

SALUTE

Piccoli vegetariani crescono

di Daniele Fanelli

Il pediatra Luciano Proietti sfata un vecchio pregiudizio. E spiega che anche una dieta priva di carne può assicurare ai bambini il giusto apporto di valori nutrizionali

Luciano Proietti è medico-chirurgo, specializzato in pediatria e chirurgia pediatrica. Ha lavorato per vent'anni all'Ospedale Infantile Regina Margherita di Torino, e dal 1975 collabora a ricerche sulla dieta vegetariana con l'Università di Torino. Con il libro "Figli vegetariani" intende, spiega, "evitare che i genitori contrari alla carne commettano errori".

Quale dieta è ideale per i bambini?

"Una dieta funzionale per la crescita può essere sia carnivora che vegetariana. Nel primo caso, però, non si dovrebbe dare carne ai bambini più di una volta la settimana; e nei piccoli non allattati al seno non più di una volta al giorno. Nel secondo caso, invece, occorre evitare un eccesso di fibre, e sopperire ad alcune carenze vitaminiche. Da tempo, comunque, non c'è più controversia sull'argomento: già nel 1995 l'Accademia Americana di Pediatria ha affermato che una alimentazione vegetariana equilibrata è adatta anche in età pediatrica e consente di evitare molte patologie".

Allora perché quasi nessuno consiglia una dieta vegetariana?

"È un problema innanzitutto culturale. Il nostro ambiente non è pronto a ricevere questo messaggio. Poi esiste una notevole disinformazione, a tutti i livelli. E i pediatri preferiscono non rischiare errori gravi, che li porterebbero in tribunale. Nei bambini è più sicuro eccedere con la carne che diminuirla, anche se si causano obesità e altre malattie".

Pensa che esistano anche conflitti di interessi?

"Certamente. Una ricerca finanziata dalle industrie casearie, per esempio, non potrà certo parlare male di latte e formaggio. E facendo certe affermazioni in televisione si possono mandare in crisi interi settori industriali: si pensi all'influenza aviaria. Io stesso sono andato qualche volta in televisione, e mi hanno sconsigliato di fare certe affermazioni, oppure le hanno tagliate dalla registrazione e non mi hanno più invitato".

È una situazione destinata a cambiare?

"Ho sempre pensato che la verità vada avanti da sola. Ma ci vuole tempo perché i dati scientifici siano accolti dalla medicina accademica, poi dai medici operanti e infine dalla gente. In trent'anni, comunque, c'è stata una rivoluzione alimentare straordinaria. Oggi tutti consigliano più vegetali e meno cibo animale. E il formaggio non è più considerato un fine-pasto, ma un secondo piatto. Occorre continuare a dare un'informazione corretta, e piano piano arriverà a tutti".

(12 settembre 2006)