



## **I vantaggi di una dieta vegan per i bambini – Intervista alla Dott.ssa Silvia Goggi**

Silvia Goggi, medico nutrizionista, specializzata in alimentazione vegetale, attraverso questa intervista ci parla di quali sono i vantaggi e le principali regole da seguire per crescere un bambino con una dieta vegana.



**Iscriviti al Gruppo Facebook  
Natureat Ricette Vegane**



**Molti nutrizionisti sconsigliano una dieta vegana, tu, al contrario, ti occupi in particolare di questa. Parlaci delle motivazioni che ti hanno spinto a specializzarti in alimentazione vegetale.**

Al secondo anno di specializzazione in Scienza dell'Alimentazione, dopo la laurea in medicina, ho scoperto il mare di letteratura scientifica a favore di una dieta plant-based. Non avrei mai potuto diventare un dietologo non vegano, dopo aver visto per anni pazienti fallire nella perdita di peso e prendere sempre più farmaci per curare le loro patologie cronico-degenerative. Quando sono diventata mamma ho realizzato che altri genitori vegani come me avessero bisogno di supporto e di indicazioni pratiche per la loro scelta. E quindi, eccoci qui!

**Vorrei porti una domanda molto semplice e che, probabilmente, ti fanno continuamente: è possibile crescere un bambino con un'alimentazione vegana?**

Certo, e non lo dico io badate bene: le opinioni quando si parla di scienza lasciano il tempo che trovano. Diverse società scientifiche si sono espresse favorevolmente all'alimentazione vegana nei bambini, sin dalle prime pappe. Non l'hanno fatto esprimendo la loro opinione ma in seguito all'analisi degli studi fatti su bambini che mangiavano vegetale. Quando la dieta è varia, sono presenti tutti i gruppi vegetali e si raggiunge il fabbisogno calorico e, ovviamente, si integra correttamente la vitamina B12 è assolutamente possibile crescere vegani!

## **Quali sono i vantaggi e i rischi di uno svezzamento privo di proteine animali? E quelli di uno svezzamento che prevede il consumo di carne?**

Il motivo per cui si introducono cibi solidi è sostanzialmente uno: il fabbisogno di ferro aumenta e quello che non riesce a fornire il latte materno va dato attraverso il cibo solido. Per questo i classici fogli che spiegano lo svezzamento prevedono carne tutti i giorni. Il ferro, però, può anche essere fornito attraverso legumi e creme di frutta secca e semi oleaginosi, per esempio. In questo modo si fornirà ferro non-eme, non ossidante e soprattutto proprio quel tipo di ferro che l'organismo assorbe come una spugna quando ne ha bisogno, come tra i 6 e i 12 mesi! Il tutto senza andare certamente in eccesso proteico, cosa che può accadere quando si svezza a carne tutti i giorni. Ricordiamo che, oltre all'eccesso di zuccheri semplici, anche un eccesso di proteine animali nell'infanzia predispone all'obesità in futuro.

## **Un bambino vegano deve essere costantemente seguito da un nutrizionista?**

No! O meglio: sta all'onestà del nutrizionista. Io cerco di condensare tutte le informazioni di cui i genitori hanno bisogno nel minor numero di colloqui possibili. Una volta che sanno di dover integrare la B12, di dare alimenti ricchi di energia e di limitare le fibre per il primo periodo non c'è bisogno di visite serrate. Quando il bambino andasse al nido o smettesse di essere allattato al seno magari si riaggiusta il tiro. Generalmente dopo i 2 anni del bambino tutti i genitori vegani sanno benissimo come bilanciare l'alimentazione dei propri figli! Attenzione: anche i bambini non vegani dovrebbero fare almeno 1-2 colloqui con un nutrizionista o con

un pediatra esperto in alimentazione per verificare se l'alimentazione del proprio figlio è corretta. Alimentarsi in modo non vegano non è certo garanzia di far bene. 1 bambino su 3 in Italia è infatti, purtroppo, sovrappeso o obeso.

**Ci sono delle sostanze da integrare sin da subito, nell'alimentazione infantile, per evitare delle carenze? Se sì, come consigli di integrarle?**

La vitamina B12 è l'unica molecola che manca in una dieta vegana (ma anche in una latte-ovo-vegetariana). Bisogna innanzitutto verificare che la mamma abbia integrato correttamente in gravidanza e allattamento. Poi si può dare in gocce al bambino, è economico e per nulla complicato. Tutti i bambini indipendentemente dalla dieta seguita ricevono poi indicazione di integrare la vitamina D e il DHA.

