



IL MONDO DEL BAMBINO

IL PEDIATRA

Al neonato latte materno anche «su richiesta», ma poi attenti all'ipernutrizione

L'alimentazione è per qualsiasi essere umano un capitolo importantissimo, e deve essere corretta e adeguata ai vari momenti della crescita, dalla nascita fino all'età adulta. Per avere un'idea di quali siano i parametri, consigli e controindicazioni per i vari alimenti del bebè, abbiamo chiesto un parere a Franca Acquistapace, pediatra e allergologa dell'ospedale Fatebenefratelli di Milano.

ROSSELLA DALLO

Quali sono esattamente le esigenze alimentari del neonato?

Il latte, e possibilmente materno, è l'unico alimento di cui necessitano il neonato e anche il lattante fino al quarto-quinto mese di vita. Parliamo prima dell'allattamento naturale, che va incoraggiato già durante la gravidanza, spiegando alla futura madre i vantaggi, ma anche le difficoltà iniziali. Spesso al pediatra viene posta la domanda: allattamento a richiesta o ad orari fissi? L'allattamento al seno può essere effettuato «su richiesta», il neonato, nel corso del primo mese, tenderà a regolarsi sulle sue «poppe» nella 24 ore, in alcuni casi il piccolo andrà invece gradualmente «educato» a seguire orari che permettano il normale svolgimento della vita familiare, già sufficientemente scombinata dal nuovo arrivo. Non serve a nulla attaccare al seno il neonato più a lungo di 10-15 minuti per mammella. Questo è il tempo necessario per assumere tutta la razione di latte che il neonato ha bisogno e a fargli ingurgitare aria. Avrà mangiato abbastanza? Questo è un dubbio che assilla le neomamme. La doppia pesata è utile solo nei primi tempi dell'allattamento, poi saranno sufficienti il controllo settimanale del peso e la curva di accrescimento ponderale: 180-200 gra-

di/settimana nei primi tre mesi.

Ma, latte, quanto deve mangiare?

Innanzitutto la quantità va calcolata nelle 24 ore perché il lattante può alternare spontaneamente pasti abbondanti ad altri scarsi, in modo semipulsatile, la dose giornaliera si può ottenere moltiplicando il peso del bambino per 150. Ad esempio, per un lattante di due mesi che pesa 5 kg, la razione sarà circa 1800g, ovvero 750 ml da suddividere in cinque-sei pasti.

Se il latte materno è davvero insufficiente?

In caso di parziale «ipogalattia», la mamma può ricorrere all'allattamento «misto», cioè in parte naturale e in parte artificiale. Ma solo se il latte materno copre un terzo del fabbisogno totale. Altrimenti, è meglio che - senza sentirsi frustrata - rinunci a questo complicato sistema di allattamento e passi a quello tutto artificiale.

In caso di allattamento naturale, quali sono le eventuali controindicazioni all'allattamento?

L'allattamento al seno è controindicato in caso di malattie materne, quali gravi cardiopatie, nefropatie acute, diabete, ipertiroidismo e disturbi psicomotori. Tra le malattie cro-

niche, controindica l'allattamento la tubercolosi progressiva (se grave) o in atto, mentre la sua non è una controindicazione, se la madre non è stata contagiata nell'ultimo mese di gravidanza. L'opportunità dell'allattamento in caso di affezioni acute va invece valutata caso per caso, tenendo presente che la malattia acuta si accompagna sempre a una transitoria riduzione della secrezione lattica. La miopia, se non è di grado elevato, non controindica l'allattamento al seno, così come il ritorno alle mestruazioni che può verificarsi a momentanea «ipogalattia».

In caso di allattamento artificiale, il più tranquillo, come usare il latte della Centrale?

Il latte vaccino (quello della Centrale, per intenderci) è sconsigliabile per il neonato e il lattante, perché ha una composizione troppo diversa dal latte materno in grassi, sali e proteine. Anche se è impossibile per ora riprodurre con le moderne tecnologie il latte materno, attualmente sono in commercio i latte «adattati», modificati cioè in modo da avvicinarli al modello umano. Questi rappresentano per il momento la formula migliore, in mancanza del latte materno. Poiché la loro composizione deve seguire le direttive di Comitati scientifici internazionali, i latte che hanno questa denominazione (adattati o umanizzati) sono molto simili tra loro. Oggi sul mercato si trovano anche i latte di «seguito», che tengono conto delle modificate esigenze nutrizionali del lattante dopo il quarto mese di vita. Poiché dopo il sesto mese di vita il latte non ha più il posto principale nella dieta, il loro uso pur facoltativo è consigliabile in quanto sempre più equilibrati del latte vaccino.

Quali consigli utili dare alle mamme, o meglio a cosa non devono cadere e di cosa non devono abusare?

