

Nutrizione del Bambino: *La corretta alimentazione*

La nutrizione permette la sopravvivenza dell'uomo e della specie, come dimostrano le grandi carestie che hanno portato alla decimazione di popoli. In questa situazione la disponibilità di cibo si è ridotta ed è nata la competizione per le risorse disponibili, dove solo i più forti hanno potuto resistere. La stessa situazione si verifica in ogni singolo organismo durante la vita fetale e

alla nascita, perché tutti gli organi (cervello, rene, cuore, muscoli, fegato, etc.) competono per le risorse disponibili. Il bambino per crescere ha estremo bisogno di trarre energia dal cibo in quanto deve servire allo sviluppo degli organi e sistemi, ed in particolare del cervello. Inevitabilmente quindi, si crea una competizione tra organi, e se le risorse sono poche qualcuno deve soffrire.

In particolare è a rischio il cervello, organo estremamente delicato e strutturalmente complesso che nella fase di crescita è estremamente vulnerabile. In altri termini, in un bambino denutrito gli organi si sviluppano male ed in particolare qualcuno risulta più danneggiato di altri, soprattutto quelli che hanno maggior bisogno di energia.

Ma sarebbe semplicistico pensare alla nutrizione solo in termini di calorie (o "energia"), perché quel che mangiamo contiene anche vitamine, proteine, grassi, carboidrati, sali minerali ed una enorme quantità di costituenti che permettono la sopravvivenza e sono ancor più necessari nella fase di crescita. Inoltre quel che mangiamo determina la composizione del "microbioma intestinale", ovvero i miliardi di germi che occupano i circa 9 metri dell'intestino di un adulto.

.. "Il bambino per crescere ha estremo bisogno di trarre energia dal cibo in quanto deve servire allo sviluppo degli organi e sistemi, ed in particolare del cervello".

.. "la natura ha semplificato le cose provvedendo i mammiferi viventi di una risorsa essenziale per il neonato: il latte materno".

Questi germi possono, in larga parte, condizionare il nostro futuro e le nostre patologie, interagendo con il cibo e mediandone l'assorbimento. È ovvio quindi che nel momento critico dello sviluppo del bambino, in cui si verificano un numero incalcolabile di eventi che ne condizioneranno la vita (compartimentalizzazione dell'energia, uso dei nutrienti per i processi di sviluppo, comparsa e strutturazione del "microbioma") si debba prestare particolare attenzione alla quantità ed alla qualità della nutrizione.

Purtroppo la Scienza della nutrizione, nonostante la buona volontà, l'impiego di mezzi e di sofisticata tecnologia, non è sino adesso riuscita a comprendere la complessità di questi fenomeni e a determinare l'"alimentazione perfetta", ma per fortuna la natura ha semplificato le cose provvedendo i mammiferi viventi di una risorsa essenziale per il neonato, il latte materno.

Dopo circa sei mesi in genere si inizia a complementare il latte con cibi solidi, ma questo tempo non è un obbligo e solitamente viene guidato dal bambino stesso. Anche l'allattamento non ha criteri precisi e talvolta viene protratto sino a due anni. In genere man mano che si va avanti nel tempo si passa dal latte materno a quello artificiale. Attualmente il latte "artificiale" è arricchito di calcio e vitamine, ed analogamente i prodotti alimentari per l'infanzia sono integrati per cui i deficit nutrizionali, almeno nei paesi più industrializzati, sono piuttosto rari. Un caso particolare è quello del ferro, che spesso è insufficiente a fronte delle alte richieste dell'organismo in sviluppo. Per questo motivo è utile introdurre nella dieta i cereali.

