



Comunicato stampa LAV 26 febbraio 2016

## ALIMENTAZIONE VEGAN E BAMBINI, LAV: SCELTA CHE VA AFFRONTATA SENZA ERRORI NE' PREGIUDIZI. DISATTENZIONI FREQUENTI ANCHE CON ALIMENTAZIONE ONNIVORA

*“Il caso della bimba vegana di Treviso che non cresceva abbastanza, riportato dai media oggi, non può essere utilizzato per denigrare una scelta alimentare che, se correttamente praticata, ha solo benefici, come confermato ormai dai maggiori istituti scientifici internazionali”.* Con queste parole Paola Segurini, responsabile LAV del settore Veg, commenta la notizia della neonata che sarebbe stata alimentata con solo latte di mandorla, sul cui caso però non ci sono dettagli.

*“Certamente, come per tutti i bambini, è necessario che i genitori si rivolgano a professionisti competenti, qualsiasi sia la dieta del piccolo. – prosegue Paola Segurini – Purtroppo, nonostante le evidenze scientifiche, la stragrande maggioranza dei pediatri sconsiglia ancora un'alimentazione basata su alimenti vegetali, costringendo molti genitori alla rinuncia, oppure ad un rischioso “fai da te”.*

In tema di scelta veg esistono molta disinformazione e preconcetti diffusi. L'irresponsabilità dei genitori della piccola, qualora confermata, è comunque un caso limite in rapporto all'incredibile percentuale di **bambini onnivori obesi (9,8%) e in sovrappeso (20,9%) di cui di cui l'Italia è leader negativa a livello europeo**, con le relative patologie connesse ed elevati costi per il Servizio Sanitario nazionale, per i quali però nessuno grida allo scandalo.

Secondo l'**American Dietetic Association (ADA)**, una delle più autorevoli fonti in materia di nutrizione, “le diete vegane e latte-ovo-vegetariane, pianificate in modo appropriato, soddisfano i bisogni nutrizionali di neonati, bambini e adolescenti e inducono una crescita normale”.

Un altro studio indica che:

- l'alimentazione vegana nei bambini può ridurre il rischio di contrarre alcune patologie croniche dell'età adulta (es. diabete, obesità, malattie cardiovascolari), che hanno la loro origine in età infantile;
- i bambini vegani introducono più basse quantità di grassi totali, grassi saturi e colesterolo rispetto ai bambini onnivori, che tipicamente hanno introiti di grassi saturi e grassi totali superiori ai livelli suggeriti dalle linee guida dietetiche;
- i bambini vegani hanno più elevati introiti di frutta e verdura, come viene documentato dalla loro più elevata assunzione di vitamina C.
- L'alimentazione vegana mette a contatto i bambini con una grande varietà di cibi vegetali integrali, che possono aiutarli a stabilire abitudini dietetiche salutari per tutta la vita.
- 

*“E' evidente, quindi, che se ci si affida a professionisti qualificati, in grado di pianificare una dieta bilanciata, l'alimentazione vegana non ha controindicazioni per nessuna fascia d'età”, conclude Paola Segurini.*

A coloro che desiderano farsi un'idea obiettiva di come debba essere un'equilibrata alimentazione tutta vegetale – salvo per il latte materno – del bambino, segnaliamo **alcune letture utili:**

- **Il Piatto Veg\_Mamy** (L. Baroni, presidente della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - Edizioni Sonda) un ricco manuale proprio sulla gravidanza e lo svezzamento su base vegetale;

LAV Onlus  
Viale Regina Margherita 177  
00198 Roma

Tel +39 064461325

Fax +39 064461326

Email [info@lav.it](mailto:info@lav.it)  
Sito [www.lav.it](http://www.lav.it)

La LAV è riconosciuta  
Organizzazione Non Lucrativa  
di Utilità Sociale ed Ente Morale



- **VegPyramid Junior** (L. Pinelli, I. Fasan e L. Baroni - Edizioni Sonda), una guida preziosissima che illustra i benefici di una dieta veg fin dall'età pediatrica. Le tabelle nutrizionali, i menu giornalieri e le linee guida conducono il genitore, il pediatra e la dietista scolastica in un percorso adatto ad affrontare i fabbisogni alimentari di questa fase della vita, differenti non solo da quelle dell'adulto, ma anche a seconda delle varie fasce d'età. Gli autori sono esperti e appassionati, il contenuto di grande completezza e praticità: i menu completi ed equilibrati spaziano, ritagliati su misura, da 1 a 18 anni di età. Le informazioni nutrizionali sugli alimenti e i gruppi di nutrienti fondamentali, le indicazioni sulle principali patologie causate da un'alimentazione squilibrata, l'analisi dei bisogni e fabbisogni energetici delle diverse fasce d'età, le indicazioni per i menu delle mense scolastiche e suddivisi a seconda dell'apporto calorico, rendono "VegPyramid Junior" un volume davvero amico della mamma.
- **La cucina etica per mamma e bambino** (E. Barbero e A. Segone, Edizioni Sonda). Gravidanza, allattamento e svezzamento vegan e oltre 350 ricette - che spaziano dalle prime pappe per lo svezzamento, dai piatti più elaborati e gustosi, fino ai dolci e alle pizze - sono il cuore di Tutto creato pensando proprio al fatto che i bambini non sono dei piccoli adulti, hanno esigenze diverse e uniche, e tenendo conto del desiderio dei genitori di accompagnare i figli alla scoperta del cibo, in modo sano, etico, fisiologico, piacevole e connesso alla vita.
- **Figli Vegetariani**, (Luciano Proietti, Edizioni Sonda). L'allattamento e lo svezzamento sono momenti cruciali della crescita dei bambini è, quindi, fondamentale approcciare queste fasi delicate con le giuste conoscenze evitando di cadere in radicati stereotipi come l'importanza della carne e del latte nei primi anni di vita: queste le considerazioni descritte nella settima edizione, aggiornata e ampliata, di un libro ormai classico, frutto della ventennale esperienza dell'autore, pediatra.

**LAV Onlus**  
Viale Regina Margherita 177  
00198 Roma

Tel +39 064461325

Fax +39 064461326

Email [info@lav.it](mailto:info@lav.it)  
Sito [www.lav.it](http://www.lav.it)

La LAV è riconosciuta  
Organizzazione Non Lucrativa  
di Utilità Sociale ed Ente Morale