La mamma deve ricordare che è sempre in agguato il rischio di ipernutrizione con gravi conseguenze sulla salute in età adulta (obesità, ipertensione arteriosa, diabete). E questo vale per il neonato come per il divozzo e il bimbo. Vorrei quindi ricordare alla mamma che non va arbitrariamente aumentata la concentrazione del latte «caricando» la quantità del latte in polvere nel misurino così come il lattante non va forzato a finire la razione anche se è quella adeguata per lui e non va considerato «pianto da fame» qualsiasi tipo di pianto. Per quanto riguarda lo svezzamento, va evitata l'aggiunta di cereali nel latte prima del quarto mese perché fa aumentare la sete che - scambiata spesso per fame - comporta una inutile ulteriore alimentazione. Il sale, per lo stesso motivo, andrebbe aggiunto solo alla fine del primo anno. Anche il saccarosio (zucchero da cucina) va usato con moderazione per non educare il lattante alla ricerca del sapore dolce. Gli alimenti contenenti glutine (grasso pastine, biscotti) orzo spesso usato quest'ultimo in caso di sipsi, ecc.) vanno evitati poiché sibilmente fino al sesto mese per il pericolo dell'intolleranza di una grave forma di malattia, la malattia celiaca. Additivi coloranti e nitriti possono essere tossici di qui la necessità di usare alimenti per l'infanzia e dove è possibile, alimenti freschi.

A... LIMENTAZIONE

E' un capitolo fondamentale soprattutto nei primi mesi di vita. Una corretta gestione dei pasti aiuta a crescere meglio



La mamma non allatta? Interviene l'industria



PATRIZIA ROMAGNOLI

Il messaggio è uguale per tutti: questo latte è equivalente a quello della mamma. In parte questo è vero - conferma la pediatra Rosanna Moretto, consulente dell'Istituto Scotti Bassani e autrice di diversi libri sull'argomento - dal momento che tutte le case produttrici si sono adeguate alle norme accettate dalla comunità scientifica, in particolare le indicazioni pubblicate nel 1981 da parte della Società Europea di Gastroenterologia Pediatrica, sulla composizione ottimale dell'alimento sostitutivo del latte materno. Questo studio fissa i limiti minimi e massimi dei costituenti per una formula adattata e di lì in poi il mercato di questi prodotti ha registrato una maggiore varietà di offerta e una sensibile crescita nei consumi. Tuttavia, di fronte a un'offerta abbastanza vasta, proveniente da una dozzina di case farmaceutiche, solo il pediatra è in grado di determinare la composizione adatta al singolo lattante.



Il latte un tempo chiamato «artificiale» non si chiama più così, ma «adattato», ossia trasformato, partendo dal latte vaccino, in funzione dei delicati meccanismi digestivi del bebè. Il latte vaccino puro, infatti, non solo è troppo ricco di grassi, e solo di quelli saturi, ma presenta anche un eccesso di proteine e di sali minerali. Fino a qualche tempo fa veniva consigliato il cosiddetto «latte acidificato», il procedimento di produzione consisteva nella fermentazione del latte per produrre acido lattico e l'aggiunta per via chimica di altro acido lattico e di acido citrico. Tuttavia la maggiore digeribilità del latte acidificato non è mai stata dimostrata. Il termine «latte adattato» significa che l'industria riesce a ridurre la quota proteica sostituendo parte della caseina con sieroproteine, così, il rapporto tra caseina e proteine risulta simile a quello del latte materno.

Nella baby-cucina acqua, frutta, verdura e pastine

L'alimentazione del bambino dai sei mesi in poi si fa sempre più ricca e complessa: non solo per quanto riguarda gli elementi nutrizionali che vengono via via aggiunti, sempre più consistenti rispetto ai primi omogeneizzati, ma anche per quanto riguarda l'offerta commerciale, assai ampia. E' infatti possibile nutrire il piccolo allo stesso modo spendendo cifre del tutto diverse. Molto dipende, naturalmente, dalla quantità di tempo che si è disposti a dedicare a questo problema.

La cucina del neonato richiederebbe infatti un'infinità di tempo, fattore su cui l'industria gioca per mantenere alti i prezzi il valore aggiunto consistente infatti nel risparmio in tempo. Alcuni prodotti industriali rappresentano però materie prime comunque indispensabili. Prendiamo il caso della pasta: i cereali si distinguono, per grado di macinazione, in fiocchi, in semolini o in farine. Nella maggior parte dei casi l'industria integra le farine di cereali con proteine animali, vitamine e sali minerali. Inoltre, le farine sono sottoposte, durante la lavorazione industriale, all'azione del calore in modo da trasformare l'amido in destrina (farine destrinizzate) e quindi di migliorarne la digeribilità. Utili anche le farine precotte, dal momento che il processo industriale, a base di vapore acqueo, crea delle modificazioni chimiche che rendono il prodotto più digeribile. A quel punto, si aggiunge latte o brodo vegetale e la pappa è pronta, ed è diversa, e forse anche migliore, da quella fatta in casa con farine comuni.

