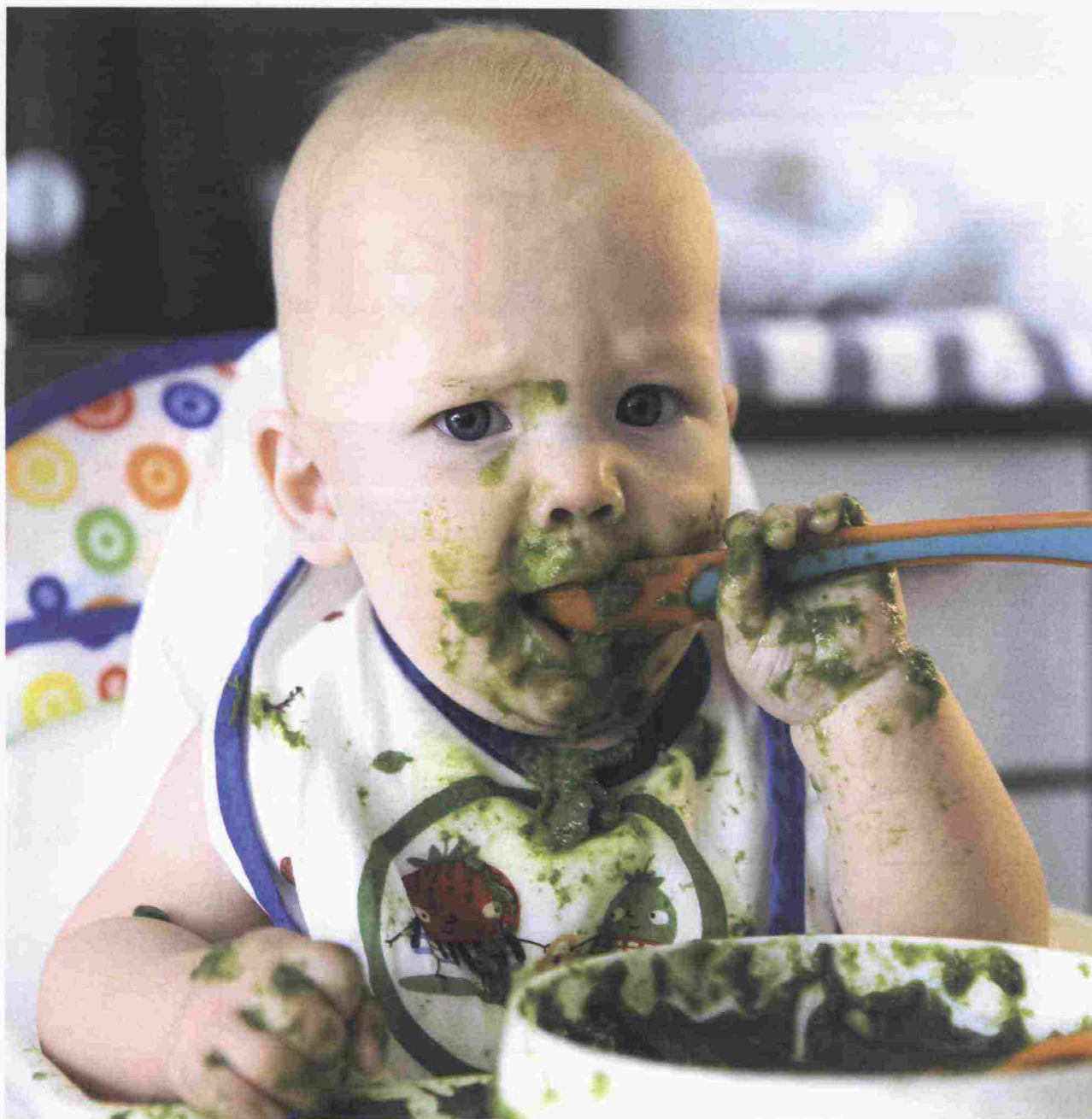


Un nuovo episodio di un bimbo di due anni con genitori vegani ricoverato in ospedale per malnutrizione



