ALIMENTAZIONE 0-36 MESI

A cura della Dott.ssa Francesca Sirianni

Biologa Nutrizionista

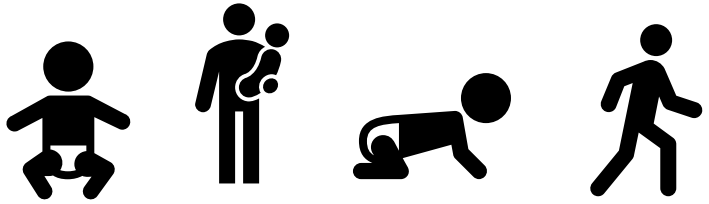
PREMESSE

- ✓ L'obesità rappresenta uno dei principali problemi di salute pubblica a livello mondiale
- ✓ Prevalenza in costante e preoccupante aumento non solo nei Paesi occidentali ma anche in quelli a basso-medio reddito

  → oltre 2 miliardi di adulti e bambini con costi per la collettività stimati a circa 760 miliardi di dollari entro il 2025

- ✓ Si è stimato che nel 2011 ci fossero nel mondo 40 milioni di bambini al di sotto dei 5 anni di età in sovrappeso

PREMESSE-2



- ✓ L'alimentazione influenza non solo la salute di oggi ma anche la salute futura
- ✓ Alimentazione prima infanzia è in grado di gettare le basi per il tipo di alimentazione che si manterrà da adulti, oltre a prevenire patologie a breve e lungo termine
- ✓ La migliore educazione a tavola inizia con il buon esempio dei genitori e dell'ambiente famigliare
  - ✓ fondamentale la conoscenza e la divulgazione di informazioni per una corretta alimentazione e per stili di vita maggiormente attivi

ARGOMENTI

1) Allattamento al seno e ruolo nella prevenzione delle patologie croniche più diffuse e comuni (***programming metabolico***)
2) Alternative al latte umano: latte in formula VS latte vaccino
3) Importanza di un corretto e adeguato divezzamento/tempistiche alimentazione complementare
4) Relazione tra svezzamento e malattie allergiche/intolleranze

PROGRAMMING METABOLICO

- ✓ L'alimentazione influenza non solo la salute di oggi ma anche la salute futura
- ✓ Un elevato numero di malattie dell'età adulta (obesità, sindrome metabolica e malattie cardiovascolari) sono favorite da eccessive assunzioni di cibo nelle prime epoche della vita
- ✓ Scelte alimentari corrette nel primo anno di vita sono sostanziali per l'impostazione della futura alimentazione del bambino

LATTE UMANO

- ✓ **GOLD STANDARD** della alimentazione infantile
- ✓ Alimento completo
- ✓ Ricco di cellule immunitarie, staminali e numerose cellule bioattive come gli oligosaccaridi (W. Walker, 2013)

ALLATTAMENTO MATERNO E PREVENZIONE

- ✓ Prevenzione malattie metaboliche in età adulta
  (F. Savino, 2013)
- ✓ L'allattamento naturale, oltre a ridurre le probabilità di sviluppare numerose patologie in età adulta, in particolare obesità e diabete II, risulta protettivo anche sulla salute anche a breve termine

ALLATTAMENTO ARTIFICIALE

- ✓ aumento di infezioni infantili comuni

→ 100% di otiti e del 250% di ospedalizzazione per infezioni delle vie aree

- ✓ rischi importanti anche per la madre che non allatta

Tabella 1. Rischi per la salute del bambino associati a mancato allattamento al seno*

Outcome Nel bambino	Eccesso di rischio (%)
Infezioni acute dell'orecchio (otite media)	100
Eczema (dermatite atopica)	47
Diarrea e vomito (infezioni gastrointestinali)	178
Ospedalizzazione nel primo anno di vita per infezioni delle basse vie respiratorie	257
Asma con anamnesi familiare positiva	67
Obesità	32
Diabete tipo 2	64
SIDS	56
Nella madre	
Cancro mammella	4
Cancro ovarico	27

*The Surgeon General's call to action to support breastfeeding. Washington, DC: US. Department of Health and Human Services. Office of the Surgeon General, 2011)

LATTE IN FORMULA

- ✓ Quando il latte materno non è sufficiente
- ✓ Particolari esigenze del bambino o della madre
- ✓ Tentativo di «mimare» il latte materno ancora non raggiunto
- ✓ Base latte vaccino/latte di capra/latte di soia…

LATTE VACCINO

- ✓ Base per la maggior parte di formule artificiali: profilo lipidico molto simile al latte umano **(Xiaoqiang Zou 2013)**
- ✓ Maggior contenuto di caseina
- ✓ Elevate quantità di grassi, Sali minerali e proteine

- ❑ **< 1 ANNO**: Non utilizzare latte vaccino non modificato
- ❑ **> 1 ANNO**: In assenza di latte materno, utilizzo di latte vaccino intero

