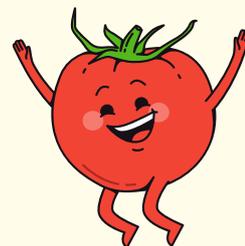


LO SVEZZAMENTO



Lo svezzamento, o alimentazione complementare, è il graduale passaggio da un'alimentazione a base di latte materno o di formule artificiali a un'alimentazione costituita da cibi solidi.

Negli ultimi anni si parla di alimentazione complementare poichè il latte materno (o formula artificiale) si va ad affiancare a un altro tipo di alimentazione che gradualmente andrà a sostituirlo.

QUANDO COMINCIARLO?

Prerequisiti per cominciare lo svezzamento:

- il bambino è in grado di mantenere la posizione seduta senza un supporto
- il bambino è interessato al "cibo degli adulti"
- il bambino è in grado di portarsi degli oggetti alla bocca
- il riflesso di estrusione della lingua (necessario per l'allattamento) è scomparso
- il bambino ha tra i 5 e gli 8 mesi

ALCUNI ACCORGIMENTI DA ADOTTARE:

- Introdurre i cibi gradualmente, attendere 2-3 giorni prima di inserire un nuovo alimento
- gli alimenti "allergizzanti", glutine compreso, possono essere introdotti come gli altri a partire dai 5 mesi
- alternare le fonti proteiche nel corso della giornata (carne bianca, carne rossa, pesce, legumi e formaggi)
- non utilizzare lo zucchero o il sale fino all'anno di età
- il latte vaccino non dovrebbe essere utilizzato prima dei 12 mesi, dato il suo elevato apporto proteico
- il miele non deve essere introdotto fino all'anno di età, i bambini hanno un rischio aumentato di contrarre la tossina botulinica
- per eventuali diete alternative rivolgersi al proprio pediatra per ulteriori informazioni





COME COMINCIARE?



PASSATO di VERDURA senza pesticidi (150 ml circa)

+

CREMA di CEREALI 2-3 cucchiaini



+



1 CUCCHIAINO di OLIO EXTRAVERGINE di OLIVA o di LINO (conservato in frigo), alternare le opzioni

+

OMOGENEIZZATO di CARNE / PESCE / LEGUMI / UOVO / FORMAGGIO (omogeneizzato o fresco, magro)



COME MAI EVITARE I PESTICIDI?

I pesticidi ad uso alimentare sono sostanze utilizzate per mantenere in buona salute le colture e impedire loro di essere distrutte da malattie e infestazioni, esistono anche pesticidi utilizzati per debellare alcuni organismi come ratti e insetti.

In particolare i pesticidi vanno ad interferire con il DNA nei suoi meccanismi di replicazione, non vanno a modificare direttamente il DNA, ma il modo in cui questo si duplica (ad esempio per la formazione di nuove cellule).

I feti e i bambini fino ai 2 anni di vita sono più vulnerabili all'esposizione di queste sostanze, per questo motivo sarebbe opportuno evitarle il più possibile in questa finestra di tempo.





BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA



- Linee guida ESPGHAN 2017:
file:///C:/Users/beatr/Downloads/2017%20Complementary_Feeding__A_Position_Paper_by_the.21.pdf
- file:///C:/Users/beatr/Downloads/WHO%20Statement.pdf
- <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240081864>
- [https://www.uppa.it/alimentazione-dei-bambini/#:~:text=Alimenti%20da%20evitare,-Ci%20sono%20pochi&text=Fino%20ai%2012%20mesi%20di,grandi%20e%20nell'adulto\).](https://www.uppa.it/alimentazione-dei-bambini/#:~:text=Alimenti%20da%20evitare,-Ci%20sono%20pochi&text=Fino%20ai%2012%20mesi%20di,grandi%20e%20nell'adulto).)
- <https://www.aap.org/en/patient-care/environmental-health/promoting-healthy-environments-for-children/food-safety/>
- <https://www.efsa.europa.eu/it/topics/topic/pesticides>
- Prathiksha J, Narasimhamurthy RK, Dsouza HS, Mumbrekar KD. Organophosphate pesticide-induced toxicity through DNA damage and DNA repair mechanisms. Mol Biol Rep. 2023 Jun;50(6):5465-5479. doi: 10.1007/s11033-023-08424-2. Epub 2023 May 8. PMID: 37155010.