I danni della dieta vegana durante lo sviluppo

di Giovanni Diana

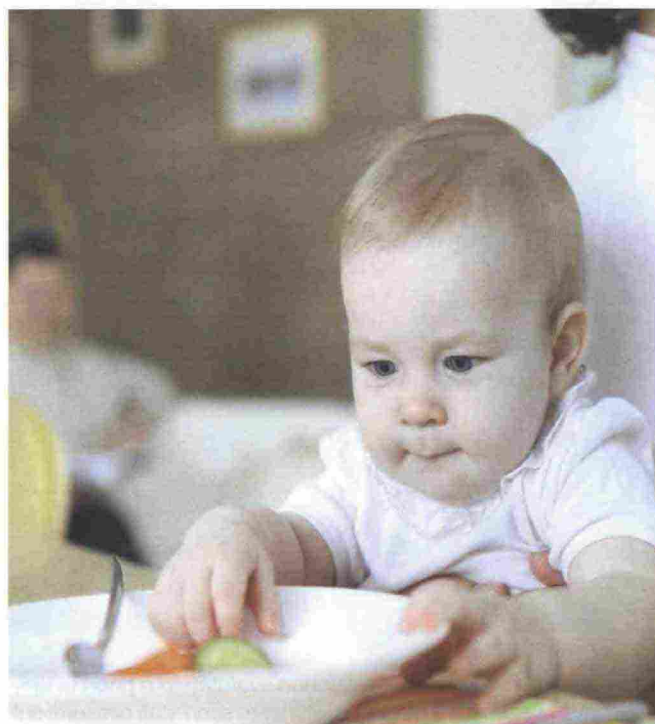
nutrizione / la Pelle *baby* 14

Tra i temi più dibattuti e controversi sui giornali, nei talk show televisivi, ma anche nelle case delle persone comuni e sul web, spicca nell'Italia contemporanea la polemica sulla dieta vegana e sui suoi pro e contro. Naturalmente, l'argomento è molto divisivo e vede contrapposti due schieramenti agguerriti, i cui sostenitori si accaniscono l'uno contro l'altro anche con toni e maniere piuttosto accesi. In effetti, parliamo di due

Il tipo di alimentazione è importante anche durante la gravidanza per evitare rischi...

filosofie nutrizionali antitetiche e di un dibattito in cui le due fazioni sposano cause e idee diametralmente opposte. La via di mezzo,

infatti, in questo caso non esiste, *tertium non datur*. Se poi si pensa che spesso la sede del dibattito sono i blog e le piattaforme digitali del web, è facile immaginare come uno scambio di visioni si trasformi in una vera e propria zuffa in cui ne volano di tutti i colori. Di recente, si è verificato nel nostro Paese un episodio che ha destato sconcerto e scosso l'opinione pubblica sull'argomento della dieta vegana. Parliamo del caso di Marco,



il bimbo di nemmeno due anni di Nuoro, figlio di genitori vegani, ricoverato nel settembre 2019 all'ospedale San Francesco del capoluogo sardo per denutrizione. I medici che lo hanno visitato lo hanno trovato in uno stato di magrezza estrema, emaciato, stanco e senza forze. "Noi siamo vegani e lo è anche lui", avrebbero dichiarato ai medici la mamma e il papà. Dopo aver effettuato gli esami ematologici necessari a escludere la presenza di

malattie o batteri, tutti con esito negativo, la diagnosi dei dottori è stata chiara e inequivocabile: denutrizione. Anche se non è da escludere un fattore genetico, è molto probabile che il bimbo si sia ridotto così a causa della dieta vegana cui i suoi genitori lo hanno sottoposto, poco ricca di tutte le proteine fondamentali nell'età dello sviluppo. Il piccolo è rimasto ricoverato nel reparto di Pediatria per qualche giorno e sottoposto a tutte le cure necessarie. Dopo aver monitorato intensamente le sue condizioni nei primi giorni, i medici hanno approntando un percorso nutrizionale idoneo allo sviluppo di un

