

Svezzamento

cosa avviene
nell'ambulatorio del pediatra

“I pediatri un po’ distratti,
persi in mezzo a buste e latti,
sono ancor convinti e illusi
d’esser bravi come Artusi”

PERCHÉ

Il pediatra

È ora

Il latte non è più adeguato qualitativamente

Il bambino cresce di meno

PERCHÉ

ActaPaediatrSuppl 2003;91(441):82-5 **Iron balance and iron nutrition in infancy.**

Faldella G et al Department of Preventive Paediatrics and Neonatology, University of Bologna, Italy

Durante i primi 6 mesi di vita l'allattamento al seno esclusivo è sufficiente mantenere un bilancio di ferro ottimale.

Successivamente il bambino dipende criticamente dal ferro contenuto negli alimenti complementari.

Numerosi fattori possono contribuire ad una carenza nutrizionale di ferro nel lattante.

“I più importanti sono: un basso contenuto corporeo di ferro alla nascita, perdita di sangue, crescita postnatale elevata, e scarsa disponibilità di ferro nella dieta.”

In Italia con il miglioramento delle condizioni nutrizionali abbiamo documentato una diminuzione della prevalenza della carenza di ferro e che:

”l'alimentazione precoce con latte vaccino fresco è il singolo fattore più importante a determinare una carenza di ferro nel lattante.”

Per mantenere un bilancio ottimale di ferro i lattanti sani a termine dovrebbero:

”essere allattati esclusivamente al seno per almeno 5 mesi e successivamente aggiungere alimenti complementari contenenti adeguate quantità di ferro biodisponibile”

Il latte vaccino fresco va evitato fino al primo anno di vita.

PERCHÉ

- **Iron and breastfeeding** *PediatrClinNorthAm* 2001 Apr;48(2):401-13. **Griffin IJ, Abrams SA**
Department of Pediatrics, Section of Neonatology and USDA/ARS Children's Nutrition Research Center, Baylor College of Medicine, Houston, Texas, USA

Nonostante l'importanza dell'assunzione di ferro durante il primo anno di vita ci sono:

”sorprendentemente pochi studi veramente randomizzati e controllati su tale argomento.”

”La carenza di ferro in un bambino nato a termine allattato al seno per i primi 6 mesi è improbabile.”

Nonostante l'elevata mole di lavori rimangono molte incertezze sulla integrazione di ferro nel lattante svezzato, sia sulla quantità, sia sul momento ottimale. Inoltre:

“La variabilità biologica nei bambini e nelle loro madri che permette a parecchi lattanti che non ricevono alimenti integrati con ferro di prevenire una carenza mentre continuano a assumere solo latte materno per tutto il primo anno di vita è molto suggestiva e merita ulteriori studi”.

PERCHÉ

Determination of iron absorption from intrinsically labeled microencapsulated ferrous fumarate (sprinkles) in infants with different iron and hematologic status by using a dual-stable-isotope method AmJClinNutr2004 80(5):1104.

Tondeur et al Department of Paediatrics and the Centre for International Health, University of Toronto, Ontario, Canada.

CONCLUSIONI:

**Durante il primo anno di vita,
l'assorbimento di ferro è sovra-regolato
nei bambini con anemia ferro-carenziale.**

PERCHÉ

La mamma

Non sarà ora di dargli qualcosa da mangiare?

Si è stancato del latte

Si eccita durante i nostri pasti

“Con patetica coerenza
nel negare l’evidenza,
schiavo di una tradizione
fatta ormai superstizione,
lui gli dice:”Via la tetta,
prenda! Questa è la ricetta!”
E la mamma a testa china
torna a scuola di cucina.”

QUANDO

- Da 4 a 6 mesi
- Ore 11-12

QUANDO

**Complementary Feeding and
Neuromuscular Development**

Ronald E. Kleinman, MD

Pediatric Gastrointestinal and Nutrition
Unit Massachusetts General Hospital
Harvard Medical School Boston, MA
02114

Il **morso fasico** scompare tra 3 e 4 mesi e il rooting diminuisce tra 5 e 6 mesi.

Con il miglioramento della **stabilità del tronco**, i bambini sono in grado di partecipare all'assunzione dei cibi complementari . La stabilità del tronco è spesso sottostimata nella sua importanza come fattore dell'abilità del bambino di progredire nello svezzamento.

