

**CORSI E RICORSI
NELLA STORIA DELLO SVEZZAMENTO
tra pratica, sapere familiare,
teoria e moda**

*Caterina Riva
pediatra*

Nei secoli passati....

Terminata la possibilità di allattare al seno
o spuntati i denti

si rendeva necessario trovare
soluzioni alternative al latte umano

=

SVEZZAMENTO

ETIMOLOGIA

Svezzamento

=

togliere il vezzo

...quindi succhiare il latte dal seno materno

era ritenuto

“un vezzo”

ossia un vizio

...e quindi?

...i pasti di latte materno venivano
progressivamente

SOSTITUITI

da alimenti tali da:

- a. poter essere preparati in casa
- b. poter essere assunti con biberon o
cucchiaino

I CONSIGLI PIU' ANTICHI PER LO SVEZZAMENTO*

Fino alla **metà del 1700** non esistevano indicazioni sullo svezzamento se non **consigli pratici**

- a. Iniziare lo svezzamento **all'eruzione dei primi dentini**
- b. **Gradatamente**
- c. Preferibilmente **in primavera**
- d. Bollire **acqua o latte** (meglio se di capra) e aggiungere **vino annacquato o birra** (a seconda delle abitudini della paese).

prima pappa *

(preparata in pentolini di terracotta sul focolare)

- **acqua bollita oppure latte animale bollito** (vacca, asina, meglio se capra)
- **farina, possibilmente cotta oppure pane in briciole**
- **miele o zucchero** (raro e molto costoso)
- **vino annacquato o birra** (vino cotto fino alla completa **evaporazione** dell'alcool lasciando il tannino come rimedio per le diarree)
- **aromi vari** come succo di uva sultanina, calendula, fiordarancio, zafferano
- **immagini pie dei santi protettori ridotti in piccoli pezzi e mischiate alla pappa.**

prima pappa: integrazioni successive*

panada o panata o panatella: pappa densa con **farina, pane o grano mischiato con burro, brodo di carne o latte e talora uova** - solo il **tuorlo** perché più digeribile dell'albume (Sorano di Efeso, Roma II° sec. d. C.).

biberon: “teiere” con in fondo al beccuccio una parte appiattita con **forellini di varia grandezza**, a seconda della densità della pappa. Dal Rinascimento appositi servizi di piatti e posate.

* FONTE: Dr. M. A. Filipponio, biologa
Università degli Studi di Bari

QUALI PROTEINE “DI PASSAGGIO”?*

- Carne di **animali giovani o pesci**
 - **cotta a lungo**
 - **premasticata** (inizio di digestione con saliva)

QUALI FIBRE*

Verdura → cavoli e cipolla (in coppia con il lardo)

Frutta → menzionata **SOLO A FINI TERAPEUTICI:**

mela: diuretica e cura per “disturbi” digestivi

Problemi*

carezza di igiene

Uso indiscriminato
di latte animale

Scarsa pulizia dei contenitori

Cattiva conservazione degli alimenti



Vietati vino e birra
Vietati intingoli speziati

* FONTE: Dr. M. A. Filipponio, biologa Università degli Studi di Bari

...ma la maggioranza della
popolazione...*

- Dopo l'anno somministrava ai bambini stesso cibo degli adulti
- Cibo monotono (polenta)



**PATOLOGIA
PLURICARENZIALE**

Vit PP, proteine nobili, grassi

Secolo XIX

PRODOTTI SPECIFICI PER LO SVEZZAMENTO*

- **1865: ZUPPA DI MALTO**
(Justus von Liebig)
- **1867: FARINA LATTEA**
(Henri Nestlé)

LETTERATURA SULLO SVEZZAMENTO

- **La pappa dolce dei fratelli Grimm**
- C'era una volta una **povera fanciulla pia**, che viveva sola con sua madre; e non avevano più nulla da mangiare. Allora la fanciulla andò **nel bosco e incontrò una vecchia che già conosceva la sua povertà, e che le regalò un pentolino. Doveva dirgli: "Cuoci la pappa!" e il pentolino cuoceva una buona pappa dolce di miglio; e quando diceva "Fermati pentolino" il pentolino smetteva di cuocere.** La fanciulla lo portò a casa a sua madre: la loro miseria e la loro fame erano ormai finite, ed esse mangiavano pappa dolce ogni volta che volevano. Un giorno che la fanciulla era uscita, **la madre disse: "Cuoci la pappa!"**. Quello fa la pappa ed ella mangia a sazietà; ora **vuole che il pentolino la smetta, ma non sa la parola magica.** Così quello continua a cuocere la pappa, e la **pappa trabocca e cresce e riempie la cucina e l'intera casa, e l'altra casa ancora e poi la strada, come se volesse saziare tutto il mondo, ed è un bel guaio e nessuno sa come cavarsela.** Infine, quando non restava una sola casa intatta, **ritorna a casa la fanciulla e dice: "Fermati, pentolino!" e il pentolino si ferma e smette di fare la pappa; e chi volle tornare in città, dovette farsi strada mangiando.**
- **(da "Fiabe" dei fratelli Grimm, Mondadori classici, vol. secondo, p. 418)**

