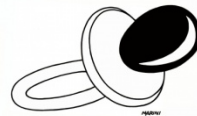


Pappe condite con extra vergine

La preparazione manuale delle pappe, quel che serve sapere. Lo svezzamento del neonato presenta notevoli punti di forza rispetto all'utilizzo degli omogeneizzati. Sotto il profilo psicologico, la qualità della adattabilità ai gusti e alle esigenze del bambino è fondamentale per far sviluppare autonomia e capacità di giudizio

MARIA MADDALENA BISOGNI



Un Biberon per Pierfrancesco

La preparazione casalinga degli alimenti destinati allo svezzamento del neonato presenta notevoli punti di forza rispetto all'utilizzo degli omogeneizzati, sia da un punto di vista nutrizionale che psicologico. Se rispetto al fattore comodità l'omogeneizzato non presenta alcuna difficoltà di preparazione e risulta agevole da portare con sé e da servire ovunque, somministrare al bambino sempre gli omogeneizzati vuol dire privarlo della varietà e del divertimento dei piatti cucinati in casa.

Se a prima vista può sembrare noioso preparare il pasto solo per il bambino, ad una valutazione più approfondita il tempo che gli si dedica può essere gratificante sia per il bambino che per la madre o chi prepara per lui.

Durante la fase dello svezzamento, nel passaggio dal latte materno alle pappe, si compie un'ulteriore tappa nella rottura del legame simbiotico tra la madre e il bambino. Il momento del parto segna drammaticamente il distacco, che si materializza con la nascita e che si perfeziona quando il bambino gradualmente abbandona il seno materno.

Molte delle difficoltà dei bambini e delle madri a condurre efficacemente e serenamente lo svezzamento sono riconducibili proprio a difficoltà di separazione della diade madre-bambino, a volte agite dalle madri sui propri figli, che risultano incapaci di separarsi da loro e con problemi legati all'alimentazione. Tuttavia la criticità di questi momenti è innegabile e a mio avviso è importante enfatizzare più l'aspetto fisiologico che quello patologico, rimanendo in un quadro di normalità laddove è possibile e interpretando i fenomeni come connaturati al normale stato di disagio che si prova nel momento del distacco.

In questa ottica si può interpretare il baby blues, periodo di leggera malinconia o depressione post-partum, legata al senso di perdita che la madre sperimenta al momento della nascita del bambino. In questo senso l'allattamento al seno costituisce, a mio avviso, un'opportunità per la madre di dare continuità al rapporto fusionale, intessuto con il feto durante la gravidanza, dando lei stessa nutrimento al bambino per la sua crescita.

Nella fase cruciale dello svezzamento si compie un'ulteriore separazione, fisiologica allo sviluppo sia fisico che emotivo del bambino. In questo frangente il tempo e modo in cui la madre o il caregiver si occupa della preparazione delle pappe ha un ruolo determinante da molteplici punti di vista. L'impegno che viene svolto per la preparazione dei cibi, per cucinarli e frullarli non è una "perdita di tempo"; è un tempo che si dedica a sé stessi, nutrendo il proprio bisogno di accudimento e naturalmente offrendo benessere al proprio figlio.

Sul piano nutrizionale il cibo cotto in casa è eccellente e non è mai lo stesso. La variabilità è una qualità fondamentale a sviluppare nel bambino il senso del gusto e il piacere del cibo di qualità. L'omogeneizzato per quanto di buona qualità è sempre uguale e poco accattivante per il bambino. Il cibo cotto in casa si può adattare al gusto e alla digestione del bambino. Può essere servito in modi diversi per variarne aspetti e consistenza.

Sotto il profilo psicologico, la qualità della adattabilità ai gusti e alle esigenze del bambino è fondamentale per sviluppare la sua autonomia e capacità di giudizio, per stimolare la sua creatività e avere un ruolo attivo nella degustazione del cibo e nella scelta delle preferenze alimentari.

L'omogeneizzato è mescolato in modo da dover ingurgitare un composto preconfezionato che non consente scelte soggettive. Non è irrilevante questa condizione di passività imposta al bambino, che non può separare se lo volesse i piselli dalle carote.