I biscotti speciali per l'infanzia potrebbero essere utilizzati anche solo durante i primi mesi dallo svezzamento, sono fatti a partire dalle stesse farine integrate di cui si diceva per la pasta, si sciolgono rapidamente nel latte e hanno la giusta dose di zuccheri.

Per quanto riguarda invece ortaggi e frutta, basta un minimo di igiene domestica per sostituire tranquillamente omogeneizzati e succhi: tra gli ortaggi sono sconsigliabili solo spinaci e bietole, almeno nel primo anno di vita per il contenuto di nitrati eccessivo per i lattanti, mentre la frutta deve semplicemente essere di stagione e matura al punto giusto. Il succo d'arancia e la mela grattugiata possono essere introdotti già a partire dal quarto, quinto mese. Per quanto riguarda le preparazioni industriali di frutta, vanno distinti i succhi, senza aggiunta di acqua e di zuccheri, dai netari e dai succhi e polpa che invece presentano queste aggiunte, con il rischio di careie da saccarosio.

Infine, il capitolo acque minerali tenuto conto del fatto che nel primo anno di vita il bambino necessita di circa il triplo dell'acqua necessaria all'adulto, si può ricorrere all'acqua del rubinetto solo quando si è certi che nella propria zona è perfettamente in ordine. Nel dubbio, meglio scegliere un'acqua mediominerale per bere e oligominerale per sciogliere la pappa. Il requisito della purezza batteriologica è presente in tutte le acque confezionate, mentre le caratteristiche variano secondo la qualità della materia prima. Nella scelta, conviene sentire il parere del pediatra, dall'etichetta, infatti, non risultano molti elementi di comprensione.

Dal seno al cucchiaino

Quando si incomincia a passare a una dieta esotica? e con quali accorgimenti?

Il divozzamento è una tappa importante nell'evoluzione nutrizionale, ma anche psicologica e sensoriale, del lattante. E' consigliabile iniziare prima del quarto-quinto mese perché il lattante non avrà ancora raggiunto un'adeguata maturità digestiva ed anche psicomotoria che gli permette di manifestare il gradimento o l'avversione per il nuovo cibo. Qualunque schema di divozzamento al seguo, questo non dovrà assolutamente essere rigido per quantità e qualità degli alimenti. Il criterio fondamentale sarà la gradualità: è opportuno introdurre un alimento per volta, saggiandone tollerabilità e accettabilità per minimizzare l'inevitabile trauma psichico legato al passaggio da un'alimentazione lattica ad una solida. Cereali, verdura, carne, olio d'oliva, frutta sono i principali alimenti che affiancheranno progressivamente il latte in questo periodo. Una pappa vegetale integrata con cereali oppure una farina lattica può costituire al quarto-quinto mese un pasto di latte. Un mese dopo circa, si può passare alla seconda pappa (di solito alla sera). Dopo il sesto mese lo svezzamento è solitamente ultimato e si inizia l'introduzione degli alimenti ad elevato apporto nutrizionale (uovo, prosciutto, ecc.). L'alimentazione rimarrà sostanzialmente invariata sino alla fine del primo anno di vita.

Come possono manifestarsi eventuali allergie a cibi

particolarmente, o se si verificano per un'intera gamma di alimenti, come intorpidimento, perdita di vitamine, proteine, eccetera?

Nel neonato e nel lattante è abbastanza frequente l'allergia ai cibi e agli alimenti che li contengono. Le manifestazioni sono svariate: vomito, diarrea, scarso accrescimento nelle forme più gravi, ma talvolta anche rigurgiti frequenti e le coliche gassose sono un segno di intolleranza insieme all'eczema. Nel caso la diagnosi venga confermata, a nulla serve cambiare il tipo di latte (Accardi, piuttosto che una formula con meno grassi di un'altra). Va tolto completamente il latte vaccino come tale, o in polvere, e sostituito con latte vegetali (ad esempio soia) che oggi sono preparati in modo da sopprimere adeguatamente il fabbisogno nutrizionale del lattante. Un altro tipo di intolleranza è quella al glutine, presente principalmente nella farina di frumento e quindi nei più svariati alimenti. Anche in questo caso i sintomi sono per lo più a carico dell'apparato digerente. Fatte le diagnosi, la cura si basa sull'uso di speciali prodotti alimentari alternativi. Sarà compito del pediatra dare indicazioni perché la dieta venga fatta in modo equilibrato. Voglio, però, sottolineare l'importanza di essere ben sicuri che si tratti di allergia perché troppo spesso si vede a dieta di latte e/o glutine lattanti e divozzi che allergici non sono con tutte le implicazioni psicologiche e pratiche che tali provvedimenti comportano.

