

E' ora della pappa , guagliò !

Divertissement con Luigi Greco
in Bologna il 28.01.06



TROPPO PRESTO O TROPPO TARDI ?

QUANDO SVEZZARE ?
L'EBM degli ultimi mesi

In Napoli, al Dipartimento di Pediatria
con l'aiuto prezioso di

Margherita Arcidiaco,

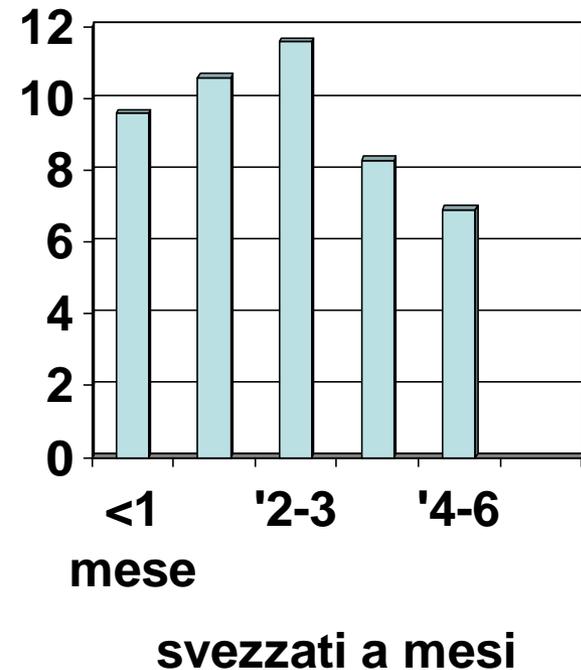
Project Secretary

Early Life factors for obesity in childhood

Reilly J BMJ, doi:10.1136, 20.05.2005

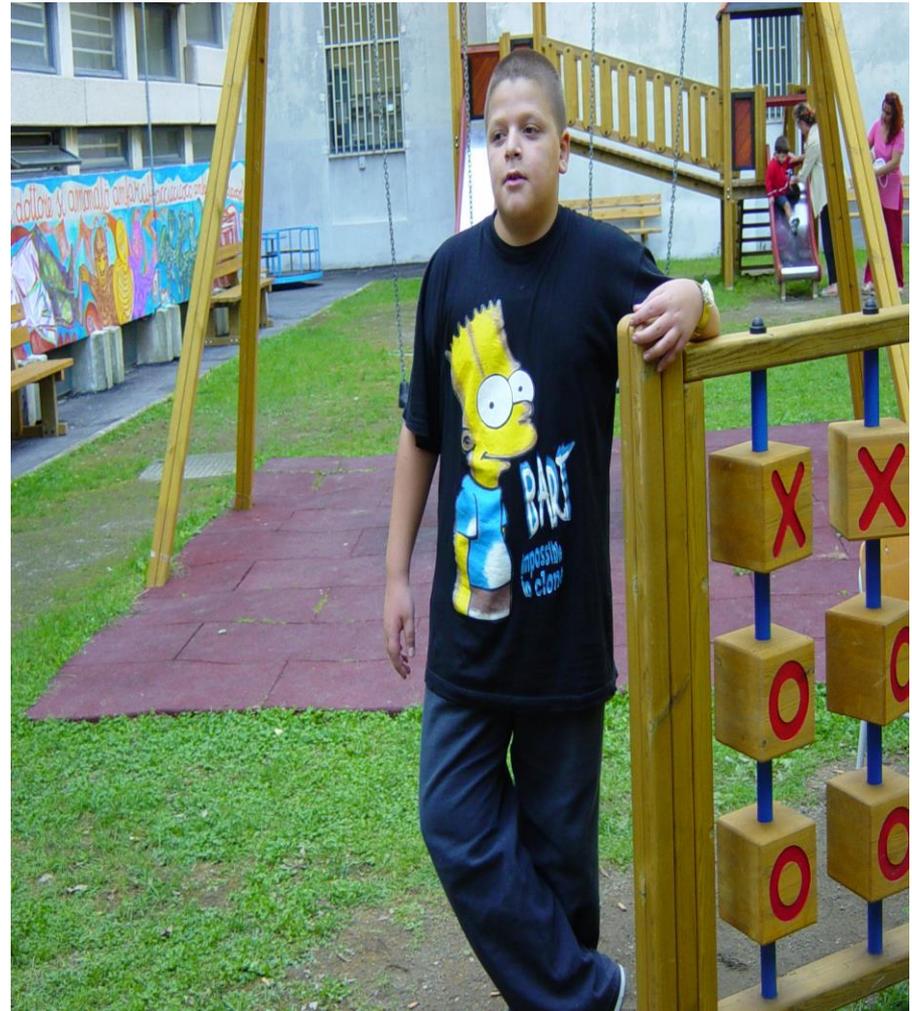
- Grande studio di coorte longitudinale : 8234 bambini seguiti fino a 7 anni
- Fattori di rischio per obesità :
 - rischio familiare (OR 10)
 - BMI elevato a 3 anni (OR 15)
 - > 8 ore TV/settimana (OR 1.55)
 - Incrementi di peso nel 1° anno (OR 1.10)
 - Poco sonno < 10.5 ore a 3 anni (OR 1.45)

OBESITA' PER MESE DI SVEZZAMENTO



Svezzare presto = Più Obesità

- Ciccio non ha avuto latte materno
- Ha avuto i primi biscotti a 2 mesi
- Svezzato, con PAPPONE A 4 mesi
- E.. Così via !!!