LETTERATURA SULLO SVEZZAMENTO

.... E forse anche la casetta di zucchero, biscotti e
marzapane

trovata da Hänsel e Gretel* nel bosco

– e appartenente alla strega-
ha a che fare con la

PERICOLOSITA' DELL' ABUSO

DI ALCUNI ALIMENTI TANTO AMATI DAI BAMBINI.....

* Flli Grimm

Secolo XX ...anni '50

...TOGLIERE IL VEZZO!

*"Negli anni '50 da uno svezzamento tardivo, affidato all'esperienza familiare e con **alimenti domestici**, si passò –in seguito a esperienze e pressioni anglosassoni, a **svezzare i bambini piccolissimi**, con pessimi risultati"*

- ➡ dai 2-3 mesi. Latte materno ritenuto non più adeguato alla crescita del bambino,
- ➡ Necessaria integrazione con altri alimenti: **carne (nuove tecniche di preparazione) latte, formaggio, legumi, cereali, uova.**
- ➡ **Apparato digerente immaturo**
 - ➔ **alimenti alta digeribilità e sterili**
 - ➔ **inserimento graduale (rapida scoperta di intolleranze)**
- ➡ Conseguenze: infezioni intestinali, allergie, obesità

...nella seconda metà del secolo XX

- I dati ottenuti da studi sull'**accrescimento** dei bambini, il loro **fabbisogno alimentare**, la **composizione del latte materno**, le **capacità digestive** nelle varie fasi dell'infanzia
- hanno focalizzato l'attenzione sulla necessità che ogni alimento introdotto avesse caratteristiche di assorbimento, tolleranza, fruibilità metabolica adeguata per l'età
- ... quindi si sono attivate le ricerche per l'adeguatezza dei prodotti atti a sostituire gradualmente il **LATTE MATERNO**

...anni '60

Compagno sul mercato

- **1961**: i primi **omogeneizzati di frutta, verdura, carne**
- **inizio aa '60**: I primi **liofilizzati di carne**
(la liofilizzazione degli alimenti era cominciata nel 1935)

Per rendere più digeribili gli alimenti introdotti precocemente!!

► **REAZIONE: Dr. B. Spock, anni 70-80**

**Benjamin Spock, "Baby and child care"
1 gennaio 1976**

"Fino a due anni i bambini dovrebbero essere alimentati con latte materno. Dopo i due anni, dimenticate ogni tipo di latte!".

**Dissociazione dall'uso
di latte vaccino crudo**

**Spock condivide la tesi di Frank Oski
(John Hopkins University - Baltimora)**

Il latte vaccino fa male, soprattutto in fase di crescita, perché "può provocare molte deficienze immunitarie e disturbi vari, tra cui l'anemia, allergie, rachitismo e persino un insufficiente sviluppo cerebrale".

L'uomo è l'unico animale che continua a nutrirsi di latte anche dopo lo svezzamento.

Il latte di mucca:

.....

Fino a tre secoli fa non fu mai usato nell'uomo come sostituto del latte materno,...

Anticamente il latte di mucca era usato SOLO dai pastori-nomadi (adulti).

Negli ultimi 50 anni il consumo di latte vaccino si è diffuso in tutti i paesi industrializzati.

LV? → errori!

→ contenuto proteico 3x quello del LM
→ composizione proteica diversa

} **dieta iperproteica**
↓
OBESITA'

→ carico di Na → **ipertensione,
patologia CV**

→ ridotto contenuto di: - L-Pufa
- **Acidi grassi essenziali** → **membrane
cellulari
e mielina**

Negli anni '70 e '80, lo svezzamento è diventato una questione “medicalizzata”:

→ sono nati schemi rigidi e ricette buone per tutti.