La **coordinazione delle dita** dai
6 ai 7 mesi è generalmente
adeguata a permettere
l'assunzione di cibo con le dita.

Dai 12 mesi di vita, la **masticazione rotatoria** è ormai matura e il morso ben controllato, e la maggior parte dei bambini sono capaci di alimentarsi da soli con il cucchiaino.

QUANDO

- **Ritardare l'introduzione degli alimenti complementari fino a 6 mesi non influenza l'appetito o l'accettazione del cibo riferita dalle madri di bambini allattati esclusivamente al seno da 6 a 12 mesi in una popolazione dell'Honduras di basso reddito. J nutr 1995;125:2787. Cohen RJ et al Department of Nutrition, University of California, Davis 95616-8669, USA.**

COSA

- Brodo vegetale patata e carota
- Creme varie
- Liofilizzato-omogeneizzato di carne
- Olio, parmigiano
- Frutta

“La patata e la carota
son le prime nella nota,
poi seguite, scrive il saggio,
dalle creme e dal formaggio
che, per un disegno arcano,
esser deve il parmigiano.
Va poi aggiunta alla mistura,
purché scelta con gran cura,
ma chi mai l’avrebbe detto,
carne bianca dal vasetto.
Segue ancor, ma con cautela,
frutta fresca, o pera o mela.”

COSA

Trial on timing of introduction to solids and food type on infant growth.

***Pediatrics* 1998 Sep;102(3 Pt 1):569-73.**

MehtaKC et al

Cincinnati Children's Hospital Medical Center, Ohio, USA.

CONCLUSIONI: L'introduzione precoce di cibi solidi (da 3 a 12 mesi) nella dieta di un lattante o di **cibi commerciali versus cibi fatti in casa non altera la crescita né la composizione corporea** durante il primo anno di vita.

I bambini che consumavano cibi fatti in casa avevano un minor introito di calorie da proteine e grassi senza alcun effetto sulla crescita o composizione corporea.

ESCLUSIONI

- Sale

“Scaglia infine l’anatema
ai cui versi il mondo trema:
Dio ci scampi! Niente sale,
se non vuol fargli del male”

ESCLUSIONI

- Whitte CF, Stewart RA *Acta paediatr Scand Suppl 1980; 279:1-17*. The effects of dietary sodium in infancy on blood pressure and related factors.
- Non esiste una correlazione tra i livelli pressori nei primi otto anni di vita e un apporto di sodio molto superiore alle dosi raccomandate, per 5 mesi tra i 3 e gli 8 mesi

ESCLUSIONI

- Sale
- Glutine

ESCLUSIONI

- Richard Farrel, Harvard medical school, Boston
JAMA 2005;293:2410 Infant gluten and celiac disease: too early, too late, too much, too many questions:

Nonostante studi europei abbiano riportato che grandi quantità di glutine nei lattanti aumentano il rischio di celiachia, non è stata osservata alcuna relazione tra l'epoca di introduzione del glutine e il rischio di celiachia. **Gli studi attuali non consigliano alcun cambiamento nelle correnti raccomandazioni USA di introdurre i cereali nei lattanti da 4 a 6 mesi.**

ESCLUSIONI

- Sale
- Glutine
- Verdure aromatiche

ESCLUSIONI

- Mennella JA, Jagnow CP, Beauchamp CK
Prenatal and postnatal flavor learning by human infants *Pediatrics*2001;107:E88
- L'esposizione prenatale e neonatale precoce a un sapore aumenta il gradimento di tale sapore nei cibi solidi durante lo svezzamento. Queste esperienze gustative molto precoci rappresentano il fondamento delle differenze gastronomiche culturali ed etniche.

