

La polemica

PER SAPERNE DI PIÙ
www.fimp.it
www.assovegan.it

I vegetariani

Quanti sono

4-7 milioni

Le tipologie

Latto-ovo-vegetariani

ESCLUDONO
Carne, pesce, molluschi e crostacei

MANGIANO
Latte, uova e vegetali

Latto-vegetariani

ESCLUDONO
Anche uova e derivati

MANGIANO
Vegetali, latte e derivati

Ovo-vegetariani

ESCLUDONO
Tutti i prodotti di derivazione animale

MANGIANO
Uova e tutti i vegetali

Vegani

ESCLUDONO
Tutti i prodotti di derivazione animale. Latte e uova

MANGIANO
Frutta e vegetali, tofu, pasta e riso, farro

400-700 mila
a seconda delle ricerche
+10/+15%
di crescita ogni anno



“Sempre più bimbi mangiano vegano” i pediatri in allarme

Boom di casi: spesso c'è carenza di vitamina B12
“Difficile compensare l'assenza di carne, latte e uova”

ELENA DUSI

ROMA. «Non mi era capitato in 41 anni di carriera. Nell'ultimo anno ho visto tre casi», racconta Alessandro Ventura, direttore della pediatria all'università e all'ospedale Burlo Garofolo di Trieste. «Tre lattanti ricoverati da noi per carenza di vitamina B12. Le madri li nutrivano al seno e mangiavano vegano».

A Milano ad aprile è stato aperto un asilo nido completamente vegano. In Italia oggi quasi una persona su dieci fa a meno della carne. E spesso le scelte dei genitori ricadono sui figli. «Non abbiamo statistiche sui bambini», prosegue Ventura. «Quel che vediamo è la punta dell'iceberg: i casi in cui le carenze sono talmente gravi da richiedere il ricovero».

Il rischio principale è la mancanza di vitamina B12, presente in carne, pesce, uova e latte. «Ne servirebbero tre gocce al giorno per mettere il bimbo al riparo dall'anemia» spiega Ruggiero Piazzolla, referente dell'area nutrizione della Federazione italiana medici pediatri. «Con i supplementi è teoricamente possibile far seguire ai bambini una dieta vegana», dice Antonella Lezo, dietista del Regina Margherita di Torino. «Ma non è facile. A quell'età il fabbisogno di nutrienti è come un puzzle dai pezzetti

piccolissimi». E le conseguenze, a volte, si ritrovano in ospedale. «Negli ultimi due anni ho visto in pronto soccorso due bimbi con anemia e fratture spontanee», spiega Lezo. «Fra le cause sospette c'era la dieta vegana».

Poiché la mancanza di vitamina B12 compromette la formazione dei neuroni, i danni più gravi riguardano lo sviluppo del cervello. «Il bambino aveva 5 mesi», racconta Ventura. «Era sonnolento, non reagiva agli stimoli. Abbiamo fatto tutti gli esami e solo dopo 4 o 5 giorni abbiamo individuato il problema: la dieta vegana della madre che lo allattava. Non ce lo aspettavamo».

Nel 2005, quello capitato a Daniela Codazzi e Martin Langer — oggi all'Istituto Tumori di Milano — fu forse uno dei primi casi. «Nessuno all'inizio si era accorto di quanto grave fosse il bambino.

Anch'io dovetti studiare per capire». Il piccolo aveva dieci mesi. Respirava male, aveva movimenti involontari e muscoli senza tono. Il cervello mostrava segni di atrofia diffusa. Tre anni più tardi, nonostante il ritorno a una dieta adeguata e la riabilitazione, c'erano ancora segni di ritardo psicomotorio.

«È vero, a volte ci vuole tempo per arrivare a una diagnosi», con-

ferma Grazia Di Leo, responsabile della nutrizione al Burlo Garofolo. «Recentemente abbiamo visto un bimbo di 9 mesi con un ritardo dello sviluppo psicomotorio. Prima di accorgerci che il problema era la dieta vegana era stato seguito dai neuropsichiatri. Solo quando ha avuto una serie di sincope e svenimenti ed è finito in pronto soccorso abbiamo capito l'origine dei problemi».