→ Si è ascoltato sempre meno il proprio bambino e istinto materno e si è fatto attenzione a tutto il resto

Anni 70-80: esempio

- 2-3 m.: latte e frutta e/o 1 pappa dolce (CR e zucchero)
- 3-4/5 m.: 1° pappa salata (Cr, semolino, farina tostata in Bv liev. salato) olio, frutta
- 4/5-5/6 m.: carne (coniglio, vitello, tacchino o fegato crudo –sic!-, o tuorlo crudo o formaggio)
- 5/6-6/7m.: LV, 2 pasti salati
- 6/7-12m.: latte e biscotti. Non preclusioni (burro!)

MENU DAL 6° MESE (Salvo diverso parere del pediatra)		
Ora	Alimento	Quantità
7.00 -8.00	Latte materno <i>oppure</i> Latte di proseguimento Biscotti	<i>A richiesta</i> 250 ml 1-2
12.00 – 14.00	Omogeneizzato verdure Acqua Crema di Cereali <i>oppure</i> Pastina Omogeneizzato carne/pesce Olio extra vergine di oliva Omogeneizzato frutta	1 vasetto <i>Quanto basta</i> 3-4 cucchiari 2 cucchiari Mezzo vasetto 1-2 cucchiaini 1 vasetto
16.00 – 17.00	Latte materno <i>oppure</i> Latte di proseguimento Biscotti <i>oppure</i> Merenda omogeneizzata a base di latte o yogurt o frutta e cereali <i>oppure</i> Yogurtino o Primaggino <i>oppure</i> Cereali con latte e frutta Acqua	<i>A richiesta</i> 250 ml 1-2 1 vasetto 1 vasetto 3-4 cucchiari 150/200
19.00 – 20.00	Omogeneizzato verdure Acqua Crema di Cereali <i>oppure</i> Pastina Omogeneizzato formaggino Olio extra vergine di oliva Omogeneizzato frutta	1 vasetto <i>Quanto basta</i> 3- 4 cucchiari 2 cucchiari mezzo vasetto 1-2 cucchiaini 1 vasetto

ESPGHAN 1977 E 1981

- **All'allattamento al seno** viene universalmente riconosciuto un ruolo di primaria importanza per garantire il migliore stato di nutrizione del bambino e per **prevenire** importanti malattie dell'età pediatrica (**affezioni gastrointestinali, allergie, obesità, ecc.**)".
- In alternativa al LM possono essere usati i **latti Formula** (base e di seguito) fino allo svezzamento e "**crescita**" fino a 36 mesi.
- i **LATTI FORMULATI cercano di replicare gli effetti bioauxologici del LM:** Contengono **oligo e polisaccaridi, L-Pufa e colesterolo**, vitamine A, D, E, microelementi, **fattori di crescita fra cui neuropeptidi e nucleotidi, IgA, macrofagi, neutrofili e linfociti T e B.**
- Progressiva **riduzione della concentrazione proteica correlata al fabbisogno**, definito di 2,2-2,6 g/Kg/die fino a 2 mesi e 1,5-1,4 g/Kg/die dai 6 mesi, e della loro composizione in termini di **rappporto sieroproteine/caseina.** (Fomon, 1991)
- dai 6 mesi è comunque necessaria la supplementazione di Fe.

ETA' MEDIANA (MESI) DI INTRODUZIONE DI ALIMENTI SOLIDI

Progetto PUER: 1999-2000
(coord. M. Giovannini- Milano)

• Alimento	mediana	minimo	massimo
• Frutta	4.3	1.6	7.7
• Vegetali	5	2.3	8.1
• cereali senza glutine	5.2	2.3	8.4
• Carne	5.5	2.7	11.8
• cereali con glutine	5.7	3.3	9.5
• derivati del latte	6.2	3	12
• Legumi	7.5	2.9	11.2
• Uova	8.5	5.2	12
• Pesce	9.1	6	12
• qualsiasi alimento	4.3	1.6	6.5

ABITUDINI ALIMENTARI IN CORSO DI SVEZZAMENTO

Progetto PUER: 1999-2000
(coord. M. Giovannini- Milano)

- A **6 m** **<50% delle madri allatta** il proprio figlio
- Dal **4° m** → consumo di **LV**
- Dal **6° m** **si riduce** l'utilizzo di **formule adattate a favore del LV**
- A **12 m** **>50% dei bambini assume LV**
→ **dieta iperproteica**

CONSEGUENZE NUTRIZIONALI CERTE

- **Eccesso di proteine**
- **Bassi livelli di acidi grassi polinsaturi**
- **Rischio di deficit di ferro (meno entrate, più perdite), zinco e alcuni micronutrienti**

secolo XXI

L'alimentazione del lattante venne in seguito così classificata*

- LM esclusivo (WHO) : LM \pm gocce o sciroppi.
- LM completo: LM + acqua o bevande a base acquosa, incluso reidratazione orale.
- Nutrizione Complementare: tutti gli **alimenti solidi o liquidi diversi da LM, latte formula, o latte di seguito**. Tali alimenti sono definiti **cibi complementari**.

