

# Mangiare bene, mangiare sano, mangiare giusto fin da piccoli



*come vivere la tappa dell'alimentazione complementare in modo sereno, favorendo allo stesso tempo la creazione e il mantenimento di sane abitudini alimentari per tutta la famiglia*

Patrizia Rogari

Milano 14.09.2011

- L'arrivo di un figlio:

Una ventata di aria  
nuova, un'occasione  
di cambiamento



- Alimentazione complementare:

Il recente passato e il contesto attuale



- Alimentazione complementare:

Esistono evidenze scientifiche?



# Complementary Feeding: A Commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition



Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition 2008

- La maggior parte delle attuali linee guida sull'alimentazione complementare non sono evidence-based
- Gli schemi adottati in molti paesi derivano da fattori culturali e dalla disponibilità degli alimenti.



- Alcuni dati indicano che la composizione della dieta durante il periodo di alimentazione complementare, e il tipo di latte assunto, influenzano la salute non solo a breve termine ma anche a medio e lungo termine



- OMS 2001: allattamento esclusivo al seno per 6 mesi
- Le raccomandazioni OMS sono distanti dalle pratiche correnti in molti paesi industrializzati e non sono direttamente applicabili ai bambini alimentati con formula





- Il termine “alimenti complementari” dovrebbe comprendere tutti i cibi solidi e liquidi diversi dal latte materno e dai suoi sostituti.
- Le raccomandazioni sull'introduzione di alimenti complementari dovrebbero essere comuni per gli allattati al seno o con sostituti



- L'allattamento al seno esclusivo o predominante per circa 6 mesi rappresenta il gold-standard.
- L'introduzione di alimenti complementari è necessaria per motivi nutrizionali e di sviluppo



## ASPETTI DI SVILUPPO

- Esiste un range di età in cui i lattanti acquisiscono le necessarie abilità motorie per cimentarsi in sicurezza con l'alimentazione complementare



## ASPETTI NUTRIZIONALI

- I bambini AS e non AS hanno differenti modelli di crescita: intorno ai 3 mesi i lattanti AS hanno una decelerazione di crescita, i non AS un'accelerazione (curve OMS).



## ASPETTI NUTRIZIONALI

I bambini AS devono ricevere  
prima alimenti complementari  
ricchi di micronutrienti?

I bambini europei che ricevono  
alimenti fortificati possono  
andare incontro a un  
eccessivo consumo di  
micronutrienti?



## CHE LATTE DURANTE L'ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE?

- E' raccomandato proseguire AS durante l'alimentazione complementare.
- Formule per lattanti in aggiunta o in alternativa



## LATTE VACCINO

- È accettabile aggiungere piccole quantità di LV agli alimenti complementari, ma non dovrebbe essere usato come latte principale prima dei 12 mesi.



## Crescita

Iperconsumo di cibi  
complementari altamente  
energetici induce eccessivo  
aumento di peso e aumenta  
di 2-3 volte il rischio di  
obesità in età scolare.





## Crescita

Rischio di obesità più elevato  
nei bambini mai allattati al  
seno o allattati per un tempo  
inferiore a 4 mesi.



## Allergia

Manca l'evidenza che  
procastinare o evitare  
l'assunzione di alimenti  
allergenici prevenga o ritardi  
lo sviluppo di allergia.

La misura preventiva più  
efficace anche in soggetti ad  
alto rischio è AS esclusivo  
per 4-6 mesi



## Sviluppo del gusto

- Esperienze precoci e apprendimento: effetti sino all'età adulta
- Predisposizione genetica
- Ruolo dei genitori nello sviluppo del gusto



# Lo sviluppo del gusto nel bambino

LUIGI GRECO, GABRIELLA MORINI

TASTE DEVELOPMENT IN CHILDREN  
*(Medico e Bambino 2010;29:509-513)*

Il senso del gusto ha la funzione di analizzare il contenuto di un alimento, riconoscendo le sostanze chimiche di cui è costituito, distinguendo tra cibi ricchi di nutrienti e cibi potenzialmente tossici e avariati



## MESSAGGI CHIAVE

- ❑ I gusti sono 5: dolce, salato, amaro,acido e umami.
- ❑ Ciascuno di questi gusti ha una sua spiegazione funzionale, ed è stato elaborato dall'evoluzione in funzione di precisi benefici per l'individuo e per la specie



- ❑ La tendenza del gusto è diversa nei bambini (più semplice, orientata soprattutto al dolce e ai grassi) che negli adulti (che accettano di più le sfumature amare e che mostrano di avere gusti meno definiti). Queste differenze sono dovute all'apprendimento.



