

# IRCBG\_21095

## “L'alimentazione in gravidanza”

### La dieta vegana e vegetariana in gravidanza

Trieste, 25 -10 -2021

Dott.ssa Grazia Di Leo  
Gastroenterologia Epatologia e  
Nutrizione Clinica IRCCS BURLO  
TRIESTE



- “I vegetariani vivono circa 5 anni più a lungo rispetto alla popolazione generale dello stesso paese e godono in genere di un migliore stato di salute.



- Questi benefici sono riconducibili anche a migliori abitudini che riguardano il fumo, l'attività fisica e la composizione della dieta, oltre che alla semplice eliminazione della carne”.

## Dieta vegetariana & dintorni: una richiesta “crescente”

**Vegetariani per 'scelta' : circa 75 milioni nel 'primo mondo'**  
(ECONOMIC AND SOCIAL RESEARCH INSTITUTE- Dublino -2010)

*(I vegetariani per motivi religiosi o per necessità, concentrati nelle popolazioni più povere, superano il miliardo di persone).*

**In Italia: 4,6% (circa 3 milioni di persone) si dichiara “vegetariano”  
ed il 3% (circa 1 milione e mezzo di persone) “vegano”**  
(rapporto ITALIA EURISPES 2017)

## Classificazione delle diete vegetariane

- **PESCO-VEGETARIANA**

Esclusione solo della carne (erroneamente considerata dieta “vegetariana”)

- **LATTO-OVO-VEGETARIANA (LOV)**

Esclude alimenti che derivano dall’uccisione diretta di animali sia terrestri che marini: carne, pesce, molluschi, crostacei.

Ammette qualunque alimento di origine vegetale, prodotti animali indiretti: (latte e derivati, uova), miele, funghi, alghe, batteri.

### Varianti

#### **Latto-vegetariana**

Ammette latte e derivati ma esclude le uova.

#### **Ovo-vegetariana**

Ammette uova ma esclude latte e derivati.

- **VEGANA - “VEGETARIANA TOTALE”**

Esclude tutti gli alimenti di origine animale: carne, pesce, molluschi, crostacei, latte e derivati, uova, miele e altri prodotti delle api.

Ammette qualunque alimento di origine vegetale, alghe, funghi e batteri (fermenti lattici).

## E' possibile essere vegetariani in gravidanza?





# Care by Midwives, Obstetricians, and Dietitian for Pregnant Women following a Strict Plant –based Diet : A Cross-Sectional Study

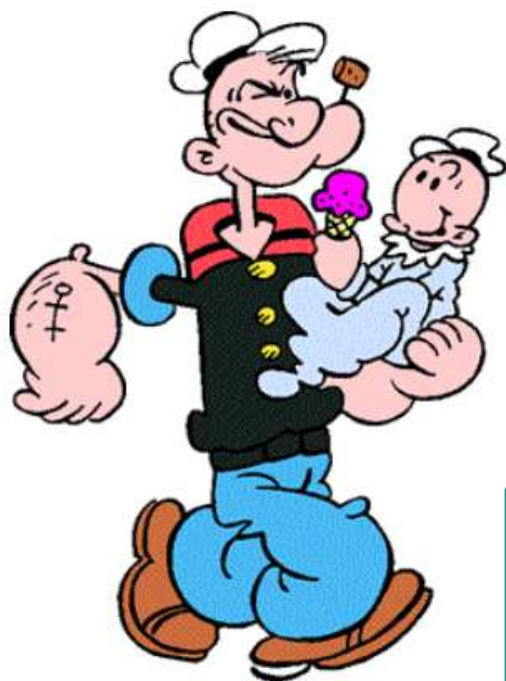
*Nutrients 2021*

80.2% ostetriche e 93 % ginecologi considerano rischiosa

66.1% ostetriche e 75 % ginecologi affermano mancanza di conoscenza del problema

38.7 % dei dietisti sufficiente conoscenza per dare consigli

Mancanza linee guida in gravidanza



La maggiore assunzione di carne  
è associata con un migliore  
sviluppo psicomotorio a 22 mesi  
di vita