Quando il bambino è un pochino più grande il cibo cotto in casa può essere servito in modo che il bambino lo possa mangiare con le mani, sia le pappe impiasticciandosi tutto, sia le verdure, il formaggio o le altre pietanze che si possono tagliare a pezzetti. Gli omogeneizzati vengono imboccati al bambino che acquisisce così un ruolo molto passivo.

La portata psicologica delle due scelte alimentari è intuibile: nel primo caso il bambino si nutre autonomamente, sceglie il cibo che mette in bocca, si ferma quando si sente sazio, è attivo e partecipa nel momento del pranzo. Inoltre nel cibo cotto in casa gli alimenti possono essere selezionati per adattarli a convinzioni dietetiche (vegetariane, vegane, ecc) o a problemi dovuti a reazioni allergiche e a intolleranze alimentari. Tra gli omogeneizzati non esiste una scelta così variegata di prodotti come quelli che si possono cucinare in casa.

Preparare le pappe al bambino permette di abituarlo ai vari sapori e alle diverse consistenze, di prepararlo così a mangiare come i familiari e di consumare il pasto con loro.

Al contrario, i sapori uniformi degli omogeneizzati non abitua i bambini ai sapori veri dei cibi. La mela del vasetto non ha nulla a che vedere con la mela vera, sia per consistenza che per gusto aspro e dolce al contempo. Il bambino diventa pigro nel mangiare e rifiuta il cibo che va masticato. Il suo cibo è completamente diverso dal nostro. Solitamente mangia da solo.

L'aspetto conviviale del cibo è uno dei caratteri della vita familiare che purtroppo si è andato perdendo. La televisione impera nelle stanze da pranzo, impedendo ai commensali la conversazione e le interazioni interpersonali. Si perde così l'opportunità di incontrarsi, di raccontare, di condividere esperienze, sentimenti ed emozioni.

Un'educazione alimentare che enfatizza l'autonomia del bambino, lo sviluppo del gusto, del piacere tratto dal cibo di alta qualità, opportunamente cucinato e servito, preserva i ragazzi dall'incorrere nei disturbi alimentari che si sviluppano in età adolescenziale (bulimia e anoressia); patologie purtroppo in crescente aumento.

Il potere aggregante del cibo è cosa nota, tuttavia la diffusione della cultura delle immagini e l'uso massiccio delle tecnologie hanno distolto e chiuso le persone in loro stesse; si è persa la capacità dello stare insieme nella realtà, in nome di interazioni e scambi sul web in uno spazio che è solo virtuale.

Il condimento con olio extra vergine di oliva

Veniamo ora a illustrare il perché della scelta dell'olio extravergine di oliva, estratto a freddo, per condire le pappe preparate in casa. A sostenere che l'olio extra vergine d'oliva è perfetto come il latte materno, è il ricercatore del Consiglio Nazionale delle Ricerche - Istituto di Genetica Vegetale - Saverio Pandolfi, che ne ha consigliato "un cucchiaino a ogni pasto". Ha sottolineato anche "come l'olio risulti gradito non solo a ogni bambino proprio perché ricorda il latte materno, ma anche a un eschimese o a un africano che non hanno mai avuto l'olio nel regime alimentare".

L'olio extra vergine d'oliva, che per la sua composizione acidica è simile al latte materno, è da sempre consigliato nello svezzamento dei bambini.

Nel suo saggio su "L'olio extra vergine di oliva nell'alimentazione pediatrica", del 14 luglio 2005, Roberto Menci, docente di Nutrizione artificiale pediatrica, dell'Università di Firenze, scrive che durante il periodo dell'allattamento esclusivo al seno, il bambino riceve circa il 50 %

delle calorie totali giornaliere dai lipidi; di questi circa il 10 % è rappresentato dagli acidi grassi polinsaturi.

Il bambino svezzato richiede ancora una quantità relativamente elevata di lipidi. A 24 mesi di vita, si osserva un'ampia variabilità e la percentuale dei lipidi assunti varia dal 27 al 42 % delle calorie totali a seconda del paese e della regione geografica.

