



**G.A.A.M.**  
*Gruppo Aiuto Allattamento Materno*

onlus associazione di volontariato - Carpi



# Lo svezzamento, passaggio strategico per la salute futura

Casa del Volontariato  
Carpi, via Peruzzi 22.

**Mario Berveglieri**  
Spec. in Pediatria e in Scienza dell'alimentazione  
Pediatra di base, Cento (Ferrara)  
328-1623311 [marioberveglieri@yahoo.it](mailto:marioberveglieri@yahoo.it)

# Indice

Premesse

Riferimenti nutrizionali

**COME:** metodi di svezzamento

**COSA:** alimenti dello svezzamento

Conclusioni

# Indice

## Premesse

Riferimenti nutrizionali

COME: metodi di svezzamento

COSA: alimenti dello svezzamento

Conclusioni

# Alimentazione complementare (AC) definizione e età

**Alimentazione complementare:** è la pratica di introdurre alimenti solidi e liquidi diversi dal latte materno o latte artificiale durante il primo anno di vita

AC è variata nel corso del tempo e attraverso le culture.

**Età di inizio:** circa 6 mesi di età secondo

- American Academy of Pediatrics (AAP) (\*)
- Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) World Health Organization (\*\*)

(\*) Section on Breastfeeding. Breastfeeding and the use of human milk. Pediatrics 2012; 129:e827.

(\*\*) [www.who.int/nutrition/topics/complementary\\_feeding/en/index.html](http://www.who.int/nutrition/topics/complementary_feeding/en/index.html) (Accessed on April 28, 2010)

# Perché si inizia verso i 5-6 mesi

Tale epoca è determinata dalla contemporanea maturazione di diversi fattori:

## **Coordinazione neuromuscolare**

**Scomparsa progressiva di alcuni riflessi neonatali** che ostacolano l'alimentazione semisolida o solida (grasping palmare, morso fasico, rooting, protrusione riflessa della lingua quando stimolata da qualcosa di solido, etc);

**Miglioramento della coordinazione delle dita** fino a permettere al bambino di sviluppare la capacità di portarsi il cibo, di appropriate dimensioni ("*finger foods*" o "*cibo da dita*"), direttamente in bocca. Con l'uso delle mani, inizia anche la sperimentazione delle posate e della tazza, stimolando così l'autonomia e la partecipazione al pasto;

**Miglioramento della stabilità del tronco** che rende i bambini in grado di partecipare all'assunzione dei cibi complementari. La stabilità del tronco consente al bambino di trovarsi più o meno sistematicamente presente al pasto dei genitori, in posizione di solito seduta ed è una abilità importante per consentire di progredire nell'alimentazione complementare a richiesta;

**Maturazione della masticazione rotatoria e controllo del morso**, condizioni che rendono la maggior parte dei bambini a 12 mesi in grado di alimentarsi da soli col cucchiaino.

# Perché si inizia verso i 5-6 mesi

**Sviluppo comportamentale.** Le capacità espressive del bambino diventano a tal punto chiare da poter essere coinvolto nelle scelte e nelle preferenze: apertura della bocca alla vista del cucchiaino o del cibo, rifiuto del cibo voltando il capo e chiudendo la bocca, desiderio del cibo aprendo la bocca e protendendosi in avanti, capacità di bere da una tazza con aiuto, capacità di influenzare il genitore attraverso la gestualità e la mimica facciale, curiosità e interesse nei confronti dell'attività alimentare dei familiari.

**Maturazione della funzione renale.** La funzione renale prima del 4-6 mese non è in grado di sopportare elevati carichi proteici e minerali come quelli dell'alimentazione solida.

**Maturazione dell'apparato gastroenterico.** La maturazione progressiva delle funzioni enzimatiche intestinali controindica l'introduzione di alimenti diversi dal latte nei primi mesi di vita; inoltre c'è il rischio che alcuni alimenti, come la frutta, se dati precocemente, competano nell'assorbimento di micronutrienti presenti nel latte materno, favorendo così una sorta di malnutrizione.

**Sviluppo del sistema immunitario.** Dal terzo mese di vita inizia e progressivamente aumenta la produzione di anticorpi salivari e la riduzione della permeabilità intestinale (grazie -per esempio- alla chiusura delle unioni fra cellula e cellula e allo sviluppo del sistema linfatico intestinale).

# Indice

Premesse

**Riferimenti nutrizionali**

COME: metodi di svezzamento

COSA: alimenti dello svezzamento

Conclusioni

**Suggerimenti in tema di alimentazione e salute  
emanati, sulla base delle evidenze scientifiche,  
dalle Società Scientifiche internazionali**

1999

# Linee Guida Dietetiche Unificate, 1999

## Circulation

JOURNAL OF THE AMERICAN HEART ASSOCIATION



American  
Heart  
Association®

**Summary of a Scientific Conference on Preventive Nutrition: Pediatrics to Geriatrics**  
R. J. Deckelbaum, E. A. Fisher, Mary Winston, S. Kumanyika, R. M. Lauer, F. X. Pi-Sunyer, S.  
St. Jeor, E. J. Schaefer and I. B. Weinstein

*Circulation.* 1999;100:450-456

### Common Themes in Current Dietary and Lifestyle Recommendations

Recommendations	ACS	AHA	ADA*	ADiabA	NIH	AAP	USDA/HHS, FDA
Consume adequate calories to achieve/sustain desirable weight.	+	+	+†	+	+	+	+
Maintain intakes of total fat at ≤30% of total energy, saturated fat at ≤10% of total energy, and cholesterol at ≤300 mg per day.	+	+	+‡	+§	+	+	+
Eat a variety of foods and emphasize foods from plant sources (fruit, vegetables, whole grains, legumes).	+	+	+	+	+	+	+
Choose a diet moderate in sugars and salt.	+	+	+	+	+	+	+
Maintain an adequate level of physical activity.	+	+	+	+	+	+	+
Do not smoke.	+	+	+	NR	+	+	+
If you drink alcohol, do so in moderation (1–2 drinks per day).	+	+	+	+	+	NR	+

ACS indicates American Cancer Society; AHA, American Heart Association; ADA, American Dietetic Association; ADiabA, American Diabetes Association; NIH, National Institutes of Health; AAP, American Academy of Pediatrics; USDA/HHS, FDA, US Dept of Agriculture/Health and Human Services, Food and Drug Administration; and NR, no specific recommendation.

Deckelbaum RJ, Fisher EA, Winston M, Kumanyika S, Lauer RM, Pi-Sunyer FX, St. Jeor S, Schaefer EJ, Weinstein IB., Summary of a Scientific Conference on Preventive Nutrition: Pediatrics to Geriatrics. *Circulation.* 1999, Vol. 100, 450-456.

2007



- Mantenersi snelli
- Praticare esercizio fisico

➔ Limitare i cibi ad alta densità calorica ed evitare bevande e cibi zuccherati

➔ Basare l'alimentazione quotidiana prevalentemente su un'ampia varietà di cibi di provenienza vegetale: cereali non raffinati, legumi, verdure e frutta [mangiare cereali integrali e/o legumi ad ogni pasto]

➔ Limitare consumo carni rosse ed evitare le carni conservate cioè conservate con combinazioni di sale nitrati e nitriti o di zucchero, con salatura, con affumicatura o con l'aggiunta di conservanti chimici

- Limitare bevande alcoliche
- Limitare il sale e i cibi sotto sale
- Assumere i nutrienti dai cibi e non da integratori
- Allattare i figli
- Non fumare

10

2014

## ECAC - Codice Europeo contro il Cancro

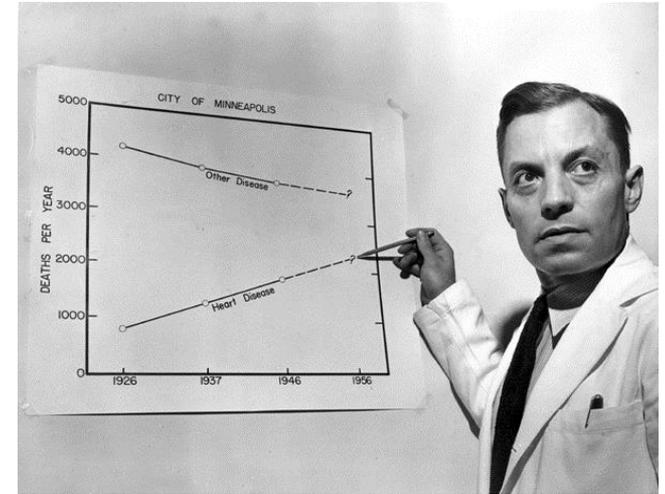
12 WAYS TO REDUCE YOUR CANCER RISK



Avere una dieta sana:

- Mangiare molti **cereali integrali, legumi, verdura e frutta.**
- Limite gli alimenti ad alto contenuto calorico (cibi ricchi di zuccheri o grassi) ed **evitare le bevande zuccherate.**
- **Evitare le carni lavorate; limitare la carne rossa** e gli alimenti ad alto contenuto di sale.

# Ancel Keys: la dieta mediterranea



## LA REGOLA

VERDURE NON AMIDACEE

FRUTTA

CEREALI INTEGRALI: pasta di grano duro integrale e pane integrale di pasta madre

ALIMENTI PROTEICI: LEGUMI (anche pesce nelle zone rivierasche)

OLIO EVO

SEMI OLEAGINOSI

CIBI INTEGRI, NATURALI, "COME COLTI"

## L'ECCEZIONE!!!

CARNI

SALUME

FORMAGGIO

BURRO

MARGARINE

PATATE

ZUCCHERO

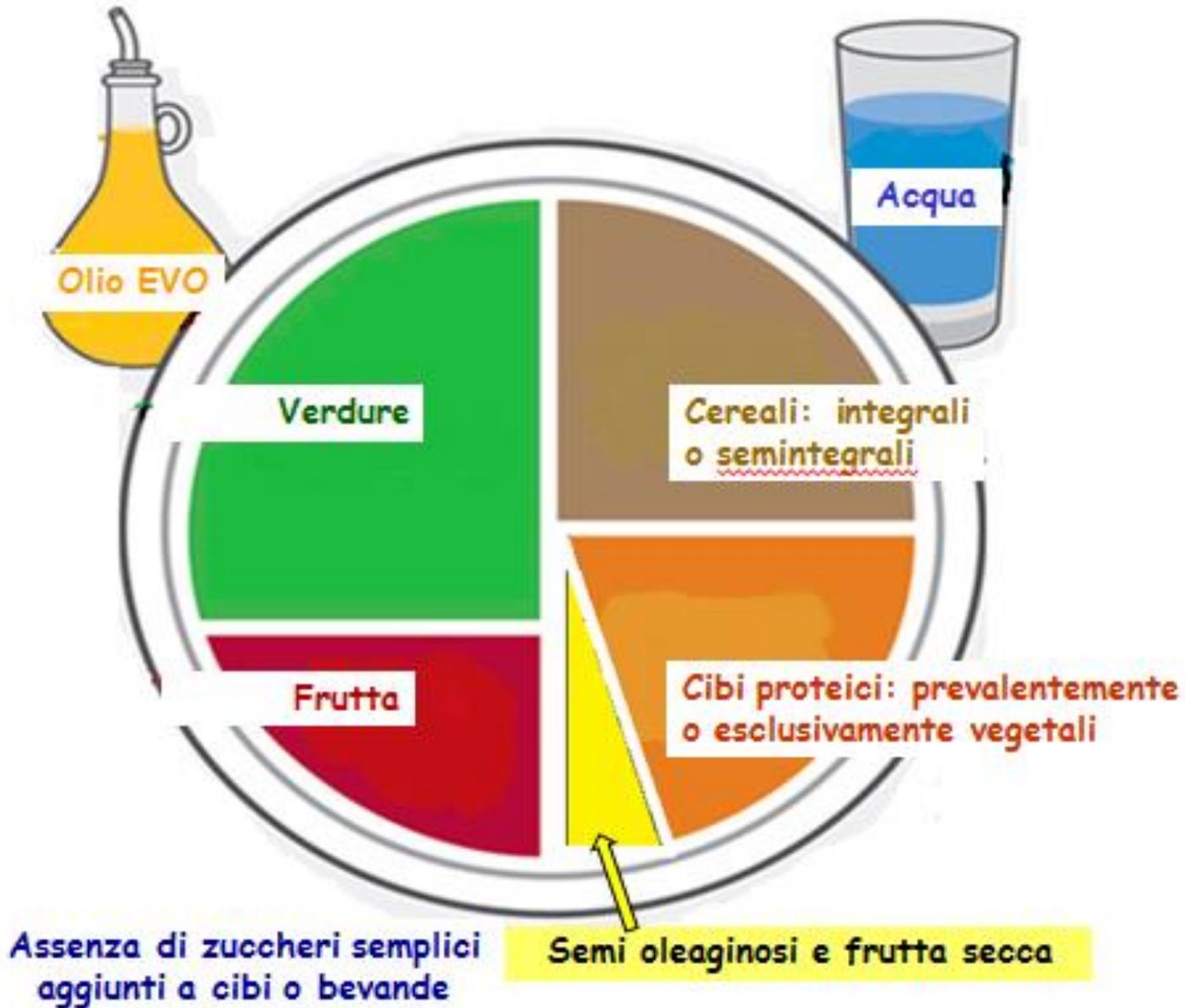
DOLCIUMI

(CEREALI RAFFINATI)

(CIBI "TRASFORMATI")

Lo scienziato americano **Ancel Keys** (1904-2004) si era accorto che non c'erano malati d'infarto a Napoli e si chiese: *"Come mai non ci sono malati d'infarto e in America invece ce ne sono molti e l'infarto è la principale causa di ricovero?"*

# Dieta salutare: Società scientifiche/dieta mediterranea



# Indice

Premesse

Riferimenti nutrizionali

**COME: metodi di svezzamento**

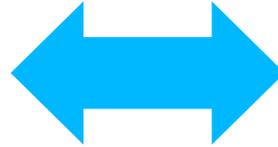
COSA: alimenti dello svezzamento

Conclusioni

# Come condurre lo svezzamento: 2 modi principali



«Metodo Classico  
con le pappe»



«Autosvezzamento  
o Alimentazione complementare  
a richiesta»

GILL RAPLEY &  
TRACEY MURKETT  
**Baby-led  
Weaning**

Helping your  
baby to love  
good food

"This book  
makes perfect  
sense!"  
Annette Barber,  
Guardian



«Baby-led weaning»

# Autosvezzamento o alimentazione complementare a richiesta

Introduzione di cibi solidi complementari, guidata dall'iniziativa del bambino, nel contesto dei pasti della famiglia

# Alimentazione complementare a richiesta o autosvezzamento: caratteristiche

Aspettare i 6 mesi circa

Tenere il bambino a tavola con i genitori

**Aspettare la richiesta di cibo del bambino**

Soddisfare qualsiasi sua richiesta, sempre e ovunque

Smettere gli assaggi se smette il bambino, o alla fine del pasto della famiglia

Non cambiare ritmi, durata e qualità dei pasti della famiglia

L'allattamento prosegue a richiesta (se si vuole)

# Alimentazione complementare a richiesta o autosvezzamento: evidenze

Relationship between portion size and energy intake among infants and toddlers: evidence of self-regulation.

Fox MK J Am Diet Assoc. 2006 Jan;106(1 Suppl 1):S77-83.

Sebbene il consumo di cibo nei **lattanti e bambini piccoli** sia altamente variabile da pasto a pasto, l'apporto giornaliero di energia è relativamente costante, poiché essi **aggiustano l'introduzione di energia** nei pasti successivi.

# Alimentazione complementare a richiesta o autosvezzamento: evidenze

The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review.

Cooke L. J Hum Nutr Diet. 2007 Aug;20(4):294

Probabilmente il fattore più importante che determina il gusto di un bambino per un particolare cibo è quanto gli sia familiare.

