

IL RUOLO ATTIVO
DEL DISTRETTO
PER LA PREVENZIONE
ED I BUONI STILI DI VITA

MESAGNE (BR)
Sala convegno del Castello
Venerdì, 23 settembre 2016



STILI DI VITA EMERGENTI:
DALLA PARTE DEL
BAMBINO

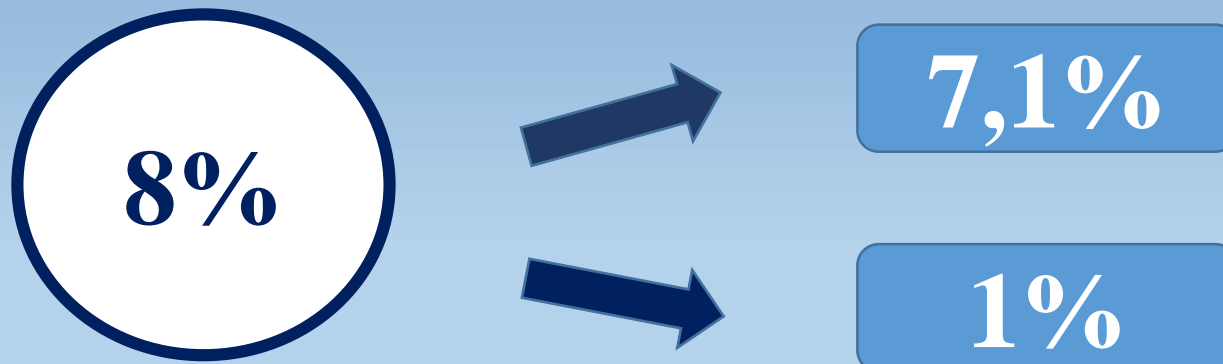
Elisabetta Quaranta
Pediatra di Famiglia ASL BR

I cambiamenti della società portano a modificazioni dell'ambiente e delle condizioni di vita sia nei paesi sviluppati che in quelli in via di sviluppo, che si riflettono in abitudini alimentari e stili di vita sin dall'età evolutiva.

Tra i mutamenti più rilevanti degli stili alimentari occorre segnalare un **aumentato interesse** da parte di un crescente numero di consumatori per una **alimentazione di tipo vegetariano**

Tra i consumatori aumenta, in maniera significativa, la consapevolezza del *cibo come fattore di promozione della salute* e si diffonde il favore per i prodotti dell'agricoltura biologica, mentre è nato e sta aumentando il timore verso gli alimenti geneticamente modificati

Secondo il «**Rapporto Italia 2016**» dell'Eurispes, vegetariani e vegani rappresentano l'8% della popolazione. Una percentuale in crescita di più di due punti rispetto allo scorso anno. In particolare, il 7,1% degli italiani si dichiara vegetariano (nel 2015 la stima era del 5,7%), e l'1% vegano (nel 2014 la stima era dello 0,6%, e nel 2015 era scesa allo 0,2%).



La maggior parte di chi ha risposto di essere vegetariano o vegano, secondo l'Eurispes, deve la sua scelta a ragioni di:

❖ salute e benessere 46,7%

❖ sensibilità nei confronti degli animali 30%

❖ sensibilità per la tutela ambientale poco più del 12%



Si definisce vegetariana una dieta in cui vengono esclusi tutti gli alimenti di origine animale, inclusi latte, latticini e uova.

I *carboidrati* costituiscono la principale fonte di energia, i *grassi* sono limitati e per la maggior parte insaturi, le *proteine* sono limitate.

E' presente un elevato contenuto di fibra

- ❖ **Dieta latte-ovo-vegetariana:** consuma anche alimenti di origine animale purchè non siano ottenuti dall'uccisione degli animali.
- ❖ **Dieta vegana:** consumo esclusivo di vegetali con eliminazione anche del miele.
- ❖ **Dieta crudista:** sono vegani che consumano solo vegetali crudi perché ritengono che la cottura disperda vitamine e sali minerali.
- ❖ **Dieta fruttariana:** a base di frutta cruda, talora includente semi (pistacchi, noci, mandorle), miele e oli vegetali.
- ❖ **Dieta macrobiotica:** esclude prodotti di origine animale inclusi latticini e uova eccetto il pesce prevede il consumo di alimenti non processati (macrobiotici)



