



Progetto co-finanziato dal Fondo Europeo per l'Integrazione di Cittadini di Paesi Terzi

---

## **STRADE DIVERSE PER UNA SANA ALIMENTAZIONE**

### **Le possibili pratiche e i tanti cibi dello svezzamento**

*A cura del Tavolo Pediatria e Intercultura del Centro Interculturale della Città di Torino*

**Sabato 8 febbraio 2014 – ore 8.30/16.30**

**Sala Conferenze “Giovani di Utoya”**

**Centro Interculturale della Città di Torino - Corso Taranto 160**

**Il seminario rientra nel progetto “Take easy” – F.E.I. 2012 – azione 7**

#### **Relatrice: Bruna Santini**

Lo spirito interculturale che promuove le diversità e favorisce lo scambio dei saperi non può prescindere dallo sforzo di mettere in comune la cultura scientifica frutto della ricerca internazionale.

I tempi e le modalità dello "svezzamento" dopo il recupero dell'allattamento al seno costituiscono il secondo momento cardine dell'educazione alimentare nella coppia madre-bambino. Il concetto più moderno di "complementarietà" esprime poi il significato di integrazione ad una alimentazione naturale ritenuta ideale e sufficiente, in condizioni di benessere della coppia, almeno fino al sesto mese di vita.

L'integrazione riguarda in primo luogo proteine, ferro e altri micronutrienti e le scelte alimentari andranno quindi indirizzate verso fonti proteiche ricche di questi elementi biodisponibili. Il confronto e la mediazione tra le diverse realtà si potranno attuare con la conoscenza approfondita dei gruppi alimentari e della composizione bromatologica dei cibi.

La quantità proteica andrà comunque controllata e contenuta perché un suo eccesso si è dimostrato elemento di rischio per l'obesità in bambini controllati a 2 e anche a 5 anni di età. Il latte vaccino non è dunque, in particolare sotto questi aspetti, un alimento da inserire come tale nella dieta sino ai 2 anni.

Dopo il sesto mese, continuando l'allattamento al seno anche oltre l'anno, saranno inseriti diversi alimenti secondo le tradizioni e i gusti in un momento favorevole e protetto dalle condizioni di habitat intestinale e immunologico nella cosiddetta finestra di tolleranza alimentare.

Il rispetto dei fabbisogni calorici e la sicurezza della qualità degli alimenti è importante che siano mantenuti. L'industria, stimolata dalla richiesta dei consumatori, ha messo a punto varie tipologie di prodotti, a partire dai lattini adattati, di proseguimento e crescita, oltre a quelli di "svezzamento", che sono stati più volte riequilibrati nella loro composizione e limiti di sicurezza in base alle indicazioni delle Società scientifiche in accordo con l'evoluzione della ricerca. In un contesto di passaggio graduale e naturale all'alimentazione libera, alcuni prodotti possono ancora essere di supporto specialmente in contesti di minore sicurezza nutrizionale.