



Salute primale e allattamento: i primi 1000 giorni. Un modello per la formazione universitaria e l'aggiornamento professionale

14 giugno, Istituto Superiore di Sanità

Il divezzamento vegetariano e vegano

Francesca Zambri

Istituto Superiore di Sanità



ORDINE DELLA PROFESSIONE
OSTETRICA DI ROMA E PROVINCIA

Dichiarazione di conflitto d'interessi

Interessi delle Aziende Private del settore della salute, rilevanti per i contenuti della presentazione

Francesca Zambri

- | | |
|---|----|
| 1 – Azionista o portatore di interessi o membro o dipendente di Aziende Private del settore della salute | NO |
| 2 – Consulente o membro di un panel scientifico di Aziende private del settore della salute | NO |
| 3 – Relatore pagato o autore/editore di articoli o documenti per Aziende Private del settore della salute | NO |
| 4 – Pagamento di spese di viaggio, alloggio o iscrizione a convegni, conferenze o eventi da parte di Aziende private del settore della salute | NO |
| 5 – Ricercatore o responsabile scientifico in studi di Aziende private del settore della salute | NO |
| 6 – Attività che rientrano nell'ambito del Codice Internazionale per la Commercializzazione dei Sostituti del Latte Materno e successive risoluzioni dell'Assemblea Mondiale della Sanità | NO |



Alimentazione vegetariana: definizione

Alimentazione che esclude il consumo di tutti i tipi di carne e pesce.

Categorie:

- LOV – Latto-Ovo-Vegetariana
- LV – Latto-Vegetariana
- OV – Ovo-Vegetariana
- Vegana
- Altre tipologie di dieta (pescariana, crudista, fruttariana, da raccoglitori, macrobiotica)



In Italia

2019

- Vegetariani 5,4%
- Vegani 1,9%

2018

- Vegetariani 6,2%
- Vegani 0,9%



Posizione delle principali Società scientifiche sulla scelta vegetariana

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

- Diete a base vegetale integrate con latte o con latte e uova tendono ad essere nutrizionalmente simili a diete contenenti carne.
- Anche i vegani possono essere ben nutriti se selezionano la loro dieta con attenzione, fornendo un adeguato apporto nutrizionale.
- Benefici nutrizionali con una dieta vegetariana ben equilibrata.

AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION

- Le diete vegetariane correttamente bilanciate sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale, e comportano benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie.
- Le diete vegane ben bilanciate ed altri tipi di diete vegetariane risultano appropriate per tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusi gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia ed adolescenza.

SIPPS-FIMP-SIMP

- Monitorare e integrare la dieta LOV e vegana di donne gravide e allattanti, bambini e adolescenti.
- Dieta Mediterranea, basata sul consumo prevalente di molti alimenti vegetali e sull'uso limitato di prodotti animali, modello alimentare ideale per assicurare salute a bambini e adulti.

SINU

- Diete vegetariane ben pianificate che includono un'ampia varietà di cibi vegetali e una fonte affidabile di vitamina B12, forniscono un'adeguata assunzione di nutrienti.



NHS: “Vegetarian and vegan babies and children”



Media last reviewed: 22/12/2017

Media review due: 22/12/2020

www.nhs.uk

ISS: “Dieta vegetariana/vegana”

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITA' ISSalute INFORMARSI CONOSCERE SCEGLIERE

Home La salute dalla A alla Z Stili di vita e ambiente Falsi miti e bufale Chi siamo

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ0-9

Sei qui: [Home](#) / [La salute dalla A alla Z](#) / [D](#) / [Dieta vegana](#)

Dieta vegana

• Prossimo aggiornamento: 28 Febbraio 2020

[Condividi](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#) [Condividi](#)

INTRODUZIONE



La *dieta vegana* è un regime alimentare che prevede l'esclusione di tutti i cibi di origine animale e, di conseguenza, l'assunzione esclusiva di alimenti vegetali ([leggi la Bufala](#)). Una persona vegan, oltre a non mangiare alimenti di provenienza animale non consuma nemmeno i loro prodotti (*latte* e latticini, uova e miele) partendo dal presupposto che per ottenerli gli animali sono sacrificati o, comunque, sfruttati. Oltre all'aspetto dell'alimentazione, quindi, questa scelta investe anche aspetti etici di rispetto per gli animali (non utilizzare materiali di origine animale, non divertirsi a spese degli animali, non utilizzarli a scopo di lucro).