In parole povere i bambini apprezzano ciò che conoscono e mangiano ciò che apprezzano.

Fin dalla primissima infanzia le esperienze dei bambini con il cibo influenzano sia le preferenze che le quantità, e la ricerca suggerisce che tanto più precoce ed ampia è l'esperienza, tanto più salutare sarà la dieta dei bambini.

# Alimentazione complementare a richiesta o autosvezzamento: evidenze

**Does Maternal Control During Feeding Moderate Early Infant Weight Gain?** C Farrow, J Blissett Pediatrics 2006;118:293

Quando viene loro permesso di regolare la propria assunzione di cibo i bambini sembrano autoregolarsi, con quelli nati di basso peso che aumentano di più di quelli nati di peso elevato.

Il controllo materno durante i pasti può avere un **effetto contrario** sull'aumento di peso fin dai sei mesi di vita.

# Alimentazione complementare a richiesta o autosvezzamento: evidenze

## The Introduction of Allergenic Foods and the Development of Reported Wheezing and Eczema in Childhood The Generation R Study

Ilse I. M. Tromp et al. *Arch Pediatr Adolesc Med.* online June 6, 2011.

**Studio di popolazione prospettico di coorte**(Rotterdam) su 6905 bambini dal 2002 al 2004 per verificare se il tempo di introduzione di latte vaccino, uovo, arachidi, soia, glutine e nocciole, noci, etc. sia associata ad eczema e wheezing entro l'età di 4 anni.

**Resultati:** wheezing fu riportato nel 31% a 2 anni e nel 14% a 3 e 4 anni. Eczema fu riportato nel 38%, 20%, and 18% dei bambini all'età di 2, 3, e 4 anni, rispettivamente. L'introduzione degli alimenti in studio prima dei 6 mesi non era significativamente associata con eczema o wheezing a nessuna età ( $P > .10$ )

**Conclusioni** Questo studio non concorda con la raccomandazione di dilazionare l'introduzione di alimenti potenzialmente allergenici dopo i 6 mesi per la prevenzione di eczema e wheezing

# Alimentazione complementare a richiesta o autosvezzamento: evidenze

THE NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

ORIGINAL ARTICLE

## Randomized Trial of Peanut Consumption in Infants at Risk for Peanut Allergy

George Du Toit, M.B., B.Ch., Graham Roberts, D.M., Peter H. Sayre, M.D., Ph.D., Henry T. Bahnson, M.P.H., Suzana Radulovic, M.D., Alexandra F. Santos, M.D., Helen A. Brough, M.B., B.S., Deborah Phippard, Ph.D., Monica Basting, M.A., Mary Feeney, M.Sc., R.D., Victor Turcanu, M.D., Ph.D., Michelle L. Sever, M.S.P.H., Ph.D., Margarita Gomez Lorenzo, M.D., Marshall Plaut, M.D., and Gideon Lack, M.B., B.Ch., for the LEAP Study Team\*

L'introduzione precoce delle arachidi riduce significativamente la comparsa di allergia alle arachidi in bambini a rischio (1,9% vs 13,7%) e modula la risposta immunitaria alle arachidi

23/2/2015

# Indice

Premesse

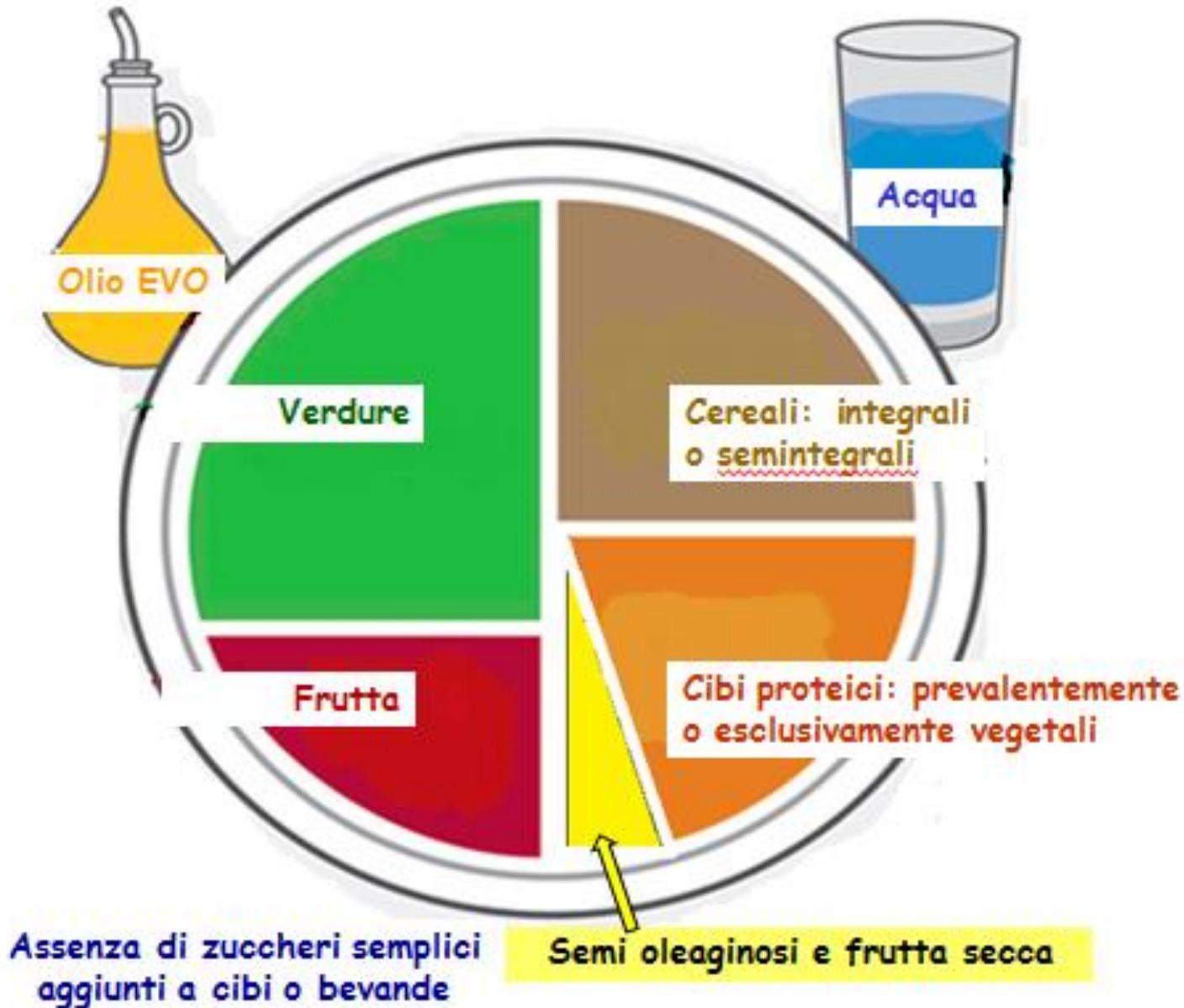
Riferimenti nutrizionali

**COME:** metodi di svezzamento

**COSA:** alimenti dello svezzamento

Conclusioni

# Cosa offrire allo svezzamento: i 6 gruppi alimentari della dieta ben pianificata



# Cosa offrire al bambino nello svezzamento (modalità con le pappe)

Si parte dal divezzamento



E si arriva a quel che mangiano i  
genitori



**Primo "rischio" del metodo classico:  
l'eccesso proteico**

# AC e quantità proteica: LARN 2012

Età (anni)	1996 (*) (g/kg/die)	Età (anni)	2012 (**) (g/kg/die)
0,50-0,75	2,09	0,50-0,99	1,32
0,75-1,00	1,87		1,32
1,5	1,48	1-3	1.0
2,5	1,43		
3,5	1,38		
4,5	1,34	4-6	0,94
5,5	1,29		
6,5	1,28		
7.5	1,28	7-10	0,99

(\*) da LARN 1996: Proteine e aminoacidi, tabella 3: livelli di assunzione raccomandati di proteine

(\*\*) da LARN 2012: Sintesi prefinale Revisione 22-23 ottobre 2012 Bologna

# Esempio: G Gianluca, bambino di 8 mesi

## LARN 2012-PROTEINE

peso del bambino in kg	fabbisogno proteico (g/kg)	fabbisogno totale giornaliero	
<b>9,36</b>	<b>1,32</b>	<b>12,4</b>	
alimenti (g)	g di proteine in 100 g di alimento	quantità assunta (g/die)	Proteine fornite dall'alimento (g/die)
latte adattato tipo 2	1,3	700	9,8
pastina Dentini	11,0	60	6,6
lenticchie rosse decorticate (1 cucchiaio 5 g)	25,0	20	5,0
carne bovina magra	21,3	30	6,4
parmigiano (1 cucchiaino: 5 g; 1 cucchiaio: 10 g)	33,5	10	3,4
biscotto granulato Mellin	8,5	20	1,7
<b>totale proteine assunte (g/die)</b>			<b>32,8</b>
<b>totale proteine da assumere (g/die)</b>			<b>12,4</b>
<b>differenza (g/die)</b>			<b>20,4</b>

2.6

# Esempio: B Benedetta, bambina di 8 mesi

LARN 2012-PROTEINE

peso del bambino in kg	fabbisogno proteico (g/kg)	fabbisogno totale giornaliero	
<b>7,26</b>	<b>1,32</b>	<b>9,6</b>	
alimenti principali	g di proteina in 100 g di alimento	quantità assunta (g/die)	Proteine fornite dall'alimento (g/die)
latte adattato tipo 2	4,2	300	4,2
crema di riso	7,7	30	2,3
semolino	11,5	30	3,5
omogeneizzato di manzo e pollo (1 vasetto: 100 g)	12,3	160	12,3
brodo di carne	2,0	200	4,0
parmigiano (1 cucchiaino: 5 g; 1 cucchiaio: 10 g)	33,5	20	6,7
biscotto granulato Mellin	8,5	10	0,9
<b>tot proteine assunte</b> (g/die)			<b>33,8</b>
<b>tot proteine da assumere</b> (g/die)			<b>9,6</b>
<b>differenza</b> (g/die)			<b>24,2</b>

# Esempio: G Enrico Mattia, bambino di 15 mesi

peso del bambino in kg	fabbisogno proteico (g/kg)	fabbisogno totale giornaliero	
<b>13,16</b>	<b>1,00</b>	<b>13,2</b>	
alimenti principali	g di proteine in 100 g di alimento	quantità assunta (g/die)	Proteine fornite dall'alimento (g/die)
latte di vacca pastorizzato, parzialmente scremato	3,5	280	9,5
yogurt da latte, intero (1 vasetto: 125 g)	3,8	125	4,8
pasta semola	10,9	60	6,5
prosciutto crudo	25,5	100	25,5
formaggino fuso con Emmental (1 vasetto: 50 g)	12,0	40	5,0
ricotta	8,8	50	4,4
biscotto al Plasmon (1 biscotto: circa 10 g)	9,5	60	5,7
<b>tot proteine assunte</b> (g/die)			<b>61,3</b>
<b>tot proteine da assumere</b> (g/die)			<b>13,2</b>
<b>differenza</b> (g/die)			<b>48,2</b>

# Esempio: B Nicolò, bambino di 13 mesi

peso del bambino in kg	fabbisogno proteico (g/kg)	fabbisogno totale giornaliero	
<b>11,10</b>	<b>1,00</b>	<b>11,1</b>	
alimenti principali	g di proteine in 100 g di alimento	quantità assunta (g/die)	Proteine fornite dall'alimento (g/die)
latte di vacca pastorizzato, intero	3,3	100	33,0
pane tipo 0	1,6	20	1,6
pasta semola	10,9	60	6,5
carne bovina magra	21,3	80	17,0
parmigiano (1 cucchiaino: 5 g; 1 cucchiaio: 10 g)	33,5	10	3,4
<b>tot proteine assunte</b> (g/die)			<b>61,6</b>
<b>tot proteine da assumere</b> (g/die)			<b>11,1</b>
<b>differenza</b> (g/die)			<b>50,5</b>

1995

Allo svezzamento e nei primi 2 anni i bambini occidentali assumono **più del doppio delle proteine raccomandate** (2.5 g vs 1.1 g/kg)\*

La rapida crescita che ne segue è associata ad un **maggior rischio di obesità** in età adulta

### **Meccanismo (\*\*)**

+ proteine

+ insulina > IGF-I

> + moltiplicazione di preadipociti

(\* ) Berrino F, "**Il cibo del bambino**", Milano, conferenza 7 settembre 2011

•(\*\*) Rolland-Cachera MF, Deheeger M, Akrouit M, Bellisle F. **Influence of macronutrients on adiposity development: a follow up study of nutrition and growth from 10 months to 8 years of age** Int J Obes Relat Metab Disord. 1995 Aug;19(8):573-8.

2005

# PEDIATRICS®

OFFICIAL JOURNAL OF THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

I bambini allattati al seno (7% delle calorie da proteine) diventano meno frequentemente obesi di quelli allattati con latte artificiale (10-13% proteine, meno grassi)

**La dieta infantile con «poche» proteine previene l'obesità**

2010

 The American Journal of  
**CLINICAL NUTRITION**

La massa grassa a 5-8 anni è risultata maggiore del 22-36% nei bambini che ricevono un latte artificiale arricchito con un 28-43% in più di proteine (6-12% in più di calorie) per 6-9 mesi rispetto ai bambini che usano una formula non arricchita

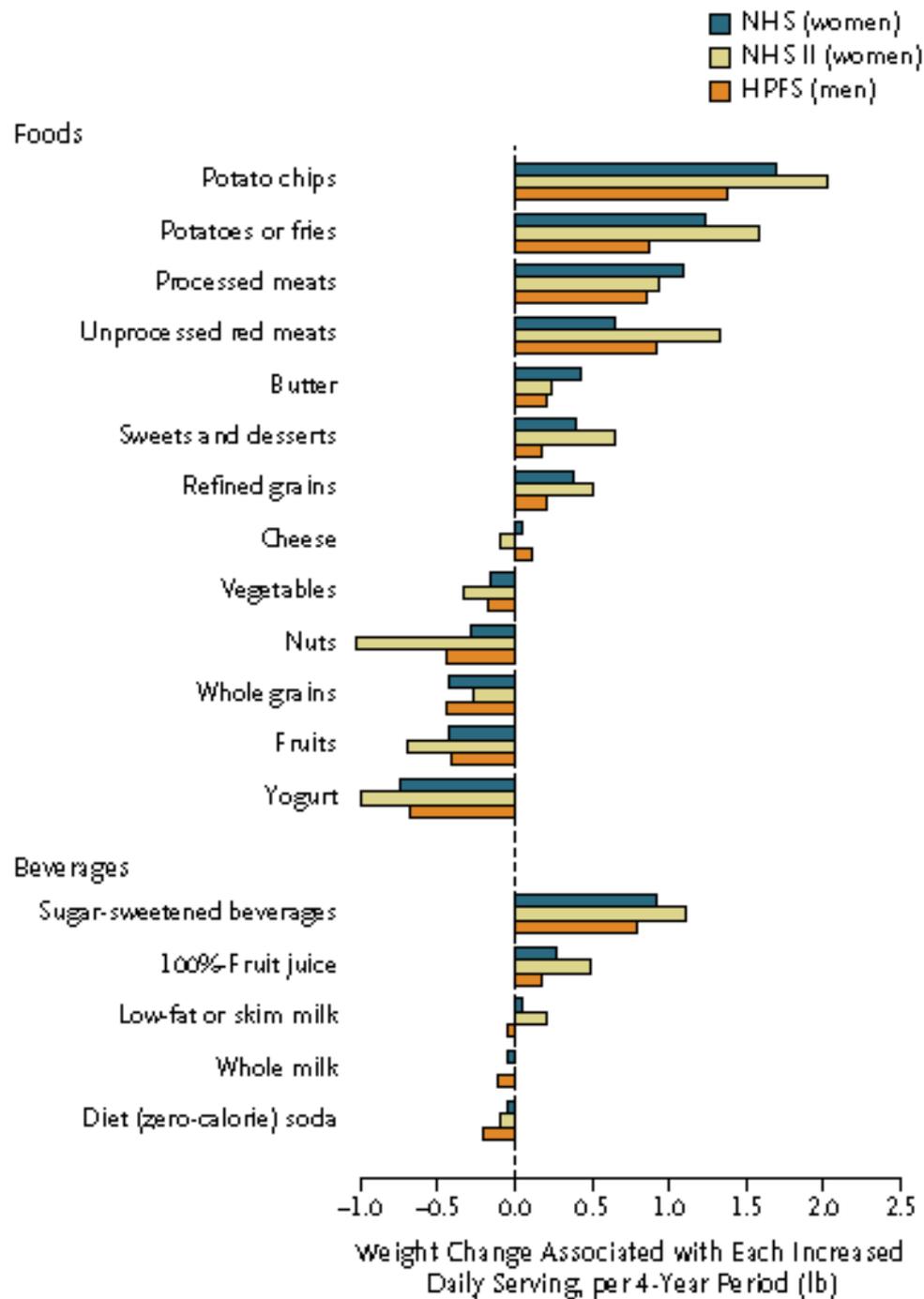
**La dieta infantile ricca di proteine favorisce l'obesità**

2007

Un consumo elevato di proteine animali, ma non di proteine vegetali, a 12 mesi e a 5-6 anni, è associato ad un significativo eccesso di peso a 7 anni

**La dieta infantile ricca di proteine favorisce l'obesità**

# Proteine e sovrappeso



Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men.

