

**Incontri  
Libri  
Conferenze**

per parlare di

**Salute e  
Benessere**

**PAROLE**

**DI**

**FEBBRAIO – MARZO 2017**

**SALUTE**

**CHI BEN COMINCIA È A METÀ DELL'OPERA**

**Ruolo dell'alimentazione:**

**dalla gravidanza ai primi anni del bambino**

Fina Belli – AOU Meyer

# SALUTE

- La **salute** è uno stato **di** completo benessere fisico, mentale e sociale e non consiste soltanto in un'assenza **di** malattia o **di** infermità". (OMS)

Bambini → corretti stili di vita



adulti sani





Gravidanza

Allattamento



Divezzamento

# Teoria del “programming”

I primi 1000 giorni di vita del bambino (dal concepimento ai 2 anni di vita) determinano il futuro dell'individuo

Una dieta corretta modula positivamente la predisposizione genetica.



## Sana e corretta alimentazione durante la gravidanza

L'esposizione intrauterina ad una severa malnutrizione, soprattutto nel secondo trimestre di gravidanza e, dal lato opposto, un introito calorico eccessivo durante la gestazione sono entrambi importanti fattori di rischio di obesità nel bambino e nel giovane adulto.

Godfrey KM, Barker DJ: Fetal nutrition and adult disease. Am J Clin Nutr 2000;71 (5 suppl): 1344S – 52S



## Gravidanza: dieta sana ed equilibrata

Una corretta alimentazione in gravidanza è in grado di:

- ❖ assicurare al feto i “giusti” nutrienti, necessari per il suo sviluppo e accrescimento;
- ❖ soddisfare le incrementate richieste energetiche della mamma,
- ❖ prevenire sovrappeso materno e complicanze materno – fetali:
- ❖ proteggere da infezioni alimentari pericolose per il nascituro

Dieta varia equilibrata igienicamente sicura, prodotti di stagione

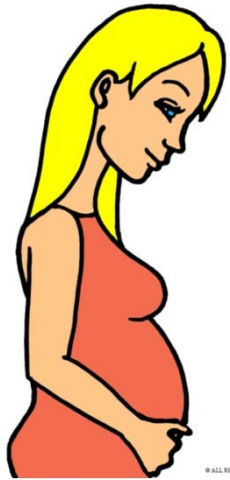
## Dieta varia ed equilibrata

- **non saltare la prima colazione** e distribuisci gli alimenti in tre pasti principali moderati più due spuntini (metà mattina e metà pomeriggio);
- **limita il consumo di caffeina o sostanze simili** (caffè, tè concentrato, cacao, bevande analcoliche a base di cola);
- **escludi tutti i superalcolici** inclusi gli aperitivi alcolici e **limita vino e birra** (massimo un bicchiere a pasto);
- **limita l'uso del sale** e di alimenti molto salati (cibi sotto sale o conservati in genere, olive e sottaceti, salatini, salumi, formaggi stagionati o molto salati) **tranne in caso di nausea e vomito dei primi mesi**, in quanto spesso salatini e simili sono fra i pochi alimenti graditi;

- **evita carne cruda o poco cotta** (questo vale in particolare per le gravide recettive alla toxoplasmosi) e cuoci anche le uova (rischio di salmonellosi);
- **lava accuratamente frutta e verdura;**
- **non eccedere in condimenti**, dai la preferenza agli olii (oliva extravergine o monoseme) e consumali preferibilmente crudi;
- **limita o evita fritti**, impanature, cibi ricchi di sughi, salse in genere;
- **limita o evita il consumo di dolci** e pasticceria in genere, gelati, cioccolato, caramelle, bibite zuccherate, succhi di frutta;
- **VARIA spesso gli alimenti.**







# Gravidanza

Attenzione agli apporti di minerali e vitamine, in particolare: Calcio - Ferro - Acido folico - Vitamina B 12

DHA

Sono a rischio di carenze nutrizionali:

- adolescenti
- donne con disturbi del comportamento alimentare
- chi segue diete particolari (vegetariane e vegane)
- chi conduce una gravidanza gemellare
- chi ha gravidanze ravvicinate

# Allattamento

- ❑ La nutrizione nelle prime fasi della vita può avere una notevole influenza non solo sulla salute o sul decorso di patologie a breve termine, ma anche sullo sviluppo somatico, psicomotorio e sul benessere a distanza.
- ❑ Il latte umano, specialmente se assunto direttamente al seno della madre, è indiscutibilmente l'alimento migliore per i nostri piccoli durante i primi mesi di vita, anche per i nati pretermine. Per i bambini critici può essere un vero e proprio complemento terapeutico.

# Allattamento

*Il latte materno preso al seno della mamma è l'alimento più sicuro per il lattante sia dal punto di vista igienico sia da quello nutrizionale*

Per il bambino sano il latte materno rappresenta il naturale nutrimento, per molti bimbi, nati pre-termine o affetti da patologia, è da considerare un vero e proprio supporto terapeutico.