(American Academy of Pediatrics)

TEMPISTICHE E RACCOMANDAZIONI

- ✓ Allattamento al seno esclusivo fino al sesto mese compiuto indi avvio alimentazione complementare (OMS)
- ✓ Aggiungere gradualmente alimenti diversi dal latte
  - ✓ Acquisizione modello di dieta della propria famiglia
- ✓ Tappa di autonomia e

di partecipazione alla vita familiare

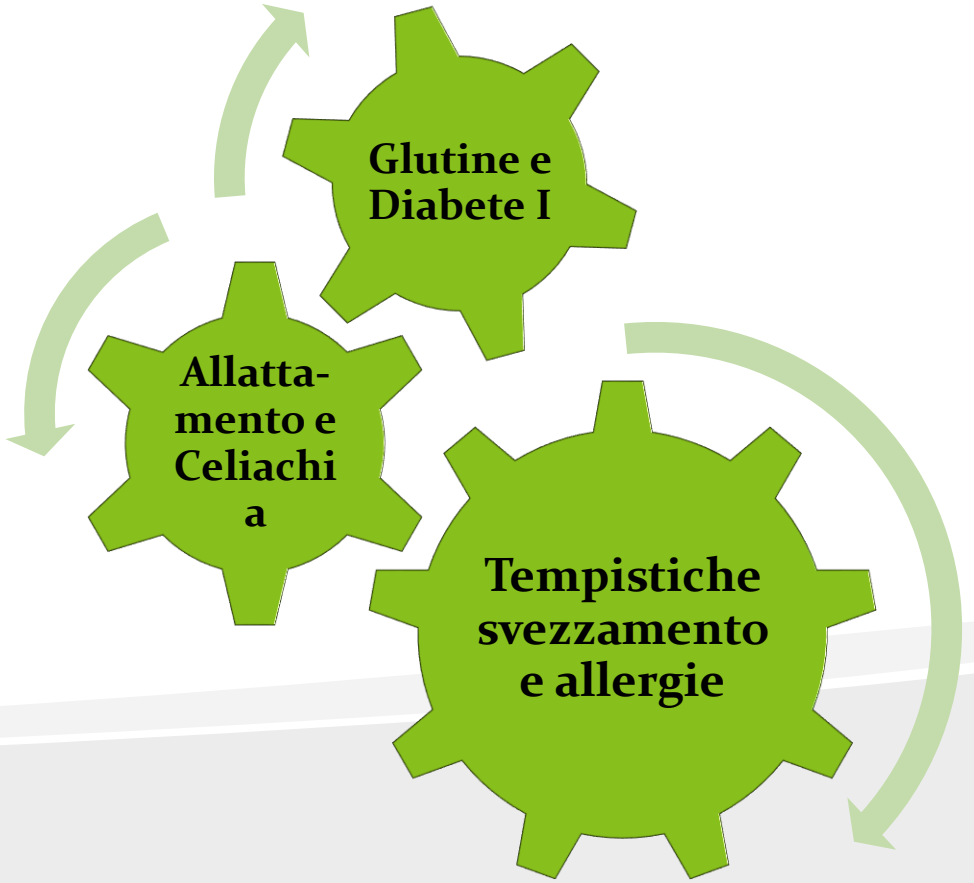
ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE QUANDO?

- ✓ La scelta del momento giusto per iniziare lo svezzamento dovrà essere determinata non solo da esigenze nutrizionali ma anche valutando la “maturità neurologica” del bambino
- ✓ ***sviluppo psico-motorio***
- ✓ effettivo interesse per il cibo

MALATTIA ALLERGICA

Non vi è alcuna prova scientifica per giustificare l'introduzione ritardata di cibi solidi, anche quelli riconosciuti come maggiormente allergizzanti

NECESSITANO ULTERIORI STUDI E APPROFONDIMENTI



DIETA OCCIDENTALE E MALATTIE

- ✓ Dieta occidentale: fattore di rischio per numerose malattie infiammatorie croniche e il cancro
- ✓ Dieta Mediterranea: miglior schema alimentare per la salute dell'uomo

riscoperta dei valori tradizionali, dei cibi antichi o "poveri" dei nostri antenati in opposizione a quei cibi grassi e ipercalorici che contraddistinguono la società moderna

PIRAMIDE ALIMENTARE

- Dieta Mediterranea (Patrimonio Immateriale Umanità, UNESCO 2010)
- GOLD STANDARD per la salute dell'uomo
- Benefici salute di oggi e salute futura

FONTI: **M. Caroli**

AUTO SVEZZAMENTO

- ✓ Capacità di autoregolazione
- ✓ Allattamento e Svezzamento “a richiesta”
- ✓ Evitare forzature e imposizioni
- ✓ Migliore stile di vita e benefici per la salute di tutta la famiglia

E’ IL BAMBINO A INSEGNARCI COME MANGIARE E NON VICEVERSA

BUONE ABITUDINI

- ✓ Cominciando presto, si possono educare il gusto e le preferenze alimentari dei bambini indirizzandole verso cibi più sani
- ✓ Bisogna trasmettere loro l'amore per il cibo, non come ricompensa o come distrazione ma valorizzandolo come momento di piacere e di condivisione
- ✓ Il passaggio dall'alimentazione lattea a quella degli adulti è un passaggio cruciale, anche per la rapidità con cui avviene. In quei pochi mesi è necessario gettare le basi per una corretta alimentazione e per la salute futura del bambino, sfruttando la recettività che è massima nelle prime fasi della crescita

COME INDIRIZZARLI?