Sino alla pubertà, in condizioni normali, il bambino si autoregola

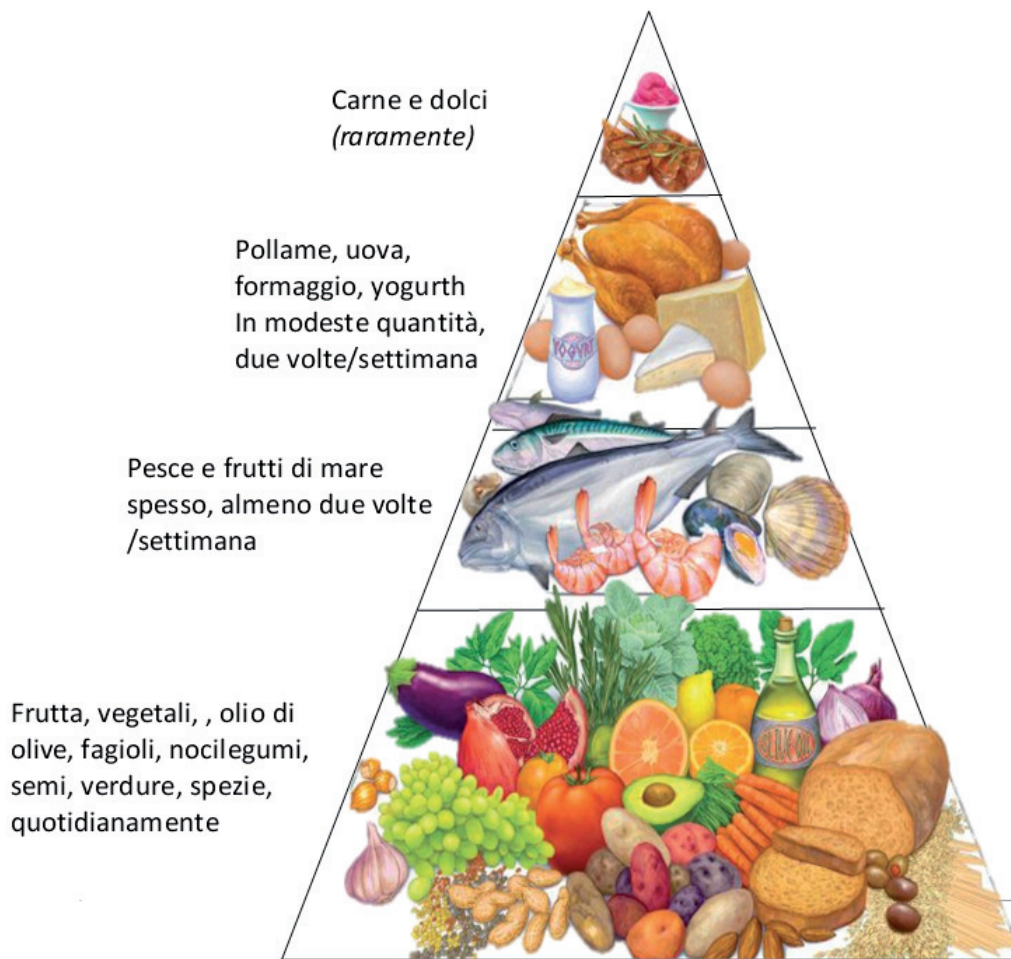


e sceglie istintivamente quantità e qualità del cibo. Infatti il nostro organismo è dotato di una serie di controlli che adattano l'appetito alle necessità biologiche. Un esempio classico è l'aumento dell'appetito quando si fa attività fisica per compensare la maggior spesa calorica. Ovviamente è necessario seguire il bambino con esami e visite mediche.

Questo è però anche un momento critico in cui il bambino può essere influenzato dall'ambiente ed in particolare dai parenti. Per questo le abitudini dei familiari, la gestione della mensa scolastica, l'utilizzo per merenda di alcuni prodotti commerciali può essere critico. Almeno a cena sarebbe necessario riunire il gruppo familiare e mangiare in compagnia, senza disperdere l'attenzione guardando il televisore. Peraltro questo discorso è difficilmente realizzabile perché a cena i bambini ci vanno con il cellulare ed il tablet ed ingurgitano il cibo senza nemmeno guardarlo. In queste condizioni è ben difficile creare il gusto del mangiare bene. La nostra civiltà frenetica ci ha portato a definire la nutrizione come "cosa e quanto mangiare", ma in realtà la situazione è ben più complessa. Nutrirci bene significa soddisfare tutte le nostre necessità, inclusi i sensi

dell'olfatto e del gusto. Quindi dovremmo sederci e mangiare lentamente, gustando sapori e odori. Così oltretutto permettiamo all'istintivo di lavorare meglio.

