

La dieta dei primi 1000 giorni

Pubblicato: Martedì 22 Gennaio 2019



“Alimentazione 0-3 anni: i primi 1000 giorni” è il titolo della nuova guida alla nutrizione della primissima infanzia messo a punto dall’unità “Qualità della nutrizione e stili alimentari di **Ats Insubria** in collaborazione con **Massimo Agosti, direttore del Dipartimento materno-infantile di Asst Sette Laghi**.

I due enti hanno collaborato per offrire alle neo mamme un aiuto concreto per orientarsi nelle scelte alimentari dei primi 3 anni di vita, che sono i più importanti: “Un investimento sulla salute degli adulti che diventeranno, perché in questa età i bambini ricevono l’imprinting alimentare”, spiega **Annalisa Donadini**, responsabile della Promozione della salute e Prevenzione di Ast Insubria.

Il risultato è una guida pratica rivolta a genitori, pediatri, educatori e consultori e completa di consigli e istruzioni utili per affrontare con maggior consapevolezza e serenità l’argomento cibo nella primissima infanzia: dall’allattamento al seno al menù dell’asilo, passando per spuntini e svezzamento.



GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO

“Già a 8 settimane l’embrione possiede le papille gustative – afferma il primario della Neonatologia di Varese – significa che il gusto è il primo dei sensi che il piccolo inizia ad allenare, deglutendo dapprima il liquido amniotico e poi il latte materno, che è sì molto dolce, ma variegato da ciò che mangia la mamma”.

Anche per questo le sane abitudini alimentari dei genitori sono importantissime: **“Più è varia la dieta della mamma e maggiore è la propensione dei bambini ad assaggiare tutto ciò che viene proposto”**, aggiunge **Maria Antonietta Bianchi** (responsabile Qualità della nutrizione e Stili alimentari di Ats Insubria).

La guida promuove l’allattamento al seno nei primi mesi, ma offre anche consigli pratici alle mamme lavoratrici che affidano i bambini a nido e babysitter su come tirare il latte, conservarlo trasportarlo e somministrarlo, oppure su come integrare o sostituire il latte materno con quello in polvere.

LE PIRAMIDI DELLO SVEZZAMENTO



Anche per l'introduzione graduale degli alimenti solidi e complementari alla dieta del lattante (il così detto svezzamento o divezzamento), la guida offre consigli pratici riassunti in piramidi alimentari (giornaliere e settimanali) adatte a questa fase, per mantenere **il giusto equilibrio tra pappe e poppate, e tra i diversi alimenti**. “I bambini devono crescere e lo fanno velocemente, ma è bene che lo facciano sempre in maniera equilibrata, per prevenire il rischio di obesità”, spiega Agosti.

TABÙ VERI E FALSI

“Nel primo anno di vita il fabbisogno di grassi dei bambini è molto alto, pari al 40% delle calorie ingerite, che per metà devono arrivare dai carboidrati e solo per il 10% massimo dalle proteine”, spiega la dottoressa Bianchi sottolineando come attualmente **nella maggior parte dei casi la dieta dei bambini sia troppo proteica**.

Niente sale nel brodo di verdura delle prime pappe e **niente dado**. **Tra gli alimenti sconsigliati** anche zucchero, latte vaccino (come alimento prima dei 12 mesi perché contiene poco ferro e può causare micro lesioni), prodotti industriali parzialmente o totalmente privati di grassi e bevande come tè, infusi o tisane. Bene invece la varietà di cereali, anche integrali.

Altra precisazione: **gli alimenti piccoli (o sminuzzati) possono essere pericolosi** quando la masticazione non è completa o ben acquisita. Ad esempio sono rischiosi gli alimenti che si spezzano senza perdere la consistenza soda (ad esempio carote e mele crude o biscotti), quelli sodi e tondeggianti (come gnocchi e tortellini) o quelli piccoli e lisci come acini d'uva, pomodorini, frutta in guscio o caramelle). Pericolosi anche gli alimenti filamentosi (finocchio crudo, sedano e fagiolini) o quelli appiccicosi come il formaggio fuso, bresaola e prosciutto crudo.

COLORI E GUSTO: IL BELLO E IL BUONO DELLE VERDURE

La guida propone diversi menù (mensili e settimanali completi, dalla colazione alla cena passando per pranzo, merenda e spuntino) a seconda delle età o delle diete speciali, uniti a consigli pratici per cucinare meglio, conservando i valori nutrizionali degli alimenti e anche il gusto. “Mangiare è un piacere, relazionale, di gusto e anche estetico – spiega il dottor Agosti – **La varietà di colore e forma di frutta, verdure e ortaggi affascina i bambini** ed è un elemento da non sottovalutare nell'aiutarli ad avere una dieta il più sana e varia possibile”.

Per maggiori informazioni consultare la guida sul sito di www.ats-insubria.it.

di bambini@varesenews.it