Eczema and early solid feeding in preterm infants

Arch Dis Child 2004 89: 309-314

- 257 infanti nel Surrey 34 sett gest 2.3 kg
- Il 35% sviluppa una forma di Eczema a 1 a
- Il tipo di latte non era collegato alla prevalenza di Eczema a 12 mesi
- **La introduzione di 4 o più cibi solidi prima dei 4 mesi aumenta 3,5 volte il rischio di eczema**
- Anche nei figli di NON atopici

The introduction of solids in relation to asthma and eczema . Arch Dis Child 2004, 89: 303-308

- 642 bambini del Kent da 0 a 5,5 anni
- Introdurre i cibi solidi dopo i 6 mesi non protegge contro Asma ed Eczema
- **Se si introduce l'uovo dopo gli 8 mesi aumenta il rischio (1,7) di Eczema**
- **Così l'introduzione del latte vaccino oltre il 6° mese aumenta il rischio (1,7) di Eczema**

Pasqualina , dunque ,svezzata a 6 mesi ed un giorno !



La dieta Mediterranea: anch'io la voglio!



S
V
E
N
Z
A
R
E
?

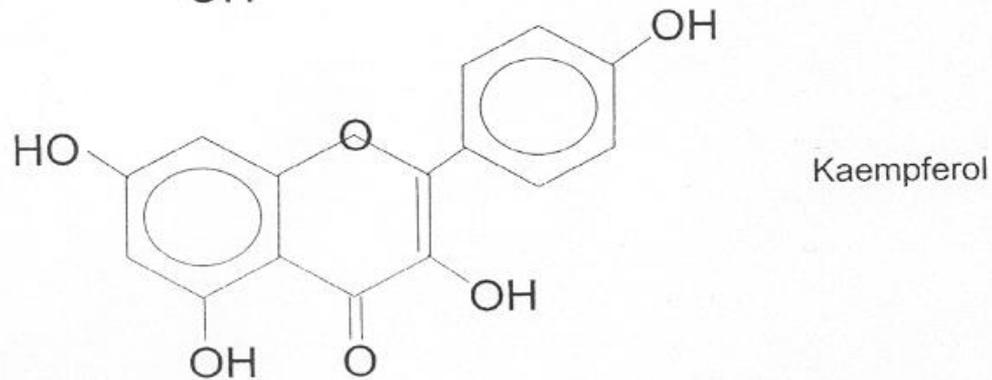
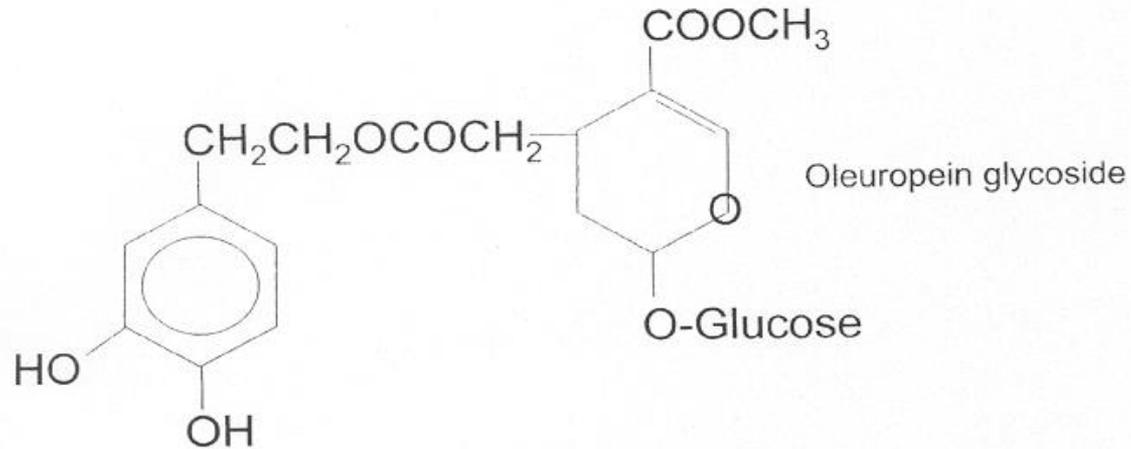
S
A
P
P
I
A
M
O

