



Pare che negli ultimi anni la dieta vegetariana o addirittura quella vegana siano divenute una vera e propria moda per motivi etici, sociali, di salute. Si tratta di un regime alimentare che se eseguito in maniera corretta si traduce in un fattore protettivo verso le malattie cardiovascolari, il cancro e la sindrome metabolica; mentre, in caso contrario, qualora mancassero degli alimenti, si potrebbe andare incontro a carenze nutrizionali.

Un vecchio saggio diceva che ognuno è artefice del proprio destino, quindi nel caso di alimentazione siamo tutti liberi di decidere come nutrirci. Il discorso però cambia quando si è in gravidanza, in quanto le scelte alimentari delle future mamme possono incidere sulla salute del bambino.

Innanzitutto, i maggiori rischi cui possono andare incontro le donne vegane e vegetariane sono prevalentemente i deficit di vitamina B12 e di Ferro, i cui fabbisogni aumentano durante la gravidanza. La vitamina B12 è sintetizzata in natura solo da alcuni microorganismi e dalle alghe ed è quindi assente da tutti gli alimenti di origine vegetale. I contenuti maggiori si trovano nelle frattaglie, in particolare nel fegato, nel pesce, nei molluschi e nei crostacei, nel tuorlo d'uovo e nel parmigiano, mentre nella carne e nel latte la vitamina è comunque presente anche se in quantità inferiori. La carenza si instaura lentamente negli adulti e più rapidamente quando le riserve sono limitate e il fabbisogno dovuto alla velocità di crescita è alto (ad esempio nei neonati allattati al seno di madri vegane). I sintomi clinici di carenza di vitamina B12 sono l'anemia megaloblastica, alterazioni neurologiche (in alcuni casi irreversibili) e gastrointestinali.

Potrebbero poi verificarsi effetti sul sistema immunitario, in particolare diminuzione nel numero e nella funzionalità dei linfociti. Gli effetti ematologici possono anche essere mascherati da un abbondante consumo di vegetali che contengono alti livelli di folati. Per tutte queste ragioni è necessario che donne vegane o vegetariane assumano alimenti fortificati con vitamina B12, ad esempio i cereali della prima colazione e/o un'integrazione adeguatamente controllata sia durante la gravidanza sia durante l'allattamento.

Anche il fabbisogno di ferro aumenta durante la gravidanza, sia per necessità del feto sia per lo sviluppo della placenta. Questo può essere soddisfatto solo in parte attingendo alle riserve materne, che se sono ridotte già prima della gestazione espongono la donna ad un maggiore rischio di carenza. L'anemia aumenta il rischio di morte materna del 50%, anche se è bene

Scritto da Mary

Martedì 11 Ottobre 2016 11:36

---

essere a conoscenza del fatto che la carenza di ferro è un problema che andrebbe affrontato già prima della gravidanza, in quanto, secondo studi recenti, risulta essere un problema cronico.

Inoltre dovrebbe essere controllato anche il livello sierico della vitamina D, introdotta con la dieta soprattutto con i pesci grassi come l'aringa e il tonno fresco, perchè, una sua eventuale carenza può comportare iperparatiroidismo, alterazioni ossee e della funzionalità muscolare.