ESCLUSIONI

- Sale
- Glutine
- Verdure aromatiche
- Maiale

ESCLUSIONI

Grassi	Maiale (bistecca)	Bovino (costata)
Saturi	3,66	2,03
Monoinsaturi	2,49	1,99
Polinsaturi	1,47	1,21

INUTILE CINISMO



QUANTITÀ

- Creme 20 grammi circa
- Carne (lio o omo) da mezzo a un vasetto
- Olio e formaggio un cucchiaino

PROTEINE

- Creme $6,8\% \times 20 \text{ gr} = 1,4 \text{ gr}$
- Carne lio $63\% \times 10 \text{ gr} = 6,3 \text{ gr}$
- Carne omo $7,7\% \times 50 \text{ gr} = 3,8 \text{ gr}$
- Carne fresca $20\% \times 50 \text{ gr} = 10 \text{ gr}$
- Formaggi freschi $19\% \times 30 \text{ gr} = 6,0 \text{ gr}$

- Parmigiano $36\% \times 3\text{gr} = 1,0 \text{ gr}$
- **Totale** **da 6,2 a 12,4 gr**

- Latte umano $11\% \times 200 \text{ gr} = 2,2 \text{ gr}$

PROTEINE

Tabella 3 - Livelli di assunzione raccomandata di proteine.

	Etá (anni)	Livello di sicurezza (L.S.) ¹ (g proteine/kg peso corporeo ⁴ /die)	L.S. corretto per la qualità proteica ² (g/kg peso corporeo ⁴ /die)
	0,50- 0,75	1,65	2,09
	0,75- 1,00	1,48	1,87
	1,5	1,17	1,48
	2,5	1,13	1,43
	3,5	1,09	1,38
	4,5	1,06	1,34
	5,5	1,02	1,29
	6,5	1,01	1,28
	7,5	1,01	1,28
	8,5	1,01	1,28
	9,5	0,99	1,25

ALIMENTI POSPOSTI

- Glutine 6 m
- Brodo di carne 8-9 m
- Pesce 6-9 m
- Uovo 8-9 m
- Pomodoro 8 m
- Arancio 8-12 m
- Pasta asciutta 8-12 m
- Legumi 7-8 m
- Prosciutto 7 m

ALIMENTI POSPOSTI

- **The development and prediction of atopy in high-risk children: follow-up at age seven years in a prospective randomized study of combined maternal and infant food allergen avoidance. *J Allergy Clin Immunology* 95(6):1179-90, ZiegerLS, HellerS Department of Allergy, Kaiser Permanente Medical Center, San Diego, CA 92111, USA.**

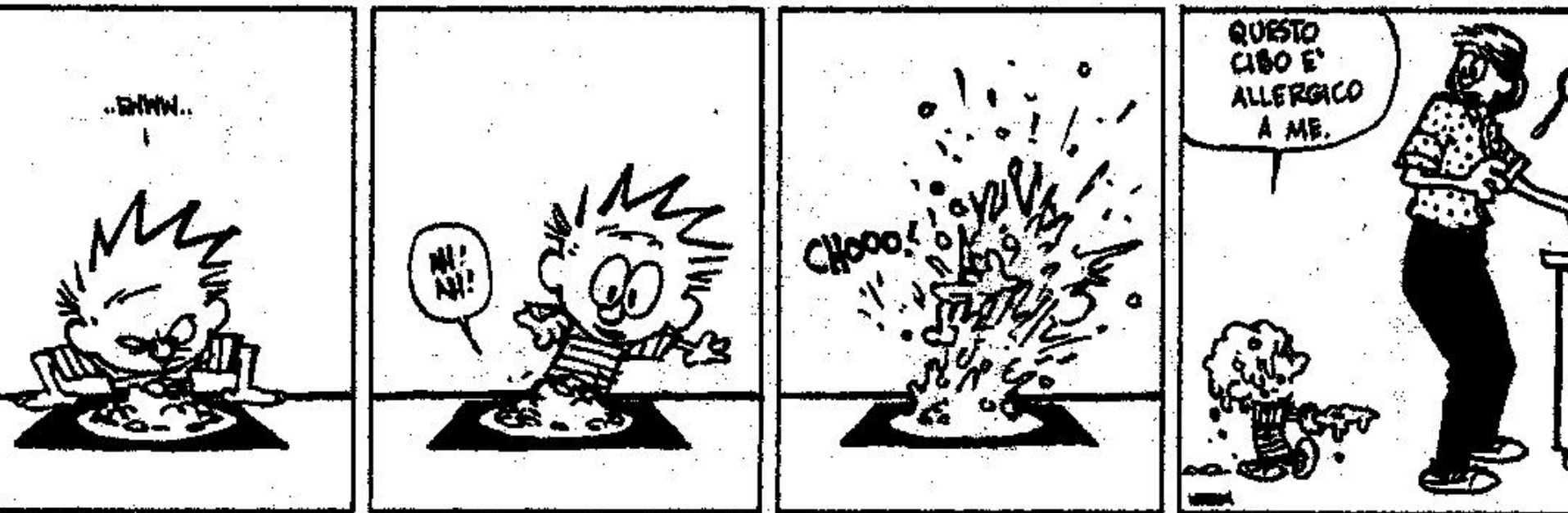
BACKGROUND: lo studio esamina lo sviluppo dell'atopia a 7 anni in 165 bambini di una **coorte ad alto rischio**.

