



IV SESSIONE

POSITION PAPER  
DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA  
ED IN ETÀ EVOLUTIVA

Le diete vegetariane  
nell'adolescente

Andrea Vania

Venezia 16 Settembre 2017

## POSITION PAPER SIPPS - FIMP - SIMA - SIMP 2017

# DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED IN ETÀ EVOLUTIVA

“Le diete vegetariane e vegane, correttamente pianificate, sono nutrizionalmente adeguate e sono adatte in tutti gli stadi del ciclo vitale, (...) inclusa l’adolescenza” - “una dieta vegana ben programmata, con l’uso di integratori alimentari, può coprire i requisiti nutrizionali (...) negli adolescenti” - “una dieta vegetariana o vegana ben pianificata e bilanciata può essere idonea ad apportare i nutrienti necessari ad un sano sviluppo”

- Academy of Nutrition and Dietetic (USA)
- l’Australian National Health and Medical Research Council (Australia)
- Programma Nazionale per la Promozione di una Dieta Sana (Portogallo)
- Canadian Pediatric Society (Canada)



## POSITION PAPER SIPPS - FIMP - SIMA - SIMP 2017

# DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED IN ETÀ EVOLUTIVA

Le **Raccomandazioni del Comitato per la Nutrizione della Società Tedesca di Pediatria e di Medicina dell'Adolescente rifiutano l'affermazione che una dieta vegana possa essere di per sé adeguata per (...) adolescenti sani, a meno che non vengano assunti gli appropriati integratori alimentari**



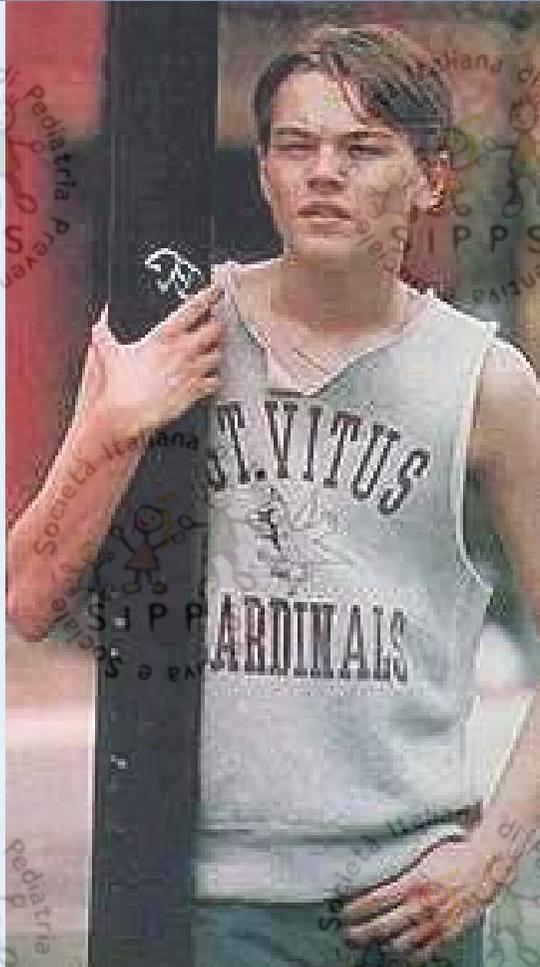
## POSITION PAPER SIPPS - FIMP - SIMA - SIMP 2017

# DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED IN ETÀ EVOLUTIVA

- Non si può dire *con certezza* che i bambini a dieta vegetariana abbiano una modalità di crescita diversa da quella dei bambini a dieta comprensiva di prodotti animali (**livello delle evidenze molto basso**)
- Non si può neppure stabilire a che età si può iniziare una dieta vegetariana senza effetti collaterali sulla crescita (**livello delle evidenze molto basso**)
- Si può dire però che è necessario supplementare le diete che escludono alcune categorie di alimenti, dato che le carenze sono tanto maggiori quanto più la dieta è restrittiva (**livello delle evidenze forte**)
- Servono specifiche consulenze nutrizionali per consigliare opportune supplementazioni, soprattutto per proteine di alta qualità, Fe, Zn, vit. B12 e DHA, nonché periodiche valutazioni dello status nutrizionale relative alle supplementazioni, anche negli adolescenti (**raccomandazioni positive forti**).

