



**IV SESSIONE**

**POSITION PAPER  
DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED IN ETÀ  
EVOLUTIVA**

**Dieta vegetariana e malattie  
non trasmissibili**

**Domenico Careddu**

**Venezia 16 Settembre 2017**



# POSITION PAPER SIPPS - FIMP - SIMA - SIMP


DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED IN ETÀ EVOLUTIVA











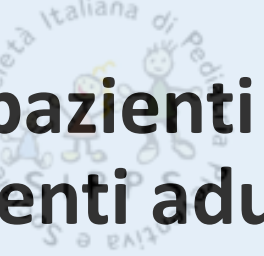








# Quesito

**Esiste una diversa morbilità fra bambini e/o adulti  
che seguono una dieta vegetariana o mista per le  
malattie non trasmissibili?**



**Sono stati ricercati ed analizzati studi su pazienti in età pediatrica ed adolescenziale e su pazienti adulti che hanno cominciato la dieta in età pediatrica o adolescenziale.**



## Documenti di Consenso e Linee Guida:

- NHLBI Expert Panel in the United states (US). Integrated Guidelines for Cardiovascular Health and Risk Reduction in Children and Adolescents 2012
- NICE Guideline 2015 Preventing excess weight gain. 2015. NG7
- World Cancer Research Fund. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of cancer: a Global Perspective 2007-2017.
- NHMRC's Eat for Health Program. Australian Dietary Guidelines 2013

## Revisioni Sistematiche con Metanalisi:


- Dinu et al. 2016
- Wang et al. 2015
- Yokoyama et al. 2014
- Vandenplas et al. 2013

## Revisione narrativa su esiti non trattati nelle revisioni sistematiche:

- Glick-Bauer et al. 2014

## RCT:

- Demmer et al. 2016

- 
- **La maggior parte degli studi presi in considerazione, sono stati condotti su pazienti adulti.**
  - **I risultati non sono quindi trasferibili automaticamente alla popolazione pediatrica o a chi ha seguito una dieta vegetariana/vegana dall'età pediatrica o adolescenziale.**

# Diete vegetariane e Malattie cardiovascolari

- Incidenza di eventi cardiovascolari: **riduzione statisticamente significativa**
- Incidenza e/o la mortalità per malattia ischemica: **riduzione del rischio con differenza statisticamente significativa rispetto agli onnivori ( $p < 0.001$ ).**
- Incidenza e/o mortalità da patologia cardiovascolare e cerebrovascolari: **non sono state rilevate differenze statisticamente significative ( $p = 0.07$ ).**
- Rischio per tutte le cause di morte: **nessuna differenza statisticamente significativa nei risultati ( $p = 0,24$ ) ma significativa eterogeneità tra gli studi.**



# Diete vegetariane ed Endocrinopatie

La RS con MA di Vandenplas et al. (2013) riporta risultati relativi all'uso di vecchie e nuove formule a base di soia. **Non ci sono differenze statisticamente significative**, sia nei maschi che nelle femmine, per i seguenti outcome:

- **Pubertà precoce.**
- **Telarca prematuro**
- **Modifiche di durata e sanguinamento mestruale**
- **Irregolarità del periodo mestruale e del flusso**
- **Mancanza di cicli mestruali**
- **Funzione tiroidea (nessun effetto)**

## Interferenti endocrini

- L'utilizzo di SIF è correlato a maggiori livelli sierici ed urinari di genisteina e daidzeina, rispetto a lattanti alimentati con LM o formule a base di LV.
- Effetti su menarca che risulta anticipato.
- Associazione tra SIF e comparsa di tessuto mammario nel II anno di vita, maggior sanguinamento maggior dolore durante il periodo mestruale.