Mozaffarian D, Hao T, Rimm EB, Willett WC, Hu FB.

N Engl J Med. 2011 Jun 23;364(25):2392-404.

# diete iperproteiche e pH urinario



## ESAME CHIMICO FISICO

		Val. di Riferim.
GLUCOSIO	: ASSENTE	( assente )
PH	: 7.5	( 5.5-7.0 )
CHETONI	: NEGATIVO	( assenti )
PROTEINE	: ASSENTE	( assente )
BILIRUBINA	: ASSENTE	( assente )
SANGUE	: ASSENTE	( assente )
UROBILINOG.	: ASSENTE	( assente )
NITRITI	: ASSENTI	( assenti )
PESO SPEC.	: 1.005	( 1005-1030 )
LEUCOCITI	: ASSENTE	( assenti )

## ESAME MICROSCOPICO

NOTE : NULLA DI RILEVANTE

## ESAME CHIMICO FISICO

		Val. di Riferim.
GLUCOSIO	: ASSENTE	( assente )
PH	: 6.0	( 5.5-7.0 )
CHETONI	: ASSENTI	( assenti )
PROTEINE	: ASSENTI	( assenti )
BILIRUBINA	: ASSENTE	( assente )
EMOGLOBINA	: ASSENTE	( assente )
UROBILINOG.	: ASSENTE	( assente )
NITRITI	: ASSENTI	( assenti )
PESO SPEC.	: 1.016	( 1010-1025 )
LEUCOCITI	: NEG.	( neg. )

COLORE : PAGLIERINO  
ASPETTO : LIMPIDO

## ESAME DEL SEDIMENTO

NOTE : NULLA DA SEGNALARE

**Secondo "rischio" del metodo classico:  
l'eccesso di fibre**

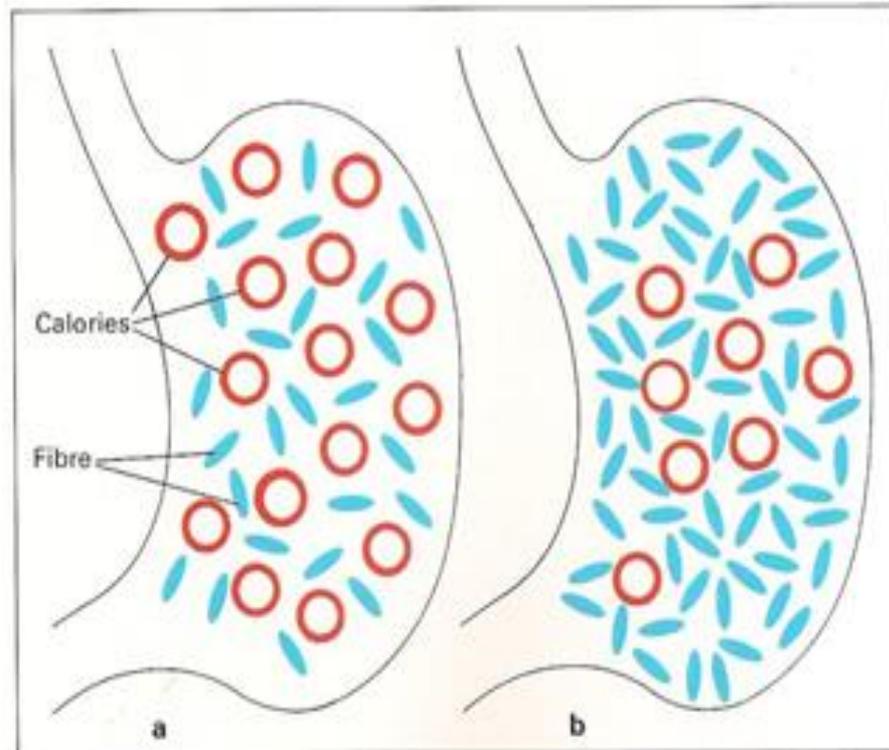
1977

# Fibre e sazietà

# PEDIATRICS®

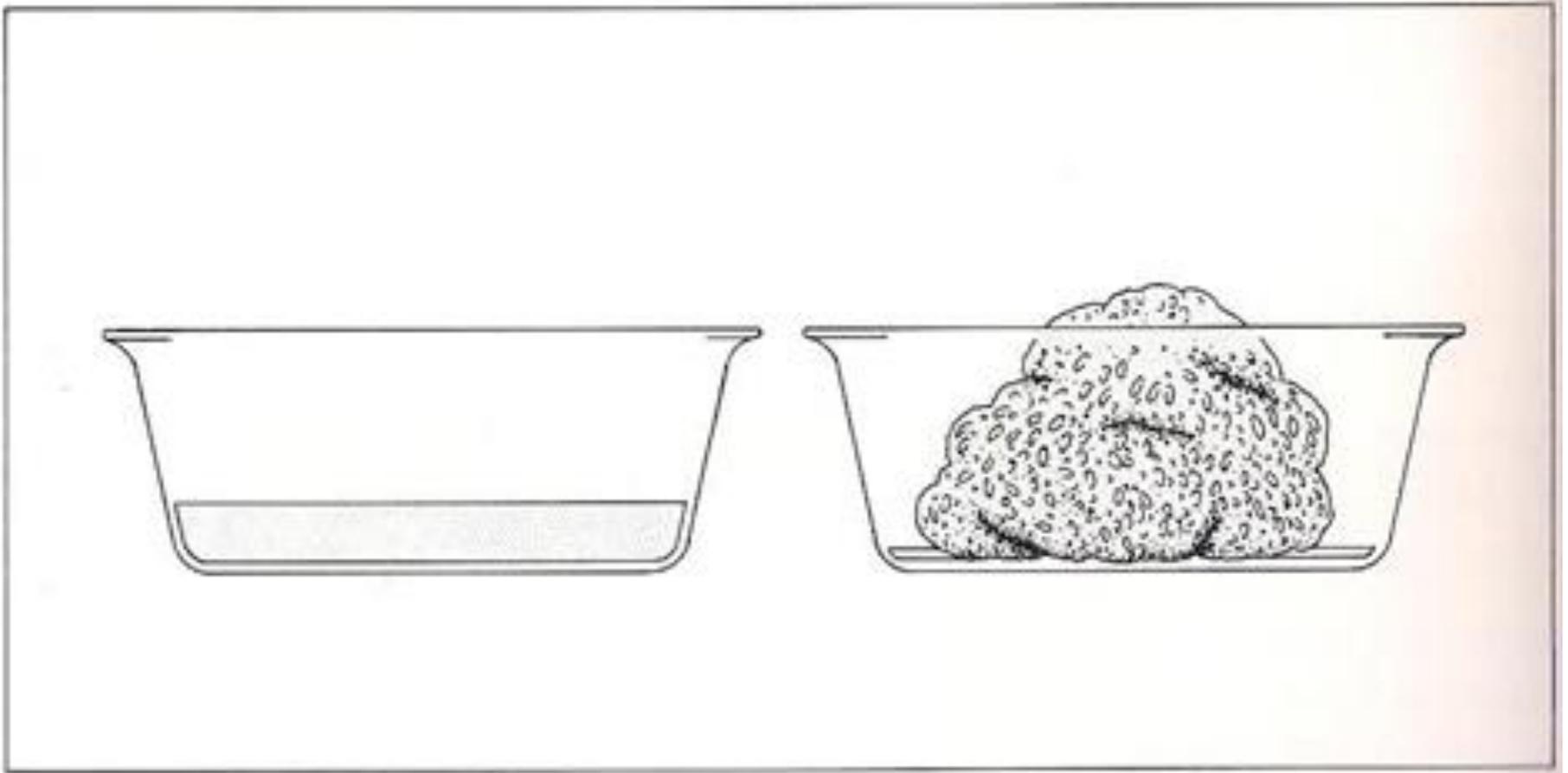
OFFICIAL JOURNAL OF THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

Nutritional Aspects of Vegetarianism, Health Foods, and Fad Diets  
Committee on Nutrition  
*Pediatrics* 1977;59:460



- a Stomach filled with fibre-depleted food.
- b Stomach filled to satiety with fibre-rich food.

# Denis Parsons Burkitt



Fibre acts like a sponge retaining water and other constituents in the large bowel.

# Le fibre: aspetti critici

L'introduzione eccessiva e troppo rapida della fibra, può provocare, in relazione alla costituzione individuale:

- **Stitichezza paradossa** da eccesso di volume fecale, per cui il bambino non riesce ad evacuare feci troppo voluminose e a volte compatte.
- **Rallentamento della crescita**, in quanto la fibra riduce la densità calorica e nutrizionale del cibo, nonché l'assorbimento di vitamine, minerali (in particolare ferro e calcio) e grassi (molto importanti in questa fase della crescita).
- **Disturbi della digestione** per rallentamento dello svuotamento gastrico, con conseguente facilità di reflusso gastro-esofageo.
- **Coliche gassose**, per aumentata fermentazione batterica.
- **Inappetenza** conseguente ai fattori elencati sopra.

**Quindi: aggiungere le fibre o no?  
Usare cibi raffinati o integrali?**

1995

Nutrienti chiave: le fibre

PEDIATRICS®

OFFICIAL JOURNAL OF THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

Fiber-containing foods share unique characteristics with nutritional and metabolic implications for the weaning infant. Whole cereals, green vegetables, and legumes should be routinely introduced during the weaning process to achieve a better nutritional balance and to accustom children to diets with fiber content. The daily intake of fiber should be gradually increased to 5 g/d during the second semester of life.

Gli alimenti contenenti fibre condividono caratteristiche uniche con implicazioni nutrizionali e metaboliche **per lo svezzamento**.

**Cereali integrali**, verdure verdi e legumi dovrebbero essere regolarmente introdotti durante il processo di svezzamento per raggiungere un migliore equilibrio nutrizionale e abituare i bambini a **dieta con contenuto di fibre**.

L'assunzione giornaliera di fibra dovrebbe essere **gradualmente aumentata** a 5 g/g nel secondo semestre di vita.

2003

# Nutrienti chiave: le fibre



There is probably a minimal requirement for NDC in early life, supplied by milks to infants and by complementary foods to young children. Breast-fed infants receive NDC in the form of lactose and oligosaccharides. Toward the end of the first year, the progressive introduction of new foods, many in the form of vegetables, (whole) cereals, legumes, and fruit, accustoms the toddler to an increasing intake of NDC.

Verso la fine del primo anno, la **progressiva introduzione** di nuovi alimenti, molti sotto forma di verdure, **cereali (integrali)**, legumi e frutta, abitua il bambino a un **apporto crescente di NDC** (Carboidrati non digeribili)

2006

# Nutrienti chiave: le fibre



In bambini senza patologie e che non seguono particolari diete, **si può iniziare l'introduzione dei prodotti integrali già nel secondo semestre di vita**, anche perché ciò favorirà l'accettazione di una dieta corretta negli anni successivi

Baker SS, Liptak GS, Colletti RB, Croffie JM, Di Lorenzo C, Ector W, Nurko S: Constipation in infants and children: evaluation and treatment. A medical position statement of the North American Society for Pediatric Gastroenterology and Nutrition J Pediatr Gastroenterol Nutr. 1999 Nov;29(5):612-26.

Constipation Guideline Committee of the North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition: Evaluation and treatment of constipation in infants and children: recommendations of the North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2006 Sep;43(3):e1-13.

**Come fare  
ad aggiungere gradualmente le fibre?**

# Come fare a non eccedere nella quota di fibre?

Il bambino fino al momento dello slattamento non ha mai incontrato le fibre (e infatti il latte, suo alimento principale, non ne contiene). Per questo inizialmente, e in genere per tutto il primo anno, **si cerca di limitare l'apporto di fibre.**

**Brodi di verdura:** preferire i brodi vegetali ottenuti da semplice **filtrazione o schiacciamento** delle verdure rispetto ai passati o ai frullati. I primi contengono infatti tutti i minerali, vitamine e sostanze protettive, ma molte meno fibre

**Cereali:** inizialmente usare:

- **Creme raffinate** del commercio (---)
- **Creme (semi)integrali di preparazione domestica (+++):**
  - a) da cereali in chicco (semi)integrali (che, rispetto ai raffinati, hanno un maggior contenuto di minerali e vitamine), si cuociono a lungo e lentamente e, al termine della cottura, si passano col passaverdura o al setaccio **per togliere la fibra;**
  - b) da semola di riso integrale, meglio se macinata di fresco e poi tostata, con cui si può fare una crema in 10-15 minuti, sempre da passare al setaccio.

**Legumi:** si usano **decorticato o passati**

# Preparazione della crema di riso integrale nell'alimentazione complementare

Secondo quanto propone il prof. Berrino, riprendendo la tradizione macrobiotica, la crema di riso si può preparare con:

- riso integrale in chicco
- semola di riso integrale, cioè il chicco ridotto in farina.

A) Nel caso del **riso in chicco**, consiglio di procedere nel seguente modo:

- lavate molto bene i chicchi sotto acqua corrente
- lasciateli a mollo in acqua per 24-48 ore, cambiando l'acqua ogni 12 ore. Ciò permetterà al chicco di iniziare a germogliare, quindi di arricchirsi in antiossidanti e di rendere più disponibili i nutrienti per l'assorbimento nel nostro tratto gastrointestinale
- scolateli e cuocete una tazza di riso ammollato con tre tazze di acqua e un pizzico di sale marino integrale
- la cottura va eseguita a fuoco basso, per 2-3 ore, a pentola coperta
- una volta cotto, se ritenete in via precauzionale di eliminare la maggior parte della fibra possibile, passate il riso attraverso un colino a maglia fine
- consiglio un **colino conico**, in cui versare la crema, lasciar scendere la parte più liquida e poi quella più solida, aiutandovi con un cucchiaino per eseguire un movimento spiraliforme e staccare la fibra dalle pareti del colino

# Preparazione della crema di riso integrale nell'alimentazione complementare

B) Nel caso della **farina**, l'ideale sarebbe macinare i chicchi sul momento e, successivamente, tostarla per facilitarne la digestione. Sono sufficienti 15-20 minuti di cottura e la crema risultante si può passare al setaccio come nel caso della crema ricavata dal chicco.