**Si sente spesso dire che i bambini vegani si ammalano più facilmente e che una dieta prevalentemente vegetale contrasti l'adeguato sviluppo cognitivo. È vero?**

No. È vero però che se non si integra la vitamina B12 nei bambini si può fare un grosso danno!

**Crescere un bambino con una dieta vegana è più costoso di farlo con un'alimentazione onnivora?**

No: cereali, frutta, verdura, frutta secca e semi oleosi avremmo dovuto acquistarli comunque, giusto? Ottimo. Ora pensate a quanto costa 1 kg di carne rispetto a 1 kg di lenticchie!

**A molte donne vegane, in gravidanza, viene consigliato di reintegrare i derivati animali nella propria dieta, per evitare di causare danni a se stesse e al proprio bambino. Cosa ne pensi a riguardo?**

Sarebbe meglio consigliare loro di mangiare in modo vario attingendo a tutti i gruppi alimentari vegetali e integrare correttamente la vitamina B12. I prodotti di origine animale portano con sé, oltre che la vitamina B12, inquinanti ambientali accumulati nel corso della vita, antibiotici che possono aver preso e possibili interferenti endocrini. Mi parrebbe più saggio rimanere vegane e integrare la B12, cosa che comunque avrebbero dovuto fare già da prima!

**Un bambino vegano, se segue un'alimentazione equilibrata, è più sano di un bambino che consuma carne?**

La letteratura ci dice solo che sono meno predisposti a sovrappeso e obesità. Non esistono studi, per esempio, che valutino quanto spesso i bambini vegani si ammaliano di infezioni delle alte vie aeree rispetto a un gruppo di controllo. Quello che è certo è che in età adulta la dieta plant-based è protettiva nei confronti di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, ipertensione arteriosa e alcuni tipi di tumore. Meglio iniziare da piccoli!

**Hai da poco pubblicato un libro: *La mia famiglia mangia green*. Qual è lo scopo di questa pubblicazione e a chi è rivolta?**

Avendo spesso a che fare con neogenitori mi rendo conto che i dubbi in tema di alimentazione sono tantissimi. Tutti hanno

mangiato più volte al giorno per tutta la vita, ma quando diventano responsabili di un piccolo in crescita diventano più attenti e iniziano a farsi domande. In rete si trova tutto e il contrario di tutto. Ho voluto raccogliere nella prima parte tutto quello che un genitore dovrebbe sapere in tema di nutrizione, spiegando i concetti in modo semplice e scorrevole.

Nella seconda parte aiuto i genitori a mettere in pratica quello che hanno imparato. Ci sono diverse sezioni, divise per fasce di età, nelle quali si affrontano le maggiori difficoltà o criticità a tavola. Seguono poi 2 menu settimanali per ciascuna sezione, completi dalla colazione alla cena, con ricette semplicissime e spiegate passo passo. Ogni ricetta è corredata da un commento nutrizionale così che si impari ancora qualcosa!

## **Ti piacerebbe condividere con noi una delle ricette presenti nel libro?**

**Il risotto alle pere con pesto di foglie di sedano!**

I pesti sono un modo molto versatile per veicolare il gruppo alimentare della frutta secca e dei semi oleosi, fondamentali per l'apporto di calorie ricche di minerali e acidi grassi essenziali. In questo modo si possono poi riciclare le foglie del sedano.

Le dosi sono per 2 adulti e 1 bambino nella fascia di età 1-3 anni.

### **Per il risotto**

- 200 g di riso semi integrale
- 460 ml di brodo vegetale (o di acqua + dado)
- 2 pere decana
- 1 scalogno
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

- 1 pizzico di sale

### **Per il pesto**

- Le foglie di 5-6 mazzetti di sedano (circa 80-100 g)
- 35 g di mandorle pelate
- 70 g di noci
- 1 pizzico di sale
- 20 g di olio extravergine di oliva

Tritate lo scalogno e soffriggetelo nell'olio di oliva in una padella antiaderente dai bordi alti. Unite il riso e tostatelo per un minuto, quindi aggiungete il brodo vegetale. Dopo 6-7 minuti di cottura aggiungete una pera sbucciata e tagliata a cubetti nella pentola con il riso e il brodo. Lasciate che il riso assorba tutto il brodo: ci vorranno dai 15 ai 17 minuti. Salate alla fine. Nel frattempo preparate il pesto, unendo tutti gli ingredienti in un frullatore potente e, se necessario, allungando con un po' di acqua fredda e saltate la seconda pera tagliata a cubetti (lasciate la buccia!) in un cucchiaino di olio extravergine di oliva. Servite il risotto con al centro di ogni piatto una generosa cucchiainata di pesto e decorate con le pere saltate.