Quando il piccolo ha raggiunto i 4-5 anni però, nella nostra civiltà, la preoccupazione per un'eventuale insufficienza alimentare si capovolge, e piuttosto sta comparso un progressivo aumento di peso, che definiamo sovrappeso-obesità. La causa di questo fenomeno è complessa, e dipende in parte da errori alimentari, ma anche dalla spinta dell'industria agroalimentare che ha scoperto come attivare i segnali che spingono il nostro organismo a mangiare. Ad esempio la pubblicità sfrutta i colori, le suggestioni, i sapori e l'architettura dei supermercati spinge a far comprare più cibo. Un'altra causa è la progressiva sedentarietà da computer e televisori. In passato si era data la colpa dell'obesità unicamente alla cattiva volontà del soggetto, sia per le dottrine spiritualistiche che per la mancanza di una spiegazione alternativa. Oggi sappiamo che le anomalie del peso hanno moltissime cause, genetiche, endocrine, ambientali e via dicendo, ma senza dubbio la condizione psichica



ha un ruolo dominante. L'osservazione che un bambino mangi poco o troppo deve sempre richiamare l'attenzione perché può essere segno di difficoltà di adattamento alla realtà, di fenomeni di bossing, di mobbing tra compagni, o addirittura di abuso.

Durante la crescita il bambino assorbe dall'ambiente e porta nella vita adulta questo patrimonio acquisito nell'infanzia, positivo o negativo che sia. È quindi questo il momento più favorevole per insegnare a mangiare al meglio. Noi viviamo in una terra felice, dove è nata la dieta mediterranea, che oggi viene considerata il miglior modo di alimentarsi. In effetti un'impressionante serie di studi ha dimostrato che la dieta mediterranea è quella che protegge meglio l'organismo dalle malattie, in particolare le malattie cardiovascolari. Non siamo stati più bravi, siamo semplicemente stati fortunati a nascere in una terra in cui abbondano cereali, frutta, ed in particolar l'ulivo. Infatti una definizione felice di dieta mediterranea è quella che si usa "nei paesi dove cresce l'ulivo" (in particolare Italia, Spagna, Grecia, Marocco). Qui allegata si può trovare rappresentata una "piramide della dieta mediterranea". Si tratta in realtà di una brutta semplificazione, ma può rappresentare una sintesi da cui partire per sviluppare la conoscenza dell'argomento. Purtroppo nella nostra civiltà è penetrata la cultura di

paesi meno fortunati dal punto di vista alimentare e climatico, e quindi piovono sulle tavole hamburgers, patatine fritte, strutto, lardo e quanto di meglio c'è per bloccare le arterie e provocarsi danni al cuore, alle arterie e a tutto il sistema biologico. Quando sulle tavole c'era meno e la cultura era locale si usavano pane ed olio, ma sono tempi ormai troppo lontani e non ripercorribili. Questo però non significa che un bambino nato nel nostro paese debba essere allevato con la dieta degli svedesi, e bisogna fare ogni sforzo per assicurargli un futuro in buona salute. Oltre a farlo mangiare bene è necessario insegnargli a valutare cosa mangia, in termini quantitativi e qualitativi. Ovviamente il piccolo non deve divenire un "dietista in erba" ma deve imparare a rifiutare le enormi quantità di grassi animali che gli vengono normalmente propinate e a mangiare verdura e frutta. I bambini hanno spesso difficoltà a mangiare la verdura, e qui nasce l'abilità di un genitore, che per prima cosa deve dare l'esempio mangiandola egli stesso, e poi deve impegnarsi, usando olio e spezie, a renderla più gustosa.

I momenti dell'infanzia e dell'adolescenza sono critici per il futuro. I latini dicevano "in puero homo" ("nel bambino c'è l'uomo") e perdere il momento magico per pavimentargli la via verso un futuro migliore è indubbiamente un errore.

UNA VITA

Si disegna nei primi 1.000 giorni di vita IN SALUTE?