Qui un esempio di alcune ricette da proporre nel passaggio graduale verso l'alimentazione solida, e alcuni suggerimenti generali:  
[https://passatotralemani.files.wordpress.com/2014/11/1\\_20141109dispensa.pdf](https://passatotralemani.files.wordpress.com/2014/11/1_20141109dispensa.pdf)

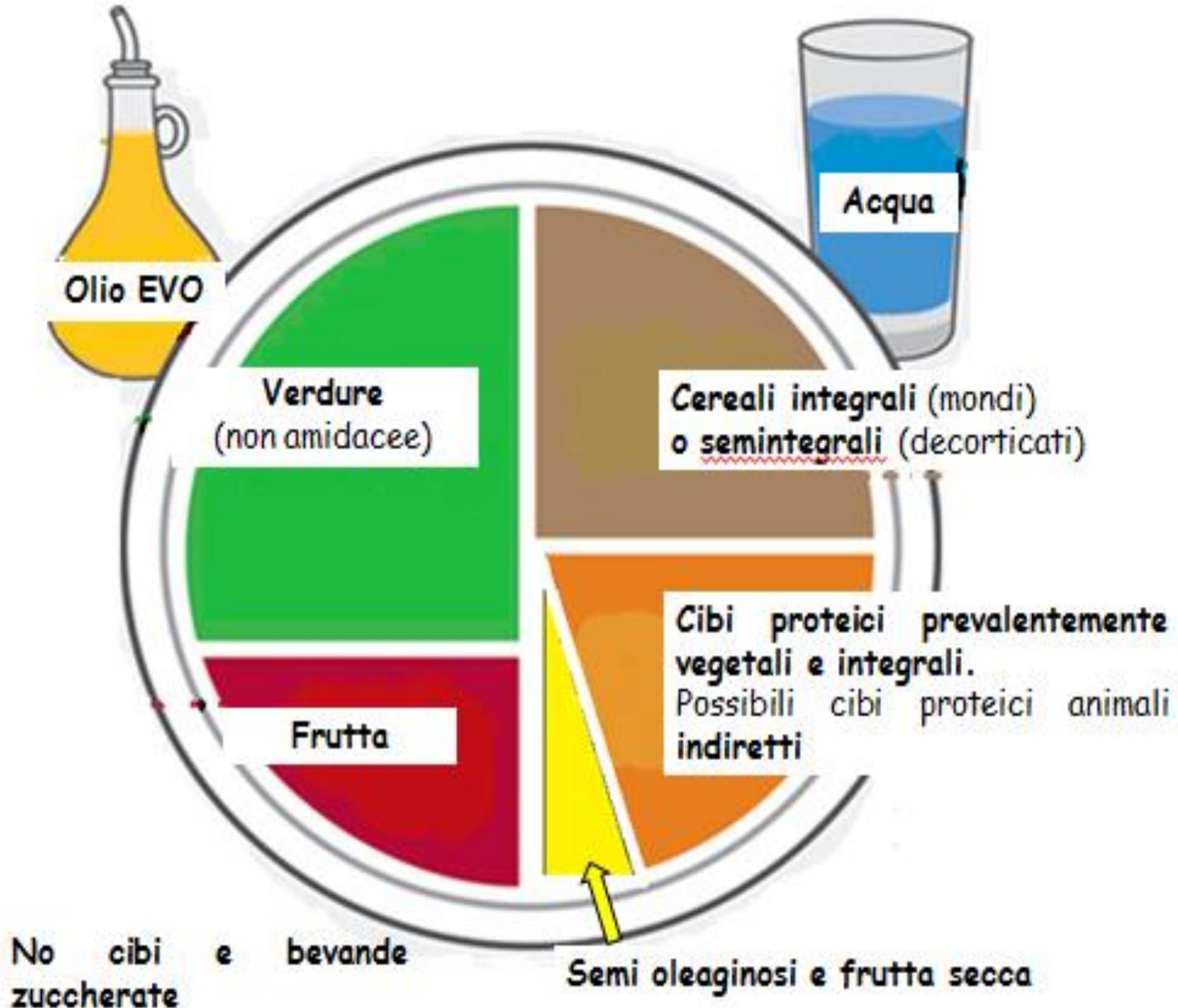


# Nutrienti chiave: le fibre

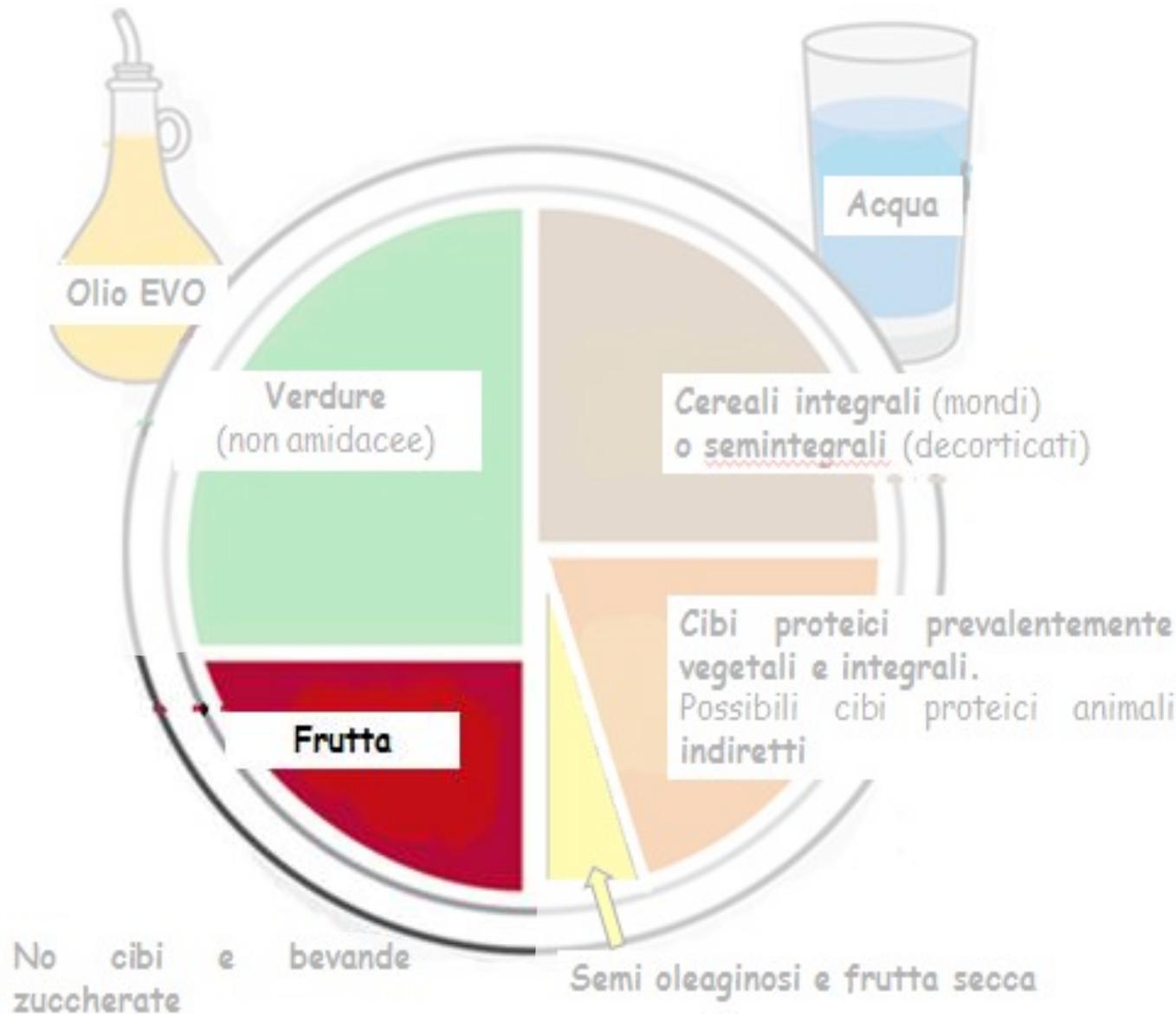
In particolare, nel corso dello svezzamento è importante:

- Moderare il consumo di **verdura**. Nelle prime fasi può essere usata solo come brodo o purea per tutti gli utilizzi consentiti.
- Usare **farine integrali BIO o chicchi integrali BIO lessati, entrambi privati della crusca (defibrati) con l'utilizzo di un passaverdure o un setaccio o colino.**
- Scegliere farine per l'infanzia con un contenuto di fibra moderato (massimo 4g/100g di prodotto).
- Usare **legumi** decorticati (oppure privati della cuticola esterna con l'utilizzo del passaverdura e del colino).

# I 6 gruppi alimentari della dieta ben pianificata



# I 6 gruppi alimentari della dieta ben pianificata: il gruppo della frutta



# La frutta

## Frutta di stagione fresca o cotta.

Iniziare lo svezzamento proponendo la frutta (di stagione) è pratico e ragionevole e permette di valutare facilmente la disponibilità del bambino al cucchiaino.

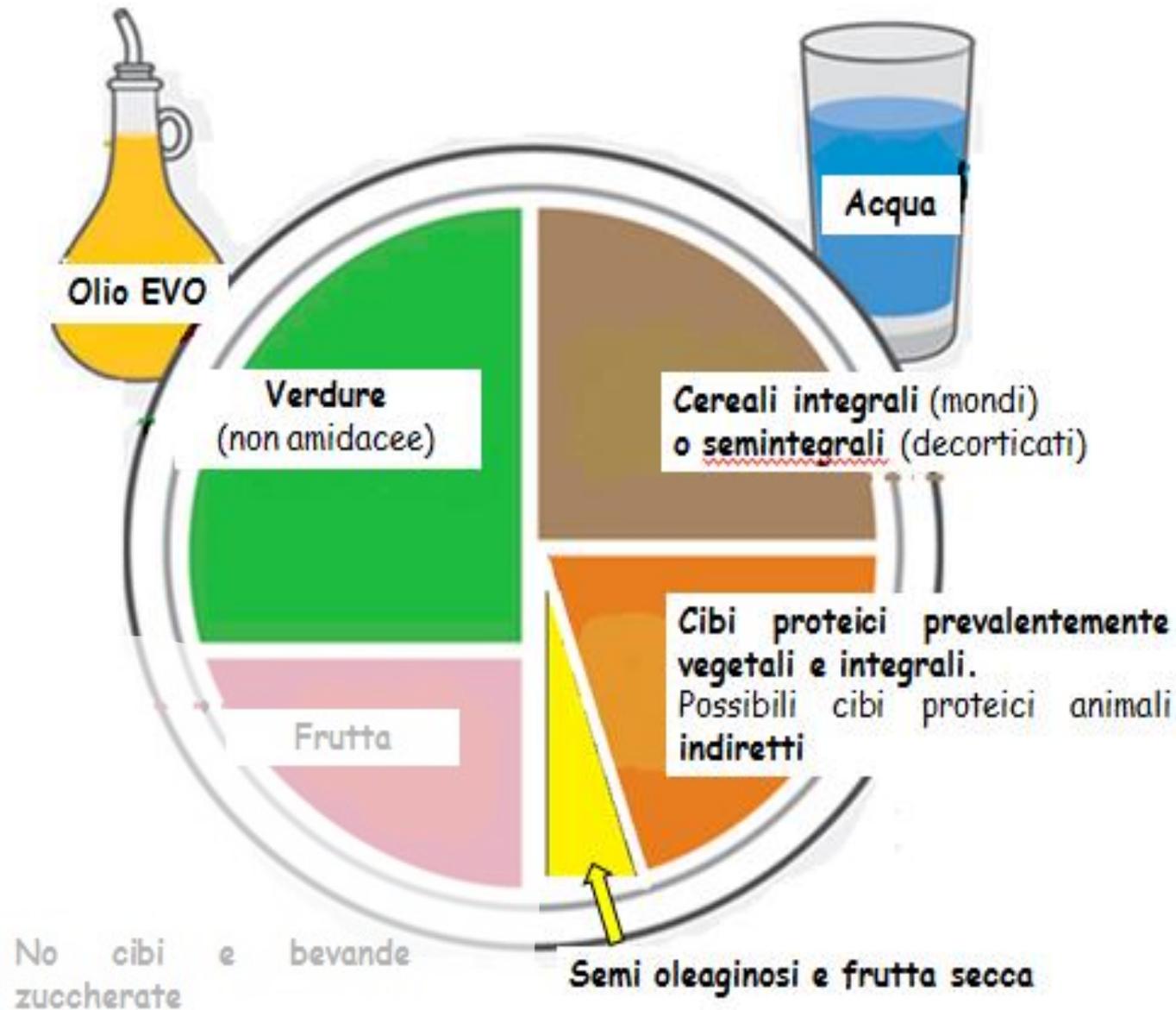


La frutta viene solitamente proposta al momento di uno spuntino:

- grattugiata o schiacciata o frullata
- frutta cotta
- centrifugati o estratti.

All'inizio si proporranno solo alcuni cucchiaini di frutta e si **terminerà il pasto col latte.**

# I 6 gruppi alimentari della dieta ben pianificata: i 5 gruppi della prima pappa



# 5 gruppi ad ogni pasto



Cereali



Cibi prot.



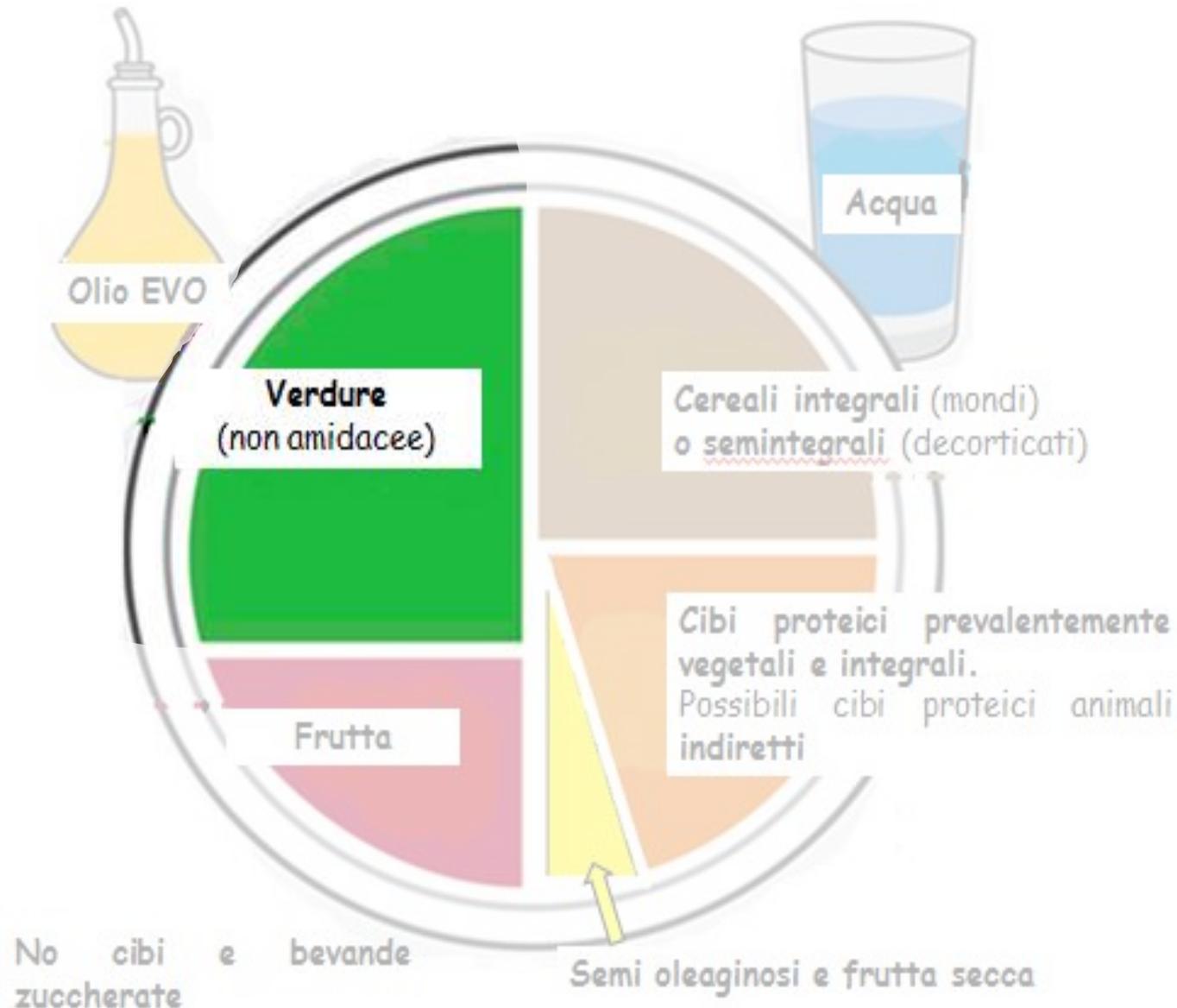
Verdura

Frutta secca



+ Condimenti

# I 5 gruppi alimentari della pappa: le verdure



# Verdura

Si parte dal...

