

Focus sulla dieta in età infantile: «Il bambino non è un piccolo adulto» Ecco perché gli alimenti “specifici” sono insostituibili nei primi tre anni

Il tema è stato trattato nel corso di NutriMI-Forum Internazionale di Nutrizione Pratica.

Il pediatra Bona: «No ai prodotti per gli adulti serviti ai bambini»



Milano, 9 aprile 2014 - Dimmi cosa mangi da piccolo e saprò dirti come diventerai da grande. Sono numerose le prove che evidenziano quanto l'alimentazione nelle prime fasi della vita incida sulla salute del bambino e svolga un effetto determinante nella costituzione del futuro individuo. L'età evolutiva, che va dalla nascita all'adolescenza, rappresenta un momento delicato in cui una dieta equilibrata contribuisce alla crescita e allo sviluppo della persona e aiuta a prevenire l'insorgere di numerose malattie nell'adulto di domani.

L'EDUCAZIONE INIZIA CON LO SVEZZAMENTO - L'alimentazione infantile ha una duplice valenza: **garantire i nutrienti necessari alla crescita** e inculcare nel bambino **abitudini corrette**. «Una corretta educazione alimentare si decide nei primi mesi di vita e si consolida fino al terzo anno», afferma Gianni Bona, Direttore della Clinica Pediatrica dell'Università del Piemonte Orientale di Novara,

relatore nel corso di **NutriMI - VIII Forum Internazionale di Nutrizione Pratica**.

Nel corso del convegno, organizzato dalla società di consulenza **Sprim Italia**, lo specialista ha fatto il punto sulle diverse tappe dell'alimentazione in età infantile: considerata come l'insieme dei comportamenti da seguire fino al compimento del terzo anno di vita, «Dal sesto mese il neonato è pronto, dal punto di vista psicologico, motorio e digestivo, a un altro tipo di nutrimento a integrazione del latte materno - prosegue Bona -. L'educazione nutrizionale del bambino comincia durante questa fase della vita: la conoscenza di nuovi gusti e sapori inciderà sulle abitudini alimentari e contribuirà alla salute del futuro adulto».

Anche dopo il primo compleanno, contrariamente a quanto spesso si pensa, il bambino ha bisogno di una nutrizione specifica che garantisca un buon equilibrio tra macronutrienti, come le proteine, e micronutrienti, quali per esempio il ferro o il sodio. «Anche per questo - ribadisce il Professor Bona - si raccomanda di non introdurre il latte vaccino, come principale fonte latte, almeno fino al dodicesimo mese. Meglio ancora sarebbe attendere almeno il compimento dei due anni: stiamo parlando di un alimento troppo ricco in proteine, ma povero di ferro».

	 Wurstel	 Omogenizzato di carne
Limiti		
Composizione nutrizionale (100g)*		
Energia	270 kcal	91 Kcal
Proteine	13,7 g	7,3 g
Carboidrati	1,4 g	6,1 g
Lipidi	23,3 g	4,1 g
Sodio	0,8 g	0,06 g
Additivi		
Conservante:	Nitrito di sodio	Nessun conservante ammesso
Limite massimo consentito per contaminanti		
Piombo	0,5 mg/kg	0,02 mg/kg
Diossine	3,0 pg/g grasso	0,1 pg/g grasso
PCB	4,5 pg/g grasso	1,0 pg/g grasso

SERVONO ALIMENTI AD HOC - Come soddisfare le esigenze nutrizionali dei più piccoli? Optando per **alimenti specifici per la prima infanzia**, considerati idonei per tutti i bambini di età compresa tra uno e tre anni. Si tratta di prodotti realizzati per un uso esclusivo, con l'obiettivo di garantire un'alimentazione in grado di supportare le esigenze nutrizionali del bambino nella massima sicurezza.

Stante anche la crisi, però, negli ultimi anni molte mamme italiane hanno preferito risparmiare sugli acquisti di prodotti specifici per bambini, optando per una soluzione adatta per tutta la famiglia: i prodotti per adulti. *«Nulla di più sbagliato, **il bambino non è un piccolo adulto** - chiosa Bona -. La legislazione per gli alimenti destinati alla prima infanzia è molto più restrittiva, in termini di sicurezza delle materie prime, rispetto a quella generale. È bene ricordare, infatti, che i contaminanti tossici presenti negli alimenti agiscono in tutte le fasce di età, ma sono ben più pericolosi nei primi anni di vita in cui l'organismo cresce rapidamente e si sviluppa da un punto di vista funzionale».*



Non a caso i valori massimi consentiti di alcuni contaminanti sono fino a quaranta volte inferiori rispetto a quelli degli alimenti non specifici per l'infanzia.