Carni rosse e pollami

Pesce

Uova

Latticini

Pesco-vegetariana

No

Ammesso

Ammesse

Ammessi

Latto-ovo-vegetariana

No

No

Ammesse

Ammessi

Latto-vegetariana

No

No

No

Ammessi

Vegana

No

No

No

No

Vantaggi dieta vegetariana



- ✓ La dieta vegetariana può essere compatibile, o addirittura promuovere, la salute di un soggetto in tutte le età della vita.
- ✓ Le moderne direttive sull'alimentazione spingono verso una dieta più ricca in vegetali, e quindi compatibile con un regime vegetariano.
- ✓ I vegetariani presentano maggiore longevità ed hanno minore incidenza di alcuni tipi di malattie, quali tumori (renali e prostatici), diabete tipo II (senile), malattie cardiovascolari, gastro-intestinali e renali, valori più consoni di colesterolemia.
- ✓ Occorre però considerare i fattori concorrenti tipici dello stile di vita del vegetariano: astinenza dal fumo e dall'alcool, minore obesità, maggiore frequenza dell'attività fisica.

LE FUNZIONI DEGLI ALIMENTI



L' alimentazione deve consentire un apporto di nutrienti corretto ed equilibrato all' organismo; le funzioni fisiologiche degli alimenti si possono elencare in:

- ✓ **funzione energetica**, fornire energia per lo svolgimento delle attività fisiologiche ed è svolta da **glucidi e lipidi**.
- ✓ **funzione plastica**, fornire materia per la costruzione, il mantenimento ed il rinnovo dei tessuti; è svolta dalle **proteine**, da alcuni componenti dei **lipidi** e, in misura secondaria, dai **glucidi**. Alcuni minerali come il **Ca, P, Mg** svolgono funzione plastica in quanto sono tra i costituenti dello scheletro e dei denti.
- ✓ **funzione regolatrice** per controllare e modulare le reazioni biochimiche che avvengono nell' organismo ed è svolta da **vitamine e sali minerali** ma anche da **acqua e fibre**.

Svantaggi Dieta Vegetariana -1

ENERGIA

La dieta vegetariana possiede di solito una **bassa densità calorica**: sebbene questo aspetto possa rappresentare un pregio per il controllo del peso corporeo, ci sono controindicazioni in quanto il senso di sazietà può essere raggiunto prima che sia stato assunto l'adeguato apporto energetico.

Va ricordata infatti **la scarsa o nulla digeribilità** di alcune componenti vegetali quali cellulosa e/o lignina.



Svantaggi Dieta Vegetariana - 2

PROTEINE

La quantità assunta dai vegetariani è normalmente adeguata, mentre più critica può essere nei vegetariani stretti la qualità, dal momento che il valore biologico delle proteine vegetali corrisponde al 70-90% delle proteine animali.

Le proteine di origine vegetale hanno una qualità ridotta rispetto alle proteine di origine animale. La qualità delle proteine di un determinato alimento viene misurata attraverso il PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score) che è il punteggio aminoacidico corretto per la digeribilità. Valori prossimi a 1 sono tipici dei prodotti animali, valori inferiori a 0.7 sono invece tipici di prodotti vegetali. L'utilizzo delle proteine di origine vegetale, che sono carenti di almeno uno degli amminoacidi essenziali, è meno efficiente; per tale motivo è consigliabile consumare due o più alimenti con composizione aminoacidica differente. A causa del minore PDCAAS delle proteine di origine vegetale, i fabbisogni proteici nei vegetariani dovrebbero essere aumentati del 5-10%, soprattutto quando non sono presenti o sono poco presenti le proteine di origine animale

I vegetariani stretti dovrebbero integrare la dieta con germe di grano, frutta a guscio e semi di girasole.

Svantaggi Dieta Vegetariana - 3

LIPIDI

Gli alimenti vegetali contengono scarso contenuto di lipidi e quindi bassa densità calorica, che può incidere sul bilancio energetico totale.

Occorre soddisfare il fabbisogno di lipidi mediante l'uso di oli vegetali, che consentono tra l'altro l'apporto ottimale di acidi grassi essenziali.



Svantaggi Dieta Vegetariana - 4

VITAMINE

In generale, riducendo le fonti lipidiche di origine animale, i vegetariani assumono quantità non adeguate di Vitamina D.