L'alimentazione dal concepimento del bambino fino ai 2 anni d'età e oltre, influenza in maniera decisiva la salute del futuro adulto.

Ecco i consigli del luminare Marcello Giovannini: latte materno esclusivo fino ai 6 mesi, sì ai latti formulati a basso contenuto di proteine e ad una dieta su misura.

“Il nostro futuro lo disegniamo nei primi mille giorni di vita”, ha affermato a NutriMI 2016 (www.nutrimi.it) Marcello Giovannini, Professore Emerito di Pediatria all'Università degli Studi di Milano e Presidente della European Academy of Nutritional Sciences. Le evidenze scientifiche, infatti, mostrano come lo stato di salute nell'età adulta sia “programmato” dall'ambiente e, in particolare, dallo stile alimentare anche della mamma durante la gravidanza e poi del bambino durante la prima infanzia.

Il Professor Giovannini ha spiegato come secondo la “teoria del programming”, interventi nutrizionali corretti possano positivamente influenzare, riducendolo, il rischio di sviluppare in età adulta malattie quali diabete, obesità, ipertensione, considerando la plasticità di organi e funzioni del bambino nel rispondere agli stimoli.

In tale prospettiva, l'allattamento al seno esclusivo per i primi 6 mesi di vita del bambino è un imperativo di salute per una crescita e uno sviluppo adeguati del bambino e i tempi e le modalità del divezzamento sono determinanti nel condizionare la salute del futuro adulto.

DIVEZZAMENTO: I SUGGERIMENTI DEL PEDIATRA

Passare dall'alimentazione esclusivamente lattea dei primi mesi di vita ad una dieta diversificata, rappresenta una fase cruciale nella storia nutrizionale del bambino.

Quando dovrebbe iniziare il divezzamento? “Non esiste un'epoca precisa e uguale per tutti i lattanti: il momento corretto per l'introduzione dei primi cibi diversi dal latte dipende da numerose variabili individuali, tra cui, soprattutto, le esigenze nutrizionali, lo sviluppo neurofisiologico e anatomo-funzionale e il contesto socioculturale del bambino”, spiega il Professore Marcello Giovannini.



In questa fase il latte rappresenta ancora l'alimento principale della dieta, cui vengono aggiunti, una alla volta alimenti liquidi, semisolidi e solidi diversi dal latte materno e dai suoi sostituti.

Dopo l'introduzione dei complementary foods nel primo-secondo anno di vita si registra un significativo incremento dell'intake proteico e diventa allora cruciale il tipo di latte che accompagna gli alimenti solidi, per evitare che un eccesso di proteine porti il bambino ad avere problemi di sovrappeso negli anni a venire: “Sì al latte materno e, quando non è possibile, ai latti formulati a basso apporto proteico. No al latte vaccino, soprattutto se a ridotto contenuto di grassi, fino a tutto il primo anno di vita e, meglio ancora, fino al secondo”, spiega il professor Giovannini.

E quando i latti formulati contengono olio di palma, ci sono potenziali per la salute del bambino? “No. Dal mio punto di vista non a è un tema sensibile dal punto di vista della salute”, afferma il Prof. Giovannini che mette in guardia le mamme sul vero pericolo per la salute dei loro bambini: la qualità non controllata degli alimenti: “Frutta, verdura e anche il pesce, per esempio, se non provengono da filiere controllate possono contenere pesticidi e altre sostanze tossiche”. Infatti a garanzia della sicurezza alimentare, gli alimenti per l'infanzia (0-36 mesi) sono controllati

dalla normativa della Comunità Europea (recepita in Italia), per cui non possono contenere pesticidi, additivi, coloranti ed i limiti imposti per essi alimenti, relativamente ad esempio ai nitrati, micotossine, metilmercurio sono significativamente inferiori rispetto a quelli imposti per l'adulto, nel rispetto della fisiologia di un organismo in fase di crescita e di sviluppo a livello di tutti i suoi organi ed apparati.

