Dieta vegetariana e vegana inadeguate per i bambini

l43-bambini-famiglia-ristorante-140119203053-medium-303e3a21

Il **vegetarianesimo** non può essere escluso a priori, ma rischia di essere **inadeguato** così come il **veganesimo**. Latte, uova e alimenti ricchi di vitamina B12, oltre a ferro e omega 3 devono trovare posto in tavola per un **corretto sviluppo dei bambini**. E' il messaggio lanciato dai **pediatri**, riuniti a Caserta per un corso organizzato dalla **Sipps** e dalla **Federazione Italiana Medici Pediatri**, aperto proprio dalla sessione "Diete vegetariane in gravidanza e in età evolutiva". Secondo i medici, fin dai primi mesi di vita la scelta migliore è quella che prevede il consumo prevalente di alimenti vegetali e l'uso limitato di prodotti animali.

La Sipps, insieme alla Fimp e alla Società Italiana di Italiana di Medicina Perinatale ha deciso di approfondire, attraverso un Position Paper, il problema dell'adeguatezza delle diete vegetariane relativamente alla crescita ed allo sviluppo neurocognitivo dei bambini. "Anche in Italia, come nel resto del mondo - spiega **Margherita Caroli**, coordinatore del Position Paper - il numero delle persone che abbracciano stili alimentari diversi, fra cui quelli vegetariani, declinati nelle varie forme, è in aumento. In alcuni casi intere famiglie, a volte con **conoscenze nutrizionali insufficienti**, abbracciano nuovi modelli alimentari, intraprendendo un percorso che necessita peraltro di assunzioni calibrate dei diversi alimenti. I bambini quindi, soprattutto in questi casi, potrebbero venir **esposti a stili alimentari non ideali per la loro crescita**".

"Per un corretto sviluppo del bimbo - afferma **Andrea Vania**, Professore di Nutrizione Pediatrica all'Università La Sapienza di Roma - **le diete latto-ovo-vegetariane e vegane sono inadeguate**, soprattutto considerando l'**ambito neurologico, psicologico e quello motorio**". "La centralità del bambino - conclude **Giuseppe Di Mauro**, Presidente Sipps - è da sempre l'obiettivo primario per le diverse componenti dell'universo pediatrico".