*Morgan et al. JPGN 2004; 39:493*

L'introduzione della carne porterebbe ad  
un adeguato introito di zinco e ferro ,  
nessuna differenza classe sociale e latte  
materno

## Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets

*J Am Diet Assoc. 2009;109:  
1266-1282.*

POSITION PAPER

Position paper on vegetarian diets from the working group of the  
Italian Society of Human Nutrition

*Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases (2017) 27, 1037–1052*

## **POSITION PAPER SIPPS - FIMP - SIMP**

**DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED ETÀ EVOLUTIVA**

## **Vegetarian diets in children: a systematic review**

**S. Schürmann<sup>1</sup> · M. Kersting<sup>1</sup> · U. Alexy<sup>2</sup>**

Eur J Nutr

DOI 10.1007/s00394-017-1416-0



## Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets 2016

- Favorevole all'alimentazione vegetariana /vegana in tutte le fasi della vita (gravidanza, allattamento, tutto il periodo dell'infanzia, adulti , atleti).
- **Posizione Americana (dieta Junk peggio !)**

## Gravidanza e Dieta Vegetariana o Vegana : Punti di Forza

- **Protezione della pre-eclampsia ed eccessivo incremento ponderale ma aumentato rischio di SGA**
- Lavoro retrospettivo israeliano, 1419 donne , di cui 234 vegane , 133 vegetariane, 1052 onnivore

*Maternal plant-based diet during gestation and pregnancy outcomes- Arch of Gyn and Obst 2020*



Review

## The Impact of a Plant-Based Diet on Gestational Diabetes: A Review

Antonio Schiattarella <sup>1</sup>, Mauro Lombardo <sup>2</sup>, Maddalena Morlando <sup>1</sup> and Gianluca Rizzo <sup>3,\*</sup>

<sup>1</sup> Department of Woman, Child and General and Specialized Surgery, University of Campania "Luigi Vanvitelli", 80138 Naples, Italy; antonio.schiattarella@unicampania.it (A.S.); maddalena.morlando@unicampania.it (M.M.)

<sup>2</sup> Department of Human Sciences and Promotion of the Quality of Life, San Raffaele Roma Open University, 00166 Rome, Italy; mauro.lombardo@uniroma5.it

<sup>3</sup> Independent Researcher, Via Venezuela 66, 98121 Messina, Italy

\* Correspondence: gianlucarizzo@email.it; Tel.: +39-320-897-6687

2021

**Dieta mediterranea o vegetariana  
potrebbe ridurre il rischio di diabete in  
gravidanza**




Il regime alimentare della madre in gravidanza influenza il gusto del neonato

**PEDIATRICS**  
OFFICIAL JOURNAL OF THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

## **Prenatal and Postnatal Flavor Learning by Human Infants**

Julie A. Mennella, Coren P. Jagnow and Gary K. Beauchamp  
Pediatrics 2001;107 e88 DOI: 10.1542/peds.107.6.e88

Gruppo di gestanti  succo di carota 4 volte/settimana x 3 settim alla fine della gravidanza, poi acqua dopo la nascita.

Si è dimostrato che i bambini esposti al succo di carota nel ventre della madre consumavano una quantità molto più elevata di cereali al gusto di carota rispetto agli altri, mostrando di apprezzare molto più i pasti al gusto di carota.

## Punti di debolezza

- Rischi connessi alla carenza di vit B12  
**(vitamina strategica nella vita dell'uomo)**
- Crescita intrauterina inadeguata
- Ritardo sviluppo neurologico feto



## In allattamento in donne prive di integrazione con B12

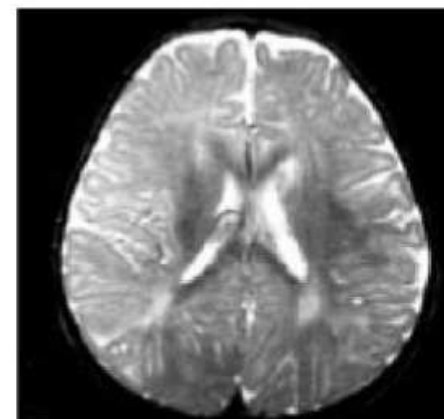
- Riscontro anemia macrocitica nel neonato
- Ritardo dello sviluppo psicomotorio nel neonato
- In allattamento necessità di integrazione attiva
- Importanza dosaggio B 12, omocisteina
- Deficit B12 (62% gravide, 25-86% bambini; 41% adolescenti)
- *Nutr Rev 2013*