La dieta della mamma durante la gravidanza e l'allattamento

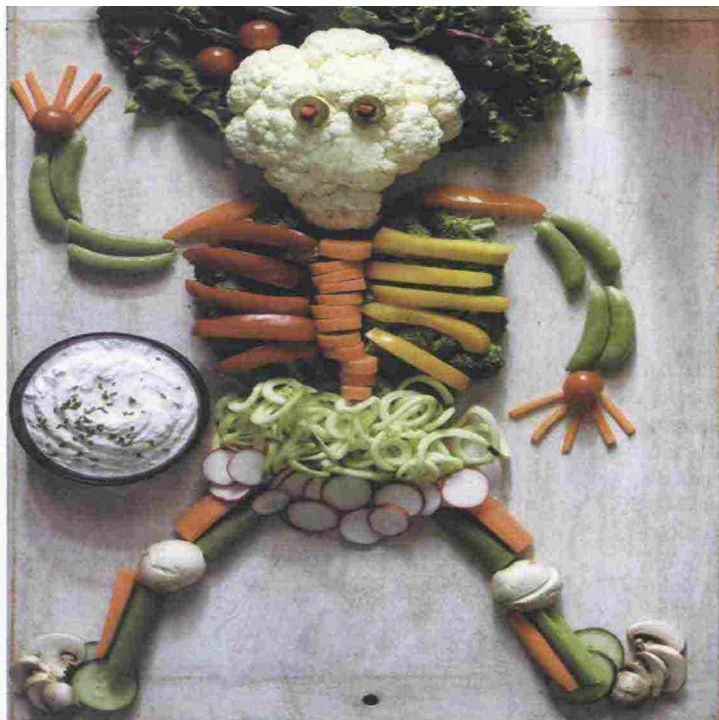
La donna in stato interessante nutre il nascituro dal suo sangue attraverso il cordone ombelicale. Occorre, quindi, porre un'attenzione estrema all'equilibrio nutrizionale durante il periodo di gestazione. Infatti, se durante la gravidanza un aumento di peso è fisiologico, in alcuni casi, quando

questo aumento risulta eccessivo, si può andare incontro a vari problemi. "Per il sano sviluppo dell'embrione - ricorda la Dottoressa Daniela Galliano, Direttrice del Centro IVI (Istituto Valenciano di Infertilità) di Roma - si consiglia una dieta estremamente varia evitando quei cibi che possono aumentare

il rischio di toxoplasmosi, quali pesce crudo, molluschi, crostacei, carni poco cotte e anche insaccati, pollame e selvaggina. Al contrario sono indicati carne ben cotta e pesci delicati come squali e merluzzo al vapore". Per le uova e il latte le raccomandazioni consigliano di consumare le prime ben cotte e con il tuorlo ben addensato al fine di evitare il rischio di salmonellosi. Si deve poi assumere il latte so-

lo dopo accurata bollitura per evitare infezioni batteriche quali l'Escherchia coli. "Frutta e verdura sono ammesse nella dieta, ma occorre lavare e sbucciare la frutta e lavare accuratamente la verdura". Da evitare le bevande alcoliche poiché l'alcol può arrecare gravi danni al bambino e finanche causare aborto e dal momento che la quantità critica sembra individualmente diversa, è meglio astenersi completamente. La caffeina in grandi quantità può anche influenzare lo sviluppo del bambino e il peso alla nascita. E quando il bambino è nato, cosa devono fare le neo mamme per garantire al proprio figlio il migliore allattamento? "Le mamme non devono seguire una dieta specifica. È però consigliabile l'assunzione di proteine, lipidi e glucidi, oltre a frutta fresca e verdure. È inoltre fondamentale bere almeno 2 litri e mezzo di acqua al giorno, mentre sono da evitare il fumo, i superalcolici e la birra e non bisogna superare le due tazzine di caffè al giorno. Per il benessere del lattante sarebbe meglio dire "no" anche a selvaggina, frutta secca, crostacei, fragole, arachidi e cioccolato ed evitare cavoli, aglio, cipolle, pepe e peperoncino".





