



PERCORSI PEDIATRICI SIMETO-ETNA 2018

NOVITA' SULLO SVEZZAMENTO

DOTT.SSA G. ZISA

U.O. PEDIATRIA- OSP. GUZZARDI VITTORIA

ALIMENTAZIONE

Primo alimento con cui si viene a contatto sin dalla nascita è il Latte: materno o artificiale

Sviluppo fisico e psichico del bambino

Unico alimento che soddisfa tutti le richieste nutrizionali di cui ha bisogno per una corretta crescita

Da 0 a 6 mesi

IL GUSTO NEL FETO E NEL LATTANTE

Le papille gustative si formano tra le 13 e le 15 settimane di gestazione e continuano a svilupparsi fino alla nascita, mentre i recettori dell'olfatto sono presenti dalla nona settimana

Tatto (VII), equilibrio, olfatto (IX), gusto (XII), udito (XXVI), vista

Il feto inizia ad assaporare i cibi già nel pancione attraverso il liquido amniotico motivo per cui inizia ad entrare in confidenza con la madre “assaggiando” tutto ciò che essa assume iniziando a scoprire le differenze di sapore fra dolce, salato, amaro e acido

Il feto dispone di una sensibilità chimica (riesce a percepire gusti e odori) tramite un meccanismo che dipende dalla presenza di recettori sensibili a determinate molecole liquide o gassose (presenti in fase precoce di gravidanza) e da stimoli periferici che permettono a tali recettori di entrare in funzione

Le sue preferenze o avversioni muteranno man mano che scoprirà nuovi cibi

Il lattante, dopo la nascita, conosce i sapori e gli odori della cultura materna sia grazie al latte materno (il gusto evolve in base a ciò che si mangia) sia successivamente con lo svezzamento entrerà in un mondo tutto da scoprire costruendo il proprio “io gustativo”

Importanza non solo nutrizionale ma anche di tipo psicologico (neonato riconoscerà subito l'odore della pelle della sua mamma e soprattutto del capezzolo, mentre dal sapore del latte trarrà non solo nutrimento ma anche “conforto e rassicurazione”)

SVEZZAMENTO

Passaggio da un'alimentazione esclusivamente latte a semi-solida e, successivamente, solida

Non esiste un timing preciso e uguale per tutti:

- specifiche esigenze nutrizionali
- sviluppo neurofisiologico e anatomo-funzionale (perdita del riflesso di estroflessione della lingua)
- crescita staturo-ponderale
- rapporto mamma-bambino
- esigenze specifiche della mamma
- contesto socio-culturale

SVEZZAMENTO

OMS, allattamento al seno esclusivo per i primi 6 mesi e introduzione di alimenti solo dopo

EFSA(European Food Safety Authority), latte materno sufficiente solo fino ai 6 mesi di vita, solo una % inferiore di lattanti richiede un divezzamento più precoce, ma non bisogna iniziare prima della 17° settimana e non oltre la 26° settimana

ESPGHAN(European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition), obiettivo desiderabile fino ai primi 6 mesi circa, e fra la 17-26° settimana

American Accademy of Pediatrics, raccomanda introduzione di “alimenti complementari” non prima dei 4 mesi compiuti e indica comunque di proseguire con allattamento al seno esclusivo fino ai 6 mesi

PERCHE' ALLATTARE AL SENO DURANTE LO SVEZZAMENTO

Nutrizione ideale, crescita sana, sviluppo ottimale

Benefici per il bambino:

- ruolo protettivo (infezioni gastrointestinale e respiratorie, SIDS)
- Riduzione incidenza alcuni tumori pediatrici (leucemie, linfomi)
- Riduzione rischio di obesità, diabete tipo 2, malattie cardiovascolari
- Effetto positivo sullo sviluppo neuro-cognitivo associato alla durata dell'allattamento al seno

Benefici per la mamma:

- Riduzione rischio cancro al seno e all'ovaio e DM tipo 2
- Maggiore capacità in età senile di far fronte all'osteoporosi
- Opportunità per ritornare più velocemente al peso precedente la gravidanza, considerando la spesa energetica necessaria per la produzione del latte

SVEZZAMENTO

Non significa allontanamento dal seno ma passaggio graduale, a partire dal VI mese, verso una alimentazione più varia sia nella consistenza e nel sapore (a volte può causare un rifiuto iniziale) che nella modalità di somministrazione

L'introduzione di nuovi alimenti è opportuna in quanto il latte da solo non è più sufficiente a fornire un adeguato apporto di energia, micro e macronutrienti

La preferenza verso un dato cibo è direttamente proporzionale alla frequenza delle precedenti esposizioni a quel cibo (meccanismo che non è più presente in età adulta)

Importante è ripresentare più volte un alimento (che era stato rifiutato) con pazienza, senza imposizione, senza obbligarlo a mangiare per forza, limitando i comportamenti scorretti (sputare il cibo, giocare) e rispettare tre principi:

varietà, equilibrio nutrizionale, frequenza dei pasti

COME INTRODURRE ALIMENTI

6 Mesi: pronto a ricevere alimenti solidi (maturità intestinale, pronto ad afferrare e capace a masticare e deglutire)

Cibi offerti con il cucchiaino, senza forzare il bambino, consentendogli anche di toccare con le mani

Variare il più possibile per colore, sapore, consistenza, anche in giornate successive

Importante mangiare seduti e con la schiena dritta

Bere acqua ed evitare bevande dolci (carie, obesità)

Evitare latte vaccino prima dei 12 mesi per il rischio di sbilanciare apporto proteico alimentare e perché può causare carenza di ferro

Entro i 9-12 mesi il bimbo deve effettuare già i due pasti principali (pranzo e cena) e gli spuntini oltre al latte

IL DECALOGO ANTI OBESITÀ

dal concepimento e per l'intera vita

➔ epoca prenatale



1

Attenzione al peso e no al fumo in gravidanza

Troppi chili in gravidanza si associano ad aumentato rischio di sviluppare obesità in età evolutiva. L'incremento del peso totale dovrebbe essere di 11,5-16 Kg nelle donne normopeso, 7-11,5 nelle donne sovrappeso e 5-9 Kg nelle donne obese in epoca pregravidica. Non fumare oltre ai tanti danni alla salute, il fumo materno nel periodo prenatale aumenta il rischio di sovrappeso nel bambino.



i primi due anni

2

Allattamento esclusivo al seno fino a 6 mesi

Riduce tra il 12% e il 16% il rischio obesità nelle età successive.

3

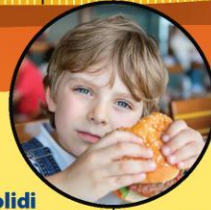
Evitare un eccessivo aumento di peso sin dai primi mesi di vita

Un rapido incremento di peso nei primi mesi di vita è un fattore di rischio per l'obesità. Attenzione al tipo, quantità e periodo di introduzione degli alimenti. Seguire sempre i consigli del pediatra.

4

Non introdurre prima dei 4 mesi alimenti solidi

Le raccomandazioni nutrizionali internazionali e nazionali suggeriscono di iniziare l'alimentazione complementare quanto più possibile vicino ai 6 mesi di vita. No anche a bevande zuccherate.



bambini in età scolare (6-10) e adolescenti

5

Limitare l'uso di fast food

La frequenza di locali fast food da parte di bambini e adolescenti si associa a un aumento di assunzione di cibo spazzatura e a una ridotta assunzione di vegetali freschi.