C
O
N
C
I
E
M

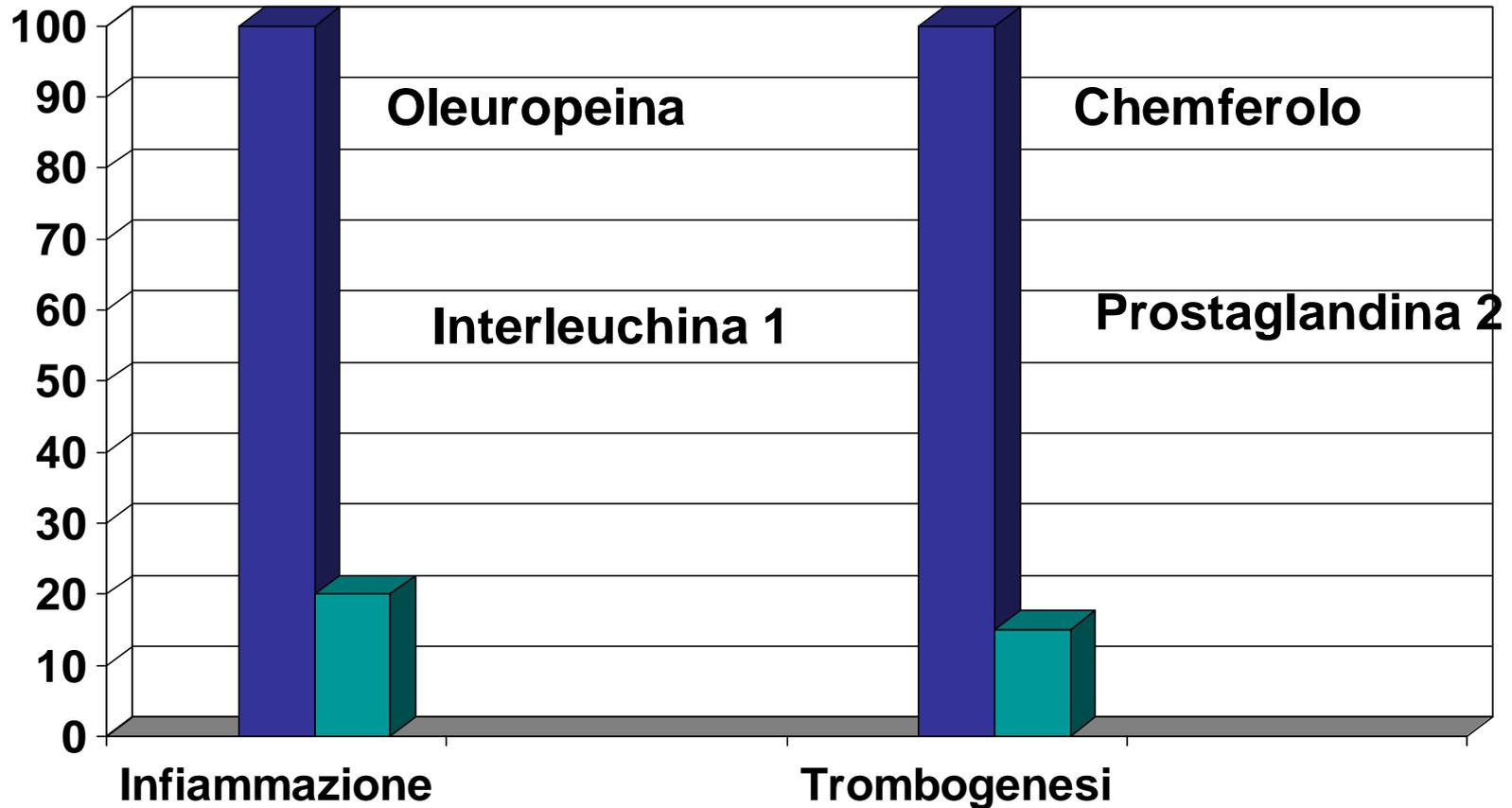
Un olio di bontà !



Ecco le nuove molecole-farmaci !



Medicine nuove nell' Olio d'Oliva ?



Nutrition, 2005, 21 ; 389-394

Olio nella Mamma che allatta

- Fonte bilanciata di grassi monosaturi
- Ricchi Antiossidanti
- Passa nel latte materno
- E' utilizzato nella sintesi di Lipidi
Complessi che vengono, a loro volta
utilizzati dalle strutture cerebrali in crescita
del lattante
- DOSE : 60-80 grammi al giorno

Olio nel Divezzo 6-12 mesi

- Migliora la densità calorica del pasto
- Fornisce acidi grassi monoinsaturi essenziali per la crescita della mielina
- Fornisce polifenoli antiossidanti

- DOSE :
- Due cucchiaini nei pasti principali come fonte principale di lipidi
- Iniziare la frittura (patate, pesce ecc)

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA DELL'OLIO DI OLIVA

<i>SATURI</i>		
	Palmitico	13,67
	Stearico	2,23
	Arachidico	0,17
	Beenico	0,09
<i>MONOINSATURI</i>		
	Palmitoleico	0,82
	<u>Oleico</u>	<u>73,63</u>
<i>POLINSATURI</i>		
	Linoleico	7,85
	Linolenico	0,99

Livelli di assunzione raccomandata (g/die)

Età, anni	$\omega 3$	$\omega 6$
<i>1-3</i>	<i>0,7</i>	<i>4</i>
<i>4-10</i>	<i>1</i>	<i>4</i>
<i>11-14</i>	<i>1</i>	<i>5</i>
<i>15-17</i>	<i>1,5</i>	<i>6</i>

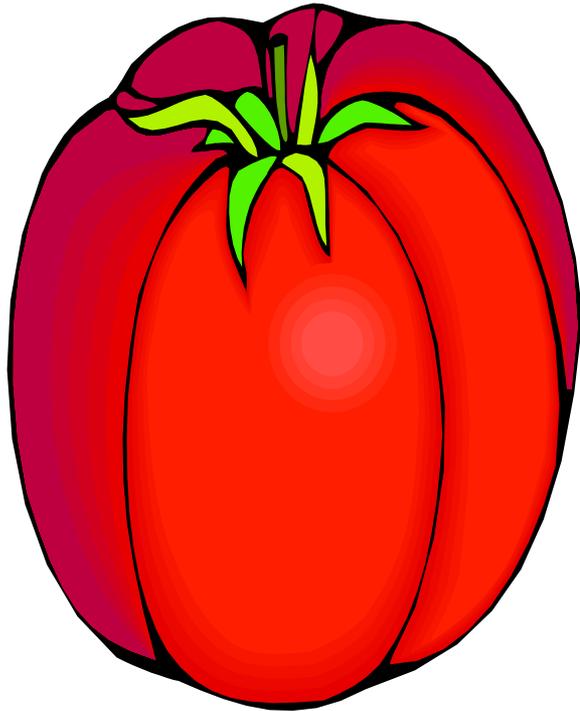
PUMMARO' , CHE FORZA , RAGAZZI !!!