binbo di quell'età e, pur non svalutando a priori la dieta vegana e/o quella vegetariana, sono stati concordi sul fatto che entrambe sono inadatte per la fase dello sviluppo. È noto, infatti, che in questo periodo una corretta nutrizione del bambino prevede la presenza di latte, uova e di tutti quegli alimenti ricchi di vitamina B12, oltre che ferro e omega 3. Quello del piccolo Marco, purtroppo, non è stato il primo caso di un bambino in età pediatrica ricoverato per malnutrizione a causa di regimi alimentari imposti loro fin dai primissimi mesi da genitori vegani o vegetariani. Si tratta anzi di una circostanza che si è verificata con una certa frequenza negli ultimi anni. A seguito di questo caso è in-

L'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica sconsiglia questa dieta

tervenuta a fare chiarezza anche l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), i cui esperti hanno detto che "la dieta vegana è sconsigliabile in età pediatrica, in quanto priva di vitamina B12, carente di ferro, vitamina D e calcio. La carenza di questi nutrienti può determinare alterazioni dello sviluppo neurologico del bambino, oltre che gravi anemie". Un discorso analogo può essere applicato anche agli adulti, ma a correre i rischi maggiori e a pagare le spese peggiori sono chiaramente i bambini in fase di sviluppo, i quali hanno esigenze nutrizionali particolari che richiedono più cura e attenzione. "Il nutrimento è importante anche in gravidanza, per cui le donne vegane - spiega Giuseppe Malfi, presidente Adi - devono essere informate dai dottori e dal personale medico dei rischi che corrono in prima persona e che fanno correre al feto con le proprie scelte nutrizionali. E devono sapere anche che tali rischi ne comportano altri durante l'allattamento e lo svezzamento del bimbo. In questo senso è fondamentale che il pediatra di famiglia individui i soggetti a rischio e, laddove ne riscontri la necessità, si rivolga a uno specialista. Il vero problema legato alla dieta vegana/vegetariana somministrata ai bambini nei primi anni di vita è che alcuni genitori fanno di testa propria, per-

La missione dell'Italian Institute for Planetary Health

Il 50% dei casi di morte o di disabilità nel mondo dipende da un'alimentazione con troppo sale, poca verdura e poca frutta e il 30% dei tumori potrebbe essere prevenuto con dieta e stili di vita sani. Si sa però, per esempio, che i pomodori San Marzano inibiscono l'angiogenesi dei tumori e il resveratrolo contenuto nel vino rosso fa bene al cuore, salvo che a un 30% della popolazione che ha la variante di un gene che annulla questa proprietà. Lo ha detto oggi Giuseppe Remuzzi, direttore dell'Istituto Mario Negri di Milano, facendo notare che "nessuno, finora, ha promosso ricerche scientifiche con l'obiettivo di identificare i nutrienti che hanno maggiore impatto sulla longevità e sulla salute della popolazione e dei singoli individui". È quanto invece si ripromette di fare l'Italian Institute for Planetary Health (IIPH), progetto dal respiro internazionale frutto dell'unione fra il 'Mario Negri' e l'Università Cattolica, con la partecipazione di Vitaliti, spin off della Cattolica per promuovere ricerca sui servizi sanitari. A presiedere IIPH sarà Carlo Salvatori, presidente di Lazzard Italia e Aviva Ita-



lia; vicepresidenti lo stesso Remuzzi per il 'Mario Negri' e Walter Ricciardi - per anni presidente dell'ISS - per l'Università Cattolica, dove è Ordinario di Igiene, oltre a essere membro in Ue del 'Mission board for cancer' e recentemente entrato nel comitato scientifico di Human Technopole. I primi progetti - dice Remuzzi - vedono ricercatori impegnati sullo studio di fattori che incidono sullo invecchiamento in salute, partendo dalla mappatura dell'Italia (culla della Dieta mediterranea) con analisi dai punti di vista genetico, biologico, molecolare, epidemiologico e ambientale. Queste analisi saranno ampliate a livello internazionale con comparazioni col Giappone che vanta come l'Italia un'elevata longevità ma con abitudini alimentari molto diverse. "Esamineremo - dice Ricciardi - differenti modelli alimentari con l'impiego delle migliori tecnologie (genomica, intelligenza artificiale) per sapere quante sostanze ci sono negli alimenti più comuni (ad esempio quanto residuo di pesticidi), con attenzione ai cibi meno costosi, consumati dai più poveri, perché sono soprattutto loro che mangiano male".