8

Attenzione alle ore di sonno

Dormire poco è un potenziale fattore di rischio per il sovrappeso e l'obesità in età pediatrica. Le quantità di ore di sonno ottimali nei bambini e negli adolescenti sono:
4-12 mesi 12-16 ore (sonnellini inclusi)
1-2 anni 11-14 ore (sonnellini inclusi)
3-5 anni 10-13 ore (sonnellini inclusi)
6-12 anni 9-12 ore
13-18 anni 8-10 ore
Si suggerisce di spegnere tutti gli "schermi" 30 minuti prima di andare a letto, evitare che ci siano televisori e computer nella stanza da letto dei bambini.



9

Seguire i principi della dieta mediterranea

per tutta la vita

Seguire un'alimentazione a bassa densità calorica, con almeno 5 porzioni tra frutta, verdura e ortaggi, privilegiando le fonti vegetali di proteine e ripartita in circa 5 pasti giornalieri. Un'alimentazione ricca di prodotti vegetali e a moderato apporto di proteine animali e grassi saturi favorisce un sano metabolismo e riduce l'infiammazione dell'organismo.

7

Trascorrere meno di 2 ore al giorno davanti a uno schermo

Passare troppe ore davanti a uno schermo (TV, videogiochi, computer, cellulare, ecc.), oltre a sottrarre tempo all'attività fisica, può associarsi a un'alimentazione eccessiva e scorretta. Sconsigliato l'uso di tv e tablet sotto i due anni perché è stato dimostrato un effetto negativo della video-esposizione sulla regolarità del sonno.

6

Evitare bevande zuccherate, alcoliche ed energy drink

L'uso di bevande zuccherate può produrre un aumento di peso dovuto al contenuto in zuccheri e quindi all'apporto calorico e al ridotto senso di sazietà che inducono. Inoltre il fruttosio presente in molte bevande zuccherate favorisce l'aumento del grasso viscerale.

10

Dedicare almeno un'ora al giorno all'attività fisica (moderata/intensa)

È documentato che l'attività fisica previene sovrappeso e obesità e migliora il metabolismo a tutte le età. Occorre promuovere uno stile di vita attivo (camminare a piedi, andare sul triciclo o in bicicletta, giocare all'aperto, fare le scale ecc.) in tutti i bambini a partire dai 2-3 anni di età e, a partire dai 5-6 anni, impegnarli anche in un'attività motoria organizzata con una frequenza di 2/3 volte a settimana.

COSA FARE DURANTE LO SVEZZAMENTO

Non esiste un ordine preciso

Importante assecondare cultura gastronomica della famiglia e le preferenze del bambino

Non aggiungere sale e zucchero

Non eccedere con il consumo di proteine (non carne tutti i giorni)

50% carboidrati, 40% grassi (derivanti dal pesce azzurro, trota o salmone, di cui se ne consigliano 2-3 porzioni a settimana) e solo circa 10% proteine



PIRAMIDE ALIMENTARE GIORNALIERA 0-3 ANNI

QUALI ALIMENTI

Dopo i 6 mesi, secondo la legislazione europea, i prodotti destinati ai lattanti e bambini:

- Formule di proseguimento, dopo i 6 mesi
- Alimenti a base di cereali (pastine, biscotti e farine latte) e baby food (carne, pesce, formaggio, frutta e verdura e tipo dessert)
- Latti di crescita, da 1 a 3 anni

COME PREPARARE LA PRIMA PAPPA

Brodo vegetale (carota, patata, zuccina)

Pastina o crema di riso per addensare

Liofilizzato di carni bianche o omogeneizzato ½ vasetto

Olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)

Parmigiano, 1 cucchiaino

PREVENIRE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Introdurre gli alimenti, usando per primi quelli meno allergizzanti, principalmente cereali:

- Riso
- Tapioca
- Mais
- Avena
- Grano

CEREALI CON E SENZA GLUTINE E PSEUDOCEREALI

Senza glutine

Cereali maggiori: riso, mais

Cereali minori: miglio

Pseudocereali: grano saraceno, quinoa, amaranto

Con glutine

Cereali maggiori: frumento

Cereali minori: orzo, avena, segale, farro, kamut.