**Solo brodo filtrato**



Si prosegue con:

**Quantità via via crescenti di passato o con piccole quantità di verdure in crema o schiacciate**

# Brodo di verdura



La crema di cereali va quindi diluita con **brodo vegetale filtrato** fino al raggiungimento della consistenza più adatta alle capacità masticatorie del bambino.

Valorizzare le **verdure di stagione**

Inserire nella pappa del bambino il passato di poche verdure alla volta

Già nelle fasi iniziali dello svezzamento è importante inserire nel brodo una **verdura prevalente** (\*) che lo caratterizzi per profumo, colore e sapore, In questo modo il brodo vegetale sarà per il bambino una vera e propria palestra gustativa e l'impronta di queste esperienze rimarranno indelebilmente fissate nel bambino e faciliterà l'accettazione di questi alimenti anche nelle età successive.

La grande disponibilità del bambino a assaggiare e accettare nuovi gusti, va coltivata anche con i cosiddetti "**cestini da suzione**"



(\*) Michela Trevisan, Svezzamento secondo natura,, Edizioni Terra Nuova

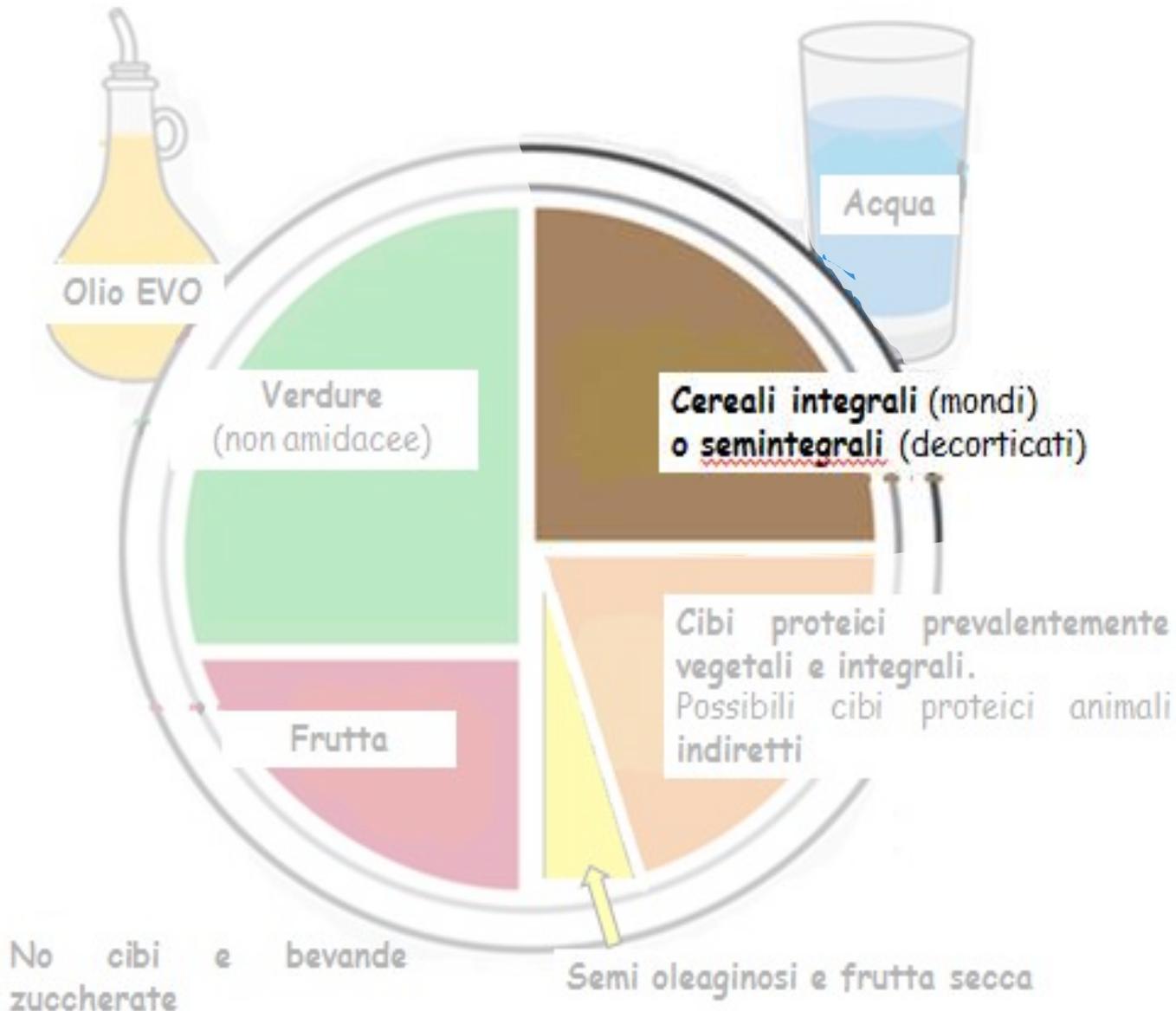
# Brodo di verdura e ossalati

Alcune verdure (es. **bieta da coste**, **cicoria**, **spinaci**, **rape**) sono buone fonti di calcio, ma anche di **acido ossalico** che ne limita l'assorbimento.

Esse quindi **non sono indicate** per la preparazione dei brodi perché la cottura in acqua rimuove quest'acido organico dalle verdure trasferendolo nel liquido di cottura che conseguentemente dovrebbe essere eliminato



# I 5 gruppi alimentari della pappa: i cereali



# Cereali: la base di tutti i pasti

Si parte dai cereali:

-integrali defibrati

-senza glutine



Si prosegue con:

-cereali con **aumento graduale** della quantità di fibra

-con glutine (intorno alla fine del 1° anno)

# Cereali: la consistenza

Si prepara la crema di cereali partendo da:

**Brodo di verdura filtrato +**

- Cereali integrali stracotti, passati e defibrati (+)
- Farine precotte con fibra <4 g/100 g (event. + ferro es. Ferrotone 5 mg)
- Farine di cereali raffinati (-)

→ Cereale stracotto, pastina, pasta, come i genitori!

# Cereali: il glutine



Frumento



Riso



Mais

**MAGGIORI**



Orzo



Segale



Farro



Teff



Sorgo



Avena o  
biada



Miglio

**MINORI**



Grano saraceno



Quinoa



Amaranto

**PSEUDO**



senza glutine

# Variare i cereali

## Associazione tra cereali e giorni della settimana

CEREALE	ASTRO/ENERGIA	FUNZIONE	GIORNO ASSOCIATO
RISO	Luna	Astringente, antifermentativo	Lunedì
ORZO	Marte	Lassativo, rinfrescante intestinale	Martedì
MIGLIO	Mercurio	Mineralizzante (ricco di ferro e silicio)	Mercoledì
SEGALE	Giove	Fluidificante sanguigno	Giovedì
AVENA	Venere	Lassativo, riduce il colesterolo	Venerdì
MAIS	Saturno	Rallenta il metabolismo	Sabato
FRUMENTO	Sole	Mineralizzante	Domenica
GRANO SARACENO *		Mineralizzante (ricco di calcio)	

\* Il grano saraceno non corrisponde a nessun giorno della settimana perché non è un cereale, il farro ed il kamut sono considerate varietà del frumento, in estate possono anche sostituire i cereali invernali: avena e segale.

# Infiemmazione da cibo: il glutine

## Corriere della Sera (allegato: Sette) 5 febbraio 2016

### Giorgio e Caterina Calabrese

L'intolleranza al glutine provoca sintomi simili alla celiachia, ma è molto più diffusa e colpisce il 20% della popolazione

L'infiammazione intesa anche come flogosi è una risposta di protezione che il nostro organismo mette in atto come meccanismo di difesa in presenza di agenti dannosi di differente natura: biologici, chimici, ecc. Fino a che non si è eliminato l'agente lesivo si liberano sostanze endogene che causano flogosi, questa circoscrive e distrugge la causa dell'infiammazione e innesca la risposta di riparazione. L'infiammazione da cibo è una realtà ormai accertata che addirittura è possibile misurare. È la vera novità, altri parametri introdotti da poco concorrono ad una misurazione più compiuta

che permette di definire meglio il grado di infiammazione, colmando l'insufficienza di esami del sangue come la VES e la PCR validi da oltre 50 anni; e tuttavia in medicina restano ancora, incredibilmente, gli unici due indicatori di infiammazione. Alcune citochine infiammatorie sono state identificate come elementi che mettono in relazione le immunoglobuline G ( IgG) con gli alimenti. Ciò consente di studiare lo stato infiammatorio di ogni individuo valutandone l'andamento nel tempo e indirizzando la terapia adeguata mirata ad abbassare i livelli infiammatori. La guarigione si sviluppa attraverso una dieta di rotazione che

consente di stimolare il recupero della tolleranza immunologica. Utile il supporto di alcuni integratori che possono essere adiuvanti nel percorso verso una dieta nuovamente varia, piacevole e completa.

Sintomi simili. Spesso utile e efficacemente utilizzata l'integrazione con sostanze antinfiammatorie naturali, molti probiotici e sostanze enzimatiche adatte a migliorare la digestione degli antigeni alimentari. La recente definizione della cosiddetta Gluten sensitivity, cioè l'intolleranza al glutine che provoca gli stessi sintomi della celiachia propriamente detta e che riguarda quasi il 20% della popolazione sana, ha sti-

# Introduzione glutine e celiachia

Randomized feeding intervention in infants at high risk for celiac disease

Vriezinga SL, Auricchio R, Bravi E, et al. NEJM 2014 Oct 2;371(14):1304-15.

Comparata con il placebo, l'introduzione di modeste quantità di glutine da 16 a 24 mesi di età non ha ridotto il rischio di malattia celiaca a 3 anni di età in un gruppo di bambini ad alto rischio

Pediatrics. 2015 Jan 19. pii: peds.2014-1787. [Epub ahead of print]

Age at Gluten Introduction and Risk of Celiac Disease.

Aronsson CA, et al

Nello studio TEDDY il momento della prima introduzione del glutine nella dieta non è risultato essere un fattore di rischio indipendente per lo sviluppo della malattia celiaca

# Introduzione glutine e celiachia

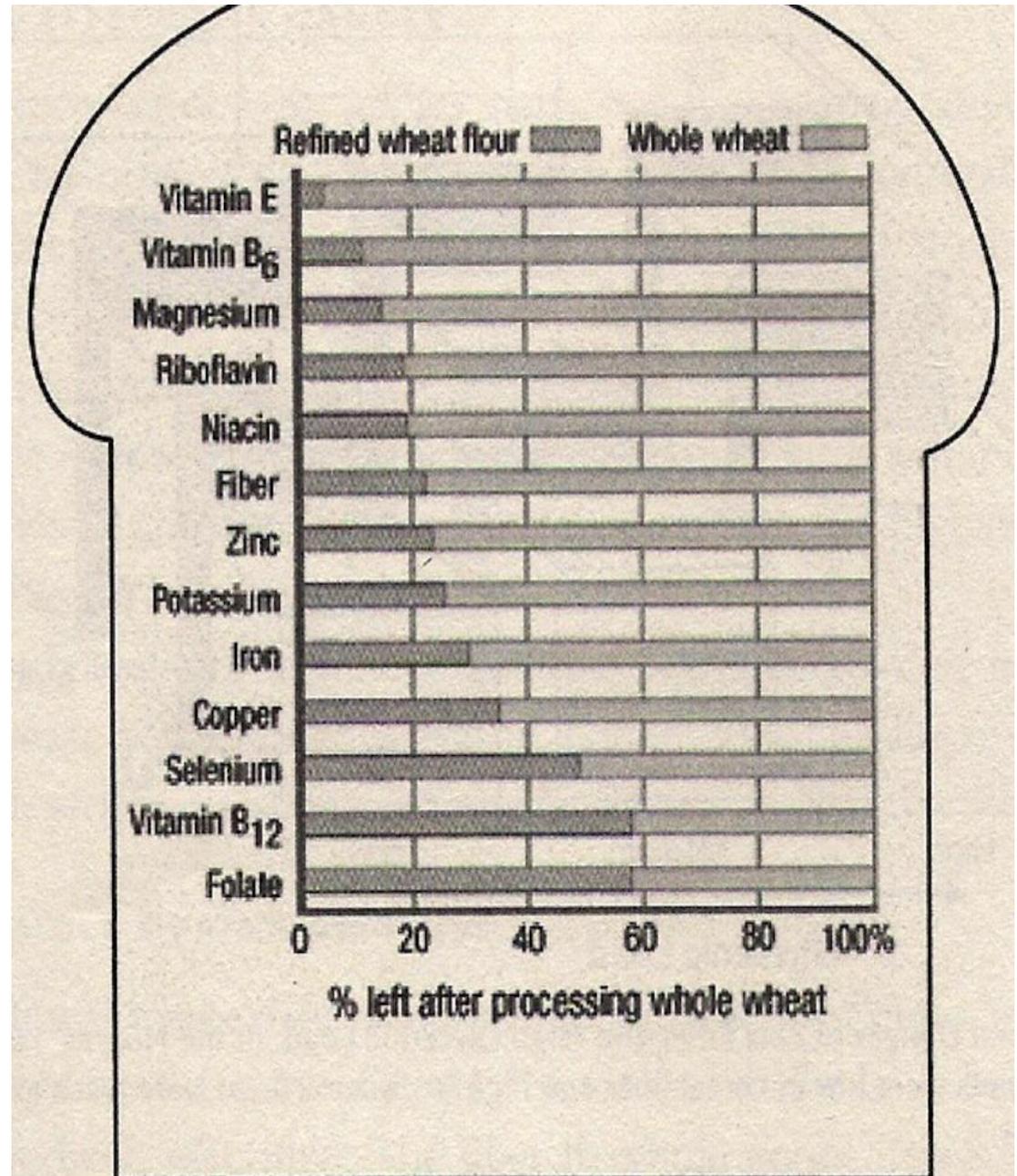
## Introduction of Gluten, HLA Status, and the Risk of Celiac Disease in Children

