



[gravidanza](#) [neonati](#) [all'asilo](#) [la scuola](#) [novità](#) [blog](#) [quiz](#) [iscrizione](#)

Il Pediatra risponde

i nostri medici specialisti dei bambini

I pericoli della dieta vegana e vegetariana

Sento parlare molto di dieta vegetariana e vegana. Ma queste diete si possono seguire senza problemi anche nei bambini?

Sento parlare molto di dieta vegetariana e vegana. È diventato un argomento assai di moda: ne parlano i giornali, la televisione, Internet. Ma queste diete si possono seguire senza problemi anche nei bambini?

Come riporta la recente Position Paper SIPPS - FIMP - SIMP sulle "diete vegetariane in gravidanza ed età evolutiva" le diete LOV (latte-ovo-vegetariane) e vegana sono inadeguate al corretto sviluppo neuro-psico-motorio del bambino.

Soprattutto la **carenza di vitamina B12, DHA** (Acido Docosaesaenoico, un grasso polinsaturo appartenente alla famiglia degli omega-3, molto importante nello sviluppo cerebrale e cognitivo del feto e del neonato) e **ferro** che può derivare da tali diete, è in grado di provocare danni irreversibili al sistema nervoso, come è ben documentato dai numerosi casi clinici pubblicati in letteratura.

Di conseguenza se una donna, che segue una dieta vegetariana o vegana, pianifica una gravidanza dovrebbe iniziare, già in epoca preconcezionale, ad integrare la sua alimentazione con tali sostanze.

È in particolare **la dieta vegana che non deve essere raccomandata in età pediatrica** perché priva di vitamina B12 e assai carente di DHA, ferro, vitamina D e calcio. Se viene consigliata deve assolutamente essere integrata con tutti i nutrienti sopra citati. I bambini, che seguono questa dieta, devono essere attentamente monitorati nella loro crescita e nel loro sviluppo generale.

Anche la **dieta LOV** latte-ovo-vegetariane (e le sue varianti) risulta **carente** di vitamina B12, DHA, ferro e, a volte, anche di vitamina D e calcio. Pertanto, seppur più ricca di nutrienti rispetto alla vegana, anche questa dieta ha necessità di essere monitorata ed integrata con le sostanze carenti.

Le diete vegetariane fai da te non sono raccomandate in periodi della vita particolarmente stressanti da un punto di vista metabolico come la gravidanza, l'allattamento materno, l'infanzia fino a tre anni di età e l'adolescenza.

A coloro che comunque volessero seguire o far seguire ai figli tale modello alimentare devono essere somministrati tutti i supplementi necessari, vitamina B12 in primis, ed attentamente monitorati nel tempo. In particolare, i genitori devono essere informati sui rischi a cui possono andare incontro i figli seguendo questo modello alimentare.

In conclusione, nessun alimento è in grado di fornire da solo tutti i nutrienti fondamentali per conservare il benessere dell'organismo. Da

[gravidanza](#)
[neonato](#)
[famiglia](#)
[salute](#)
[psicologia](#)
[alimentazione](#)
[viaggi](#)

[home](#)
[info](#)
[magazine](#)
[SIPPS](#)
[newsletter](#)
[novità](#)
[blog](#)

Zoom caratteri [A](#) | [A](#) | [A](#)



Iniziativa realizzata con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole, alimentari, Forestali e del Turismo

alimento contiene infatti tutti gli aminoacidi essenziali, contrariamente agli alimenti di origine vegetale.

La carne è inoltre fonte preziosa di numerosi micronutrienti, in particolare la vitamina B12 (che svolge un ruolo importante nella produzione dei globuli rossi e nella sintesi della guaina mielinica delle terminazioni nervose) e il ferro, che in questo alimento si trova nella forma maggiormente biodisponibile e quindi meglio assorbibile dal nostro organismo.

[Condizioni d'uso](#)
[Privacy Policy](#)
[Pubblicità](#)

[Lavora con noi](#)
[Le newsletter](#)
[Novità](#)


ICP srl - CF/P.IVA 01894450988

Il Pediatra risponde

Scarlattina
 Varicella
 Infezione alle vie urinarie
 Adenoidi ingrossate
 Sesta malattia
 Somministrazione dei vaccini
 I pidocchi
 Quinta malattia sintomi

Gravidanza

Calcolo settimane di gravidanza
 Consigli per l'alimentazione
 Le prime settimane
 Le voglie in gravidanza
 Amniocentesi e villocentesi
 Aumento di peso
 Corsi parto
 Nausea e vomito in gravidanza
 Sintomi di gravidanza

Neonato

La mamma che allatta
 Calmare il pianto del neonato
 Lo svezzamento
 Crescita del peso fino a 2 anni
 Latte artificiale: come si prepara
 Coliche gassose del neonato
 Cordone ombelicale: come medicarlo

Psicologia

L'amico immaginario
 Bambini e animali domestici
 Pro e contro l'asilo nido
 A scuola si mette a piangere
 Dormire nel lettone
 Lo sviluppo del disegno infantile
 Come togliere il pannolino