## POSITION PAPER SIPPS - FIMP - SIMA - SIMP 2017

# DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED IN ETÀ EVOLUTIVA



L'età dello sviluppo puberale, trascorso il 1° anno di vita, è l'età di maggiore crescita corporea, con importanti cambiamenti endocrino-metabolici.

Pertanto è particolarmente importante che in questa fase sia assicurato un corretto apporto nutrizionale (sia quantitativo che qualitativo).

Per valutare l'adeguatezza o perfino la eventuale superiorità di scelte vegetariane, più o meno spinte, in età pre-adolescenziale e adolescenziale occorre tenere conto di diversi aspetti

## POSITION PAPER SIPPS - FIMP - SIMA - SIMP 2017

# DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED IN ETÀ EVOLUTIVA

- Lo sviluppo antropometrico e puberale
- Un corretto apporto di macro e micronutrienti, in particolare riferimento energia, ferro, iodio, vitamina D, vitamina B12 (*le supposte criticità di questi nutrienti nei vegetariani esistono tutta la vita, ma bisogna tenere conto degli specifici fabbisogni dell'età puberale*)
- L'eventuale assetto metabolico più favorevole nei vegetariani nella prevenzione di malattie cronico-degenerative
- La possibilità che le scelte vegetariane sottendano e mascherino un DCA, che frequentemente esordisce in età 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.**

## POSITION PAPER SIPPS - FIMP - SIMA - SIMP 2017

# DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED IN ETÀ EVOLUTIVA

- È veramente difficile valutare l'appropriatezza e i possibili benefici di diete vegetariane più o meno spinte in età adolescenziale:
  - In molti lavori non si differenzia l'adolescenza da infanzia o età adulta
  - Spesso non si differenziano le diete vegetariane nonostante le criticità differenti nei vari tipi di dieta
  - La numerosità è spesso limitata

## POSITION PAPER SIPPS - FIMP - SIMA - SIMP 2017

# DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED IN ETÀ EVOLUTIVA

- **Si possono però delineare linee di tendenza cui fare riferimento:**
  - L'età del menarca non sembra diversa tra vegetariane e onnivore, ma alcuni studi mostrano un moderato ritardo (pur entro norma) nei vegetariani, + un'altezza inferiore.
  - Apporto calorico: dati contrastanti, ma significativamente inferiori nei vegetariani sia vs. un gruppo di controllo di onnivori sia vs. gli standard di riferimento

## POSITION PAPER SIPPS - FIMP - SIMA - SIMP 2017

# DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED IN ETÀ EVOLUTIVA

➤ Un problema molto dibattuto in adolescentologia: **le diete vegetariane possono promuovere un DCA?** O, da altro punto di vista: **i DCA sono più frequenti nei soggetti che seguono diete vegetariane?**

➤ Dati di letteratura? Solo studi *cross-sectional* ! → non è possibile stabilire un nesso certo di causalità tra diete vegetariane e DCA (**qualità delle evidenze moderata**)

Tuttavia, i risultati sono molto coerenti tra loro:

➤ Associazione forte, statisticamente significativa

- tra vegetarianismo e DCA
- tra vegetarianismo e bassa autostima
- tra vegetarianismo e ansia personale e sociale.

➤ In tutti gli studi la prevalenza di DCA è significativamente maggiore tra i vegetariani rispetto ai non vegetariani

## POSITION PAPER SIPPS - FIMP - SIMA - SIMP 2017

# DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED IN ETÀ EVOLUTIVA

Considerata l'importanza del tema, riporto le "Raccomandazioni" relative:

- **Considerata l'alta prevalenza registrata, i fattori di rischio legati all'età adolescenziale, l'importanza della diagnosi precoce, deve essere attentamente considerata l'opportunità di un monitoraggio in rapporto a segnali premonitori di un Disturbo di Condotta Alimentare da parte dei professionisti che si occupano di pazienti di età pediatrica ed adolescenziale che seguono una dieta vegetariana, ma soprattutto che iniziano a seguire all'improvviso una dieta vegetariana pur appartenendo a famiglie che non seguono questo modello alimentare (raccomandazione positiva forte)**