E' consigliabile un aumento della biosintesi di Vitamina D attraverso maggiori esposizioni al sole, qualora le condizioni della pelle e dell'area di residenza lo consentano.

Altra carenza vitaminica tipica dei vegetariani riguarda la vitamina B₁₂.

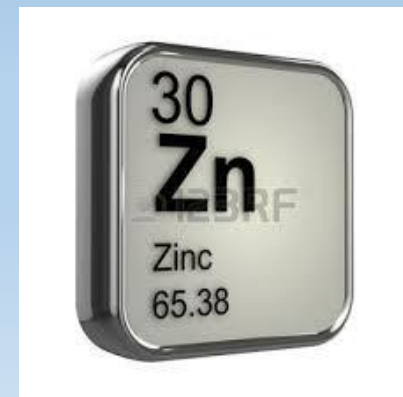


Svantaggi Dieta Vegetariana - 5

OLIGOELEMENTI

Il *ferro* rappresenta un problema nella dieta vegetariana, sia per la quantità che per la sua biodisponibilità. La fonte privilegiata di questo minerale è la carne, dove si trova nella forma eme, molto ben assorbita dall'organismo, contrariamente alla forma non-eme dei vegetali.

Problema analogo incontra lo *zinco*, la cui biodisponibilità è maggiore nei prodotti animali.



OLIGOELEMENTI

Buone fonti di *calcio* a elevata biodisponibilità (dal 50 al 60%) sono le verdure verdi a basso contenuto di ossalati (cavolo cinese, broccoli, cavolo riccio, cavolo verde); il latte vaccino ha una buona biodisponibilità di calcio (circa 30-35%); i semi di sesamo, le mandorle e i fagioli secchi hanno una biodisponibilità inferiore (tra 21 e il 27%).

Gli alimenti che contengono ossalati (come gli spinaci e la bieta) e fitati possono ridurre di molto l'assorbimento del calcio.



Ed i bambini?

Corriere della Sera

SALUTE

Il bimbo «vegano» diventa un caso: ha un anno e pesa come un neonato

Ricoverato al Fatebenefratelli con un livello di calcio nel sangue «ai limiti della sopravvivenza», affetto anche da una grave forma di cardiopatia: pesava come un neonato di tre mesi. È il primo caso

IlFattoQuotidiano.it / Cronaca

Genova, bimba di 2 anni in rianimazione per dieta vegana: ora è fuori pericolo

R.it

Alimentazione

"Sempre più bimbi mangiano vegano", i pediatri in allarme

Boom di casi: spesso c'è carenza di vitamina B12. "Difficile compensare l'assenza di carne, latte e uova"

ROMA. "Non mi era capitato in 41 anni di carriera. Nell'ultimo anno ho visto tre casi", racconta

Ma quali sono i possibili rischi per la salute dei bambini di una dieta vegana?

Le prime fasi della vita risultano cruciali al fine di impostare interventi precoci per lo sviluppo e lo stato di salute nelle età successive

Caratteristiche biologiche
individuali

Ambiente (alimentazione
adeguata, processi
relazionali, opportunità e
servizi socio-sanitari....)

Early Child Development

Il rischio di sviluppare malattie non è determinato solo da fattori genetici, ma dipende sensibilmente dall'ambiente e in particolare dalla nutrizione



la carenza di determinati nutrienti in epoche precoci della vita (sviluppo intrauterino, periodo neonatale e primi anni) svolgerebbe un ruolo cruciale nel "programmare" numerose funzioni di organi e apparati, rappresentando il principale cofattore ambientale nello sviluppo di patologie nell'età adulta
(fetal programming hypothesis)

Le donne vegetariani in età fertile che affrontano *gravidanza e allattamento* devono porre particolare attenzione all'alimentazione poiché si tratta di periodi in cui l'alimentazione materna influisce sul corretto sviluppo del nascituro/infante.



Allattamento -1



Secondo la IV revisione dei LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) l'incremento del fabbisogno energetico materno per l'allattamento esclusivo nei primi sei mesi di vita del bambino è di 500 Kcal/die.

Il fabbisogno energetico supplementare della nutrice, legato all'allattamento materno, è correlato alla quantità di latte prodotto.

Dopo 2-3 settimane dal parto, la madre che allatta fornisce in genere al neonato 500-600 ml di latte ogni giorno, che possono aumentare in seguito fino a 850 ml.