UNA DIETA EQUILIBRATA E SICURA

Il fabbisogno energetico giornaliero durante la fase di divezzamento è pari a 70-75 kcal per chilo di peso al giorno e, secondo i livelli di assunzione raccomandati di nutrienti (LARN 2014), l'apporto di energia dovrebbe derivare per il 45-60% dai carboidrati, per il 40% dai lipidi e solo per il 10% circa dalle proteine. Tra i carboidrati, vengono consigliati quelli a basso indice glicemico e, soprattutto, viene fortemente raccomandata la limitazione di zuccheri semplici.

Per quanto riguarda i lipidi, è raccomandata la limitazione dei grassi saturi, preferendo così grassi monoinsaturi e polinsaturi, contenuti principalmente in alimenti vegetali e nel pesce.

Un elemento importante sottolineato dai LARN 2014 è rappresenta-

to dalla riduzione, in tutte le fasce di età, del fabbisogno proteico, rispetto a quanto raccomandato in passato.

Infatti, i valori relativi all'assunzione raccomandata per la popolazione passano da 15-19 grammi al giorno a 11 grammi al giorno nel secondo semestre di vita e da 13-23 grammi al giorno a 14 grammi al giorno nella fascia di età compresa tra 1-3 anni. Questa riduzione riguarda anche, e soprattutto, la primissima infanzia: nel secondo semestre di vita, difatti, i fabbisogni proteici giornalieri si riducono passando da 1,87 a 1,32 grammi per chilo di peso, mentre nel primo e nel secondo anno di vita si riducono da 1,48 a 1,00 grammi per chilo di peso. "L'assunzione proteica superiore al 15% dell'energia totale tra i 6 ed i 24 mesi di vita sembra associarsi ad un'adiposità rebound (espresso dall'aumento del body mass index) precoce, favorendo l'eccesso ponderale in età scolare", sottolinea il Professore Giovannini.

MENO ZUCCHERO PER PREVENIRE L'OBSITA'

Un problema attuale secondo l'esperto è rappresentato dall'elevata diffusione del consumo di bevande zuccherate, di zuccheri semplici in generale e di sale, anche nel bambino piccolo.

"Per quanto riguarda gli zuccheri, quelli incriminati sono soprattutto i monosaccaridi (glucosio e fruttosio) ed i disaccaridi (saccarosio) aggiunti, oltre agli zuccheri naturalmente presenti in miele, sciroppi, succhi di frutta e concentrati di succhi di frutta", spiega il professor Giovannini.

Un recente lavoro scientifico ha dimostrato che i lattanti assumono frequentemente, già dai primi mesi di vita, bevande differenti dal latte, come ad esempio tè, tisane, succhi di frutta ed acque zuccherate. In molti studi, l'assunzione di bevande zuccherate si associa allo sviluppo di obesità in età pediatrica, in virtù del loro elevato contenuto calorico. Pertanto, è raccomandata l'assunzione di acqua quale unica fonte supplementare di liquidi durante il divezzamento.

POCO SALE E SI RIDUCE IL RISCHIO DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Il consumo precoce di sale è particolarmente deleterio. Infatti, oltre a favorire l'instaurarsi di alterazioni a carico delle pareti vasali, l'assuefazione a cibi troppo sapidi sarà difficile da eliminare se acquisita in tenera età. "È importante sapere che la principale fonte di assunzione del sodio nella dieta italiana è data dal cloruro di sodio (sale) aggiunto nei prodotti trasformati di tipo artigianale o industriale (almeno il 50%



dell'assunzione totale), seguito da quello aggiunto in cucina e/o a tavola (circa il 35%)", precisa Marcello Giovannini.

I cereali e i loro derivati, come il pane, rappresentano una delle fonti più rilevanti di sodio aggiunto nei prodotti trasformati. Elevate quote derivano anche dai gruppi carne, uova, pesce (31%) e latte e derivati (21%), a causa del sale aggiunto rispettivamente nelle carni e pesci conservati e nei formaggi.

"Un elevato consumo di cibi salati si associa spesso a un maggior consumo di bevande zuccherate che, come precedentemente detto, predispone a obesità. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda, in linea generale, di limitare l'apporto di sale per ridurre il rischio di patologie cardiovascolari. Questo concetto è importante anche perché è noto che il consumo di sodio in età adulta è strettamente correlato al consumo di sodio in età infantile. Secondo le linee guida alimentari italiane (LARN), l'assunzione adeguata di sodio nel secondo semestre di vita deve essere pari a 0,4 grammi al giorno", spiega il Professor Marcello Giovannini.