## POSITION PAPER SIPPS - FIMP - SIMA - SIMP 2017

# DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED IN ETÀ EVOLUTIVA

- Ricordando l'importanza della vit. B12 nello mielinizzazione e nella plasticità neuronale (e dunque sullo sviluppo cognitivo), non dobbiamo dimenticare che queste attività non si esauriscono nei primi 1000 giorni di vita, ma proseguono anche in adolescenza:
  - lo spessore delle diverse regioni della corteccia cerebrale continua a variare tra i 5 e i 18 anni
  - i lobi frontali continuano a svilupparsi fino ai 20 anni circa
  - La mielinizzazione prosegue fino almeno a tutta la pubertà

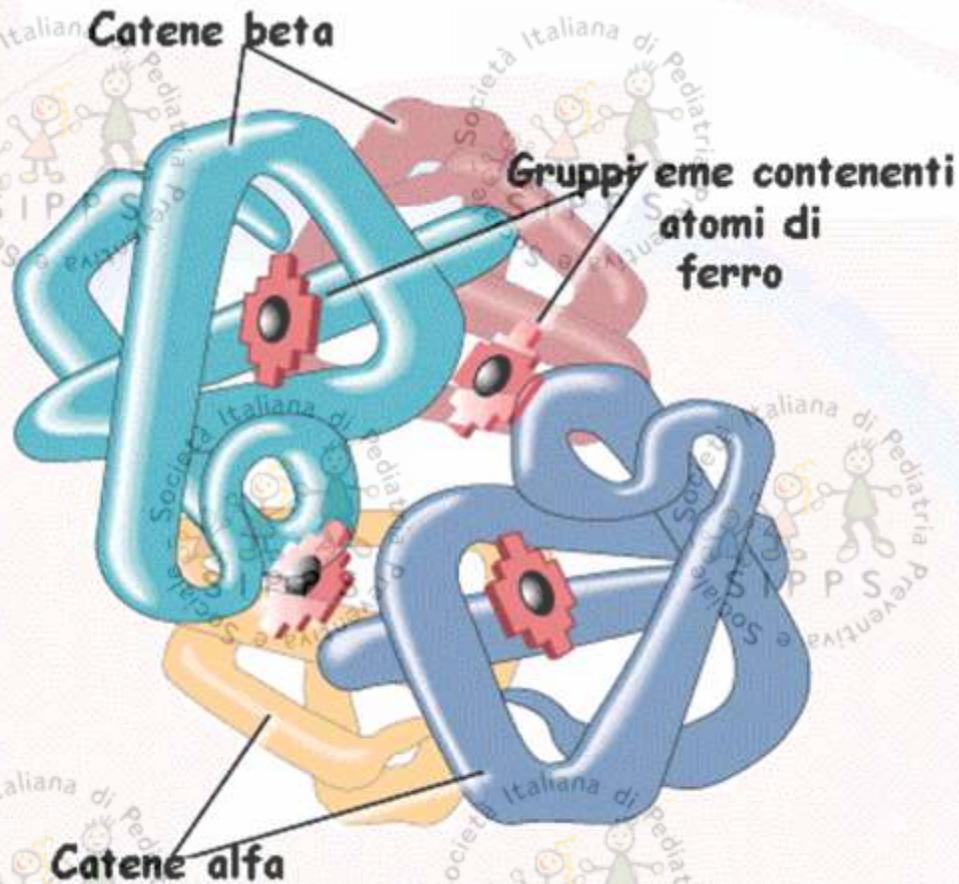
## POSITION PAPER SIPPS - FIMP - SIMA - SIMP 2017

# DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED IN ETÀ EVOLUTIVA

- La frequenza del deficit di vitamina B12 fra gli adolescenti vegetariani è stata stimata essere tra il 21% e il 41%
- Due studi (NL-GCA\*, entrambi con limiti) hanno valutato ragazzi a dieta macrobiotica e con ↓ vit. B12 fin dalla prima infanzia: a 10-16 e 8-12\* anni avevano risultati inferiori ai test cognitivi di intelligenza fluida, capacità spaziale e memoria a breve termine