L'olio di oliva è altamente digeribile. E' il grasso meglio tollerato dal nostro apparato digerente. Riduce l'acidità gastrica, è protettivo per le mucose, regola lo svuotamento della colecisti, favorendo la digestione degli altri grassi. Regola le funzioni intestinali, è quindi un efficace aiuto contro la stipsi nel bambino. Favorisce lo sviluppo del sistema nervoso nel bambino. Protegge le nostre cellule dall'azione dei radicali liberi grazie al suo contenuto di antiossidanti naturali quali vitamina E e fenoli.

L'olio di oliva contiene ACIDI GRASSI ESSENZIALI fondamentali per il corretto sviluppo e per la funzionalità del sistema nervoso centrale.

Contiene ACIDI GRASSI (ac. linoleico 18:2 ω 6 e ac. linolenico 18:3 ω 3) in un rapporto che è simile a quello del latte materno. Si intravede la continuità fra latte materno e olio di oliva.

La percentuale di acidi grassi essenziali della serie ω 6 da introdurre è massima nel primo anno di vita, (4,5% delle calorie totali) e successivamente cala fino ai valori dell'adulto (2%) già a 4-6 anni d'età. Fra la prima infanzia e l'età adulta non varia molto l'apporto raccomandato in termini di grammi/die, mentre varia il rapporto fra ω 6 e ω 3, che passa da valori di 8-10:1 nel primo anno di vita a valori di 4-5:1 nella prima infanzia.

Si raccomanda comunque che l'assunzione di acidi grassi polinsaturi non superi il valore del 5% dell'apporto calorico totale della dieta per gli ω 3 e del 15% per gli ω 6.

Il limite minimo di assunzione di acido linoleico (ω 6) è in genere fissato attorno al 2% circa della quota calorica teorica per età, mentre quello di ac. linolenico (ω 3) è fissato allo 0,2%, in un rapporto possibilmente non superiore a 10:1. (Agostoni, 1999)

La carenza di acidi grassi ω 6 può causare lesioni della cute, anemia, aumento dell'aggregazione piastrinica, trombocitopenia, statosi epatica, ritardata cicatrizzazione delle ferite, aumentata suscettibilità alle infezioni, diarrea e ritardo di crescita nell'età pediatrica.

La carenza di acidi grassi ω 3 può causare disturbi neurologici, ridotta acuità visiva, lesioni cutanee, ritardi di crescita, riduzione della capacità di apprendimento

Quantità troppo elevate di polinsaturi possono provocare nel bambino anemia emolitica per rottura delle membrane dei globuli rossi dovuta alla perossidazione dei polinsaturi che fanno parte dei fosfolipidi di membrana.

Per il suo contenuto in ACIDO OLEICO, se utilizzato in sostituzione dei grassi saturi, riduce i livelli di colesterolo totale e determina l'aumento relativo del colesterolo "buono" (HDL).

Questo è un fattore importantissimo per la prevenzione della patologia cardiovascolare, dal momento che il processo aterosclerotico inizia in età pediatrica e l'obesità in età prepubere è sempre più frequente.

L'ACIDO OLEICO favorisce inoltre la fissazione del calcio e la corretta mineralizzazione del sistema scheletrico. Può essere dato ai bambini a partire dal 4°-5° mese di vita. In particolare, più è ridotta l'acidità, più al bambino risulta "dolce e gradevole", perché il gusto dolce è quello naturalmente accettato dal neonato e dal lattante.

Rende più appetibili le verdure alle quali i bambini si abituano con fatica. Veicola nel nostro organismo, come altri grassi, le vitamine liposolubili (vitamine A,D,E,K).

La restrizione lipidica in età pediatrica comporta dei rischi, perché un'assunzione di lipidi inferiore al 30% può associarsi ad un inadeguato apporto di vitamine liposolubili e minerali, con rischio di crescita insoddisfacente.

In bambini che non sono capaci di assorbire e utilizzare la vitamina E, si riscontrano disturbi

neurologici, a carico del SN, retina, muscoli. Questo avviene con livelli ematici di vit. E molto inferiori a 0,5 mg/dl. 1 cucchiaino di olio di oliva apporta 1,74 mg di tocoferolo.