Elena Lionetti et al. N Engl J Med 2014; 371:1295-1303

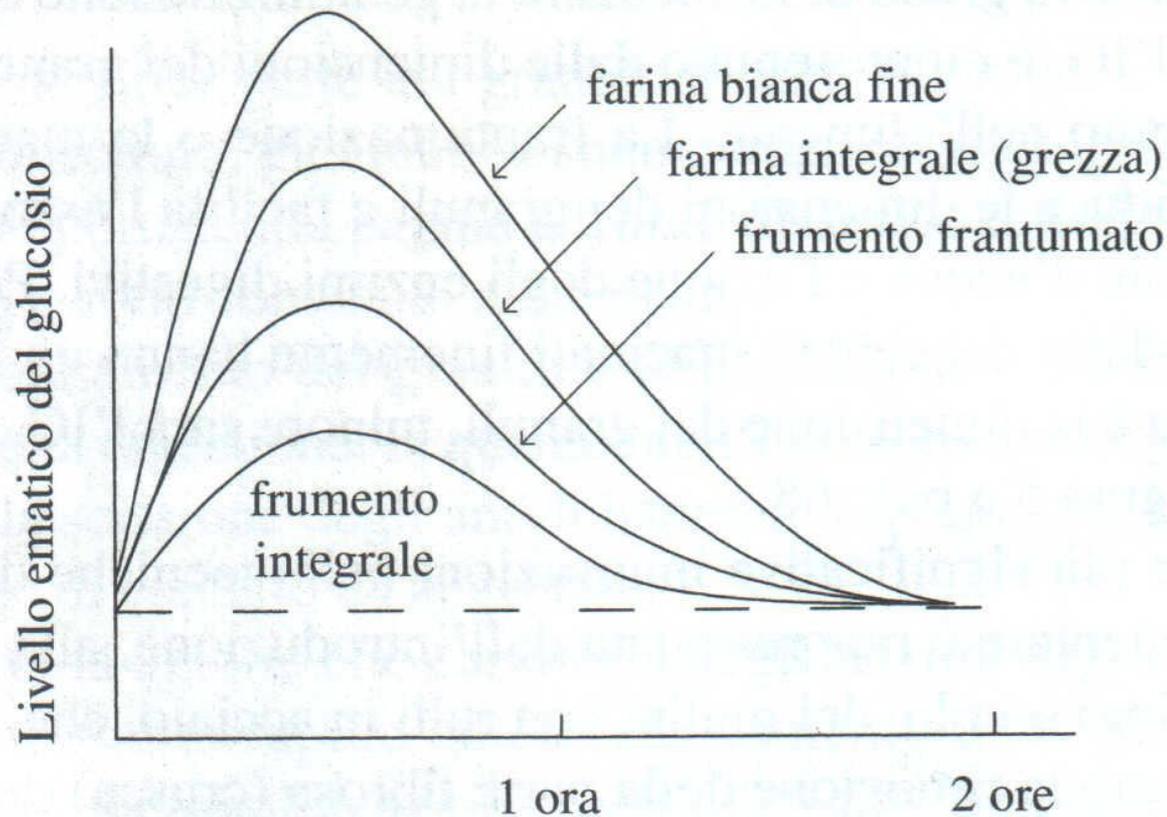
Né la ritardata introduzione del glutine né l'allattamento al seno modificano il rischio di celiachia in lattanti a rischio, sebbene una tardiva introduzione del glutine sia associata ad un inizio ritardato della malattia. Un genotipo HLA ad alto rischio è un importante predittore di malattia.

# I cereali: raffinati o integrali?

La raffinazione del chicco di grano comporta inevitabilmente la perdita del germe e quindi, un cibo di partenza ricco in nutrienti, in seguito a manipolazione, diventa **estremamente povero**.



# Farine raffinate e indice glicemico



Quando gli amidi sono consumati nei loro "imballaggi naturali" come nel caso dei cereali integrali, il loro I.G. sarà basso perché verranno assorbiti più lentamente.

# I cereali

SI

- seme integrale o mondo
- seme semintegrale o decorticato
- fiocchi
- farine integrali (macinate a pietra)

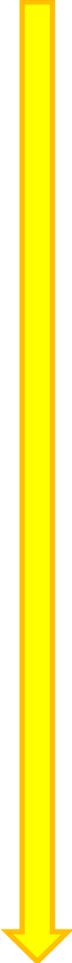


NO

- semi perlati
- semi brillati
- semi raffinati



# Cereali: progressione della dimensione



Crema (e farine)

Semolini, Cous-cous, bulghur

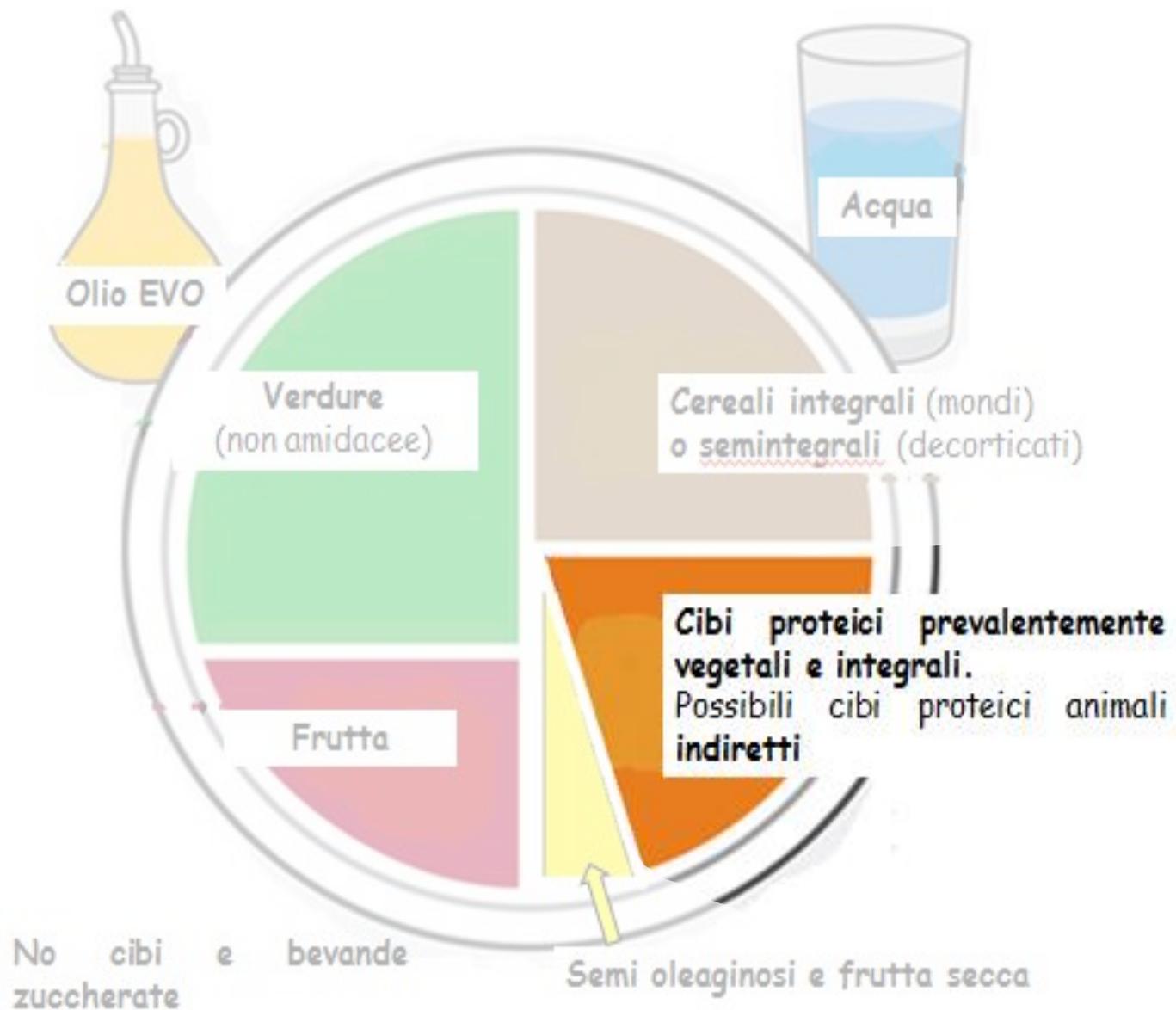
Fiocchi di cereali

Semi piccoli: miglio, grano saraceno, quinoa, amaranto

(Pastina???)

**Tutti i tipi di semi e la pasta di grande formato schiacciata**

# I 5 gruppi alimentari della pappa: i legumi



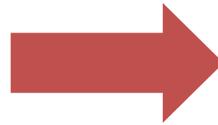
# Legumi

Si parte dai legumi:

-senza buccia  
(decorticati)

-in crema

-in piccola quantità



Si prosegue con:

-con buccia  
(progressivamente, in  
genere dopo l'anno)

-interi

# Legumi: la consistenza

Si prepara la crema di legumi partendo da:

**Brodo di verdura filtrato +**

- legume decorticato
- tofu bianco schiacciato
- yoghurt di soja bianco



→ Legume stracotto, legume intero come i genitori!

# Legumi: quali sono



Fagioli dall'occhio



Lenticchie



Carrube



Fagioli



Azuki o «soja rossa»



Piselli



Soja gialla.



Soja verde o fagioli mung



Veccia



Ceci



Fagiolini o tegolini



Arachidi



Fieno greco



Fave



Lenticchie rosse



Cicerchie



Lupini



Taccole

# Fagioli



Borlotti



Cannellini



Corona



Bianchi  
di Spagna



Dall'occhio  
(fagioli dei romani e greci)



Lima



Neri



Pavone



Azuki o «soja rossa»



Bianchi di Lima

# Legumi: da cosa partire



## 1 Legumi già decorticati:

- lenticchie rosse decorticate
- fave decorticate
- ceci decorticati
- piselli decorticati



## 2 Legumi interi a cui togliere la buccia

- fagioli di tutti i tipi
- ceci interi
- lenticchie (passaverdura)
- piselli e fave



## 3 Fiocchi di legumi

- fiocchi di ceci
- fiocchi di piselli
- fiocchi di fagioli azuki

# Legumi: da cosa partire



## 4 Legumi in farina:

- farina di ceci
- farina di legumi fatta in casa



## 5 Derivati della soja:

- Tofu bianco
- Yoghurt di soja bianco

...per poi passare a ... 

# Altri alimenti proteici

**PREMESSA IMPORTANTE.** I **LEGUMI (e loro derivati)** in ogni tipo di alimentazione, sia per bambini che per adulti, per motivi di salute dovrebbero rimanere sempre l'alimento proteico di riferimento e dovrebbero essere presenti pressochè tutti i giorni.

**TOFU.** Il tofu, un derivato della soia, può essere introdotto già all'inizio dello svezzamento e alternato ai legumi

**FARINA DI MANDORLE O CREMA DI MANDORLE** Sono alimenti proteici che in alcune situazioni possono occasionalmente sostituire i legumi come quando si desidera preparare una pappa dolce (frutta, cereali integrali defibrati, farina o crema di mandorle)

**YOGHURT vaccino.** Lo yoghurt è molto ricco di proteine e va utilizzato con parsimonia. Inizialmente si utilizza lo yogurt intero o magro a cui eventualmente si può aggiungere frutta fresca. Controllare sempre l'assenza di zucchero, destrosio, saccarosio e sciroppo di glucosio e fruttosio

**LATTICINI.** Formaggio fresco non salato e non stagionato, come ricotta o fiocchi di latte o primo sale o robiola o mozzarella o stracchino. Si possono usare anche formaggini senza polifosfati. La porzione normale è di 20-30 grammi

**UOVO.** Alimento proteico con ottimi apporti di grassi di buona qualità, minerali e vitamine

# Altri alimenti proteici

**PESCE.** Andrebbe preferito il cosiddetto pesce azzurro (dal colore tipico delle scaglie ventrali e laterali). Comprende varie specie: l'aguglia, l'alaccia, l'alice o acciuga, il cicerello, la costardella, il lanzardo, lo sgombro, la sardina, il suro o sugherello. Si trova all'inizio della catena alimentare ed è quindi poco inquinato. I pesci grandi (tonno, pesce spada, smeriglio, etc) sono invece alla fine della catena alimentare e quindi spesso inquinati da metalli pesanti. I pesci di media taglia, spesso di allevamento, sono solitamente nutriti con un cibo innaturale (le farine animali dei macelli) e questo ha riflessi sfavorevoli sulla loro composizione nutrizionale.

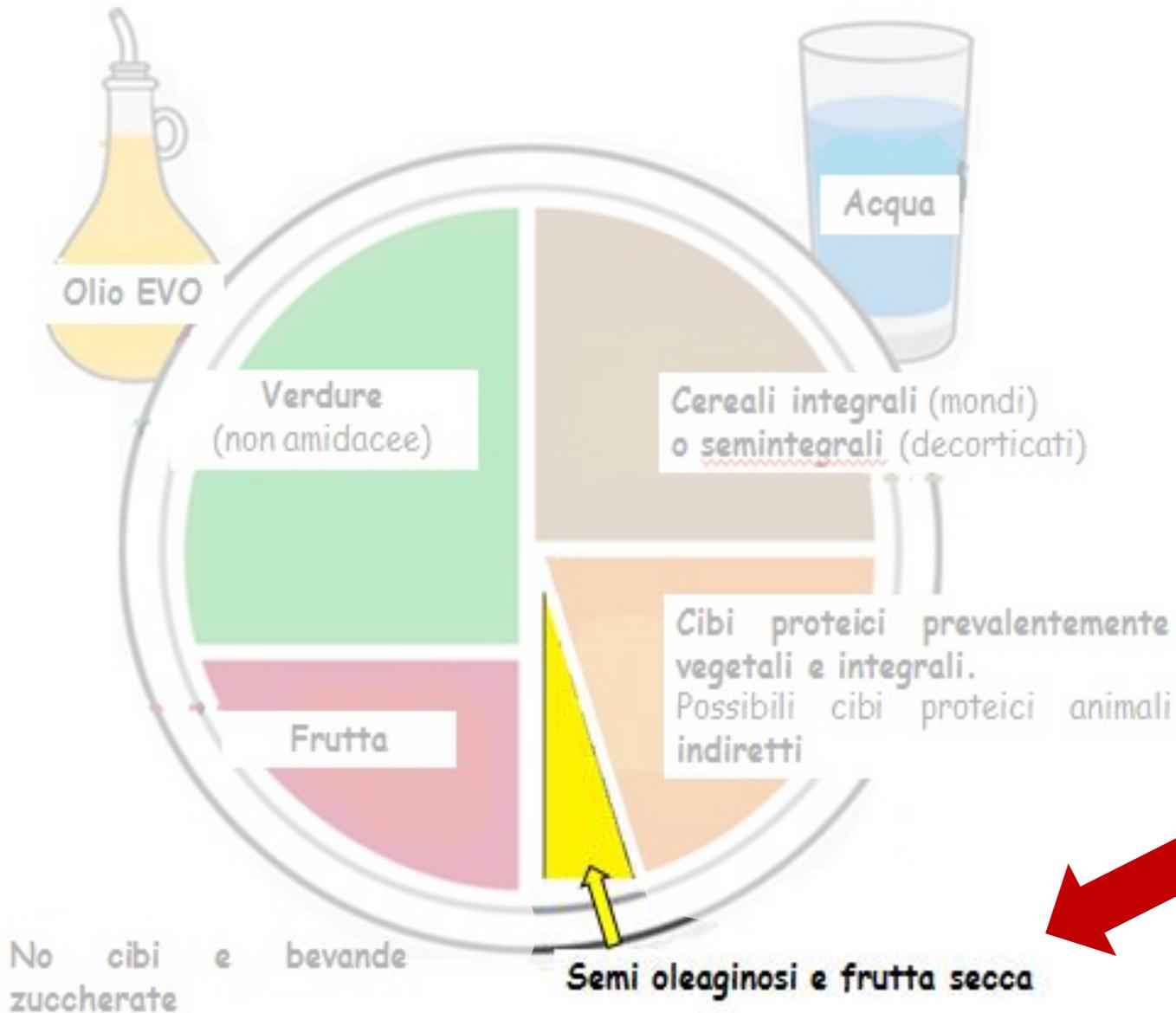
**CARNE.** Nel caso di utilizzo precoce della carne (nonostante l'eruzione dei canini che avviene verso i 15 mesi ne suggerirebbe il posticipo almeno verso l'anno e mezzo), si suggerisce almeno di limitare la frequenza complessiva (indicativamente non più di 1 volta alla settimana) circoscrivendo la scelta alla sola carne bianca (pollo o tacchino) di animali che siano stati liberi di mangiare alimenti naturali (si ricorda che negli allevamenti intensivi gli animali sono alimentati con mangimi ricchi di mais e quindi di omega 6 proinfiammatori). Si aggiungono alla pappa circa 15-20 grammi di carne magra -cioè senza grasso visibile- cotti a bagnomaria o a vapore e poi frullati. Evitare in ogni caso carni di vitello e agnello, solitamente povere di ferro e altri oligoelementi, e i derivati della carne (es. prosciutto cotto)