# *Vantaggi dell'allattamento al seno*

1. Per il bambino
2. Per la mamma
3. Socio - economici



## *Vantaggi per il bambino*

- miglior nutrimento possibile: specifico “proprio per lui” per la sua età (reale e gestazionale);
- prevenzione di malattie nel presente (diarrea, otiti, infezioni respiratorie e urinarie, enterocolite necrotizzante) e nel futuro (obesità, diabete, malattie infiammatorie intestinali)
- importante scambio di affetto con la madre che che influisce positivamente sul suo sviluppo psicologico

## *Vantaggi per la mamma*

L'allattamento precoce:

- ❖ riduce il sanguinamento post-partum
- ❖ più rapido recupero del peso pre gravidanza
- ❖ migliore rimineralizzazione con riduzione delle fratture in età postmenopausa, ridotto rischio di cancro delle ovaie e della mammella
- ❖ aumento autostima e della soddisfazione per la funzione di madre

## *Vantaggi socio economici*

- ❑ riduzione della spesa per l'acquisto di cibi per il bambino
- ❑ riduzione della spesa sanitaria: a breve per la minor morbilità infantile, a lungo termine per l'azione preventiva sia per la salute della madre sia di quella del figlio
- ❑ facilità di spostamenti: l'alimento per il neonato è sempre pronto alla giusta temperatura

# Modalità pratiche

- Iniziare il prima possibile, in sala parto
- Non dare latte artificiale in attesa della montata lattea
- Non stabilire orari rigidi per le poppate, imparare a riconoscere i segnali di fame del bambino





# Modalità pratiche

- Prevenire le ragadi assicurandosi che il bambino si attacchi correttamente
- offrire entrambe le mammelle ad ogni poppata, a quella successiva iniziare con la mammella che ha dato latte per ultima
- Non effettuare la doppia pesata



Latte materno = alimento naturale



Latte umano di banca = è il miglior  
sostituto al latte materno



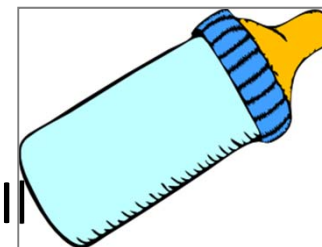
# Divezzamento

- ❑ **Svezzamento:** Introdurre alimenti e bevande complementari al latte materno, ad eccezione dell'acqua, dopo i sei mesi compiuti. (ESPGHAN 2008)



- ❑ **Apporto proteico limitato:** Controllare l'introito di proteine per i primi due anni di vita. (Cachera MF, IJO 1995, Koletzko B, AJCN 2009)

- **Biberon:** sospendere entro i 12-24 mesi il suo utilizzo. Dopo i 12 mesi il rischio di sovrappeso aumenta del 3% per ogni mese di uso del biberon. Il biberon non favorisce una corretta regolazione del senso di sazietà. A rischio la salute dentale.



# Divezzamento



## 5 pasti:

4 con latte materno (o formula)  
1 con crema di cereali o pastina  
+ verdure + carne o pesce  
(meglio liofilizzati) + olio extra  
vergine d'oliva  
frutta



**PIRAMIDE ALIMENTARE 1-3 ANNI**



**PIRAMIDE ALIMENTARE 4-6 ANNI**

# Educare i bambini ad un corretto stile di vita

Molti sono i fattori che influenzano lo stato di salute, tra quelli su cui possiamo intervenire ci sono:



Riposo

Alimentazione



Attività fisica









## Attività fisica

- *È importante stimolare i nostri bambini ad essere attivi!!*
- Dedicare almeno 1 ora al giorno all'attività fisica e al movimento ( camminare, correre, giocare all'aperto!!)
- *... e smettiamola con questo passeggino!!!*



# SPAZIO RICREATIVO-MOTORIO

- Stimolare il bambino al movimento, la migliore attività è il gioco libero all'aria aperta



- Limitare le attività sedentarie:  
tv, computer, giochi elettronici

# Errori comuni dei nostri ragazzi

- ❑ Evitano o riducono a ben poca cosa la colazione del mattino
- ❑ *Fanno gli spuntini della mattina e del pomeriggio con prodotti attraenti, ma dallo scarso valore nutritivo*
- ❑ Evitano il consumo di verdura e di frutta
- ❑ *Eccedono nel consumo di alimenti come salumi, cioccolata, patatine fritte, dolci confezionati e bevande gassate (ricche di zucchero e spesso di caffeina)*
- ❑ Danno troppo spazio al “fast food” all’americana, ricco di cibi ad alto contenuto di calorie, grassi saturi, sale e zuccheri semplici e poveri di fibre e micronutrienti

# Semplici regole

- **Mangiare con piacere**
- **L'importanza della colazione**
- **Variare gli alimenti**
- **Basare l'alimentazione su cibi ricchi di carboidrati**
- **Frutta e verdura ad ogni pasto**
- **Grassi con moderazione**
- **Spuntini intelligenti**
- **Spegnere la sete**
- **Movimento è salute**

Ricordiamo che i bambini imparano per imitazione!



Non servono tante parole, ma  
corretti esempi!!





***GRAZIE  
A TUTTE LE MAMME***