

IL DIVEZZAMENTO -- C. AGOSTONI e C. GALLUZZO

Il divezzamento è un evento cruciale nella storia alimentare dell'uomo. È il passaggio da un'alimentazione "dipendente" ad una "indipendente", è il primo vero distacco dalla madre. Perché si divezza? Non per una maturazione dei processi enzimatici digestivi, estremamente inducibili, ma per una sopravvenuta insufficienza dell'allattamento al seno esclusivo relativamente all'apporto di energia, proteine, ferro, zinco, vitamine (A, D) e per una maturazione dei riflessi associati alla coordinazione motoria e alla deglutizione. Il tempo del divezzamento viene fissato dall'OMS (marzo 2001) al sesto mese compiuto, in base ad una revisione di 19 studi e tenendo conto di crescita, stato marziale, morbilità, atopia, sviluppo motorio, calo ponderale post-partum, amenorrea. I tempi di introduzione delle diverse tipologie di alimenti sono abbastanza unificati: cereali, frutta, vegetali, olio e carne al 6° mese; il formaggio quasi immediatamente dopo. In seguito, fra l'ottavo ed il dodicesimo mese, vengono introdotti pesce, uovo e legumi con diversità temporali e precedenze legate alle diverse correnti di opinione, ma comunque in base al diverso potere allergizzante degli alimenti.

Il processo di divezzamento prevede prima un complemento alimentare e poi una sostituzione progressiva della tipologia alimentare. Nelle due successive tabelle sono riportati alcuni risultati dell'indagine nazionale alimentare sulla pratica dell'allattamento al seno e sulle abitudini alimentari in corso di divezzamento, nota come progetto PUER e coordinata dal professor Marcello Giovannini.

Tab. 1 PRIMI ALIMENTI SOLIDI INTRODOTTI NELLA DIETA

Alimento	percentuale*
● Frutta	73.1
● Cereali senza glutine	52.5
● Vegetali	40.3
● Carne	13.7
● Latticini	9.2
● Cereali con glutine	2.8

*percentuale totale >100 per alimentazioni combinate

Tab. 2 ETÀ (MESI) DI INTRODUZIONE MEDIA DI ALIMENTI SOLIDI

Alimento	mediana	minimo	massimo
● Frutta	4.3	1.6	7.7
● Vegetali	5.0	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	3.0	12
● Legumi	7.5	2.9	11.2
● Uova	8.5	5.2	12
● Pesce	9.1	6.0	12
Qualsiasi alimento	4.3	1.6	6.5

Tab. 3 ALIMENTI PREFERITI DAL BAMBINO ALL'ETA' DI 12 MESI

Alimento	Percentuale
Latte/latticini	32.0
yogurt/formaggi	13.3
latte vaccino	9.8
formula	6.2
latte materno	2.7
Pasta, riso	23.8
Frutta/verdura	11.3
Carne	11.2
Pesce	4.0
Uova	1.7
Altro	7.5
Non manifesta preferenze	8.5

I problemi più importanti che si affrontano durante il periodo di divezzamento riguardano l'assunzione proteica, lipidica e quella di alcuni nutrienti particolari quali Fe, Zn, acidi grassi polinsaturi a lunga catena (LCPUFA) ed altri ancora, utili per lo sviluppo cerebrale.

Per quanto riguarda le proteine esiste un'associazione fra carico proteico giornaliero ed obesità, suffragata da numerosi studi (Rolland-Cachera, 1995 – Scaglioni, 2000 – Gunnarsdottir, 2003 – Scaglioni 2004); le proteine implicate sono le proteine animali e fra le animali le proteine del latte di mucca, per stimolazione dell'Insulin Growth Factor (IGF). È consigliato perciò che durante il divezzamento si continui con latte materno o, se mancante, con latti di formula a ridotto contenuto proteico (questi ultimi fino ai 24 mesi). Per quanto riguarda gli LCPUFA ed in particolare l'acido docosaesaenoico (DHA), essi sono importanti per lo sviluppo della retina e del cervello e sono contenuti nel latte materno, nelle formule e nei pesci (in particolare l'olio di pesce), non invece nel latte vaccino. Nelle uova e nei legumi/cereali sono contenuti invece i precursori degli LCPUFA, ma la sintesi a partire dai loro precursori potrebbe non essere adeguata alle richieste, per cui è importante la presenza di alimenti che li contengono preformati. Fe e Zn sono necessari per un adeguato sviluppo cerebrale e il primo anche per evitare l'insorgenza di anemia carenziale (Kretchmer 1996, Engelmann 1998, Castello 2001). Un nuovo elemento che si affaccia nel panorama scientifico nutrizionale di questi anni è l'acido Sialico: esso, di concerto con il DHA, è indispensabile per lo sviluppo della mielina e delle sinapsi (Wang., 2003); è contenuto nel latte materno ed in natura, nella variante caratteristica del genere umano (A. N-acetil-neuraminico), solo apparentemente nell'uovo di gallina (Varki 2002, Yarema 2002-2006, Chou 2002).