❑ la variabilità tra individui è in relazione con la sensibilità all'amaro dovuta alla presenza e funzionalità del recettore T2R38: questo ha un polimorfismo genetico che distingue percettori, non-percettori e super-percettori





- ❑ Il lattante preferisce gli alimenti che già ha gustato attraverso il liquido amniotico e poi attraverso il latte materno; i bambini AS hanno un'infinità di esperienze “umane”



Le esperienze precoci  
influenzano le preferenze  
alimentari e si mantengono  
sino all'età adulta



# La neofobia del 2° anno



- ❑ Una forzatura della neofobia produce un rifiuto stabile. Ogni nuovo alimento deve essere fornito con pazienza, a piccole quantità per volta, in 7-8 occasioni, e condiviso in parte con la mamma che, assaggiando il cibo, rassicura il bambino



# alimentazione complementare guidata dal bambino

Il bambino dai 6 mesi circa inizia ad assaggiare altri cibi, che vanno ad integrare, non a sostituire il latte materno

Si avvia una fase di sperimentazione e apprendimento guidata dal bambino



# alimentazione complementare guidata dal bambino

**Quaderni acp 2007; 14(6): 274-277**

**Come e quando svezzare:  
chiedetelo a lui**

Lucio Piermarini  
Pediatria, Terni  
Per corrispondenza:  
Lucio Piermarini  
e-mail: [giovannaelucio@googlemail.com](mailto:giovannaelucio@googlemail.com)



Tenere sempre il bambino a tavola con i genitori non appena è in grado di stare seduto con minimo appoggio sul seggiolone o in braccio.

Aspettare i sei mesi come raccomandato all'Organizzazione Mondiale della Sanità e dall'UNICEF.

Aspettare le richieste di cibo del bambino; di solito tenterà di raggiungerlo con le mani o uno sguardo sostenuto ed eccitato.

Soddisfare qualsiasi sua richiesta, sempre e ovunque, purché si tratti di cibo idoneo a giudizio dei genitori.

Smettere gli assaggi se il bambino smette di chiederli, o se il pasto della famiglia è finito.

Non cambiare ritmi e durata dei pasti dei genitori. Il bambino deve, necessariamente, e lo farà senza alcuno sforzo, prendere il loro ritmo.

L'allattamento prosegue a richiesta fin quando la mamma e il bambino saranno, entrambi, d'accordo a continuarlo.

Dottore, che pappà?





# Cosa comunicare

- Conoscenze e responsabilità relative a scelte alimentari salutari
- Importanza di proseguire AS



# Cosa comunicare

- Perché a 6 mesi  
(sviluppo  
psicomotorio,  
deglutizione,  
maturazione gastro-  
intestinale e renale)  
Interpretare i segnali  
del bambino



# Cosa comunicare

- Cosa offrire

(la piramide alimentare personalizzata, i bisogni speciali per età, i prodotti industriali)

Acqua da bere



# Cosa comunicare

Come:

A tavola con la  
famiglia, all'inizio  
solo assaggi

La durata del periodo  
di rodaggio è  
variabile

Il concetto di saziare la  
fame con i cibi solidi  
va acquisito



## Guida anticipatoria

La quantità di cibo assunto può variare di giorno in giorno

Supportare la capacità di auto-regolazione del bambino

Favorire lo sviluppo di modalità di alimentazione autonoma

Gli alimenti non graditi

La neofobia del 2° anno



Proteggere i bambini e  
prevenire l'obesità

Costruire la propria piramide  
alimentare



PAOLA NEGRI

# W la pappa!

Dall'introduzione dei cibi solidi all'alimentazione adulta

PAOLA NEGRI

# W la pappa!

Dall'introduzione dei cibi solidi all'alimentazione adulta

L'educazione del bambino ai cibi sani parte necessariamente dalle abitudini familiari. Con questo presupposto, il libro affronta i temi più importanti o frequenti che determinano un rapporto equilibrato dei bimbi con il cibo, da un punto di vista sia affettivo sia nutrizionale. È un supporto prezioso, ricco di informazioni, consigli concreti e proposte perché un gesto così naturale come nutrire i figli non diventi un impegno sfiancante. In primo luogo, l'autrice presenta un modo nuovo e naturale di condurre il passaggio da un'alimentazione al 100% latte a quella del resto della famiglia, valorizzando le competenze del bambino e la sua naturale curiosità, per orientarlo verso un percorso più facile e gioioso anche per chi si occupa di lui. Quindi via tabelle, prescrizioni, forzature e inganni.

La seconda parte poi è un invito a riflettere sulle implicazioni etiche, ecologiche e sanitarie che le nostre scelte alimentari hanno sulla salute e il benessere dei nostri figli, sul loro stile di vita, sulla qualità dell'ambiente in cui si troveranno a vivere. Dai consigli per

un consumo sostenibile, alle informazioni circa le qualità dei nutrienti e delle principali categorie di alimenti, il libro istruisce su come guidare la famiglia verso una dieta naturale, sobria ed equa.

La terza parte infine costituisce un vero e proprio ricettario familiare, con tante golose e nutrienti ricette, tutte collaudate, a partire dalle pappe riservate ai più piccini fino ai piatti invitanti e buoni per tutta la famiglia.

**Paola Negri** è mamma di quattro figli dai 4 ai 14 anni. È consulente professionale in allattamento con diploma IBCLC ed educatrice perinatale con percorso MIPA. Si occupa inoltre di tutela dell'alimentazione infantile operando all'interno dell'associazione IBFAN (International Baby Food Action Network), sezione italiana, di cui è vicepresidente. Ha pubblicato articoli sui temi dell'alimentazione infantile e tre libri: *Allattare un gesto d'amore* (Bonomi, 2005), *Tutte le mamme hanno il latte* (Il Leone Verde, 2005) e *Sapore di mamma* (Il Leone Verde, 2009).

URRA

[www.urraonline.com](http://www.urraonline.com)

€ 15,00



9 788850 328918

W la pappa!

URRA

Educare i nostri figli,  
e noi stessi, a mangiare  
sano e vivere bio



**Io mi svezzo da solo!**  
**Dialoghi sullo svezzamento**  
Di Lucio Piermarini, Franco Panizon  
(Illustratore)







un  
pediatra  
per amico.it

## Poppa e pappa: Tutti a tavola



N. 3, Maggio-Giugno 2010

**Frutta da leccare**  
[Non c'è nulla com...](#)  
**Miele, dolce di natura**  
[Gialli, bianchi, rossi, frutta...](#)  
**Sei mesi: a tavola**  
[Nelle guide indirizzate alle m...](#)

[Registrali per scaricare il pdf](#) 



[Leggi dettaglio](#)



N. 2, Marzo-Aprile 2009

**Pesticidi: sai cosa mangi?**  
[Ogni anno Legambiente pubblica...](#)  
**Allergie: dopo il latte, piatto ricco**  
[Allora è proprio cos&ig...](#)

[Registrali per scaricare il pdf](#) 




[Leggi dettaglio](#)



N. 1, Gennaio-Febbraio 2009

**Svezzamento: aggiungi un posto a tavola**  
[Ecco un libro diverso. Un libr...](#)

[Registrali per scaricare il pdf](#) 



[Leggi dettaglio](#)



Gennaio-Febbraio 2002

**Il pesce azzurro: perché fa bene, anzi benissimo**  
[do dell'olio di fegato...](#)



[Leggi dettaglio](#)

**Progetto CCM Ministero della Salute  
“Diffusione di buone pratiche per  
l'alimentazione  
e l'attività fisica in età prescolare”  
IRCCS Pediatrico Burlo Garofolo Trieste  
Dipartimento di Prevenzione ASL  
Brindisi  
CREPS, Università di Siena  
Pediatri di libera scelta delle regioni  
Friuli Venezia Giulia, Puglia, Toscana  
Federazione Italiana Medici Pediatri**









