



## L'intervista il pediatra

### «Menù vegetale solo se seguiti da un medico»

**S**ui potenziali rischi dell'alimentazione vegana nei bimbi parla il dottor Giuseppe Banderali, direttore di Neonatologia e Pediatria del **San Paolo** di Milano.

**Dottore, quali sono le regole da seguire per i più piccoli?**

«In pediatria quando vengono fatte diete di eliminazione bisogna stare più attenti: il bambino è un organismo in crescita, qui si pongono le basi per la salute futura. Tanto più togliamo, tanto più è necessario monitorare e utilizzare integratori adeguati, per compensare ciò che viene a mancare nel cibo. Se il monitoraggio viene fatto in modo preciso, con un team di specialisti, allora l'alimentazione vegana non è pericolosa. I rischi arrivano con il fai da te. Se non c'è il supporto non di persone preparate possono verificarsi carenze che possono portare a conseguenza, come anemia e osteoporosi. Ma ci sono anche altri rischi, più potenziali».

**In che senso?**

«L'essere sottoposti a un'alimentazione troppo selettiva fin dai primi anni potrebbe rendere più probabile lo sviluppo di disturbi alimentari. Ci sono studi in corso. Rendere un bimbo troppo selettivo e rigido potrebbe stigmatizzarlo, renderlo diverso dagli altri, con il rischio di acuire certe problematiche».

**Mic.All.**