METODI: il gruppo profilattico consisteva di bambini le cui madri evitavano latte vaccino, uova e noccioline durante l'ultimo trimestre di gravidanza e in allattamento e che, loro stessi, **evitavano latte vaccino fino ad un anno di vita, (idrolisati di caseina prima di 1 anno), uova fino a 2 anni, e noccioline e pesce fino a tre anni.**

RISULTATI: nonostante una significativa riduzione nell'allergia alimentare prima dei 2 anni, **a 7 anni non è stata trovata alcuna differenza fra i due gruppi** nei seguenti parametri:

allergia alimentare, dermatite atopica, rinite allergica, asma, altre malattie atopiche, funzionalità polmonare, sensibilizzazioni a cibi o pollini, livello di IgE , presenza di eosinofili e basofili nasali.

IL RISCHIO È LA PSEUDOALLERGIA



FRASI MAGICHE

- A otto mesi il tuorlo d'uovo con cautela
- Risottino
- Formaggio magro
- Formaggino omogeneizzato
- Si possono preparare *anche* pappe miste di cereali e legumi
- Gli alimenti diversi dal latte vanno inseriti uno alla volta
- Evitare fritti e insaccati
- Niente sale
- Mais y tapioca

COMPOSIZIONE FORMAGGI MAGRI

	Proteine	Grassi
Formaggino	11	27
Formaggino ipo	12	7
Stracchino	18	25
Mozzarella	19	20
Ricotta vacca	9	8

“Lascia perder la tapioca,
meglio assai è il fegato d’oca,
e una buona amatriciana
chi può dir che non sia sana?”

TAPIOCA

Farina ricavata dai tuberi della manioca (Manihot esculenta)

Valori nutrizionali per 100 grammi di parte edibile

Energia

KCal	360.00
KJoule	1507.00
Calorie da proteine	1.00 %
Calorie da carboidrati	99.00 %
Calorie da grassi	0.00 %

Composizione chimica	Quantità	
Parte edibile	100.00	%
Acqua	12.60	gr
Proteine	0.60	gr
Carboidrati	94.90	gr
amido	86.30	gr
Grassi	0.20	gr
Fibra totale	0.40	gr

“Pupi e mamme sono stufi
di star a sentir voi gufi
che va bene a ogni bambino
il menù con lo stampino.
Questa è comoda alchimia
per dei polli in batteria.”