*ESPGHAN Committee on Nutrition. - Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition 46: 99-110, 2008



L' inizio della
**NUTRIZIONE
COMPLEMENTARE**
COINCIDE
CON LO
SVEZZAMENTO

“AUTOSVEZZAMENTO”

o alimentazione complementare a richiesta

1939 primo studio scientifico in materia

Autore: dr.ssa C.M. Davis, USA

2008 Bonomi Ed. primo libro italiano

“Io mi svezzo da solo”

Autore: L. Piermarini

ABILITA' DI UN BAMBINO A 6 MESI

- **Maturazione completa della mucosa intestinale**
- **Sistema immune idoneo**
- **Controllo della postura**
- **Coordinazione dei movimenti**
- **Accettazione del cucchiaino**
- **Masticazione e deglutizione efficaci**
- **Interesse per il cibo in tavola**

...quindi

- **Si lascia assaggiare ciò che è in tavola**
- **Si sazia da solo**
- **Saranno mantenuti i pasti di LM o L Formula (2-3/die)**

SETTE SEMPLICI REGOLE

- Tenere il bambino a tavola con i genitori, appena può stare seduto sul seggiolone o in braccio.
- Alimentare con solo LM fino ai sei mesi (racc. OMS e UNICEF),
- Aspettare le richieste di cibo del bambino (il tentativo di prenderlo o uno sguardo sostenuto).
- Soddisfare qualsiasi sua richiesta di cibo idoneo a giudizio dei genitori.
- Smettere gli assaggi se il bambino smette di chiederli, o se il pasto è finito.
- Non cambiare i ritmi e la durata dei pasti: il bambino deve prendere il loro ritmo.
- L'allattamento materno prosegue a richiesta fin quando entrambi - mamma e bambino- vorranno.

Novità del XXI secolo

- **PREBIOTICI: fattori biochimici**
 - stimolano la crescita intestinale di bifidobatteri o altri ceppi favorevoli, agendo come substrato per alcuni batteri del colon
 - Favoriscono motilità intestinale,
 - Aumentano biodisponibilità di minerali
- **PROBIOTICI: microorganismi vivi non nocivi per la colonizzazione dell'intestino:**
 - Bifidobatteri, *L. casei*, *Bifidobact. bifidum*, *Str. thermophilus*, *Bifidobact. breve*, *L. reuteri*....

Probiotici ...

Microflora vivente che, utilizzata come supplemento nutrizionale, può **influenzare positivamente l'organismo ospitante, favorendone l'ecosistema intestinale**

**R. Fuller (May 1989). "Probiotics in man and animals".
The Journal of Applied Bacteriology 66 (5): 365–78**

Requisiti generali

- **provenienza intestinale**
- **biosicurezza /assenza di patogenicità**
- **resistenza a basso pH, succo gastrico e pancreatico**

...Probiotici

- Agiscono attraverso la loro adesione agli enterociti: questa inibirebbe il possibile attaccamento da parte dei ceppi enteropatogeni.
- Sono stati impiegati con successo sia nella terapia di forme gastroenteriche, sia nella loro prevenzione.
- Alcuni ceppi sembrano in grado anche di modificare processi infiammatori di natura allergica, anche a medio termine (protraentesi cioè oltre il periodo di utilizzo)

Supplementation of Infant Formula With Probiotics and/or Prebiotics: A Systematic Review and Comment

by the ESPGHAN Committee on Nutrition

- I **dati non sono sufficienti per raccomandare** il supplemento di routine di pre/probiotici;
- Occorrono trials controllati e randomizzati con chiari **criteri di inclusione ed esclusione** e **campioni di dimensioni adeguate**;
- Occorrono **misure valide per stabilire l'effetto** di un pre/probiotico;
- Occorre definire **dosi e durata del trattamento** e la **sicurezza a lungo termine**
- **Gli studi dovrebbero essere INDIPENDENTI.**

(JPGN 2011;52: 238–250)

INFINE...

Per i lattanti il LM e le Formule danno garanzie dal punto di vista qualitativo.

Per i divezzi tali garanzie vanno ricercate nell'uso di prodotti provenienti da oasi biologiche, privi di pesticidi, contaminanti ambientali o chimici, e trasformati nel totale rispetto delle norme igieniche.



GRAZIE!