In allattamento il bisogno energetico e di nutrienti di una donna vegetariana è lo stesso di una donna non vegetariana.



Si deve considerare che in tutti coloro che seguono una dieta vegetariana, e ancor più vegana, i ***fabbisogni proteici, di ferro e di zinco aumentano*** .

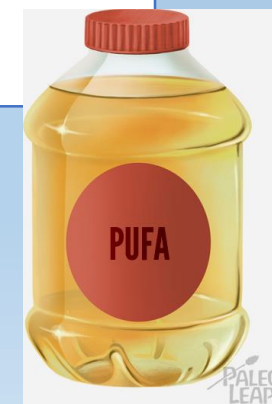
A causa della digeribilità più bassa e di una composizione aminoacidica differente delle proteine di origine vegetale rispetto alle animali, i fabbisogni proteici aumentano del 5-10% in coloro che seguono una dieta vegetariana

Nelle nutrici che seguono una dieta vegetariana l'apporto di ferro e zinco, essendo ridotta la loro biodisponibilità , è raccomandata un'assunzione incrementata per il ferro dell'80% e per lo zinco fino al 50%

Per quanto riguarda l'apporto di grassi, oltre la quantità (20-35% dell'apporto energetico giornaliero) è importante la qualità.

L'assunzione raccomandata per gli acidi grassi polinsaturi (PUFA) è del 5-10% dell'energia giornaliera totale, in particolare un 4-8% dell'energia giornaliera totale dovrebbe derivare dai PUFA della serie Omega 6 (PUFA n-6) e lo 0.5-2% dell'energia giornaliera della serie Omega 3 (PUFA n-3).

Le diete vegetariane risultano generalmente ricche di acidi grassi Omega-6, ma possono contenere quantità marginali di acidi grassi Omega-3.



Il precursore dei PUFA n-3 è l'acido α -linolenico (ALA), presente in poche fonti alimentari di origine vegetale, quali le noci e i semi di lino.

Le conseguenze di un ridotto apporto di ALA possono essere amplificate dalla ridotta velocità di conversione dell'ALA in acido eicosapentenoico (EPA) e in acido docosaesaenoico (DHA). In particolare, quest'ultimo, il DHA, è necessario per un *corretto sviluppo delle strutture cerebrali e retiniche.*

Numerosi studi hanno, difatti, dimostrato l'esistenza di un'associazione tra l'assunzione materna di *DHA in allattamento e lo sviluppo visivo e cognitivo del bambino.*



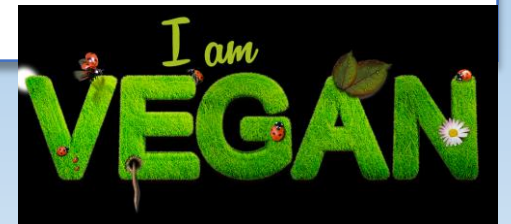
È stato osservato come neonati di madri vegetariane presentino più bassi livelli di DHA nel plasma e nel cordone ombelicale rispetto ai figli di non-vegetariane.

I livelli di DHA nel latte di donne vegane e latto-ovo-vegetariane risultano più bassi rispetto ai livelli riscontrati nelle donne non-vegetariane

Il contenuto di PUFA nel latte umano non proviene solo dall'intake alimentare della donna che allatta, ma una grande parte deriva anche dalle *riserve corporee materne* di PUFA, precedentemente depositate.

Per tale motivo, per sostenere un corretto sviluppo del bambino, si ritiene opportuno assicurare un'adeguata concentrazione di PUFA materna non solo in gravidanza e in allattamento, ma anche prima del concepimento

Per quanto concerne le fonti che possono apportare DHA, le donne vegetariane e vegane in gravidanza e in allattamento dovrebbero scegliere alimenti fortificati ed utilizzare un integratore di DHA



Altri nutrienti critici per le donne vegetariane in allattamento includono la **vitamina B12, il calcio, lo zinco, la vitamina D, lo iodio e il ferro** .

Nessun alimento di origine vegetale, non fortificato con vitamina B12, contiene quantità significative di tale vitamina attiva.

Per le donne latte-ovo-vegetariane in allattamento è consigliata un'assunzione quotidiana di una **fonte affidabile di vitamina B12**, come latticini, uova o alimenti fortificati

Per le donne vegane, invece, è indicata, in aggiunta all'assunzione di alimenti fortificati, la supplementazione di tale vitamina .