## POSITION PAPER SIPPS - FIMP - SIMA - SIMP 2017

# DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED IN ETÀ EVOLUTIVA



- Circa la metà dei vegetariani globalmente presi mostrano ID (sideropenia o ipoferritinemia, o IDA o ↓ MCV) anche quando l'*intake* di Fe è normale, si raccomanda perciò la sua supplementazione (**raccomandazione positiva forte**)

## POSITION PAPER SIPPS - FIMP - SIMA - SIMP 2017

# DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED IN ETÀ EVOLUTIVA

- Recenti studi evidenziano un'**associazione** tra deficit di ferro e problemi comportamentali e di sviluppo, (quale deficit di attenzione e irrequietezza - spesso scambiati per ADHD - difficoltà nella letto-scrittura e nelle operazioni aritmetico-matematiche = DSA), mediati da cambiamenti nel cervello in via di sviluppo, almeno in parte connessi con uno sviluppo deficitario dei circuiti inibitori cognitivi
- Ma anche il ruolo del ferro nella mielinizzazione, nella funzione di neurotrasmettitore e nel metabolismo neuronale è stato suggerito per spiegare le alterazioni comportamentali e di sviluppo associate a ID

## POSITION PAPER SIPPS - FIMP - SIMA - SIMP 2017

# DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED IN ETÀ EVOLUTIVA

### Le conclusioni:

1. Le diete LOV + varianti , anche se più ricche della vegana, sono carenti di **vit. B12, DHA, Fe** e a volte anche di **vit. D** e **Ca**. Pertanto anche queste vanno monitorate e integrate. Considerati i rischi documentati e l'assenza di prevenzione delle NCDs, rispetto alla Dieta Mediterranea, le diete vegetariane in generale non sono raccomandate neanche in adolescenza.
2. Chi segue o fa seguire ai figli un modello alimentare di questo tipo deve ricevere tutti i supplementi necessari ed essere attentamente monitorato. E i genitori vanno informati sui rischi a cui possono andare incontro i figli.

## POSITION PAPER SIPPS - FIMP - SIMA - SIMP 2017

# DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED IN ETÀ EVOLUTIVA

- 3. Inoltre, in periodi della vita particolarmente stressanti per il metabolismo (es. adolescenza), i vegetariani vanno monitorati con più attenzione per garantire che sia soddisfatto il fabbisogno di tutti i nutrienti, semmai prevedendo anche delle maggiori supplementazioni o integrazioni.**
- 4. Per la fascia di età dell'adolescenza, non esistono studi che confrontino soggetti vegetariani (di qualunque tipo) con onnivori che seguano diete bilanciate come la dieta mediterranea.**

## **POSITION PAPER SIPPS - FIMP - SIMA - SIMP 2017**

# **DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED IN ETÀ EVOLUTIVA**

- 5. Uno stile di vita sano, associato a un'alimentazione con limitazione, ma senza esclusione di alimenti di origine animale, può avere un effetto preventivo per lo sviluppo di eccesso ponderale, rispetto ad abitudini alimentari e stili di vita non controllati.**
- 6. Negli adolescenti vegetariani vanno monitorati gli apporti di Fe, I, vit. D e B12, eseguiti controlli ematochimici.**
- 7. Va anche prestata attenzione alla possibilità che le scelte vegetariane sottendano e mascherino un DCA, che esordisce frequentemente proprio in questa età.**

## POSITION PAPER SIPPS - FIMP - SIMA - SIMP 2017

# DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED IN ETÀ EVOLUTIVA

8. È necessario porre particolare attenzione anche all'aumentato rischio di carenza di Fe.

9. In tutti gli adolescenti vegani, ma soprattutto nelle ragazze mestruate, che potrebbero andare incontro a una gravidanza, va sempre effettuata la supplementazione con vitamine B12 e D, e va consigliato l'uso del sale iodato, ma vanno anche controllate e corrette eventuali carenze di Fe.





**Grazie per l'attenzione**