- Il Licopene è l'antiossidante della classe dei carotenoidi più vivace nel catturare i pericolosi elettroni dei radicali liberi , che fanno danno a cellule e tessuti.
- E' stata più volte suggerita una specifica funzione immunostimolante da parte di β Carotene e Licopene, ma i dati sull'uomo non sono tanto chiari quanto i dati sull'animale.

UN ESPERIMENTO ... PIACEVOLE !!

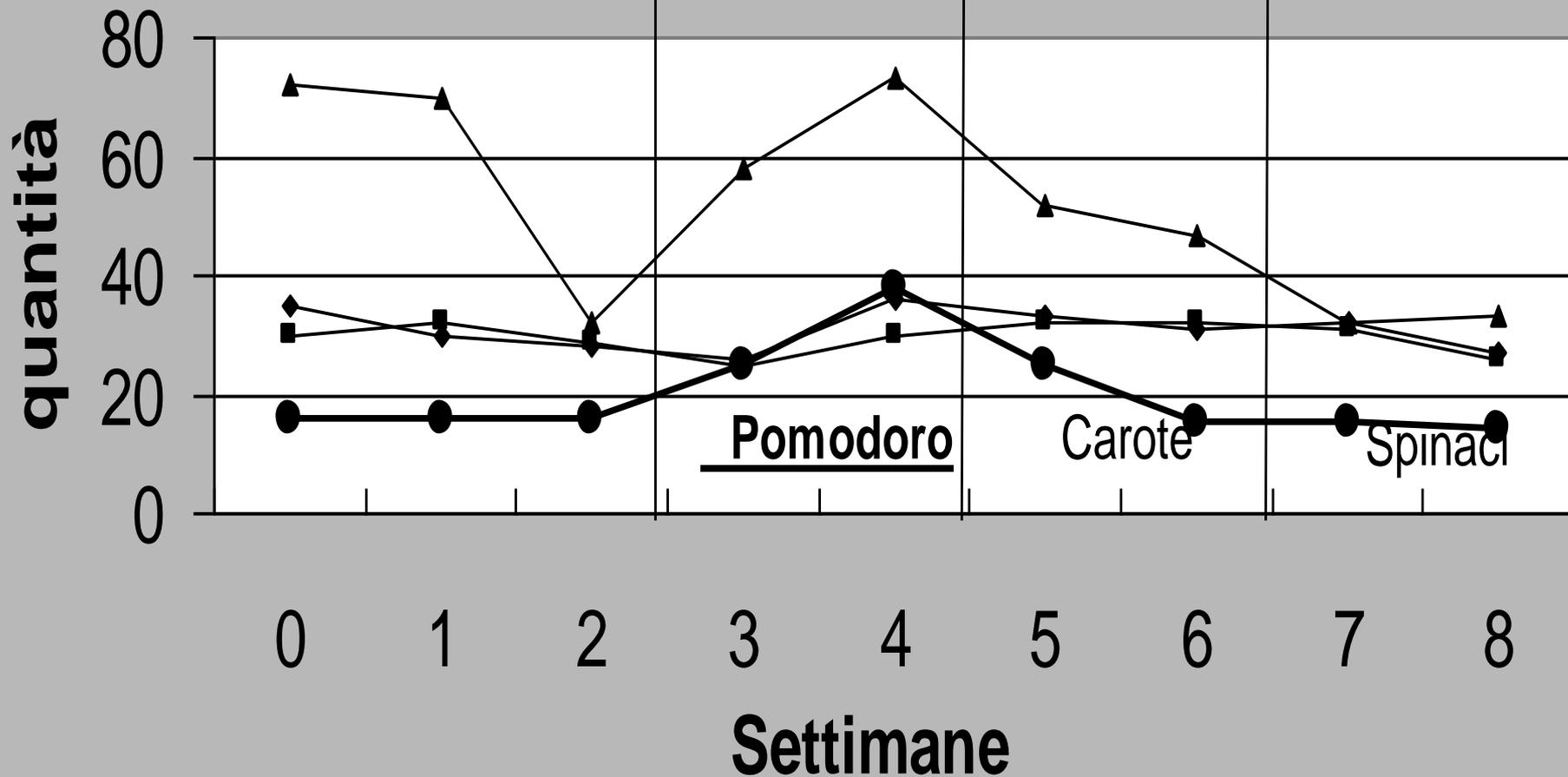
- **Waltz e compagni tentano dunque di valutare l'effetto dell'assunzione quotidiana per 2 settimane di una lattina di succo di pomodoro al giorno , contenente ben 40 mg di Licopene, sulla funzione dei linfociti T.**

Una Pummamarca al giorno



- - 2 settimane di dieta povera di carotenoidi
- - due settimane di succo di pomodoro
- - due settimane con succo di carote (che contiene circa 37 mg di carotene),
- - due settimane spinaci in polvere.