**LA DIETA PERFETTA NON
ESISTE**

Dieta 1969

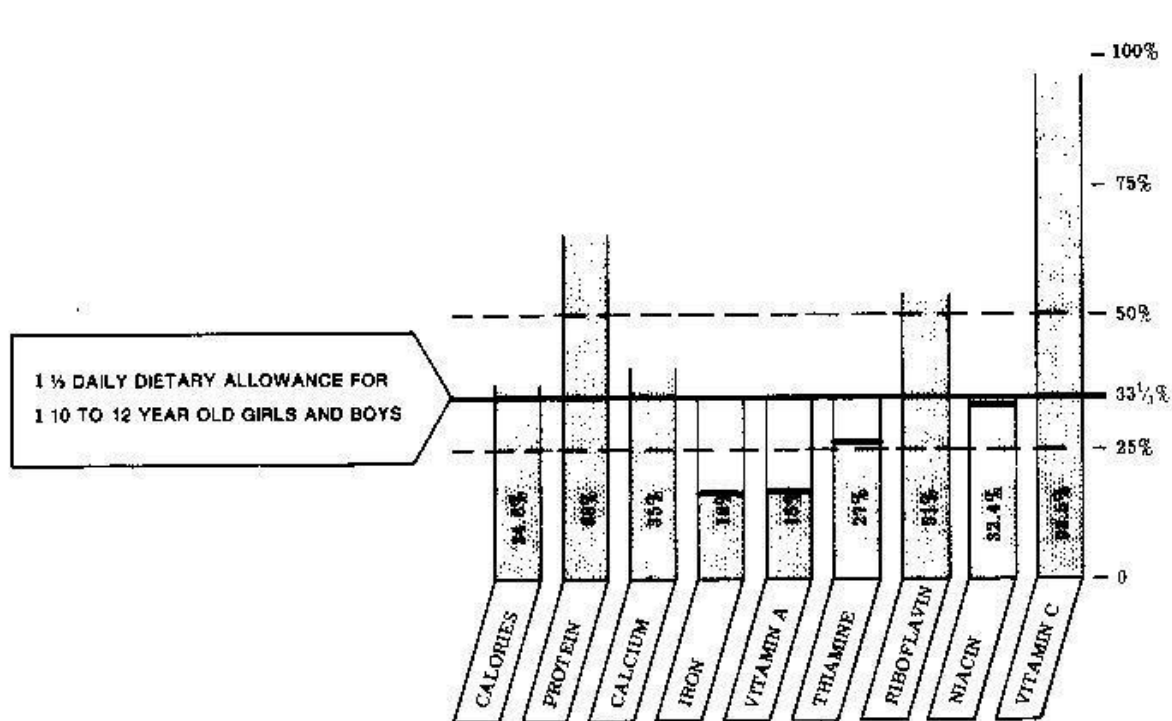


FIG. 5.1. NUTRIENTS IN A TYPE "A" SCHOOL LUNCH

When daily dietary allowances are different for girls and boys, the greater requirement is used. Menu is listed below.

MENU	SIZE SERVING
Fish Square on Bun	3.6 oz. cooked 1
Buttered Potatoes Red and green	1/2 cup
Cole Slaw	1/2 cup
Cake with Choco- late Icing	1 serving
Milk	1/2 pt