La **supplementazione di vitamina B12 attiva** è indicata non solo per le donne vegane in allattamento, ma **anche per i loro lattanti**, poiché le riserve vitaminiche alla nascita sono basse e il latte materno fornisce scarsi quantitativi di vitamina B12



Dieta Vegetariana nei Bambini - 1



La dieta vegetariana stretta è sconsigliabile nei bambini di età inferiore a 5 anni

Il loro organismo si trova in fase di pieno sviluppo ed è indispensabile che riceva tutte le sostanze di cui ha bisogno

Una dieta vegetariana in età pediatrica può portare problemi nutrizionali ingenti, soprattutto se non viene integrata con supplementazioni adeguate e in assenza di una stretta sorveglianza medica.

Tanto più la dieta è restrittiva tanto più è difficile ottenere un apporto energetico pari a quello raccomandato per età e sesso.

Dieta Vegetariana nei Bambini -2



Carne e pesce assicurano alcuni principi nutrizionali indispensabili in età pediatrica:

- ❖ Acidi grassi polinsaturi a catena lunga come l'ac. arachidonico.
- ❖ DHA
- ❖ Taurina
- ❖ Vit. B12
- ❖ Vit. D
- ❖ Ferro
- ❖ Zinco

I prodotti di origine animale presentano una composizione in AA essenziali più completa rispetto ai prodotti di origine vegetale ed una utilizzazione maggiore da parte dell'organismo; pertanto le proteine di origine vegetale hanno una minore efficienza nutrizionale.

La presenza di fibre ne riduce ulteriormente la biodisponibilità. I bambini possiedono un apparato digerente ancora in sviluppo e, pertanto, potrebbero non tollerare un'elevata quantità di fibre, che sono indigeribili.

I rischi possono essere:

- ❖ *Ritardo di crescita staturale-ponderale*
- ❖ *Ritardo di sviluppo psicomotorio*
- ❖ *Danno cognitivo nel neonato da gravidanza sottoposta a dieta vegetariana stretta*
- ❖ *Danno analogo durante un allattamento similare*



CONCLUSIONI

Una “position paper” dell’American Dietetic Association del 2009 afferma che le diete vegetariane, comprendenti le diete vegane, ben pianificate, sono appropriate per tutti le fasce di età, anche in gravidanza e in allattamento.

Occorre senz’altro sottolineare il “ben pianificate” perché il consumo di una dieta vegetariana o, ancor più, di una dieta strettamente vegana, non correttamente seguita, può esporre la madre sia durante la gravidanza che nella fase dell’allattamento al rischio di carenze di vario tipo

Le diete prive di carne e soprattutto di derivati animali, se non applicate correttamente, possono essere associate al rischio di carenze nutrizionali, in particolare di vitamina B12 e in minor modo di vitamina D, acidi grassi n-3, calcio, zinco e altri oligoelementi.

Queste diete necessitano pertanto di un'adeguata integrazione almeno di vitamina B12 e comunque di un'attenta scelta degli alimenti per evitare carenze nutrizionali, soprattutto se applicate nella fase di crescita o in gravidanza.

Un regime alimentare come quello vegano può essere fatto da adulti, ma è necessaria ***maggiore attenzione in età pediatrica.***

Un conto è l'accrescimento del sistema nervoso, un altro il suo mantenimento in età adulta.

La nutrizione in età pediatrica dev'essere la più varia possibile, e garantire la presenza di tutti i nutrienti. Come sottolineano molti studi scientifici e lo stesso Progetto 1000 giorni del ministero della Salute la salute di noi adulti, sia fisica che cognitiva, è infatti strettamente legata a quello che abbiamo mangiato da piccoli

Nuove frontiere

Grazie per l'attenzione



Dieta vegetariana verso dieta onnivora

- Minore intake calorico
- Maggiore rischio di intake inadeguato di vitamine e minerali

Dieta vegetariana:

- minor intake di vitamina B-12, ferro e zinco,
- maggior intake in fibre e vitamine A, C, E •

NB: molti vegetariani hanno carenze in vitamine A, C, E soprattutto per i vegetariani a regime dietetico con intake calorico inferiore di 500 kcal rispetto all'ottimale

Am. J. Clin Nutr. 2014