L'olio d'oliva contiene acidi grassi essenziali, quali linoleico e α -linolenico, importantissimi perché precursori degli acidi grassi polinsaturi a lunga catena (PUFA), come l'ac. arachidonico, e gli acidi eicosapentaenoico (EPA) ed eicosapentaenoico (DHA).

I PUFA nell'organismo in accrescimento svolgono funzioni fondamentali per il corretto sviluppo e la funzionalità di organi e apparati.

Concludendo è consigliabile l'utilizzo di OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA in ETÀ PEDIATRICA

per i seguenti motivi:

1. L'olio d'oliva contiene acidi grassi essenziali, quali linoleico e α -linolenico, importantissimi perché precursori degli acidi grassi polinsaturi a lunga catena (PUFA), come l'ac. arachidonico, e gli acidi eicosapentaenoico (EPA) e docosapentaenoico (DHA).

I PUFA nell'organismo in accrescimento svolgono funzioni fondamentali per il corretto sviluppo e la funzionalità di organi e apparati.

2. L'utilizzo dell'olio di oliva durante lo svezzamento è raccomandabile per l'equilibrato rapporto fra ac. linoleico e ac. linolenico. L'olio di oliva fornisce una quantità relativamente bassa di acidi grassi essenziali, ma un rapporto linoleico/linolenico ($\omega 6$ - $\omega 3$) simile a quello che si trova nel latte materno.

3. È raccomandabile durante la gravidanza, l'allattamento, lo svezzamento per il giusto rapporto fra acidi grassi saturi e monoinsaturi.

In particolare il contenuto di acido oleico è importantissimo per la mineralizzazione delle ossa e lo sviluppo dell'apparato scheletrico

4. Può essere utilizzato come fonte lipidica per il bambino a partire dal 4°-5° mese di vita.

Grazie al suo contenuto di antiossidanti naturali, quali tocoferoli (vitamina E) e fenoli, protegge dall'azione dannosa dei radicali liberi (azione antiossidante).

5. Riduce l'acidità gastrica ed è protettivo per le mucose. È un colagogo completo (coleretico e colecistocinetico) e nella fase digestiva postprandiale rende più efficace l'azione della bile sull'emulsione dei grassi.

Infine, è raccomandabile l'utilizzo di OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA durante la gravidanza e l'allattamento per il giusto rapporto fra ACIDI GRASSI SATURI e MONOINSATURI.

Per il suo contenuto di omega 6 (acido linolenico) e omega 3, l'olio extravergine d'oliva viene ritenuto l'alimento più simile al latte materno. Perfetto nella composizione e adatto a tutti. Da aggiungere sempre alla pappa del bimbo, fin dall'inizio dello svezzamento.

L'olio extravergine d'oliva contiene tanti omega 3 e 6, grassi insaturi molto preziosi per il benessere dell'organismo. Diversi studi hanno, infatti, dimostrato che possiedono un ruolo protettivo nelle malattie cardiovascolari e in quelle degli occhi legate all'invecchiamento e, per i bambini, sono anche importantissimi per lo sviluppo del tessuto nervoso.

Questo tipo di olio è ricco anche di oleuropeina, sostanza con spiccate funzioni antiossidanti in grado di rendere più elastiche le arterie, abbassare la pressione e ridurre il processo aterosclerotico. In natura, l'oleuropeina concorre a formare il sapore amaro delle olive, importante perché difende la pianta dagli attacchi parassitari.

Altro componente salutare è l'oleocantale che, oltre ad essere il responsabile del sapore piccante dell'olio quando è buono, ha proprietà antinfiammatorie con gli stessi effetti dell'Ibuprofene, il principio attivo di tanti farmaci contro il mal di testa e altri dolori.

Tutti i pediatri raccomandano l'olio extravergine d'oliva come condimento ideale da aggiungere alle pappe nello svezzamento, per la sua ricca fonte di acidi grassi essenziali presenti in quantità e apporto ottimale, l'alta concentrazione di acido oleico (l'acido grasso predominante nel latte

materno), la sua raffinata palatabilità, che rende la pappa molto più saporita, e l'estrema digeribilità (per la sua facile emulsionabilità con i succhi digestivi).

