

VEGETARIANI (atto II)... e se si tratta di bambini?

Fin quando, in età adulta, si sceglie di adottare lo stile vegetariano, per scelta soprattutto etica, sono pienamente favorevole. Anche se dobbiamo comunque far riferimento ad una dieta vegetariana equilibrata (essere vegetariani obesi ci predispone lo stesso a patologie correlate).

La scelta di essere vegetariani non è sempre e solo etica ma in alcuni casi mangiare dolci, pasta e pane, è più gratificante che mangiare pesce e carne.

La questione importante su cui ragionare è invece per le categorie deboli da tutelare e mi riferisco a infanzia, adolescenza e gravidanza (e perché no senescenza).

Purtroppo scegliere in questa fase di seguire un'alimentazione vegetariana non è possibile col il classico metodo fai da te. Di fronte ad un forte credo da parte di un genitore convinto allora è necessario un aiuto di un pediatra o di un nutrizionista esperto.

Teorizzare è semplice, per chi lavora in prima linea la cosa si complica non poco.

Alcuni esempi:

Sono pochi i bambini a cui piace mangiare verdure, di contro eccedere nelle verdure può comportare una limitazione nell'assorbimento di alcuni nutrienti; non ultimo coliti etc.

Per un'ottimale apporto proteico in un bambino in crescita bisogna aumentare il dosaggio di proteine vegetali (non equivalenti a quelle della carne) aumentando il volume complessivo della dieta con difficoltà oggettive viste le ridotte dimensioni dello stomaco.

Un esempio la quantità di ferro "biodisponibile" in 50 g di carne è pari a 350 g di lenticchie in scatola.