I dubbi del nutrizionista Giorgio Calabrese sulla dieta vegana

Calabrese sostiene che la dieta vegana non sia adatta ai bambini, se rinunciano ai latticini, il loro corpo ne può risentire. I bambini hanno bisogno di particolari sostanze, che nella dieta vegana non ci sono, per crescere bene. Hanno bisogno di ferro, contenuto nella carne. Calabrese non comprende come certi genitori o persone escludano completamente certi alimenti come uova e latticini che forniscono al corpo la vitamina B12, importante per la formazione dei globuli rossi e per il sistema nervoso. Non si può evitare di assumere ferro perché il nostro corpo ne ha bisogno e di conseguenza bisogna assumerlo con delle capsule. Tutto ciò che non si assume mangiando è necessario assumerlo con medicinali. Calabrese conclude dicendo che le varie diete non si possono confrontare perché le persone hanno punti di vista differenti riguardo esse.