Inoltre, altra cosa molto importante, è che con lo svezzamento può capitare che si presenti il problema della stitichezza; l'organismo del bambino, si deve, infatti, abituare al nuovo modello alimentare. Con un costante e minimo (un cucchiaino) apporto di olio extravergine d'oliva a ogni pasto, tale disturbo sarà tenuto sotto controllo ed eliminato. Questo perché gli acidi grassi insaturi in esso contenuti, consentono all'organismo di assimilare in modo corretto tutti gli alimenti necessari a uno sviluppo equilibrato.

L'olio extravergine d'oliva è qualitativamente al primo posto tra tutti gli oli vegetali. Deriva unicamente dalla frammentazione e spremitura a freddo delle olive: non è mai sottoposto, infatti, a procedimenti di raffinazione o trattamenti chimici, come avviene per gli altri oli e ha un'acidità $\leq 0,8\%$, parametro di valutazione non percepibile al palato, ma solo con specifiche analisi chimiche. In più non richiede conservanti: ci ha pensato madre natura regalandogli vitamina E e fenoli, attenti custodi dei temibili radicali liberi, "scorie" che accelerano l'invecchiamento delle cellule.

I lipidi (o grassi) sono nutrienti indispensabili nello svezzamento del bambino. Nel periodo dell'allattamento i grassi rappresentano la fonte principale di energia: a quest'età il 45-50% delle calorie totali (contro il 30% delle età successive) proviene dai grassi a conferma di quanto fondamentali siano per lo sviluppo. Dal punto di vista delle calorie, i grassi, sia animali sia vegetali, sono uguali (9 kcal per grammo); ciò che cambia è la loro struttura chimica e di conseguenza l'effetto che hanno sulla salute. Ovviamente l'importanza nutrizionale dei lipidi non si arresta al solo apporto calorico, espletando essa altre numerose funzioni, quali: la funzione veicolante delle vitamine liposolubili (A, D, E, K), degli steroli e di altre sostanze steroidee, come gli ormoni della corteccia surrenale; la funzione di esaltazione del gusto degli alimenti, con azione promotrice sull'appetito; la funzione plastica, entrando nella composizione delle membrane cellulari di tutti i tessuti; la funzione termica, volta al mantenimento della temperatura corporea.

L'olio extravergine di oliva è altamente digeribile ed è il grasso che viene tollerato meglio dal nostro apparato digerente. Per questo motivo è particolarmente adatto ai bambini. Innanzitutto riduce l'acidità gastrica, protegge le mucose dello stomaco e regola lo svuotamento della colecisti, favorendo la digestione degli altri grassi. In generale regola tutte le funzioni intestinali ed è particolarmente efficace contro la stipsi nel bambino.

Oltre ai benefici sull'apparato digerente, l'olio extravergine di oliva, per le sue proprietà, favorisce lo sviluppo del sistema nervoso nel bambino e protegge le cellule dall'azione dei radicali liberi grazie al suo contenuto di antiossidanti naturali quali vitamina E e fenoli. Veicola nel nostro organismo, come altri grassi, le vitamine liposolubili (vitamine A, D, E, K).

Può essere dato ai bambini a partire dal quarto-quinto mese di vita. Per la ridotta acidità, al bambino risulta dolce e gradevole per il suo gusto dolce, accettato dal neonato e dal lattante in maniera naturale.

Il bambino svezzato richiede ancora una quantità relativamente elevata di lipidi. A 24 mesi di vita, si osserva un'ampia variabilità e la percentuale dei lipidi assunti varia dal 27 al 42% delle calorie totali a seconda del Paese o della regione geografica.

Per concludere l'olio extravergine di oliva, estratto a freddo per il suo carattere deciso aiuta il bambino alla diversità dei sapori, dei gusti e degli odori che non è solo una acquisizione che afferisce alla sfera sensoriale, ma coinvolge anche quella psichica sperimentando la natura complessa dei cibi nonché dell'esistenza.

L'illustrazione di apertura è di Valerio Marini ed è dedicata a Piefrancesco

MARIA MADDALENA BISOGNI - 25-03-2014 - TUTTI I DIRITTI RISERVATI