Licopene e funzione T-Linfocitaria



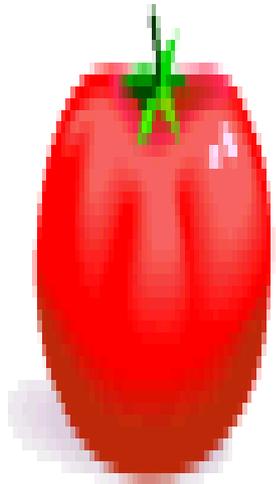
■ Prolifer* ▲ IL-2 ◆ IL-4 ● licopene

Ma anche salsa, conserva, ragù



- La proliferazione linfocitaria non si modifica durante l'esperimento, mentre la produzione della IL-2 e , con minore evidenza, della IL-4 da parte di linfociti, è depressa nel periodo di deplezione di caroteni, aumenta 3-4 volte con il licopene e sembra tornare a valori di baseline con il carotene e gli spinaci

Per un bimbo : 50 grammi al giorno !



- Ma solo il pomodoro (col licopene) ha effetti importanti sulla funzione dei linfociti T.
- E' molto probabile che quest'effetto sia mediato dalla grande capacità che hanno i carotenoidi, ed il licopene primo fra essi, di catturare radicali liberi.

Non toglietemi la pasta !



AUTOSVEZZAMENTO : Il cucciolo mangia dal piatto materno !

PASTA PER I BAMBINI O PER GLI ADULTI?



UN 'DIVERTISSEMENT'
CON IL PROF. LUIGI GRECO
PEDIATRA E NUTRIZIONISTA



ANISTELLE CON MERLUZZETTO

Bollire 40 grammi di filetto di merluzzo, anche congelato. Sminuzzare o frullare aggiungendo un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva. Condire la pasta appena scolata.

VANTAGGI NUTRIZIONALI

CARBOIDRATI COMPLESSI E PROTEINE DALLA PASTA DI GRANO DURO · PROTEINE NOBILI ED ACIDI GRASSI ESSENZIALI DAL MERLUZZO · ACIDO OLEICO DALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

Arrivano i nostri !!!



Olio di pesce ai bambini:

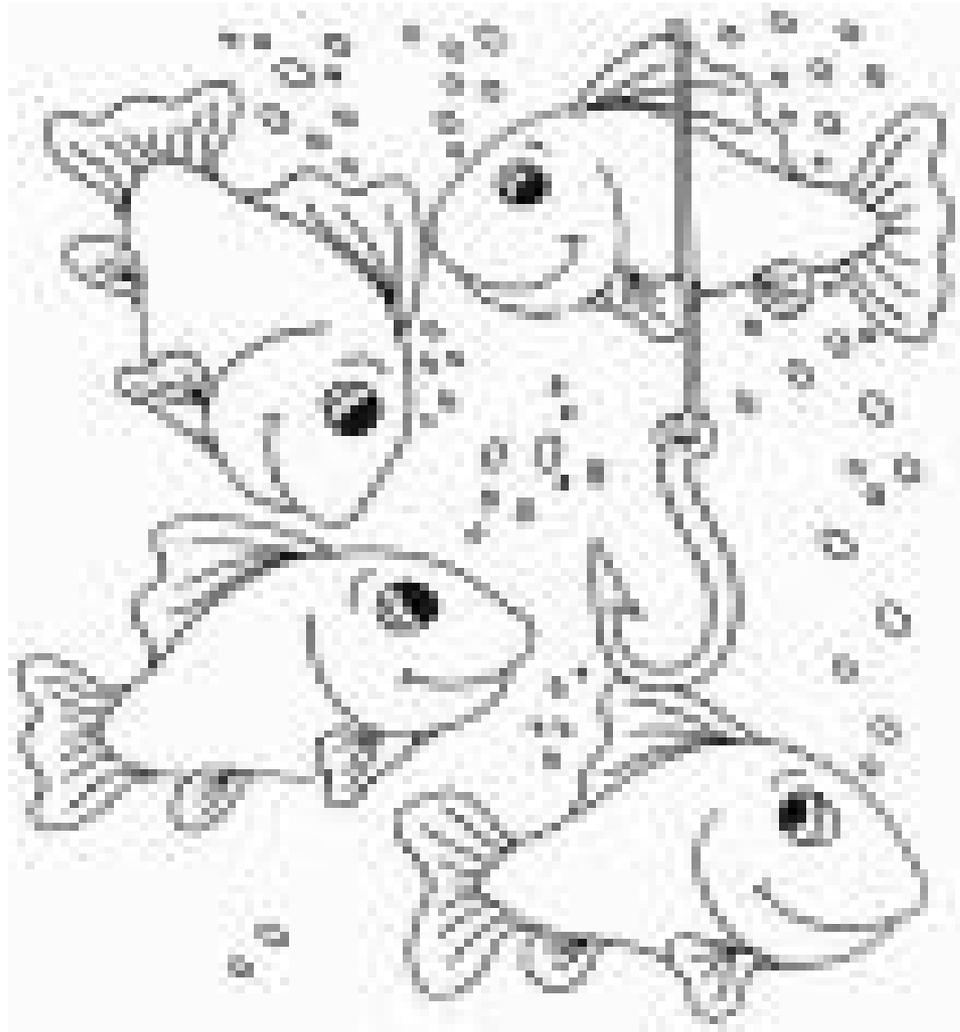
Arch Dis Childhood 2000; 82(5): 366-9

Supplementando la dieta di infanti malnutriti con soli 500 mg al giorno di Olio di Pesce:

si verifica ***una incorporazione di questi acidi grassi nelle membrane del globulo rosso*** (e di altre strutture non misurate in questo lavoro) ***con un aumento medio del 50%***. L'aumento era più marcato nei soggetti con valori di base più bassi.