PREVENIRE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Intorno all'8° mese

- Uovo (iniziando con un cucchiaino di tuorlo, successivamente due e infine intero)
- Legumi
- Pesce
- Verdure

SVEZZAMENTO VEGETARIANO O VEGANO

Famiglie che seguono un regime alimentare vegetariano o vegano sono in aumento

Lo svezzamento vegetariano deve essere “ben pianificato” (latte e derivati, uova, ortaggi e leguminose)

Una dieta esclusivamente vegana, escludendo tutte le fonti alimentari di origine animale, è più difficile da attuare all’inizio dello svezzamento e va integrata con Vit. B12, attenționando un adeguato apporto di calcio, zinco e proteine

La dieta vegana o, per lo meno, quella vegetariana sarebbe adatta a un bambino: lo sostengono enti autorevoli come la American Academy of Pediatric e la American Dietetic Association, secondo le quali un regime privo di alimenti di origine animale sono in grado di soddisfare il fabbisogno nutrizionale in ogni età della vita dell’uomo, anche durante lo svezzamento e l’infanzia

QUALI SONO LE CERTEZZE SCIENTIFICHE A RIGUARDO?

E' dimostrato che i vegetariani sono dal 20 all'80% più protetti dalle malattie cardiovascolari , il 40% più protetti dal cancro e dal 20 al 60% più protetti dall'alta pressione arteriosa

Anche perché pesano in media circa il 10% in meno rispetto agli onnivori

Proteggendoci dall'obesità, il vegetarianesimo riduce il rischio di diabete e ancora malattie cardiovascolari e tumori

Alcuni studi hanno osservato che i bambini vegetariani si ammalano meno già all'asilo, perché hanno difese immunitarie migliori rispetto agli onnivori, che seguono invece una dieta che favorisce una risposta infiammatoria più forte.

DOVE TROVARE LE PROTEINE GIUSTE

Per procurarsi gli amminoacidi essenziali, ossia le “basi” proteiche che costituiscono i tessuti di muscoli, pelle, capelli, unghie: legumi, nei cereali e nella frutta secca e nelle verdure

Consumare cereali integrali, legumi, frutta fresca e secca, semi oleosi e verdura assicura quasi tutte le vitamine e i minerali che servono alla crescita: proteine, antiossidanti, acidi grassi buoni

La Vitamina B12, contenuta quasi esclusivamente negli alimenti di origine animale, può essere assunta con integratori o attraverso gli alimenti fortificati

Ferro: ceci, i piselli, il germe di grano, perfino le prugne o le albicocche secche

Alimenti ricchi di Vitamina C come agrumi, kiwi e aggiungere succo di limone nei cibi come insalate, la verdura deve essere cotta a vapore o sotto vuoto per conservare tutte le proprietà minerali

AUTOSVEZZAMENTO

Alimentazione complementare a richiesta (ACR)

Vivere pasti sereni in armonia con tutta la famiglia

Cucina sana e pasti bilanciati

Rispetto del bambino, dei suoi gusti, della sua sazietà, dei suoi no, delle sue scelte

Cibo sminuzzato, poltiglia eventualmente offerto anche con il cucchiaino

Non più rifiuti, conflitti, ansia e fallimenti

Mangiare è istintivo, come camminare o parlare: prima o poi tutti imparano

TAKE HOME MESSAGE

Importante garantire 5 pasti al giorno

Oltre al latte, pappa a pranzo, spuntino nel pomeriggio con frutta fresca grattugiata o vasetto iniziando con mela, pera, banana successivamente i frutti rossi dopo l'anno di età

Limitare dolci e sale

Evitare distrazioni a tavola

TAKE HOME MESSAGE

“Pazienza”

“Condivisione a tavola”

“Non obbligare a mangiare per forza”

“Fantasia nella preparazione dei cibi”

“Conquista dell’autonomia a tavola”

“Ruolo del pediatra” come sostegno e supporto per la corretta crescita del bambino

GRAZIE