Dagli ospedali, i casi estremi possono debordare nei tribunali. «Se non la carne, cerchiamo di convincere i genitori a introdurre almeno uova e latte», spiega Susanna Esposito, direttrice della pediatria al Policlinico e professoressa all'università di Milano. «Una volta all'anno abbiamo un caso grave. A volte dobbiamo fare anche la segnalazione in procura». Al Meyer di Firenze a luglio

dell'anno scorso fu ricoverato un bimbo di 11 mesi incapace di stare seduto (un caso simile è accaduto un paio di mesi dopo all'ospedale di Belluno). Padre e madre (vegetariani) sono finiti sotto indagine per maltrattamenti. «Spesso i genitori sono in buona fede e correggono la dieta», spiega Massimo Resti, che al Meyer dirige la pediatria. «Ma ci capita di dover segnalare dei casi al giudice, il quale può arrivare a chiedere a un assistente sociale di essere presente ai pasti».

Altra causa di diete carenti possono essere le allergie inesistenti. «Si parte da un test sbagliato, ci si convince che un bambino abbia una non meglio determinata intolleranza e si finisce per togliere alimenti fondamentali come latte o uova», spiega Alessandro Fiocchi, responsabile dell'allergologia al Bambino Gesù di Roma. «Dall'età scolare in poi, quella per la dieta corretta può diventare un'ossessione che contagia i bambini stessi». A Maria Angela Tosca, responsabile dell'allergologia al Gaslini di Genova, è capitato di recente un bambino di 10 anni quasi cieco. «I genitori erano convinti che fosse allergico a tutte le verdure, latte, uova e pesce. Aveva una carenza di vitamine così grave da danneggiare il nervo ottico».

Le cautele con i bambini

VITAMINA B12
È presente solo negli alimenti di origine animale, ed è essenziale in gravidanza e nel primo anno di vita per lo sviluppo del sistema nervoso

CALCIO E VITAMINA D
Togliere il latte e i latticini può causare carenza di questi elementi

FERRO
Manca nelle diete senza carne, anche se è presente nei legumi

CALORIE
Nei latte di soia e riso ce n'è circa un decimo rispetto al latte di mucca

L'allattamento
Anche una madre che segue una dieta vegana può trasmettere carenze nutrizionali al figlio, se l'allattamento è esclusivo

TESORI RUBATI.

NATIONAL GEOGRAPHIC LADRI DI STORIA
Traffico illecito di antichità: un boom devastante

Il saccheggio della storia.
Il contrabbando di reperti archeologici distrugge interi patrimoni dell'umanità, finanziando criminali e terroristi.

Il mio amico squalo.
Cosa succede quando un giornalista si immerge con gli squali tigre?

Perù, un mondo a parte.
Il Parco Nazionale del Manù, paradiso naturale, rimane protetto grazie al suo isolamento e ai suoi abitanti indigeni.

FOTOGRAFIA
Corso completo con Joel Sartore

Autore di celebri scatti per National Geographic, Joel Sartore ci insegna a realizzare foto straordinarie.

2° DVD 9,90 €
in più con il Magazine

IN EDICOLA

www.nationalgeographic.it

L'INTERVISTA / PINELLI, MEDICO DI ASSOVEGAN

“È una dieta adatta a tutte le età nei cibi animali troppi veleni”

ROMA. «I pediatri non studiano nutrizione. Spesso si fanno influenzare dalle industrie alimentari». Leonardo Pinelli è stato professore di Diabetologia e nutrizione clinica pediatrica all'università di Verona. Oggi è medico di riferimento dell'Associazione vegani italiani e segretario della Sipef: «Qualche mese fa abbiamo sentito il bisogno di fondare la Società italiana di pediatria funzionale alla salute» spiega. «Vogliamo che i bambini crescano con un'alimentazione fisiologica».

Cosa vuol dire?
«Che le diete vegetariana e vegana sono adatte a tutte le età, se ben pianificate. L'uomo non ha bisogno di alimenti animali».

Qual è il problema dei cibi animali?
«Nei grassi degli animali si accumulano tossine e pesticidi, che vengono trasportati anche dal latte. Le verdure, se ben sciacquate, non hanno veleni».

Cosa consiglia ai bambini che cura?
«Ho bambini da tutta Italia, circa 1.300. Visito in varie città e anche attraverso Skype. In genere consiglio un supplemento di vitamina B12. Con un paio di controlli è possibile trovare il dosaggio ottimale».

Cosa mangiano i suoi bambini?
«Pasta e ceci, pasta e fagioli, riso e lenticchie. I legumi sono previsti tutti i giorni. Poi ci sono brodi e passati di verdure. Latte di soia o di riso al posto di quello di mucca».



Leonardo Pinelli

(e.d.)