# **Diete vegetariane e lipidi**



**Riduzione del Colesterolo totale**

**Riduzione del Colesterolo LDL**

**Risultati contrastanti su Colesterolo HDL**



**No effetto su Trigliceridi**

## RS con MA di Dinu et al. 2016

Studi valutati	Numerosità	Età media	Risultati
86 cross-sectional 10 studi prospettici di coorte (notevole eterogeneità)	56.461 vegetariani 8.241 vegani Vs 184.167 onnivori	18-81 anni	Colesterolo totale, HDL ed LDL , glucosio, significativamente ridotti ( $p < 0.001$ ).  Riduzione non statisticamente significativa del BMI ( $p = 0,33$ ) e dei Trigliceridi ( $p = 0,40$ ).

**Questi dati, confermano quelli della RS con MA di Wang et al. 2015**



# Diete vegetariane e PA

# RS con MA di Yokoyama et al. 2014

Studi valutati	Numerosità	Tipo di dieta	Risultati
7 Trial (di cui 6 RCT)	311 (età media 44,5 anni)	Vegana (2 Trial) LV (1 Trial) LOV (4 Trial)	Riduzione della PA sistolica media ( $p < 0.001$ ) e della PA diastolica media ( $p < 0.001$ ) vs onnivori .
32 studi osservazionali cross-sectional	21.604 (età media 46,6 anni).	Dieta seguita da oltre 1 anno (22 studi) Uso di antipertensivi (5 studi)	Riduzione della PA sistolica media ( $p < 0.001$ ) e della PA diastolica media ( $p < 0.001$ ) vs onnivori . Elevata eterogeneità ( $p < 0.001$ )

# Diete vegetariane ed Ipertensione

- La rilevanza clinica dei risultati è modesta.
- Anche se la dieta vegetariana è associata a più basso BMI e minor rischio di obesità, la riduzione della PA non è giustificata solo da questo fattore.
- La dieta vegetariana è in genere ricca di potassio, di ac. grassi polinsaturi ed è associata ad uno stile di vita più sano (no fumo, no alcol).
- Gli studi osservazionali valutati, non hanno aggiustamenti per questi fattori confondenti e gli RCT hanno una bassa numerosità.



# DIABETE





## RS con MA di Yokoyama et al. 2014


Studi	Numerosità	Dieta	Risultati
6 Trial controllati in aperto (3 randomizzati, 2 non randomizzati, 1 cluster randomizzato)	255 (17 LOV e 238 Vegani) Età media 55.5 anni	Vegana in 5 studi LOV in 1 studio Durata media 23.7 settimane (4-74)	Riduzione media di Hba1c, significativa rispetto a dieta onnivora (p=0.001)  Non significativa la variazione dei livelli di glucosio  Riduzione significativa intake di energia, carboidrati, proteine, grassi totali, colesterolo e fibre .

# DIETE VEGETARIANE E DM2




Le evidenze scientifiche **confermano l'efficacia nella prevenzione e nella terapia del DM2 nei pazienti adulti**, anche rispetto alle diete consigliate per questa condizione.

I diabetici onnivori tendono a rifiutarla perché troppo restrittiva.

L'eventuale utilizzo delle diete vegetariane e vegane anche in pazienti onnivori, per la prevenzione e la gestione del DM2, può avere un fattore limitante rappresentato dalla compliance e dalla necessità di integrazione.







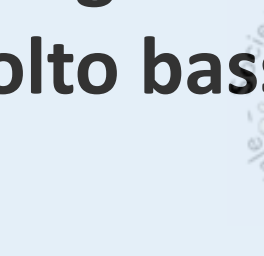
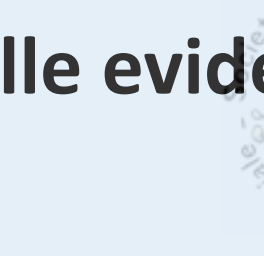
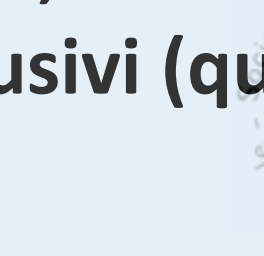
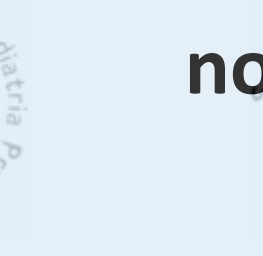
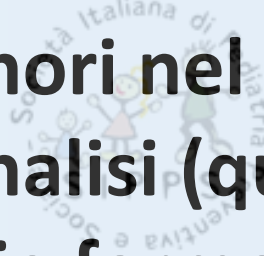
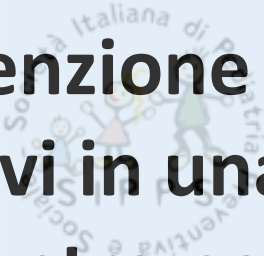