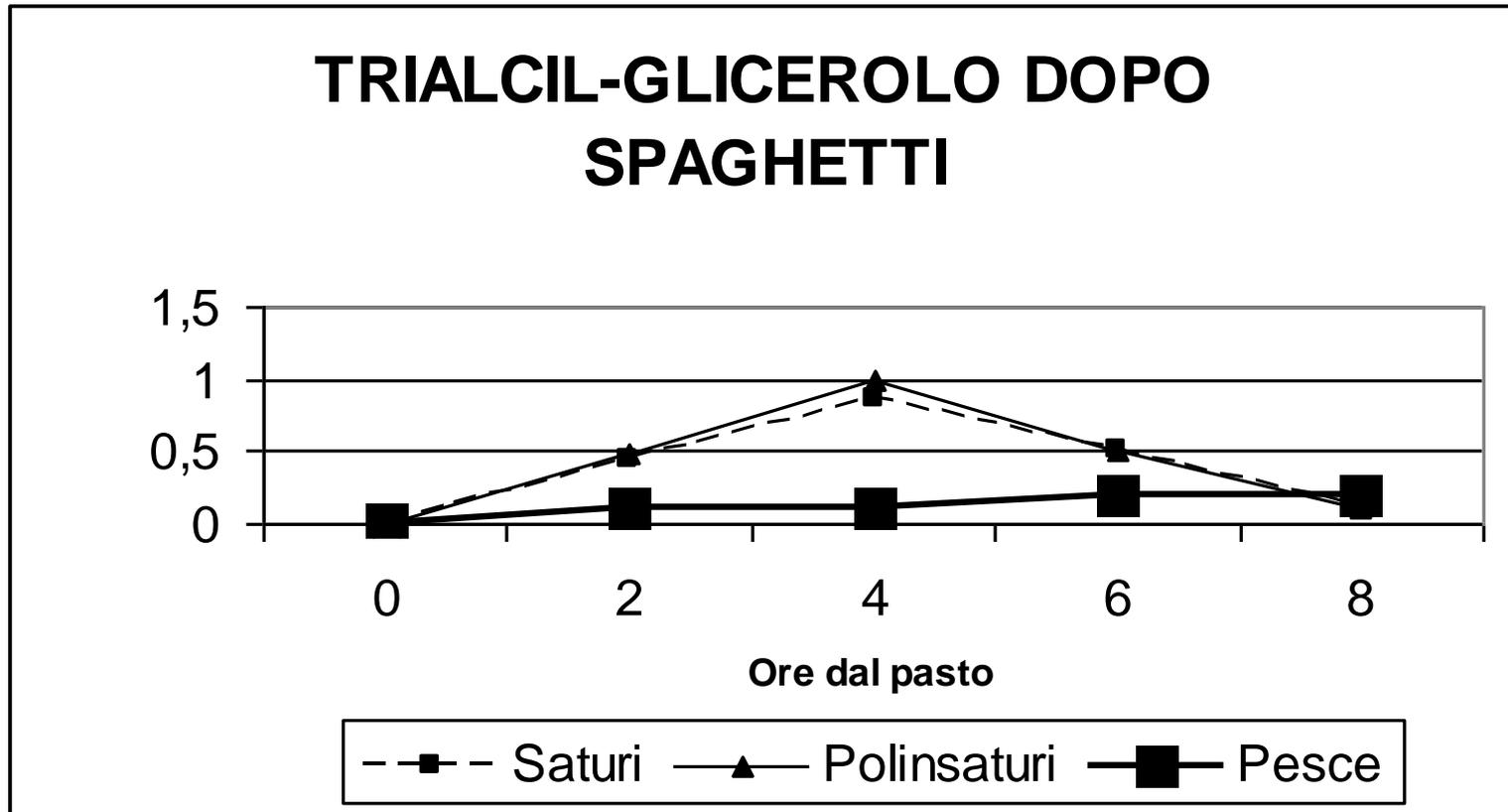
Questi acidi grassi sono dunque assorbiti ed incorporati in strutture cellulari anche dopo l'epoca perinatale, e non usati solo per energia.

Gli acidi Grassi preziosi ! Eccoli !

