



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

Quiz di Pediatria

Informazione, intrattenimento, divertimento...

Carenze della dieta vegana

Verifica la tua risposta, confrontala con quella dei colleghi e leggi sotto il commento scientifico.

Con cosa va integrata la dieta vegana?

Cobalamina o vitamina B12	0%	
Ferro	0%	
Zinco	0%	
Tutte le risposte sono corrette	0%	

Totale risposte: 0. La risposta più corretta è quella evidenziata.

La **vitamina B12** svolge numerose importantissime funzioni, intervenendo nella maturazione dei globuli rossi, nella funzione nervosa e nella biosintesi delle emoproteine: la sua carenza può, infatti, causare disturbi a carico del sistema nervoso e della produzione delle cellule del sangue, fino a una forma di anemia definita "perniciosa"; la carenza di vitamina B12 può causare, anche, una carenza di acido folico, con ulteriore rischio di anemia. È inoltre coinvolta nel metabolismo degli acidi grassi, degli aminoacidi e degli acidi nucleici.

La vitamina B12 resiste alla cottura e le sue fonti esclusive sono gli alimenti di origine animale. È per questo motivo che le diete vegetariane sono ad alto rischio di carenza di vitamina B12 e che, in caso di gravidanza (quando i fabbisogni sono aumentati), è sconsigliata una dieta vegana per evitare il rischio di danni neurologici irreversibili al nascituro, soprattutto nel caso in cui si abbia intenzione di allattare con latte materno. Molti salumi italiani contengono quantità rilevanti di questa preziosa vitamina: addirittura, la bresaola ne fornisce una quantità per porzione in grado di coprirne il 15% dei fabbisogni della popolazione adulta.

Le carni sono ricche di ferro biodisponibile; più precisamente il ferro di questi alimenti è sotto forma "emica", cioè legato al gruppo "eme" dell'emoglobina: tale forma ne determina un assorbimento intestinale diretto. Poiché il ruolo del ferro è fondamentale per l'organismo umano (trasporto di ossigeno, sintesi di molecole vitali per i processi chimico-metabolici), una sua carenza determina gravi patologie (anemia, ridotto sviluppo neuro-cognitivo nel bambino, ecc.). Considerando che il ferro biodisponibile raggiunge il 20% del contenuto nella carne, mentre nella verdura è dell'1%, si comprende perché il contenuto della carne e i prodotti da questi derivati costituiscono un approccio dietetico fondamentale in particolare per i soggetti in età pediatrica.

Come riportato nel recente Position Paper SIPPS - FIMP - SIMP sulle diete vegetariane in gravidanza ed età evolutiva, lo **zinco** rappresenta un componente essenziale di molti enzimi e ricopre un ruolo fondamentale soprattutto nel sistema immunitario, gastro-intestinale e nell'apparato scheletrico.

Viene assorbito soprattutto nell'intestino tenue e si lega con legami forti alle proteine; di conseguenza l'efficienza del suo assorbimento dipende dall'intake proteico, tanto che un malassorbimento proteico può condizionare una carenza di zinco.

Gli alimenti più ricchi di zinco sono quelli di origine animale, mentre gli alimenti vegetali lo sono meno con poche eccezioni.

Lo zinco presente negli alimenti di origine vegetale è meno biodisponibile in quanto i fitati e altri composti possono inibirne o ridurre l'assorbimento, così come sono possibili interazioni competitive anche con altri minerali. Va ricordato che i salumi contengono in buone quantità ferro e zinco.

Fonte

Booklet "Salumi Italiani: Nuovi Valori, Nuovo Valore" www.salumi-italiani.it/area-salute-benessere/it/pagina/approfondimenti/area-

Alla tastiera...

Stai navigando come **utente anonimo**. Nessun problema per noi, ma in questo modo non potrai accedere alle pagine riservate ai Pediatri.

Se non lo hai ancora fatto, **iscriviti**.

Se sei già iscritto, fatti riconoscere.

Camilla

SEMPLIFICHIAMO LA PEDIATRIA



5 buoni motivi per passare a Camilla

5) Camilla semplice!

Semplice da imparare, semplice da usare. Camilla stata pensata per chi non un "mago del computer": la impari in due ore e la usi con soddisfazione da subito. Ogni procedura pensata, collaudata, rivista per facilitare il tuo lavoro quotidiano: Camilla una macchina potente che si guida con due dita.

Visita il sito infocamilla.pediatria.it: saremo felici di presentarti Camilla, semplicemente.

PS: Camilla ha un prezzo tutto compreso!



l'informazione utile

ICP provider ECM

ICP è provider nazionale ECM accreditato standard Agenas per eventi residenziali, formazione a distanza e formazione sul campo.

SIPEC

Società Italiana di Pediatria Condivisa



Dal Forum di Pediatria On Line nasce una società scientifica che si fonda sull'esperienza e sul valore della condivisione.

Iscriviti al Forum: il primo mese è

download.php

Position Paper SIPPS - FIMP - SIMP: "Diete vegetariane in gravidanza ed età evolutiva" www.sinu.it/public/pdf/SIPPS-FIMP-SIMP-ibroATTI_2017_vegaVEG_completo_240817.pdf

gratis!

Iscriviti ora: avrai la possibilità per un mese di accedere liberamente al Forum e alle pagine riservate di Pediatria On Line. Al termine del periodo di prova, deciderai liberamente se abbonarti.