**Nella valutazione totale dei risultati, occorre tener conto che i vegetariani hanno uno stile di vita complessivamente più sano e con minori fattori di rischio (no alcol, fumo, sedentarietà).**





# Prevenzione tumori

**I risultati relativi alla prevenzione dei tumori nel loro insieme risultano significativi in una metanalisi (qualità delle evidenze bassa), mentre per le varie forme di tumore, sono, tranne poche eccezioni, non significativi o non conclusivi (qualità delle evidenze molto bassa).**



**Le evidenze sono convincenti/probabili soprattutto negli studi su gruppi di alimenti, mentre per i modelli dietetici i limiti metodologici ed i fattori confondenti, non consentono di considerare conclusivi i risultati.**

World Cancer Research Fund. Food, Nutrition, Physical Activity, and Prevention of Cancer: a Global Perspective 2007-2017

Diminuito Rischio		Aumentato rischio		
Esposizione		Sede		
Convincente			<p>Carni rosse fresche (bovino, maiale, agnello, capra).</p> <p>Carne processata.</p>	Colon-retto
Probabile	Latte	Colon-retto	<p>Pesce salato e fermentato alla cantonese.</p> <p>Dieta ad alto contenuto di calcio.</p>	<p>Nasofaringe</p> <p>Prostata</p>
Limitato/ suggestivo	Pesce	Colon-retto	<p>Carni rosse fresche</p>	<p>Esofago, polmone, pancreas, endometrio</p>
	Cibi contenenti Vit. D		<p>Carni processate</p>	<p>Esofago, polmone, stomaco, prostata</p>
	Latte	Colecisti	<p>Alimenti con ferro, affumicati, grigliati...</p>	<p>Stomaco</p> <p>Prostata</p>