Una recente pubblicazione del Ministero della Salute, così come il documento pubblicato nel 2009 dall'ADA (American Dietetic Association), una delle più importanti associazioni di nutrizionisti del mondo, riportano che la *dieta vegetariana* e la *dieta vegana*, se correttamente pianificate, possono essere adeguate dal punto di vista nutrizionale.

www.issalute.it



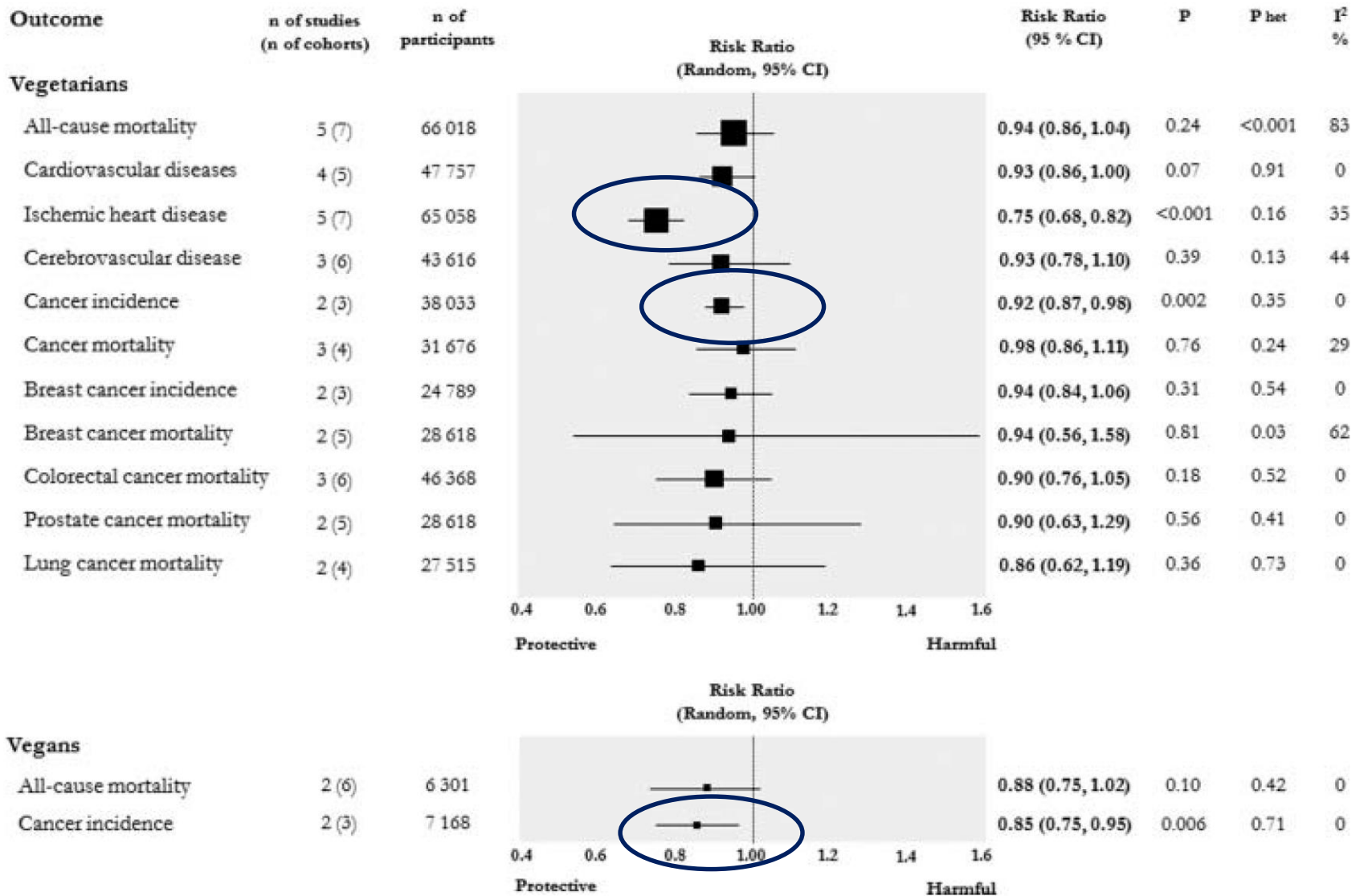
Benefici di salute

Outcome	N studies	Vegetarians (n)	Omnivores (n)	WMD	95% CI	P value
BMI (kg/m ²)	71	57 724	199 230	-1.49	-1.72 to -1.25	<0.0001
Total cholesterol (mg/dL)	64	5 561	23 573	-28.16	-31.22 to -25.10	<0.0001
LDL-cholesterol (mg/dL)	46	5 583	22 934	-21.27	-24.27 to -18.27	<0.0001
HDL-cholesterol (mg/dL)	51	6 194	23 660	-2.72	-3.40 to -2.04	<0.0001
Triglycerides (mg/dL)	55	4 008	22 083	-11.39	-17.42 to -5.37	0.02
Blood glucose (mg/dL)	27	2 256	2 192	-5.08	-5.98 to -4.19	<0.0001

Outcome	N studies	Vegans (n)	Omnivores (n)	WMD	95% CI	P value
BMI (kg/m ²)	19	8 376	123 292	-1.72	-2.21 to -1.22	<0.0001