# Legumi: come continuare

- Legumi stufati con pomodoro/ verdure/ rosmarino/ spezie
- In insalata
- In zuppa con cereali
- In vellutata
- Polpette/crocchette/ falafel
- Farinata
- Tofu aromatizzato
- Hummus di ceci/ patè
- Tempeh



# I 5 gruppi alimentari della pappa: semi oleaginosi e frutta secca



# Frutta secca e semi oleaginosi

(fonte di ferro, calcio, grassi buoni e proteine)

Si parte da 1  
cucchiaino di:

-in polvere

-crema



Si prosegue con:

-tritata fine

-intera da quando il  
bambino mastica bene

# Frutta secca e semi oleaginosi

Da usare con maggior frequenza per il contenuto di calcio, ferro, omega 3:

**Semi di lino, sesamo, girasole e zucca:**

**1-2 cucchiaini/die**

**Tahin di sesamo:**

**1 cucchiaino/die**

**Crema di mandorle:**

**1 cucchiaino/die**



# Semi oleaginosi



**SEMI DI LINO**  
(ricchi di omega 3)



**SEMI DI SESAMO**  
(ricchi di calcio)



**SEMI DI GIRASOLE**  
(ricchi di ferro, zinco e omega 6)



**SEMI DI ZUCCA**  
(ricchi di ferro)



**SEMI DI PAPAVERO**  
(ricchi di ferro e  
magnesio)

semi(Berrino, 39)

# Frutta secca



**NOCI**



**MANDORLE**



**NOCI DEL BRASILE**  
(ricche di Selenio)



**PISTACCHI**



**NOCCIOLE**



**NOCE MACADAMIA**



**ANACARDI**



**NOCI PECAN**

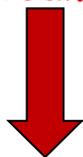


**ARACHIDI**  
(in realtà sono un legume)

# Derivati dei semi e della frutta secca



**Sesamo**



**Crema Tahin**



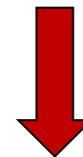
**Mandorle**



**Crema di mandorle**



**Nocciole**



**Crema di nocciole**

# La pappa «dolce»: i componenti



Sesamo



Crema Tahin



Mandorle



Crema di mandorle



Nocciole



Crema di nocciole



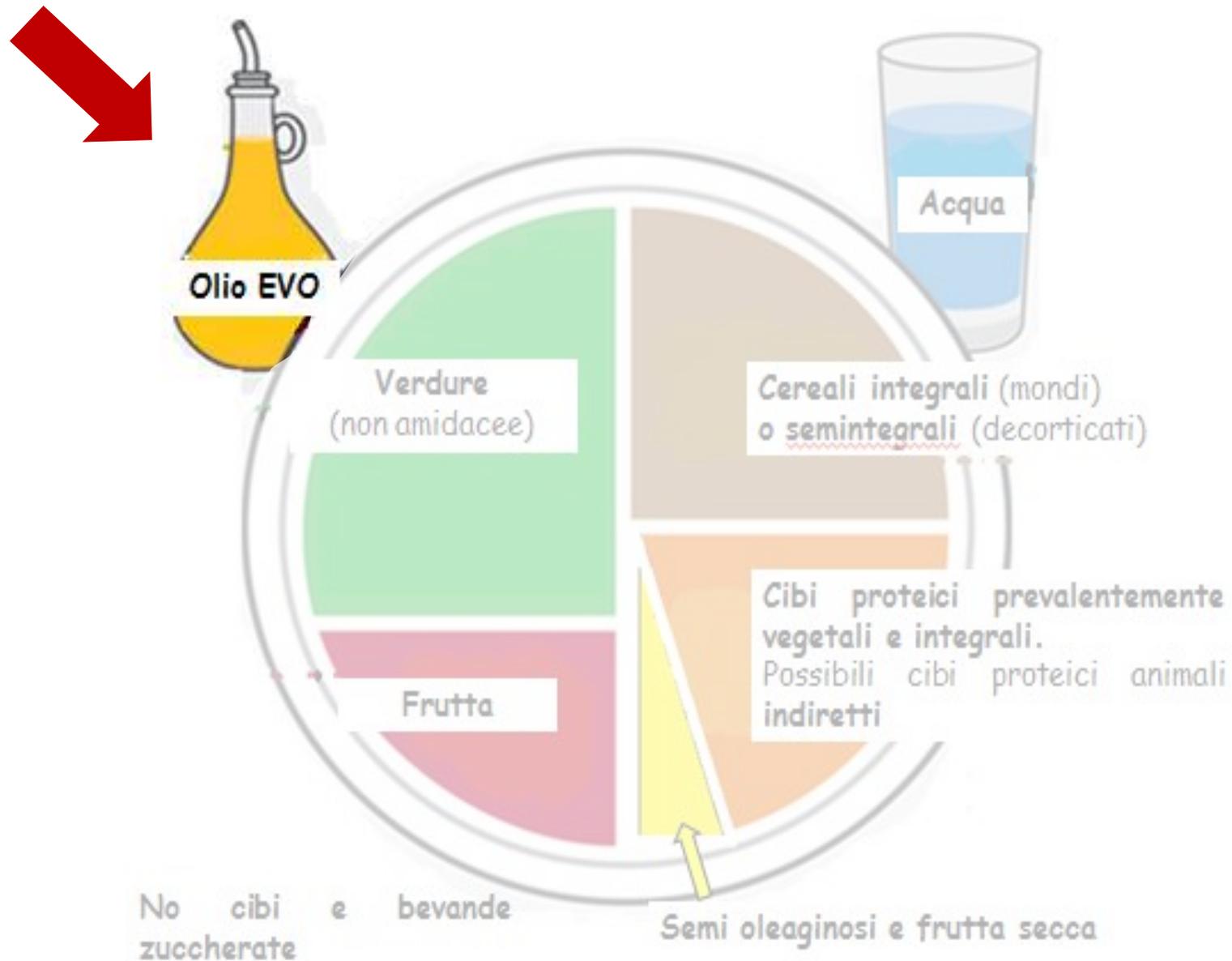
# Frutta secca e semi oleaginosi

Dopo il divezzamento:

- Pesti di frutta secca
- Insalate
- Creme dolci
- Patè salati (hummus)
- Intera come merenda (con frutta essiccata)
- Muesli



# I 5 gruppi alimentari della pappa: i condimenti



# I condimenti

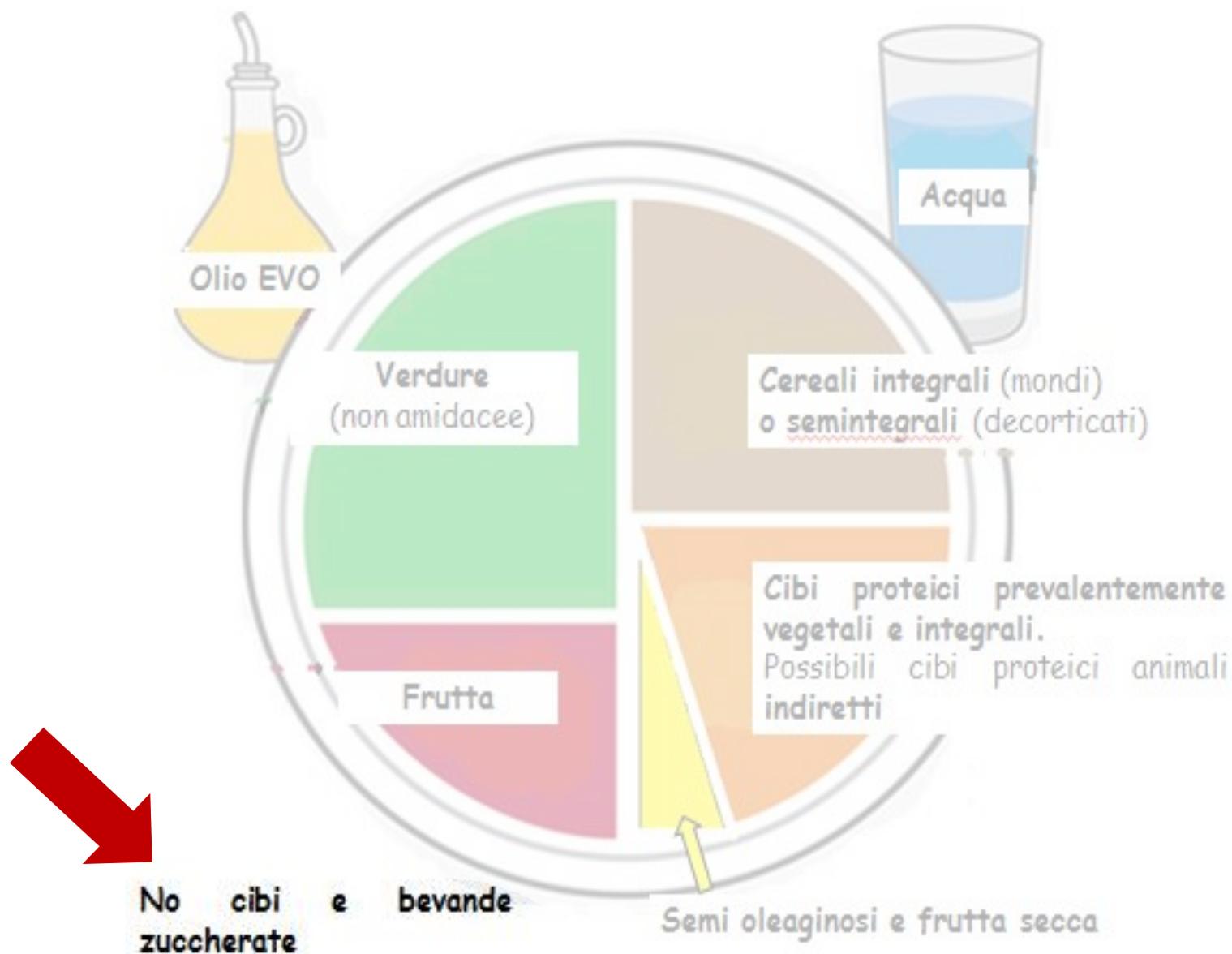


Si condisce ogni pasto con:

- olio extravergine di oliva spremuto a freddo: 1 cucchiaino
- olio di lino da frigo (→ omega 3): 1 cucchiaino (dopo i primi mesi: 2 cucchiaini/die)
- succo di limone (→ assorbimento ferro): 1 cucchiaino
- germe di grano o di farro (→ ferro): 1 cucchiaino



# I 5 gruppi alimentari della pappa: no cibi e alimenti zuccherati





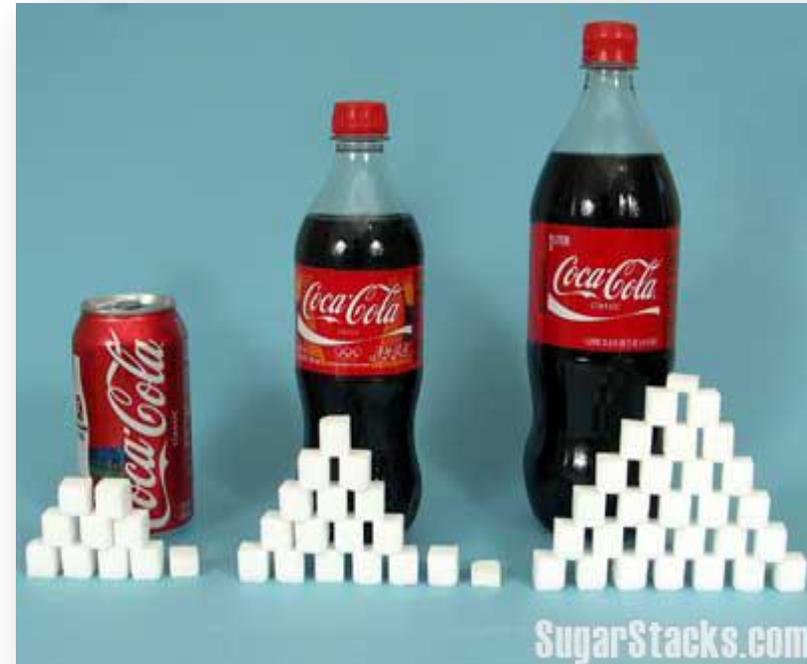
## Raccomandazioni per bambini e zucchero

Evidenze forti sostengono l'associazione fra zucchero aggiunto agli alimenti e aumento del rischio cardiovascolare nei bambini.

**Evitare il consumo di zucchero nei primi 2 anni di vita.**

Nelle età successive (2-18 anni) bambini e adolescenti non dovrebbero consumare più di:

- **25 g di zucchero al giorno (6 cucchiaini)**
- **Una lattina di bevande zuccherate alla settimana**



American Heart Association Nutrition Committee of the Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health; Council on Clinical Cardiology; Council on Cardiovascular Disease in the Young; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; Council on Epidemiology and Prevention; Council on Functional Genomics and Translational Biology; and Council on Hypertension.

Vos MB, *et al.* Circulation 2016 (in press)

<http://abcnews.go.com/Health/american-heart-association-issues-recommendations-kids-sugar/story?id=41588639>

Simeoni Milena, Falsi miti nell'alimentazione infantile, Parma, 4 giugno 2016.

# Brodo di verdura



## Cosa contiene

Verdure precotte e disidratate (37%) (patate, carote, zucchine, fagiolini), destrosio, amido di mais, maltodestrine, sciroppo di glucosio, aromi naturali, emulsionante: lecitina di girasole.

# Nettare di mela



## Cosa contiene

Mela (purea e succo\*)(50%), acqua, zucchero, succo di limone concentrato, vitamina C.

