

## I cinque errori più comuni nello svezzamento

**Pubblicato:** Giovedì 10 Gennaio 2019



**Carenza di ferro e fibre da un lato, eccesso di proteine, sale e zuccheri dall'altro.** Sono questi gli errori più comuni nella dieta dei bambini piccolissimi, **dalle prime pappe ai 3 anni di età.**

Di solito attorno ai sei mesi i bambini iniziano a passare gradualmente dall'allattamento esclusivo all'alimentazione complementare, (o svezzamento), con molta attenzione da parte dei genitori e dei pediatri che suggeriscono alle mamme e ai papà quali tappe seguire. Ma **già all'anno del bambino la dieta risulta decisamente squilibrata, in una spirale di eccessi difficile da recuperare.**

Questo il risultato di uno studio condotto da NutrIntake su un campione di oltre 400 bambini dai 6 ai 36 mesi, di Milano e Catania.

### TROPPE PROTEINE

**L'eccesso di proteine è il problema maggiormente riscontrato,** talmente grave che un bambino su due, già prima di compiere un anno supera il doppio del fabbisogno consigliato, e nella stessa percentuale i piccoli dopo i 12 mesi assumono 3 volte le proteine necessarie.

L'eccesso di proteine durante i primi anni di vita è strettamente legato alla possibilità di sviluppare obesità in età infantile.

### TROPPI ZUCCHERI

Il problema non riguarda solo l'eccessiva quantità di dolci cui hanno accesso i bambini, ma anche e soprattutto **l'abbondanza di carboidrati semplici nella loro dieta.** Il fenomeno è stato riscontrato in tutti i bambini e, oltre a influenzare negativamente il peso corporeo, contribuisce alla possibile formazione di carie.

## TROPPI SALI

L'eccesso di sale, oltre a creare stress renale e circolatorio, aumenta la possibilità di sviluppare un'ipertensione da adulti.

## CARENZE DI FERRO E FIBRE

Il ferro, che aiuta nella crescita e nello sviluppo cognitivo risulta **sempre insufficiente prima dell'anno del bambino**. Il fenomeno si riduce, ma solo di poco (-20%), nelle età successive. La carenza di fibre ostacola invece il corretto funzionamento dell'intestino e influisce negativamente anche sullo sviluppo del sistema immunitario e sulla naturale protezione dalle allergie.

di [bambini@varesenews.it](mailto:bambini@varesenews.it)