

Scritto da Eva Forte

Martedì 22 Dicembre 2009 07:17



Nel corso del meeting Media Tutorial "Merry Christmas and Happy New Milk", gli esperti, il Prof. Gian Vincenzo Zuccotti e il Prof. Claudio Maffeis, hanno approfondito il **ruolo**

dell'alimentazione nella prima infanzia

in relazione allo sviluppo delle potenzialità genetiche come base della salute futura dell'individuo.

I risultati dell'incontro, hanno confermato come la salute futura dei bambini dipenda da cosa mangiano da piccoli. Si è parlato anche di come il latte vaccino debba essere introdotto a partire dal 12° mese di età e non prima, come avviene invece per il 64% delle mamme. Questo per la quantità di ferro presente nel latte materno, mentre il latte vaccino è ricco di proteine e povero in ferro.

Questa evidenza è una delle scoperte della moderna Scienza della Nutrizione che ha posto come fondamentale l'alimentazione nei primi anni di vita come principale forma di prevenzione primaria.

“Le patologie cardiovascolari ad esempio sono come ben sappiamo la prima causa di morte nei paesi industrializzati ” spiega il Professor Gian Vincenzo Zuccotti, Direttore della Clinica Pediatrica dell'Università degli Studi di Milano presso l'Ospedale Luigi Sacco “
ma possiamo prevenire sin dall'infanzia la formazione di placche aterosclerotiche ad esempio limitando sovrappeso, ipertensione e resistenza all'insulina già da bambini
”.

“Esistono delle ‘finestre critiche’ dello sviluppo durante le quali l'eccesso o il difetto di fattori nutrizionali diversi potrebbe indurre conseguenze a lungo termine, come lo sviluppo di malattie cardiovascolari e obesità, con forti implicazioni biologiche e cliniche sia a livello individuale che per la salute pubblica” sostiene Claudio Maffeis, Professore Associato di Pediatria dell'Università di Verona, responsabile dell'Unità di Nutrizione Clinica e Obesità.

“Durante le fasi precoci dello sviluppo, alcuni nutrienti possono non solo avere effetti a breve termine su crescita, massa corporea e risposte funzionali dell'organismo, ma possono anche avere effetti sui rischi di mortalità e morbilità nel corso dell'età adulta”.

La prevenzione inizia subito, già prima della nascita, dove infatti una malnutrizione materna durante la gravidanza, soprattutto nel secondo trimestre e, dal lato opposto, un introito calorico eccessivo durante la gestazione sono entrambi importanti fattori di rischio di obesità nel bambino e nel giovane adulto.



Scritto da Eva Forte

Martedì 22 Dicembre 2009 07:17

“Nei primi anni di vita è necessario proteggere i bambini da carenze di ferro, acidi grassi essenziali e vitamine e da eccessi di proteine e grassi. Per ottenere questo risultato è necessario rimandare il più possibile l’assunzione di latte vaccino e comunque non introdurlo nella dieta prima dei 12 mesi di vita ” specifica il Professor Maffeis.

Nonostante questa raccomandazione sia ben chiara al 96,2% dei pediatri (fonte: SIP 2008) secondo una indagine Eurisko tra il 6° e il 9° mese di vita assumono latte vaccino tra il 17,5 e il 19,5% dei bambini e il 64% delle mamme a 12 mesi ha già introdotto il latte di mucca.

Nel confronto tra **latte materno** e **latte vaccino** quest’ultimo ha da perdere nel confronto, è ad esempio troppo carente in ferro, aumenta il rischio di carenza ed anemia e penalizza il sesso maschile. Ma soprattutto non dobbiamo dimenticare il suo ruolo nello sviluppo cerebrale e nella trasmissione dei segnali nervosi. La crescita cerebrale infantile avviene in maniera letteralmente esplosiva: tra la 24ma e la 40ma settimana di gestazione aumenta di 5 volte il suo peso e prosegue ad una velocità elevatissima sino ai 2 anni quando raggiunge l’80% del peso di un cervello adulto. Questi processi hanno bisogno di particolari sostanze per svolgersi correttamente come iodio, ferro e zinco.

Una carenza di ferro durante la gravidanza, l’età del lattante e del divezzo si associa ad un basso sviluppo cognitivo e altera il comportamento (a 11-13 mesi i bimbi appaiono più tristi, più paurosi e meno attenti).

L’eccesso di proteine del latte vaccino è stato riconosciuto come il maggiore fattore di rischio per il sovrappeso e l’obesità infantile.

Il latte vaccino “fresco” è un alimento validissimo per l’alimentazione di adulti e anziani e per i bambini dopo il 3° anno di vita, ma la sua somministrazione nei primissimi anni di vita, e nel primo anno in particolare, è associata al rischio di provocare eccessi di alcuni nutrienti e carenze di altri.

Se il latte materno manca o è insufficiente può essere usato un latte in formula per lattanti che contribuisca a bilanciare l’apporto nutrizionale fino ai 6 mesi di vita e successivamente un latte di proseguimento. Dopo i 12 mesi invece il cosiddetto latte di crescita fornisce tutti i nutrienti chiave per crescere i bambini sino a 3 anni.

Ricordiamo comunque di fare affidamento ai consigli del proprio pediatra per la scelta del miglior momento per introdurre il latte vaccino nella dieta del vostro bebè.