Quali consigli utili dare alle mamme, o meglio a cosa non devono cadere e di cosa non devono abusare?

La mamma deve ricordare che è sempre in agguato il rischio di ipernutrizione con gravi conseguenze sulla salute in età adulta (obesità, ipertensione arteriosa, diabete). E questo vale per il neonato come per il divozzo e il bimbo. Vorrei quindi ricordare alla mamma che non va arbitrariamente aumentata la concentrazione del latte «caricando» la quantità del latte in polvere nel misurino così come il lattante non va forzato a finire la razione anche se è quella adeguata per lui e non va considerato «pianto da fame» qualsiasi tipo di pianto. Per quanto riguarda lo svezzamento, va evitata l'aggiunta di cereali nel latte prima del quarto mese perché fa aumentare la sete che - scambiata spesso per fame - comporta una inutile ulteriore alimentazione. Il sale, per lo stesso motivo, andrebbe aggiunto solo alla fine del primo anno. Anche il saccarosio (zucchero da cucina) va usato con moderazione per non educare il lattante alla ricerca del sapore dolce. Gli alimenti contenenti glutine (grasso pastine, biscotti) orzo spesso usato quest'ultimo in caso di sipsi, ecc.) vanno evitati poiché sibilmente fino al sesto mese per il pericolo dell'intolleranza di una grave forma di malattia, la malattia celiaca. Additivi coloranti e nitriti possono essere tossici di qui la necessità di usare alimenti per l'infanzia e dove è possibile, alimenti freschi.



Omogeneizzati, liofilizzati ed ecco il pasto misto. Quando basta il frullatore

Si comincia dandogli in mano il cucchiaino adattato, ossia girato di novanta gradi rispetto ai cucchiaini degli adulti non più morbido come la tetterella ma nuovo e interessante è il primo passo verso lo svezzamento, questa brutta parola che allude al succhiare come a un «vezzo» quasi un «vizio», quando invece non c'è nulla di più naturale. Che sia un vezzo o meno è certo che col solo latte di mamma o «adattato» il bebè non può andare avanti a lungo verso il sesto mese al massimo cominciano a essere troppo scarsi alcuni elementi indispensabili alla crescita, contenuti invece nei cereali nella carne e nella frutta. Naturalmente il criterio fondamentale, raccomandato da tutti i pediatri e psicologi è quello della gradualità. Si comincerà con un solo pasto «misto», poi con due fino al primo anno di vita per poi aumentare tra l'anno e l'anno e mezzo, quando ormai non c'è più bisogno del latte «da farmacia», ma va bene quello confezionato di centrale. Dozzine di tabelle nutrizionali pubblicate in libri e riviste per l'infanzia spiegano quanto sono le proteine, i lipidi e gli zuccheri che il neonato deve ingerire.

Ma alle mamme le tabelle interessano poco più che altro vogliono sapere come operare le loro scelte sul mercato. «In linea di massima» dice il professor Armando Sironetti professore di terapia sistemica all'Università di Roma - gli alimenti preparati dall'industria possono essere introdotti molto presto nella alimentazione del bambino, anche se, dopo il sesto mese, essi possono essere sostituiti da semplici preparazioni domestiche, con l'aiuto di un frullatore e con qualche semplice accorgimento. L'importante è utilizzare solo gli alimenti di cui si conosce la composizione precisa del resto l'etichetta dovrebbe riportare la lista di tutti gli ingredienti la natura e quantità dello zucchero aggiunto e del glutine, e le caratteristiche del sale».

In realtà la differenza tra un omogeneizzato, poltiglia, di carne e una bistecchina frullata è la frantumazione molto più raffinata che l'industria riesce a ottenere, a tutto vantaggio della digeribilità. Inoltre, gli alimenti omogeneizzati - sottoposti a una procedura che rende tutte le particelle uniformi - non contengono glutine, inadatto per l'apparato digerente, sono confezionati in forma sterile e quindi privi di conservanti e di coloranti.

I liofilizzati sono altrettanto igienicamente perfetti, facili da preparare sono in pratica omogeneizzati cui è stata sottratta l'acqua, e poi confezionati sotto vuoto. Al momento dell'uso viene aggiunta acqua latte o brodo vegetale. In pratica, nel primo periodo di svezzamento entrano nell'alimentazione del bambino un po' di brodo vegetale, crema di riso o pasta - 20 grammi circa - un cucchiaino di olio di oliva, un omogeneizzato di carne, un pizzico di parmigiano grattugiato sulla pappa e un succo di frutta. Una dieta neanche troppo spartana, pur nelle sue esigue quantità, e anche un tantino costosa.