

Pediatria

Al Congresso nazionale dei pediatri **attenzione al cibo della prima infanzia e riconoscimento del ruolo del seno materno. Ma anche preoccupazione per l'obesità in età scolare: "Troppo apporto proteico e poco movimento"**

Con il latte materno si protegge il futuro

ALESSANDRA MARGRETH

Indirizzare il bambino verso stili di vita corretti significa anche prendersi cura dell'adulto che sarà. Alimentazione nel mirino al congresso nazionale della Società Italiana di Pediatria (Sip), da poco concluso a Milano. «Se un bimbo comincia a mangiare male sin dai primi mesi, o a fare una vita sedentaria — spiega Alberto G. Ugazio, presidente Sip — è destinato ad avere problemi di salute da piccolo e anche da adulto. La prevenzione delle malattie dell'adulto e dell'anziano, come ictus, infarto, diabete, comincia proprio da piccoli».

Secondo lo studio "Okkio 2010", tra i 6 e gli 11 anni più di un bambino su tre ha un peso superiore alla norma. Sovrapeso e obesità sono poi importanti fattori di rischio per sindrome metabolica, malattie

cardiovascolari, alcuni tipi di tumore. E nei periodi critici dell'allattamento e divezzamento, l'ambiente influenza più della genetica.

«L'allattamento materno — conferma Marcello Giovannini, presidente Sinupe, la società italiana di Nutrizione Pediatrica — riduce il rischio di sviluppare obesità in età scolare rispetto a quello con formula. L'effetto protettivo del latte materno si spiega con un minor apporto di proteine. Viceversa, un eccessivo apporto di proteine predispone all'obesità. Le proteine animali, specie quelle di latte, latticini e derivati vanno ridotte. E allattare al seno per almeno tre mesi riduce di più (27%) il rischio di sviluppare diabete».

Il professor Giovannini coordina la parte italiana dello studio europeo Chop (Childhood Obesity Project) che terminerà nel 2013 e che sembra confermare l'"ipotesi proteica": le for-

mule con minor apporto di proteine, più vicine per composizione al latte materno, determinano una crescita simile a quella dei piccoli allattati al seno. Anche il divezzamento è un passaggio delicato. Ecco le raccomandazioni di Giovannini: «Non si devono introdurre precocemente e in modo eccessivo alimenti solidi e zuccheri, possono provocare obesità, intolleranze e allergie. Meglio proseguire l'allattamento al seno anche durante questa fase».

Il peso in eccesso andrà poi combattuto negli anni successivi. Il progetto MiVoglioBene della Sip con il ministero della Salute mira appunto a sensibilizzare i genitori sull'importanza di un'alimentazione sana, controllo dell'Indice di Massa Corporea, meno televisione e computer e più sport e movimento.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