Dieta 1977

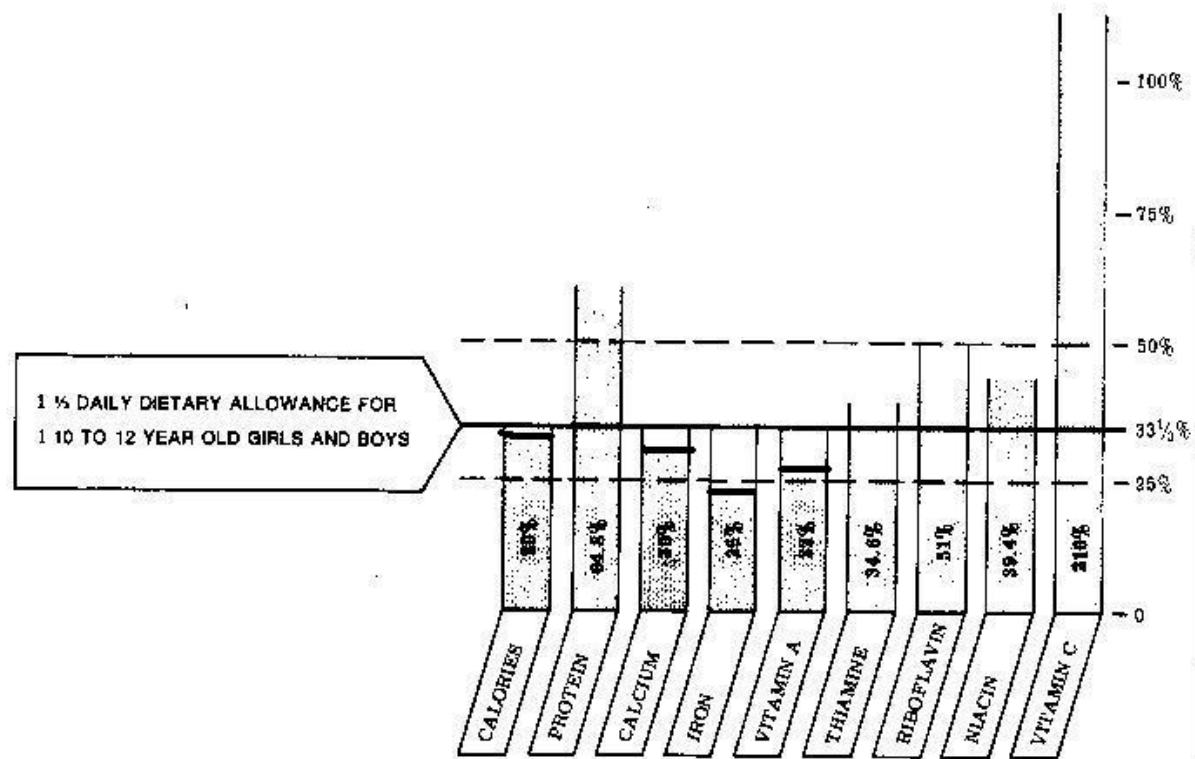


FIG. 5.2. NUTRIENTS IN A TYPE "A" SCHOOL LUNCH

When daily dietary allowances are different for girls and boys, the greater requirement is used. Menu is listed below.

MENU	SIZE SERVING
Hamburger Pattie on Bun	2 oz. 1
French Fries	1/2 cup
Catsup	1 Tbsp
Sliced Tomato	1 slice
Orange Juice	1/2 cup
Butter Cookie	2
Milk	1/2 pt