Total cholesterol (mg/dL)	19	1 272	12 213	-31.02	-34.82 to -27.21	<0.0001
LDL-cholesterol (mg/dL)	13	728	11 670	-22.87	-29.92 to -15.82	<0.0001
HDL-cholesterol (mg/dL)	15	1 175	12 114	-1.54	-2.96 to -0.12	0.61
Triglycerides (mg/dL)	13	483	10 110	-9.35	-20.28 to 1.57	0.09
Blood glucose (mg/dL)	4	83	125	-6.38	-12.35 to -0.41	0.04

Dinu et al., 2017





Dinu et al., 2017



Allattamento e formula



Esclusivo e a
richiesta

- 6 mesi esclusivo
- 2 anni e oltre



Formula a base di
soia

Ulteriori fonti
vitaminiche

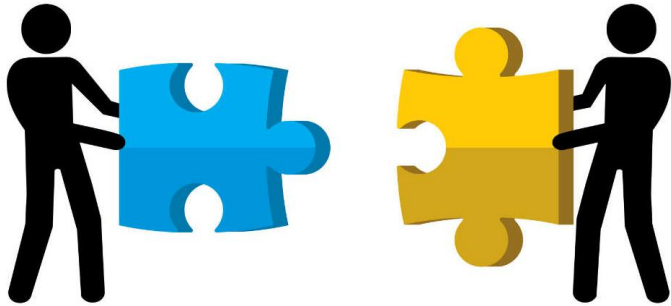


Principi dell'alimentazione complementare vegetariana

- Introduzione graduale e responsiva
- Vitamine A, C e D, secondo quanto raccomandato
- Valutare la crescita del bambino
- Allattamento almeno per il primo anno
- Pasti frequenti
- Varietà di cibi



La relazione di cura

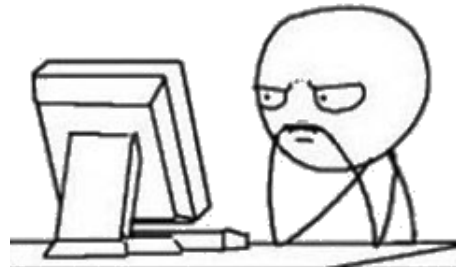


ALLEANZA TERAPEUTICA

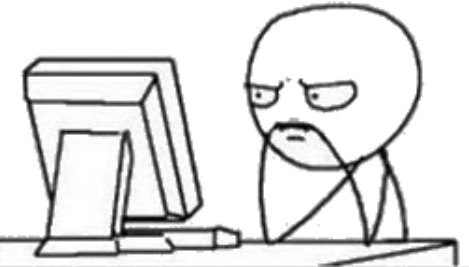
«FAI DA TE»



NON MI SENTO BENE, PROVO
A INSERIRE I MIEI SINTOMI
SU INTERNET.



MORIRÒ DOMANI.



EMPOWERMENT