## Gli estremismi...Deficit Vit B12 a 1 anno



**RMN encefalo:  
atrofia FRONTO  
TEMPORALE  
bilaterale**

**Dopo la terapia sostitutiva**



**RMN encefalo:  
COMPLETE regressione  
dell'atrofia cerebrale**

**Danni neurologici PERMANENTI  
a 2 anni: RITARDO MOTORIO E DEL  
LINGUAGGIO**

## La dieta vegana e vegetariana: Potenziali carenze

- Vitamina B 12
- Aa essenziali
- Ferro e Zinco
- Calcio e vitamina D

## Le cose da sapere , le proteine

La quantità supplementare di proteine raccomandata in gravidanza (aggiustata per la dieta vegetariana ) è di circa 9gr/die nel 2° trim e 29 gr /die nel 3°trim ( oltre alla base di 1 gr/Kg).

Gli AA essenziali si trovano anche nei cibi vegetali, però in quantità minore , ecco perchè apporto proteico aumentato del 30% (soia,legumi,avena , datteri, frutta secca, alga spirulina )

## Le cose da sapere ,i grassi

- Importanza cibi vegetali ad alto contenuto di grassi (come frutta secca, crema di sesamo, avocado)
- Importanza acidi grassi omega-3 (olio di lino ,noci)
- Importante la fonte del DHA (utilizzo di integratore esterno, con assunzione di 100-200mg /die)



## Le cose da sapere , le vitamine

- Acido Folico (400mcg /die gravidanza ) ben presente nella dieta vegetariana
- Vitamina D (600UI /die),esposizione solare di 15 min /die, non sufficiente neanche nella dieta onnivora
- **Vitamina B 12** ,costruisce il materiale genetico, funzione strutturale SNC (2.6microgr/die), nessuna fonte vegetale ha B12, se incremento omocisteina rischio cardiovascolare, la B 12 di deposito non passa la placenta nè arriva nel latte materno, ma solo attraverso l'intestino
- Altre vitamine gruppo B non necessarie( presenti in cereali integrali , legumi, noci ,semi , lieviti)

## Le cose da sapere , i minerali e oligoelementi

- Fabbisogno ferro in gravidanza è di 27 mg /die, ferro nei vegetali meno assorbibile, i fitati ostacolano l'assorbimento, usare alimenti fortificati e supplementazione
- Importanza vit C che favorisce assorbimento Fe
- Anche tannini del thè ,caffè, cacao inibiscono ferro

- Il calcio ostacolato dai fitati e ossalati
- Fabbisogno 1200mg /die
- Acqua calcica ( Ferrarelle, Fiuggi , Uliveto ; Sangemini)
- Durante la gravidanza il feto attinge il calcio dalle riserve materne
- Iodio ( contenuto nel pesce ) : sale iodato, alghe
- Zinco (DNA,sistema immunitario):11mg/die,nelle diete vegetariane aumentare del 50%

## Nutrients 2019

- Review sugli effetti della vegetariana e vegana in gravidanza
- Intervento pregestazionale per evitare malnutrizione materna e ridotta crescita fetale (incremento calorico comunque mantenuto)
- Alta assunzione di folati può coprire una carenza di B 12
- Basso consumo di pesce (DHA) in donne danesi fattore di rischio per parto prematuro



# DIETA VEGETARIANA /VEGANA sotto controllo nutrizionale







**Paul :** Metto degli hamburger sulla griglia, vuoi restare con noi?

**Bruce:** Grazie, ma sono vegano.....

**Paul:** Cosa?...E' curabile??

**GRAZIE**