- ✓ Gravidanza e allattamento gettano le basi per lo sviluppo del gusto del bambino
- ✓ Nello svezzamento indirizzare gusti e preferenze verso cibi più sani, evitando zuccheri raffinati e sale
- ✓ Evitare le distrazioni (TV, giochi, ecc …)
- ✓ Coinvolgere i bambini in cucina

10 ERRORI DA EVITARE-1

ECCESSO CALORICO	• assunzione calorica maggiore del 30% rispetto al fabbisogno → sovrappeso e obesità • utilizzare cibi poveri e poco raffinati
ECCESSO PROTEICO	• Max 10% delle calorie giornaliere (1.1 g/Kg/die) • Predispone a obesità e patologie a essa correlate
ECCESSO LIPIDICO	• Grassi buoni VS grassi cattivi • Fondamentale iniziare l'alimentazione complementare usando i grassi giusti
ABUSO ZUCCHERI SEMPLICI	• Max 10-15% della quota di CH → accumulo di massa grassa • evitare l'utilizzo di cibi dolci o dolcificanti (miele sul ciuccio, tisane, zuccheri e dolciumi in genere) nei primi sei mesi di vita.

*(**Franchis, 2015**)

10 ERRORI DA EVITARE-2

ECCESSO DI SALE	• fabbisogno 3g/die > di oltre 3-4 volte (**L.McLaren 2016**) • Ridurre il consumo di cibi pronti e precotti • Rieducare il gusto: utilizzo di spezie ed erbe aromatiche
SCARSITA' DI FIBRE	• Fabbisogno 10g/die = 5 porzioni di frutta e verdura • prediligere fibre solubili • Iniziare il pasto con una porzione di verdure
CIBO COME RICOMPENSA	• cibo assume una valenza emotiva e compensatoria perdendo la sua primaria caratteristica nutrizionale • Alterato rapporto con il cibo → predisposizione DCA
DISTRIBUZIONE PASTI	• apporti nutrizionali > nella prima parte della giornata • momenti dedicati: SI frutta e yogurt NO merendine e cibi preconfezionati • variare i cibi favorendo la stagionalità

*(**Franchis, 2015**)

ASPETTI EMOTIVI

- ✓ interessante valutare come il cibo spesso assuma una valenza emotiva, quasi compensatoria perdendo la sua primaria caratteristica nutrizionale

- ✓ questo comportamento allontana il bambino dalla consapevolezza che il cibo è prevalentemente nutrimento e può predisporre a possibili disturbi del comportamento alimentare

CONSIGLI PRATICI E CRITICITA'

- ✓ Pasto come momento di unione e condivisione con tutta la famiglia
- ✓ Lasciamo che il bambino sperimenti il cibo e le sue relazioni rispettandone modalità e tempi
- ✓ Adulto pronto ad aiutare nel caso il bambino lo richiedesse

RACCOMANDAZIONI

- ✓ Non eccedere nel consumo di proteine
- ✓ Non aggiungere sale e zucchero agli alimenti
- ✓ Preferire cibi ricchi in amido (cereali integrali, farine meno raffinate e patate) NO succhi di frutta e snack dolci
- ✓ Prediligere olio di oliva ad altri grassi come burro e margarina
- ✓ Consumare pesce (almeno due volte alla settimana) al posto della carne
- ✓ Consumare frutta e verdura, almeno 4/5 porzioni al giorno

CONCLUSIONI

- ✓ Con il buon esempio e abbandonando vecchie e superate credenze, potremo abbracciare un sano e gratificante rapporto con il cibo, fornendo ai nostri figli strumenti validi per costruire un futuro basato su corrette abitudini alimentari e sani stili di vita
- ✓ Le prime esperienze a tavola, formano il tipo di alimentazione che si manterrà nel futuro
- ✓ Un bambino che si alimenta correttamente, diventerà un adulto più sano e consapevole rappresentando quindi un investimento sulla salute personale e collettiva per il futuro

Grazie dell'attenzione

"Si educa molto con quello che si dice, ancor più con quel che si fa, molto più con quel che si è."

(SANT'IGNAZIO DI ANTIOCHIA)

Dott.ssa Francesca Sirianni - Biologa Nutrizionista
Via Carmelita de Ponti, 26 - Cinisello Balsamo (MI)