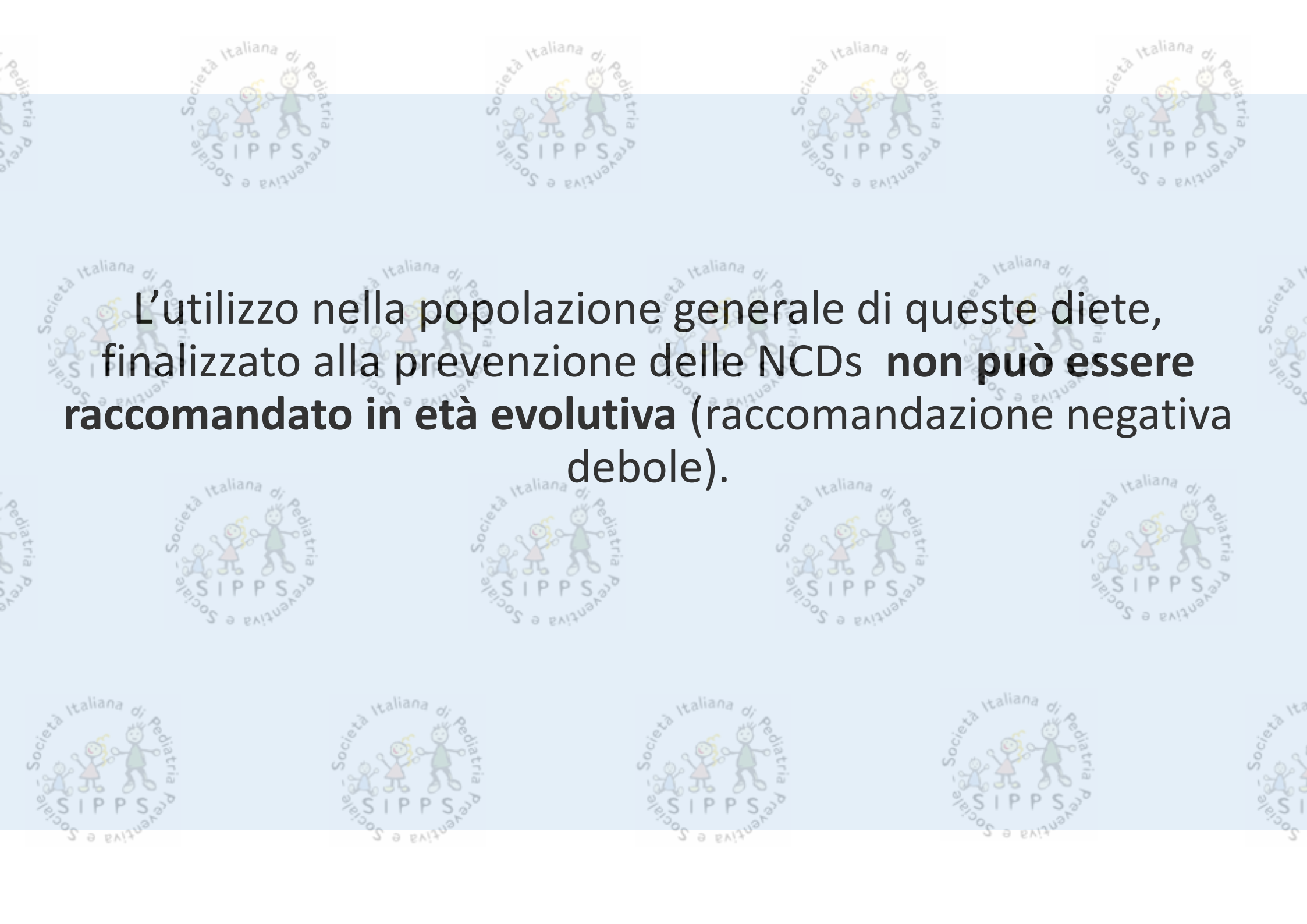


# RACCOMANDAZIONI

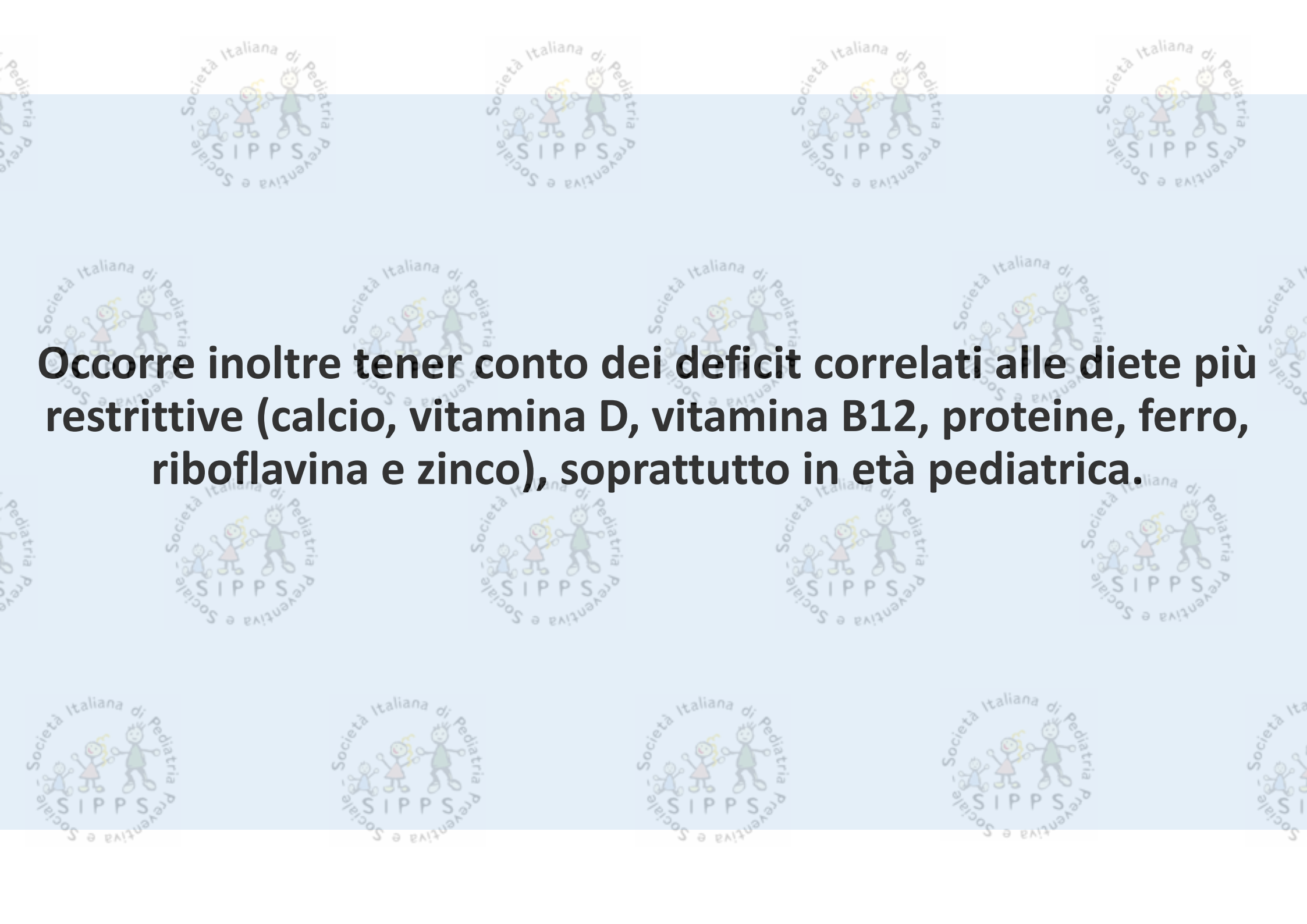


- Considerate le evidenze scientifiche attualmente disponibili.
- Considerato che i risultati non sono automaticamente trasferibili alla popolazione pediatrica e/o a chi ha seguito una dieta vegetariana/vegana dall'età pediatrica o adolescenziale.
- Considerata la mancanza di una reale efficacia terapeutica e preventiva delle diete vegetariane/vegane, rispetto a diete onnivore sane e bilanciate, nelle malattie croniche non trasmissibili.