sando di eliminare di netto alcune categorie di alimenti senza poi controbilanciare correttamente la dieta. Un altro problema è che la maggior parte di essi si rivolge al dottor google, piuttosto che a uno specialista, anche per strutturare la dieta dei propri bimbi, trascurando il fatto che nessun percorso nutrizionale è adattabile a tutti e che ogni soggetto ha bisogno di una dieta personalizzata che solo un esperto può decidere. In realtà la dieta vegana può essere adottata dai bambini piccoli senza correre rischi, sebbene i nutrizionisti la sconsiglino fortemente prima dei 5-6 anni di vita, purché, appunto, si venga seguiti da un esperto e che la situazione venga monitorata costantemente.

In realtà, sia la dieta vegana che quella vegetariana sono molto delicate e necessitano di molta attenzione e soprattutto di competenze per essere riequilibrare nella maniera corretta visto che si basano sull'esclusione di alcuni cibi e di conseguenza dei loro nutrienti. La maggior parte degli esperti è concorde nel consigliare per i più piccoli una dieta onnivora, anche per abituarli a mangiare tutto e consentire loro, in un secondo momento, di poter fare le proprie scelte nutrizionali con consapevolezza. In conclusione è importante soffermarsi sui sintomi che ci permettono di affermare che un bambino probabilmente ha delle carenze nutrizionali

La pelle si presenta pallida e secca oltreché assottigliata e poco elastica

dovute alla dieta. Sicuramente il segno principale di una denutrizione si trova nel mancato o ritardato sviluppo psico-fisico, nella fragilità delle ossa, nella forte mancanza di tono muscolare, anemia e problemi gastrointestinali. Esiste poi una sintomatologia di tipo dermatologico. La pelle si presenta pallida, assottigliata e secca, oltreché poco elastica. Il cuoio capelluto e i capelli appaiono anch'essi secchi e questi ultimi piuttosto fragili e diradati. Nei casi più

gravi possono inoltre apparire depigmentazioni, punti rossi e macchie o chiazze di colore rosso (classico sintomo della pellagra, causata in primis dall'assenza di Vitamina B3).

Denutrizione e malnutrizione

La definizione di malnutrizione data dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) è: "Uno stato di squilibrio, a livello cellulare, fra il rifornimento di nutriente e di energia - troppo scarso o eccessivo - e il fabbisogno del corpo per assicurare il mantenimento, le funzioni, la crescita e la riproduzione". La malnutrizione intende quindi sia l'eccesso che il difetto nell'assunzione dei nutrienti necessari. La denutrizione è strettamente connessa alla malnutrizione poiché si riferisce a uno stato di nutrizione insufficiente, protratto per lungo tempo. La mancanza di un apporto proteico, minerale, vitaminico ed energetico può portare quindi a uno stato di forte denutrizione e mettere a rischio la vita dei bambini. (Fonte: <https://www.savethechildren.it/>)



La dieta per farlo nascere

Le donne che cercano una gravidanza dovrebbero aumentare il consumo di cereali integrali, acidi grassi omega-3, pesce e soia e ridurre il consumo di grassi trans e carne rossa. Inoltre, un multivitaminico giornaliero che contenga acido folico da assumere prima e durante il periodo della gravidanza può non solo prevenire i difetti alla nascita, ma anche migliorare le possibilità di raggiungere e mantenere la gravidanza stessa. Sono i risultati della review pubblicata su "Fertility and Sterility" di settembre che si concentra sull'evidenza della letteratura epidemiologica riguardo le relazioni tra fattori nutrizionali chiave e la fertilità femminile. Dalla review emerge che, invece, vi sono prove limitate a sostegno di un'associazione tra la vitamina D e la fertilità nonostante si siano registrate promettenti risultati da studi condotti su non umani.