L'IMPORTANZA DI EDUCARE IL GUSTO

Naturalmente non bisogna dimenticare che lo sviluppo del gusto condiziona le scelte alimentari anche nei primi anni di vita del bambino: le preferenze e le repulsioni alimentari di ogni individuo sono basate su fattori biologici, ma vengono ulteriormente modificate attraverso l'esperienza. "Dati disponibili suggeriscono che i bambini sono biologicamente predisposti a preferire e a consumare alimenti dolci, salati e saporiti, così come sapori associati ad un'alta densità energetica. Tuttavia le preferenze alimentari sono malleabili e si modificano in risposta a fattori sociali ed ambientali. È necessario, quindi, che non solo durante le prime epoche di vita, ma anche nelle fasi successive, gli alimenti "sani" facciano parte del regime dietetico familiare in modo che una volta che le preferenze alimentari si sviluppano, il bambino continui ad essere esposto agli stessi alimenti e a conservare tali preferenze, imparando ad apprezzare anche aromi e consistenze eterogenee. Nel lungo termine, favorire un'alimentazione sana, potrebbe essere il modo migliore per ridurre il rischio di insorgenza di patologie associate a scelte alimentari errate", conclude il Professor Marcello Giovannini.

Isomar Spray Igiene Quotidiana

un gesto quotidiano per il benessere di naso ed orecchie

Il naso non solo è la principale via di ingresso dell'aria, ma è anche un climatizzatore e un filtro. Infatti, la mucosa nasale formata da ciglia svolge sia una funzione di regolazione termica in quanto riscalda e umidifica l'aria fredda che proviene dall'esterno del corpo sia una funzione di filtraggio in quanto le ciglia della mucosa puliscono l'aria da tutte le sostanze estranee e dannose per l'organismo. Il naso è quindi la nostra prima barriera di protezione. Inoltre, all'interno delle fosse nasali risiedono le terminazioni nervose dell'olfatto: circa 5 milioni di ricettori olfattivi, che permettono di distinguere circa 3.000 odori. Le fosse nasali si comportano infine come casse di risonanza. Molte sono dunque le funzioni che coinvolgono il naso e tutte hanno una rilevanza fondamentale per il benessere dell'organismo e per una vita sana. Per questo è imprescindibile curare quotidianamente l'igiene nasale di adulti e bambini.

Isomar Spray Igiene Quotidiana è un dispositivo medico a base di acqua di mare prelevata nel Parco marino delle Cinque Terre. L'acqua di mare è la fonte di tutte le forme di vita biologica: ricca di minerali e oligoelementi, tra i quali rame, zinco e manganese.

Grazie alla sua azione fluidificante, Isomar Spray Igiene Quotidiana può essere usato anche quotidianamente per incrementare l'umidità delle mucose nasali: nel bimbo, a partire dai 12 mesi, che non ha ancora maturato una completa padronanza nel soffiare il naso, favorisce una maggiore pervietà delle narici, nell'adulto consente un miglior drenaggio delle mucose nasali. Indicato per l'igiene quotidiana del naso, Isomar Spray Igiene Quotidiana è un alleato in caso di raffreddori, sinusiti e riniti allergiche, liberando la mucosa dagli allergeni come pollini e polveri. La sua attività idratante e lenitiva dona rapido sollievo.

Grazie all'originale micronebulizzatore aggiuntivo per la pulizia dell'orecchio, Isomar previene la formazione di tappi di cerume e consente l'eliminazione di particelle indesiderate.

Modo d'uso: nebulizzare più volte al giorno, direttamente nelle narici. Per un miglior risultato è bene lasciare agire l'acqua di mare alcuni secondi e poi soffiarsi il naso (non soffiare il naso immediatamente dopo il lavaggio). Nelle orecchie, nebulizzare una/due volte al giorno.

In farmacia – Adulti e Bambini



Prezzo al pubblico indicativo: € 12,60

Formato: 100 ml