Dieta 1980

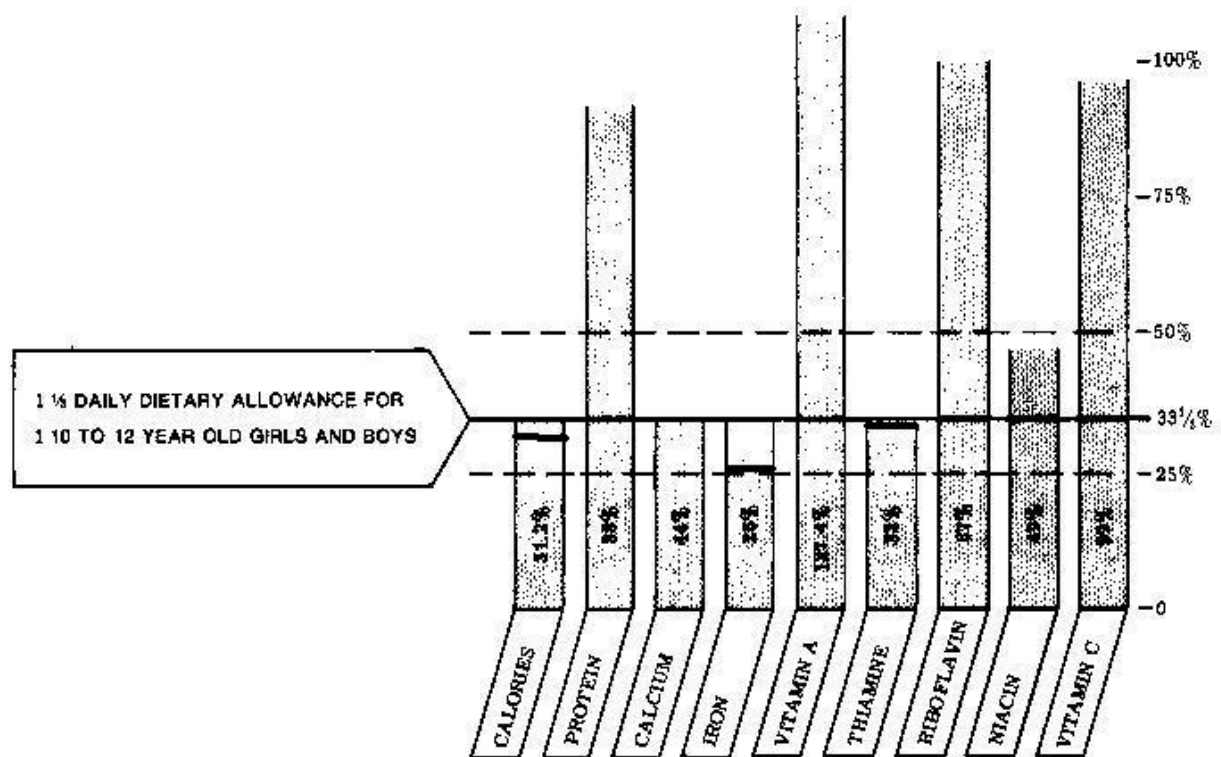


FIG. 5.3. NUTRIENTS IN A TYPE "A" SCHOOL LUNCH

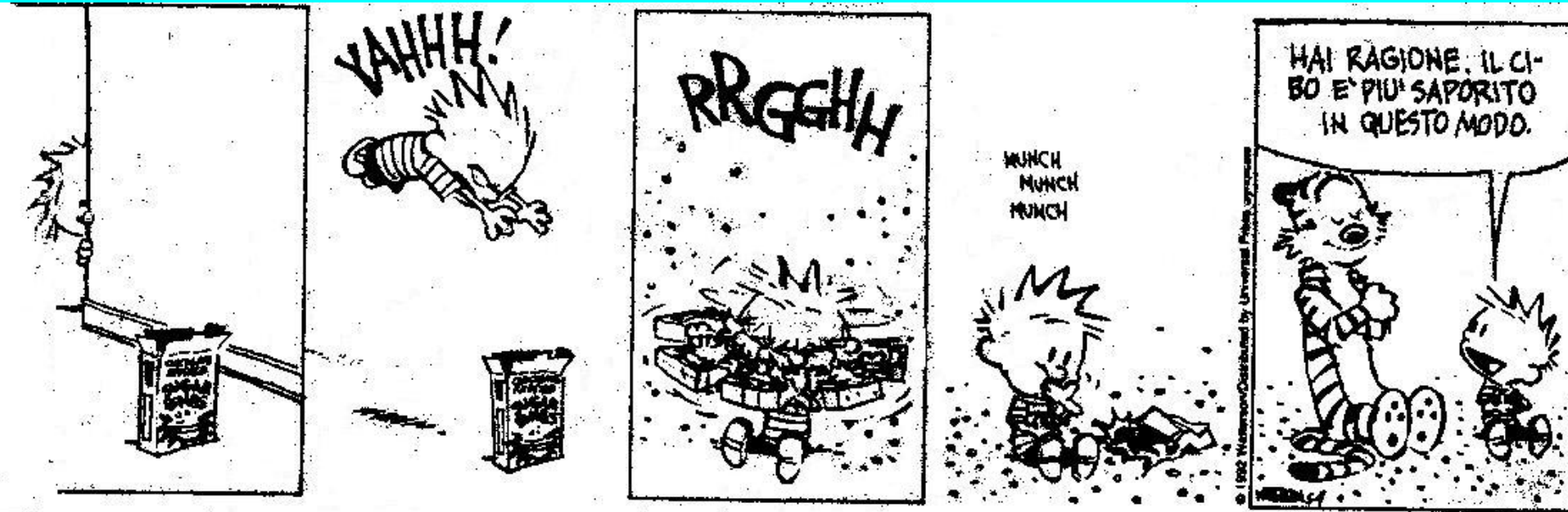
When daily dietary allowances are different for girls and boys, the greater requirement is used. Menu is listed below.

MENU	SIZE SERVING
Fried Chicken	1 leg
Potato Salad	1/2 cup
Cooked Spinach	1/3 cup
Hot Roll	1 serving
Butter	1 tsp
Vanilla Pudding	1/2 cup
Milk	1/2 pt

Cosa succede nell'ambulatorio del
pediatra

del consultorio Distretto 1 ASL4
Terni

CALVIN INSEGNA



- **Tenere il bambino a tavola con i genitori**
- **Aspettare i sei mesi circa**
- **Aspettare le richieste di cibo del bambino**
- **Soddisfare qualsiasi sua richiesta, sempre e ovunque**
- **Smettere gli assaggi se smette il bambino, o a pasto finito**
- **Non cambiare ritmi e durata dei pasti dei genitori**
- **L'allattamento prosegue a richiesta (se si vuole)**

ALTRIMENTI



Basta il buon senso

I genitori imparino a mangiare bene

Il bambino imiterà i genitori

ALTRIMENTI 2

© 1982 Warner Bros. Distributed by Universal Home Syndicate



“I bambini son persone
e sarà l’imitazione
della mamma e del papà
che poi grandi li farà.
Quel che sta nel loro piatto
il bambino afferra ratto,
e se il cibo è salutare
non devi altro consigliare.
Tu rispetta ogni contesto
e il buon senso farà il resto.
Viva la diversità
e mangiare in libertà.”

Lo Spettacolo è finito.

Se non vi siete divertiti,
perdonateci, non s'è fatto
apposta.