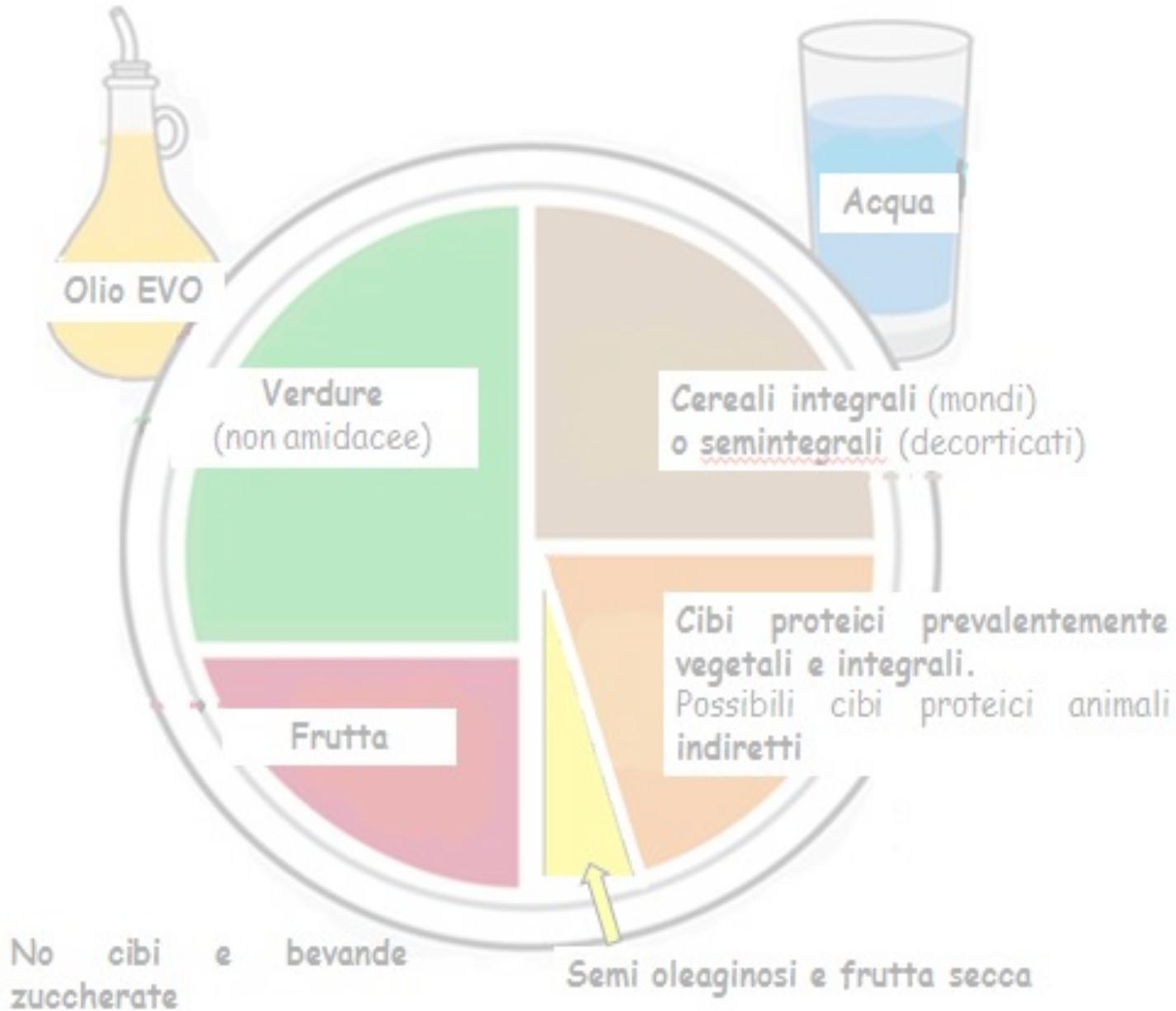
# Biscotti



## Cosa contiene

**Farina di frumento**, zucchero, oli vegetali (palma da coltivazioni sostenibili, oliva), **latte scremato in polvere**, amido di frumento, **malto da orzo**, fibra alimentare (inulina), agenti lievitanti (carbonato acido di ammonio, carbonato acido di sodio, difosfato disodico), sali minerali, aromi, vitamine.

# I 6 gruppi alimentari della dieta ben pianificata: altri ingredienti



# Altri ingredienti



**Insaporitori**



**Alghe marine**



**Erbe aromatiche e spezie**

# Insaporitori



## **GERME DI GRANO**

Ricco di **ferro** e magnesio



## **GOMASIO**

Formato da semi di sesamo tostati e sale marino integrale  
Ottimo sostituto del sale



## **LIEVITO ALIMENTARE SECCO**

Ricchissimo di **vitamine del gruppo B** e enzimi  
Ottimo sostituto del grana

# Le alghe



**ALGA KOMBU  
O KELP O  
LAMINARIA**



**ALGA DULSE**



**ALGA WAKAME**



**ALGA NORI**



**ALGA ARAME**

**Tipi di alghe.** Le principali alghe marine sono: kombu, nori, wakame, dulce, arame. Vanno preferite quelle di origine baltica e britannica o della Bretagna

**Alghe e cottura legumi.** Utili per la cottura dei legumi che rendono più digeribili.

**Azione mineralizzante.**

Le alghe sono molto **mineralizzanti**: ricche di calcio, potassio, magnesio, rame, ferro, **jodio**, zinco, sodio

**Alghe e jodio.** L'assunzione raccomandata di jodio è pari a **150 mcg/die**. Le alghe sono molto ricche di jodio. Si riporta di seguito il contenuto in jodio di alcune alghe espresso in mg/100 g di peso umido: alga Kombu 70, alga Dulce 10.2, alga wakame 3.9

L'apporto di jodio può essere assicurato attraverso l'uso di **sale grosso iodato** (usato per la cottura di pasta e cereali) oppure con l'uso di **alghe marine** Kombu o Kelp, Nori, Wakame, Dulce, etc

Le alghe si utilizzano al seguente dosaggio medio: **0.5-1 cm per 2-3 volte** la settimana aggiunte in cottura nel brodo vegetale. E' raccomandabile che la loro origine sia dal nord Europa (in genere mar Baltico o Bretagna).

# Erbe officinali

	CANNELLA (CINNAMON)	CURRY	CURCUMA (TURMERIC)	NOCE MOSCATA	PEPERONCINO (CHILI POWDER)	PEPE NERO	PEPERONCINI PICCANTI	ZAFFERANO (SAFFRON)	ZENZERO (GINGER)	AGLIO	BASILICO	MENTA	MENTA VEDRE FOGLIE	PREZZEMOLO	ROSMARINO	SALVIA	TIMO (THYMUS)
Energia (Kcal)	247	325	354	525	314	0	26	310	80	41	39	41	44	20	96	116	276
Acqua (g)	10,58	9,52	48	6,23	7,79	10,5	87,8	11,9	78,8 9	80	92,3	86,4	85,55	87,2	72,5	66,4	7,79
Glucidi (g)	80,59	58,15	64,93	49,29	54,66	0	3,8	65,37	17,77	8,4	5,1	5,3	8,41	tr	13,5	15,6	63,94
Proteine (g)	3,99	12,66	7,83	5,84	12,26	10,9	1,8	11,43	1,82	0,9	3,1	3,8	3,29	3,7	1,4	3,9	9,11
Lipidi (g)	1,24	13,81	9,88	36,31	16,76	3,3	0,5	5,85	0,75	0,6	0,8	0,7	0,73	0,6	4,4	4,6	7,43
Calcio (mg)	1002	478	183	184	278	430	18	111	16	14	250	210	199	220	370	600	1890
Fosforo (mg)	64	348	268	213	303	170	18	252	415	63	37	75	60	75	20	33	201
Ferro (mg)	8,32	29,59	41,42	3,04	14,25	11,2	0,5	11,1	0,6	1,5	5,5	9,5	11,87	4,2	8,5	nd	123,6
Selenio (mcg)	3,1	17,1	4,5	1,6	6	nd	nd	5,6	0,7	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	4,6
Zn (mg)	1,83	4,05	4,35	2,15	2,7	nd	nd	1,09	0,34	nd	nd	nd	1,09	nd	nd	nd	6,18
Sodio (mg)	10	52	38	16	1010	44	7	148	13	3	9	15	30	20	15	4	55
Potassio (mg)	431	1543	2525	350	1916	126 0	230	1724	415	600	300	260	458	670	280	390	814
Magnesio (mg)	60	254	193	183	170	nd	nd	264	43	nd	nd	nd	63	nd	nd	nd	220
Fibra (g)	53,1	33,2	21,1	20,8	34,2	0	0	3,9	2	3,1	0	0	6,8	5	nd	nd	37
RE (mcg)	15	49	0	5	1482	19	824	27	0	5	658	123	203	943	92	215	190
Vit C (mg)	3,8	11,4	25,9	3	64,1	0	229	80,8	5	5	26	31	13,3	162	29	tr	50
Tiamina (mg)	0,022	0,25	0,15	0,35	0,35	0,11	0,09	0,12	0,03	0,14	0,08	0,12	0,08	0,1	0,1	0,11	0,51
Riboflavina (mg)	0,041	0,28	0,23	0,06	0,79	0,24	0,23	0,27	0,03	0,02	0,31	0,33	0,18	0,21	nd	nd	0,4
Niacina (mg)	1,33	3,47	5,14	1,3	7,89	1,1	3	1,46	0,75	1,3	1,1	1,1	0,95	0,6	nd	nd	4,94

Master in  
Alimentazione e  
Dietetica  
Vegetariana,  
Università di  
Ancona, 2011,  
Modulo 3, 6.03,

# Nutrienti a cui porre attenzione

**Vitamina B12.** Per chi non assume o comunque assume pochi cibi animali (come peraltro raccomandato): Lattanti 6-12 m: **5 µg/die**;

**Vitamina D.** Da autunno a primavera:

Lattanti (0-1 a): **10 µg/die o 400 UI/die fino a 12 mesi; poi 600 UI/die**

**Omega 3.** Se non si assume pesce o comunque nei giorni in cui non lo si assume:

- **1 porzione base/die di alimenti ricchi di omega 3 nei primi mesi di svezzamento; poi 2 porzioni base/die**
- **integrazione con 100 mg di DHA AI (Assunzione Adeguata)**

La porzione base di alimenti ricchi di omega 3 serve per soddisfare lo 0.5-2% di energia e fornisce circa 2,5 g di acidi grassi in forma di ALA e equivale a:

- **Olio di lino da frigo:** 1 cucchiaino, circa 5 g pari a 5 mL;
- **Semi di lino:** 3 cucchiaini pari a 10 g o circa 15 mL di semi polverizzati a fresco
- **Semi di chia:** polverizzati: 15 g di semi macinati a fresco.
- **Noci:** 30 g (circa 6 noci);

**Jodio.** Per chi non assume o assume poco frequentemente pesce: **sale grosso iodato** oppure **alghe marine** del nord Europa (Kombu o Kelp, Nori, Wakame, Dulse, etc): **0.5-1 cm per 2-3 volte la settimana** aggiunte in cottura nel brodo vegetale.

# Indice

Premesse

Riferimenti nutrizionali

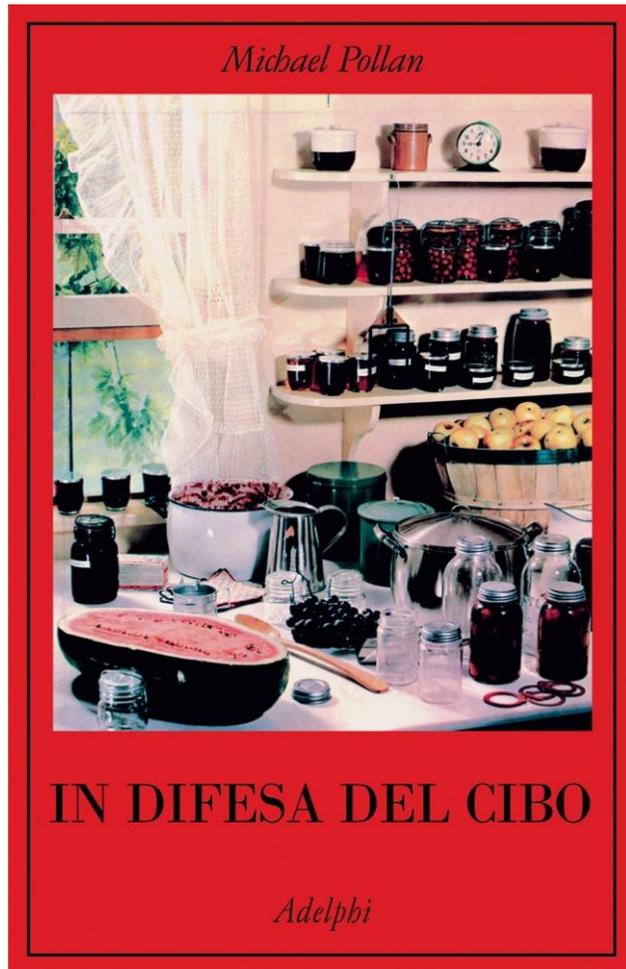
COME: metodi di svezzamento

COSA: alimenti dello svezzamento

**Conclusioni**

# Michael Pollan...cibo vero

"...ma io sostengo che gran parte del cibo che oggi consumiamo *non è più*, a rigore di termini, *cibo*..."



# Joan Dye Gussow...

## ...cibo vero e sostituti del cibo



*"...la maggior parte dei prodotti in vendita nei supermercati non sono degni di questo nome...in questo periodo ho visto **scompare** i veri **alimenti** da ampie aree del supermercato e da gran parte del resto del mondo. A prendere il posto sugli scaffali sono **sostituti del cibo**..."*

## «Cibo vero»

e

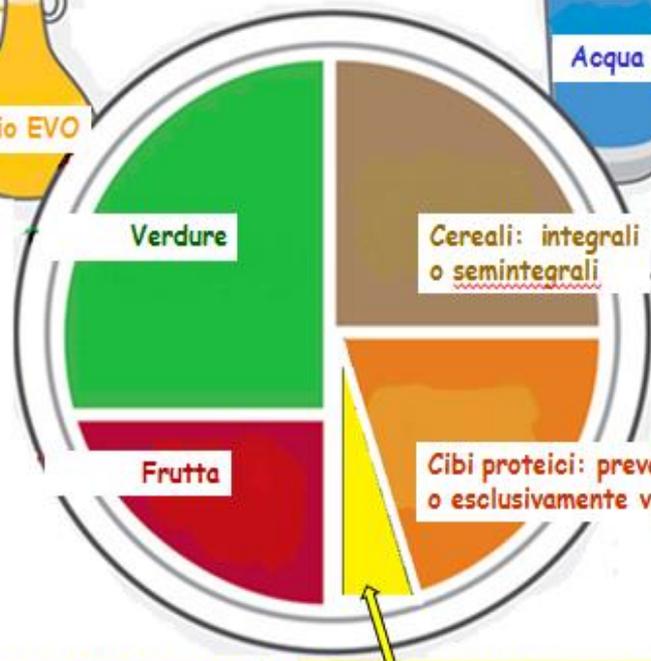
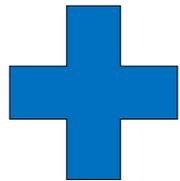
## «Sostituti del cibo»

- Integro/integrale, non lavorato, non trasformato, vicino a come nasce
- Marcisce, ammuffisce
- Enorme gamma di nutrienti
- **Vitale**: spesso ricco di batteri
- Non contiene zuccheri semplici, grassi non salutari, additivi chimici, sale
- Stimola i sensi con informazioni naturali
- In genere poco calorici e molto sazianti
- Di solito nei supermercati si trova nelle parti periferiche
- Enorme effetto sinergico sulla salute dei vari componenti

- Cibo molto diverso da come nasce: trasformato, raffinato e impoverito raffinato
- A lunga conservazione
- Impoverito di nutrienti, in particolare di quelli più facilmente deperibili
- **Sterile**: privo di batteri
- Contiene zuccheri semplici, grassi non salutari, additivi chimici, sale
- Formulati in base alla capacità di inviare falsi messaggi di grasso, dolce e salato (caratteristiche poco presenti in natura)
- In genere calorici e poco sazianti
- Di solito nei supermercati si trova nelle parti centrali
- Spesso propagandati per effetti salutistici

# Una dieta salutare ben pianificata cibo vero + gruppi di alimenti + integrazioni

CIBO  
VERO!



...+ corretta  
integrazione  
(vitamina B12,  
vitamina D e, in  
alcune età/stadi  
della vita), DHA

Assenza di zuccheri semplici  
aggiunti a cibi o bevande

Semi oleaginosi e frutta secca



Lo svezzamento è un'occasione importante per favorire un riesame e, se opportuno, un aggiustamento della **dieta della famiglia**, con benefici per tutti, piccoli e grandi.



# PEDIATRICS

Breastfeeding and the Use of Human Milk  
Section on Breastfeeding  
*Pediatrics* 2005;115:496-506  
DOI: 10.1542/peds.2004-2491

*"...Non esistono limiti superiori alla durata dell'allattamento al seno e non sussistono evidenze di pericoli di tipo psicologico o evolutivo derivanti dall'allattamento al seno protratto **sino al terzo anno di vita od oltre...**"*