

la Repubblica

Il caso

Piccoli vegetariani
crescono meglio
I medici sono divisi

MARINA
CAVALLIERI

Il primo studio su cento piccoli "green"
"Crescita normale, si ammalano di meno"

Vegetariani

Lenticchie sì, filetto no l'altra dieta dei bambini

Il nutrizionista Del Toma è contrario: "Per la crescita certe proteine sono insostituibili"

MARINA CAVALLIERI

Sono un'avanguardia che si diffonde silenziosa sfidando pregiudizi e luoghi comuni, figli di genitori più razionali che integralisti, ambientalisti ma senza fanatismi. Sono i bambini vegetariani, mangiano frutta, verdura, brodo vegetale, crema di riso, legumi, formaggi. Ma non toccano carne. Crescono senza bistecca, ignorano le polpette e la fettina. Come stanno? Bene.

Lo dice il primo studio sui bambini *green*, realizzato da Leonardo Pinelli, pediatra e presidente della Società scientifica nutrizionale vegetariana. «La ricerca è stata fatta su circa cento bambini nel primo e secondo anno di vita, provenienti dal Centro nord, la crescita era normale in tutti i piccoli lattovo-vegetariani e nella maggioranza dei vegani, quelli che non mangiano nessun alimento di derivazione animale. Solo un bambino vegano aveva un deficit di accrescimento, assumeva poca vitamina B12 ma nell'arco di tre mesi,

integrando la dieta, c'è stato un recupero». Tutti i bambini vegetariani osservati presentavano «una crescita normale e nei bimbi sottoposti ad analisi di laboratorio i valori dei micronutrienti sono risultati regolari».

Il dottor Pinelli gestisce un ambulatorio a Mantova e sostiene con grande convinzione scientifica ed etica le famiglie che vogliono crescere i figli senza hamburger, aiuta quelli che preferiscono dare ai bambini le lenticchie rosse invece del filetto. «In precedenti studi — ricorda Pinelli — si è visto che, seguendo un menù vegetariano, ci si ammala molto meno all'asilo: i bimbi vegetariani hanno difese immunitarie migliori rispetto agli onnivori, i quali seguono un'alimentazione che favorisce una risposta infiammatoria più forte».

Il problema sono però le diete "fai da te" che i genitori improvvisano. «I pediatri non accolgono le richieste di crescere i bambini senza carne così spesso i genitori sono costretti a fare da soli, magari consultando internet ma questo è sbagliato perché, per esempio, se ci si basa sui testi online, occorre considerare che sono redatti spesso per Paesi come gli Usa, in cui i cibi arricchiti sono molto più diffusi che in Italia». La dieta vegetariana va controllata per essere sicura «ma tutti i bambini dovrebbero essere seguiti nell'alimenta-

zione, il problema — dice Pinelli — è che i pediatri non sono esperti di nutrizione».

Ma cosa pensano i pediatri di famiglia sempre più alle prese con bambini obesi? «Direi che la cosa importante sia evitare le diete fatte da soli e quelle troppo restrittive», dice Marina Picca, presidente della Società italiana delle cure primarie pediatriche. «Dove c'è un'attenta scelta degli apporti nutritivi non c'è pericolo, la dieta vegetariana deve essere solo ben seguita dal pediatra. Quello che oggi si consiglia è soprattutto di non eccedere nell'apporto proteico, può favorire lo sviluppo di obesità». Pediatri formalmente disponibili, dunque, ma sono ancora molti i medici ostili alla dieta vegetariana. «Sono contrario», dice convinto Eugenio Del Toma, nutrizionista. «Ritengo questa scelta una esagerazione idealistica. Innanzitutto per i genitori è molto più faticoso fare una dieta bilanciata, bisogna fare degli equilibri, è una limitazione. Togliere al bambino la carne significa togliere una serie di proteine che a quell'età servono, sono necessarie quando sono piccoli e nella pubertà».

04-MAR-2011 RWATA



I vegetariani in Italia

In Italia ci sono

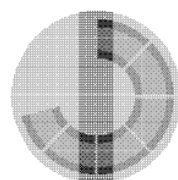
circa
7 milioni
di vegetariani



il **12%**
della
popolazione

il **10%**
sono "vegani"
(che non si cibano
di alimenti
di origine
animale)

○ Dati Eurispes
(2008)
prevedono
che nel 2050
la cifra arrivi
a 30 milioni

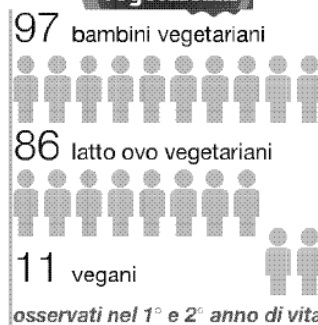


Circa
il **70%**
sono
donne

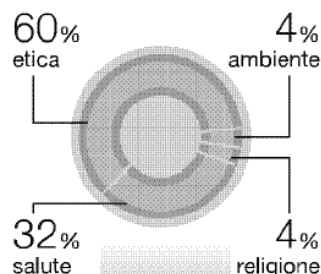
○ I bambini vegetariani
sono stimati in "decine
di migliaia" dall'Avi
(associazione vegetariana italiana)

○ In base
alle richieste
di pasti vegetariani che arrivano
da asili e ospedali pediatrici

Studio sui bambini vegetariani



La scelta dei genitori vegetariani è legata



Menù

- dal 6° mese**
- Frutta grattugiata o cotta
 - Pappe a base di brodo vegetale
 - Crema di riso
 - Lenticchie decorticate
 - Formaggi freschi (crescenza, ricotta)
 - Cereali non integrali nei primi 18/24 mesi

- Dopo 24 mesi**
- Legumi
 - Frutta
 - Verdura
 - Minestrone
 - Formaggi freschi
 - Uova