

Undici mesi, figlio di vegani Ricoverato per malnutrizione Il dilemma dei genitori

Pisa, il bimbo ha carenze di vitamine. Papà e mamma indagati

da CORRIERE DELLA SERA, 3-7-2015

Gli esperti

«Non bisogna improvvisare
Soprattutto
nel primo anno»

3-7-2015

MILANO Il nutrizionista e il pediatra concordano sull'unica regola da seguire sempre: non improvvisare. E dunque, se si vuole allevare il proprio figlio con una dieta vegana, è indispensabile farsi aiutare da un medico specializzato. «L'ideale sarebbe rimandare la scelta di un regime alimentare simile a dopo il primo anno di vita del bambino, se non addirittura il secondo, perché i rischi da carenze di micronutrienti come zinco e ferro sono alti e si riflettono sul sistema immunitario, sull'apprendimento e sul quoziente intellettuale», avverte **Gian Vincenzo Zuccotti**, docente e direttore della clinica pediatrica Ospedale dei Bambini Buzzi di Milano. Finché il neonato si nutre soltanto del latte materno, cioè fino al sesto mese, tutto va bene. Spiega **Marcello Ticca**, vicepresidente della Società italiana di Scienza dell'alimentazione: «Se anche la mamma assume poco calcio, questa carenza non

interferisce con il piccolo grazie a una sorta di legge naturale che lo protegge: il calcio viene infatti sottratto alle ossa della madre». Il vero problema, secondo lui, riguarda l'apporto energetico: «Un neonato raddoppia il suo peso nei primi cinque mesi e lo triplica in un anno. L'energia è necessaria per la costruzione dei nuovi tessuti. I vegetali, in assoluto, non sono privi di proteine, ma le contengono in maniera molto diluita: è il motivo per cui bisogna assumerne quantità importanti, impensabili per un bambino piccolo. Del ferro, per fare un altro esempio, gli spinaci sono ricchissimi, ma la massima parte si perde con la digestione». Ci sono poi carenze conclamate. Insiste Ticca: «La vitamina B12 è presente solo in alimenti di origine animale: è ben diverso privarsene da adulti, quando si può contare sulle riserve epatiche». Attenzione a non sostituire il latte materno con quello di soia o di riso. Dice Zuccotti: «Si tratta di bevande che non hanno alcun contenuto proteico». La dieta vegana per piccolissimi, però, non è impossibile: «Ci sono scuole pediatriche che la sostengono, ma bisogna seguirla con attenzione i consigli nutrizionali e le integrazioni. Insomma, senza improvvisare».

Elvira Serra