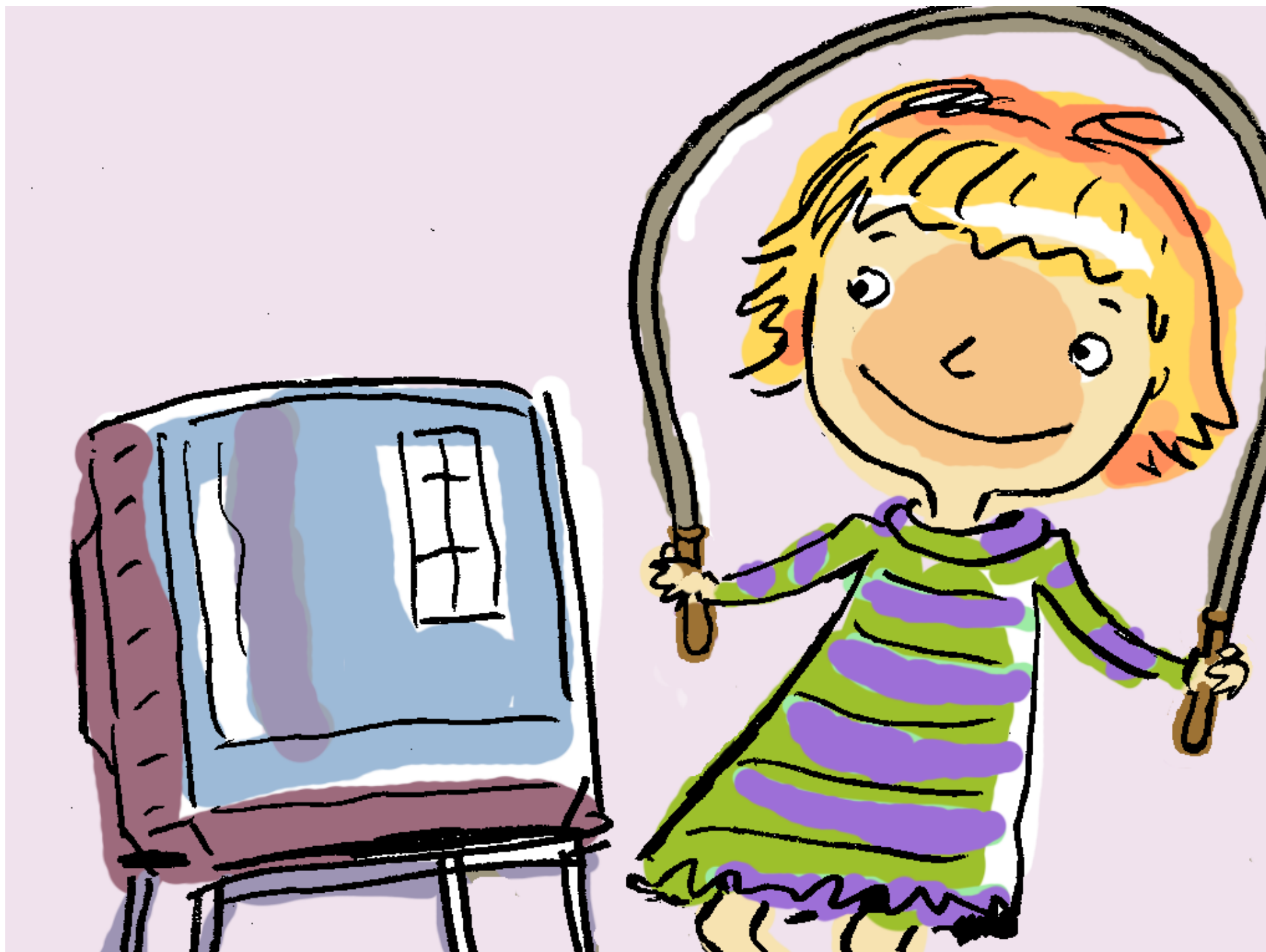














## Start4Life

- Start4Life brings together all the latest news and advice on nutrition and activity, for when you need it most. It's all about building healthy habits, for your baby, from day one. Whether you've just started breastfeeding or are planning on introducing your little one to solids, our nutrition and activity tips will have huge benefits for both baby and mum, now and later in life.
- Give your baby a better start with Start4Life!