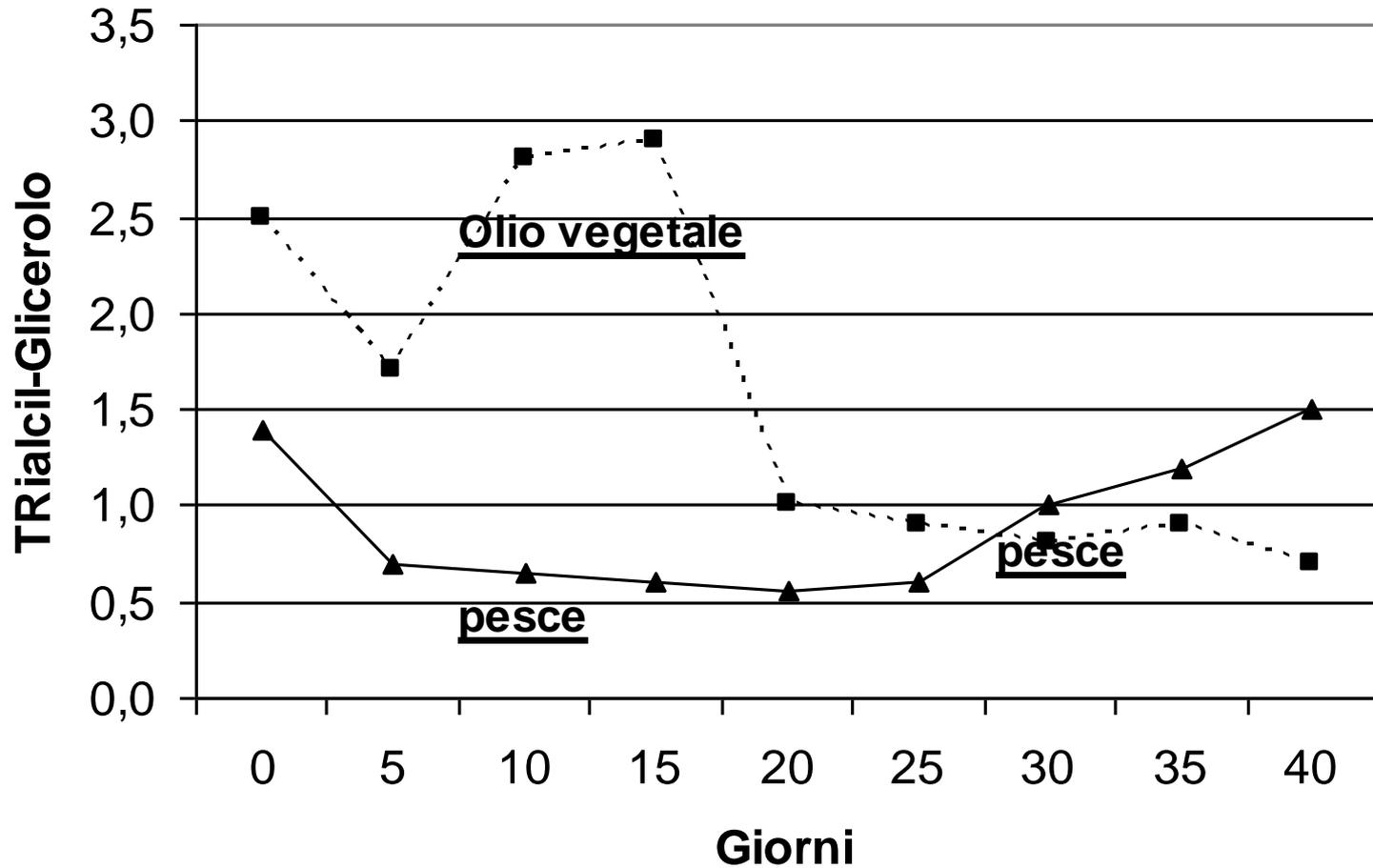


CONTENUTO DI EPA E DHA NEI PESCI, MOLLUSCHI E CROSTACEI		
	EPA(20:5)	DHA(22:6)
	(g per 100 g di parte edibile)	
PESCI		
Anguilla d'allevamento	1.3	2.26
<i>Tonno fresco</i>	0.8	2.15
<i>Aringa</i>	1.09	1.01
<i>Salmone fresco</i>	0.89	1.19
<i>Sgombro</i>	0.73	1.26
<i>Sarda fresca</i>	0.51	1.16
<i>Cefalo</i>	0.76	0.52
<i>Spigola d'allevamento</i>	0.48	0.78
<i>Sarda in salamoia</i>	0.19	0.66
<i>Sardine fresche</i>	0.2	0.6
<i>Acciuga o alice</i>	0.27	0.52
<i>Salmone affumicato</i>	0.33	0.45
<i>Orata</i>	0.29	0.38
<i>Trota</i>	0.15	0.5
<i>Sogliola</i>	0.22	0.32
<i>Tonno sott'olio</i>		0.17
<i>Merluzzo</i>	0.03	0.08
MOLLUSCHI		
<i>Polpo</i>	0.18	0.22
<i>Cozza</i>	0.27	0.11
<i>Calamaro</i>	0.31	0.09
CROSTACEI		
<i>Aragosta</i>	0.25	0.44
<i>Gamberi</i>	0.16	0.18

L'olio di pesce inibisce la ipertrigliceridemia post prandiale



CARBOIDRATI, OLIO E PESCE



Olio di pesce alle mamme che allattano:

Am J Clin Nutr 2000; 71(1):.292S-9S

RCT : Donne nutrici dalla 2^a all'8^a settimana dopo il parto venivano supplementate con placebo versus supplemento crescente di DHA (da alghe, uova ricche in DHA e olio di pesce) :