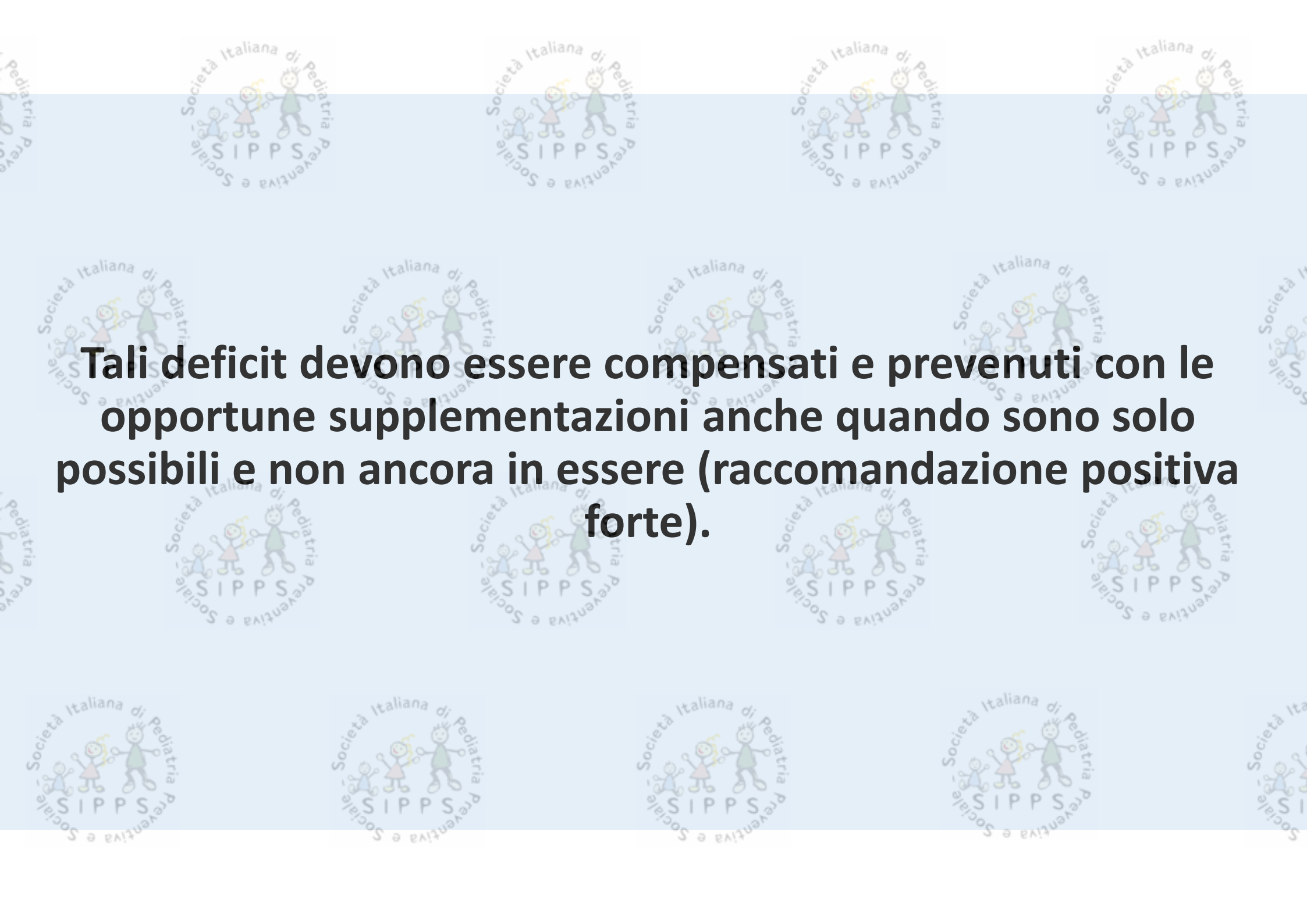




L'utilizzo nella popolazione generale di queste diete, finalizzato alla prevenzione delle NCDs **non può essere raccomandato in età evolutiva** (raccomandazione negativa debole).

The background of the slide features a repeating pattern of the SIPPSS logo. Each logo is circular and contains the text "Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale" around the perimeter and "SIPPSS" in the center. The central part of the logo depicts three stylized, colorful figures (a blue one, a pink one, and a green one) holding hands. The logos are arranged in a grid-like pattern across the entire slide.

**Occorre inoltre tener conto dei deficit correlati alle diete più restrittive (calcio, vitamina D, vitamina B12, proteine, ferro, riboflavina e zinco), soprattutto in età pediatrica.**

The background of the slide features a repeating pattern of the SIPPSS logo. Each logo is circular and contains the text 'Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale' around the perimeter and 'SIPPSS' in the center. The central part of the logo depicts three stylized, colorful figures (a blue one, a pink one, and a green one) holding hands. The logos are arranged in a grid-like pattern across the entire slide.

**Tali deficit devono essere compensati e prevenuti con le opportune supplementazioni anche quando sono solo possibili e non ancora in essere (raccomandazione positiva forte).**



**Grazie per l'attenzione**