-il DHA contenuto nei Fosfolipidi *Plasmatici* materni diminuiva con placebo ed *umentava dal 23 al 41 % con i supplementi di DHA*

-il *DHA del Latte Materno* diminuiva col placebo ed *umentava del 32-91%* con i supplementi di DHA

-il DHA contenuto nei Fosfolipidi *Plasmatici* del Bambino era stabile con placebo ed *umentava dell'11-42% con i supplementi di DHA*

Olio di pesce alle mamme che aspettano:

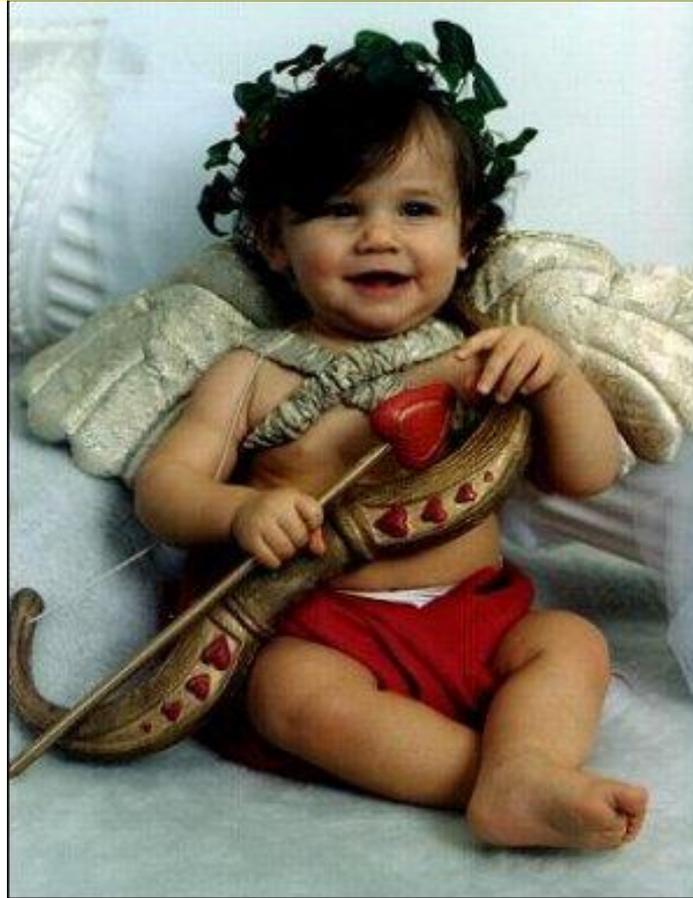
BJOG 2000; 107(3):382-95

RCT doppio cieco multicentrico con 900 donne gravide: Olio di Pesce (2.7 gr di Acidi Grassi n-3) versus Olio d'Oliva (nessun LCPUFA) al giorno dal 4° mese di gravidanza fino a termine.

Il gruppo con olio di pesce:

- ha mostrato una riduzione del rischio di ricorrenza dei Parti Pre-Termine del 37%***
- tende a ritardare il tempo del parto spontaneo***
- nessun effetto sul Ritardo di Crescita Intrauterino e sulle gravidanze gemellari

ed... a questo Cherubino ?





ACCHIETTE LENTICCHiate

Bollire 3 cucchiai di lenticchie, con un filetto di pomodoro ed un ciuffetto di spinaci, anche congelati. Passare il tutto, aggiungere un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e condire la pasta appena scolata.

VANTAGGI NUTRIZIONALI

CARBOIDRATI COMPLESSI E PROTEINE DALLA PASTA DI GRANO DURO · PROTEINE VEGETALI DALLE LENTICCHIE · LICOPENE DAL POMODORO · ACIDO OLEICO DALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

Ed ai cicciotti ?





SQUASILLE ALLE VERDURINE

Bollire una carota, 1/2 patata, una zucchina piccola, 5 foglie di bietola o spinaci e un filetto di pomodoro. Passare ed aggiungere un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva. Per condire la pasta appena scolata, spruzzare 1/2 cucchiaio di parmigiano reggiano grattugiato.

VANTAGGI NUTRIZIONALI

CARBOIDRATI COMPLESSI E PROTEINE DALLA PASTA DI GRANO DURO · PROTEINE VEGETALI, AMIDI E FIBRA DALLE VERDURE · LICOPENE DAL POMODORO · ACIDO OLEICO DALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA · PROTEINE NOBILI, CALCIO E GRASSI DAL PARMIGIANO REGGIANO

MANGIARE ???



O ALIMENTARSI?



GUIDA SCHEMATICA ALLO SVEZZAMENTO

PER INIZIARE:

1. Sostituire una poppata con una pappa composta da:



crema di riso o semolino



un cucchiaio di olio d'oliva



brodo o acqua



pietanza, sotto forma di carne o pollo macinati o frullati o formaggio grattugiato

2. Inserire la frutta, preferendo quella fresca di stagione, aggiungendo zucchero.

PER CONTINUARE:

1. Aggiungere una seconda pappa composta da:



un passato di legumi, o di patate e vegetali



un cucchiaio di olio d'oliva

Potete variare le pietanze aggiungendo pesce, coniglio, agnello o altri alimenti con gradualità.

IL LATTE:

Se il bimbo è allattato al seno, continuate a dare latte materno.

Scugnizzi sì, ma sani e belli !

