

E' ora della pappa , guagliò !

Divertissement con Luigi Greco

in Romagna



TROPPO PRESTO O TROPPO TARDI ?

QUANDO SVEZZARE ?
L'EBM degli ultimi mesi

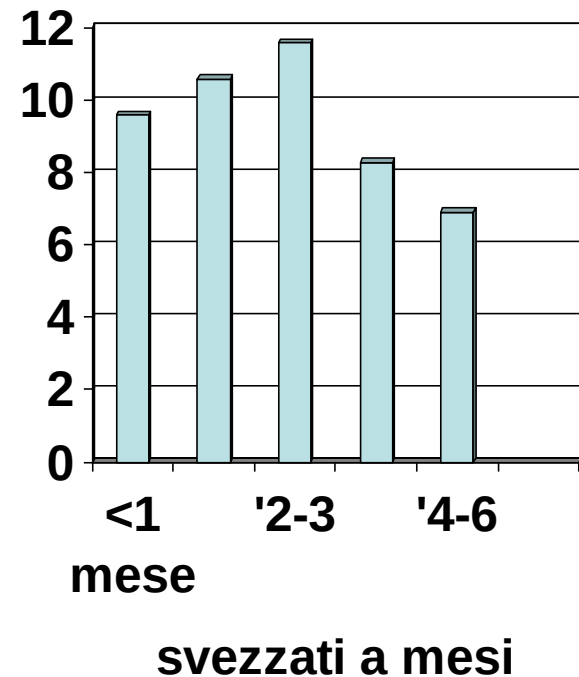
In Napoli, al Dipartimento di Pediatria
European laboratory for Food
Induced Diseases

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 !!!



Alimentazione Complementare a Richiesta guidata dal bambino



Eczema and early solid feeding in preterm infants

Arch Dis Child 2004 89: 309-314

- 257 infants 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
H
E

PASTA PER I BAMBINI O PER GLI ADULTI?



UN 'DIVERTISSEMENT'
CON IL PROF. LUIGI GRECO

PEDIATRA E NUTRIZIONISTA



PEPELLE STRACCIATE

Cuocere la pasta in un brodo vegetale completo, scolare e rimetterla nel tegame. Aggiungere sul fuoco lento un tuorlo d'uovo, un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e, a fine cottura, 1/2 cucchiaio di parmigiano reggiano grattugiato.

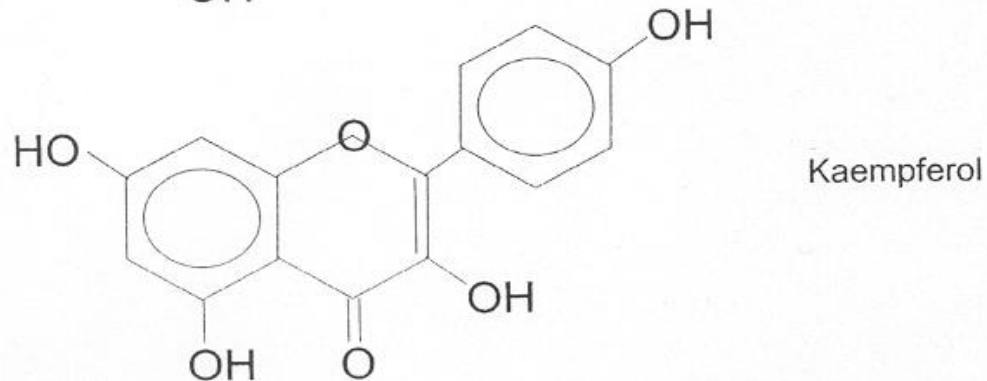
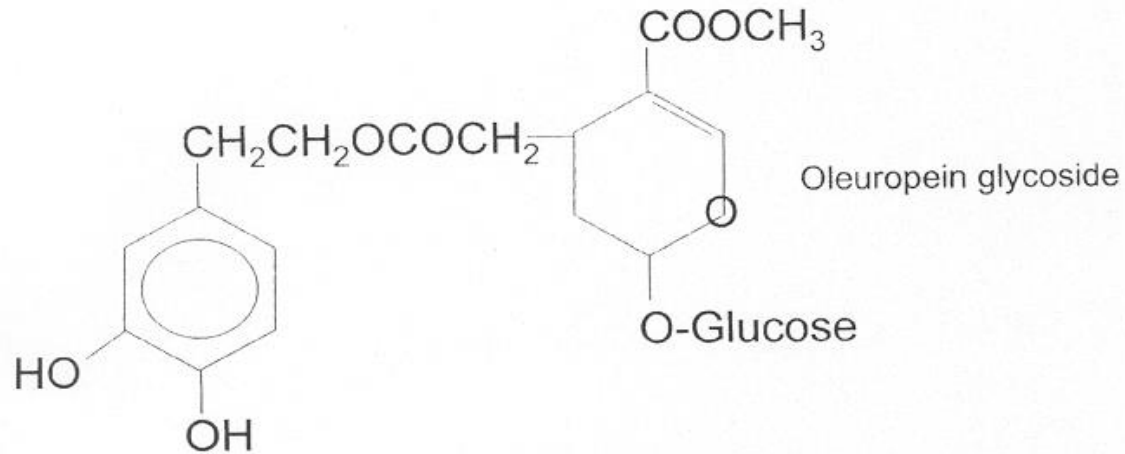
VANTAGGI NUTRIZIONALI

CARBIDRATI COMPLESSI E PROTEINE DALLA PASTA
DI GRANO DURO • PROTEINE NOBILI ED ACIDI GRASSI DALL'UOVO
ACIDO OLEICO DALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

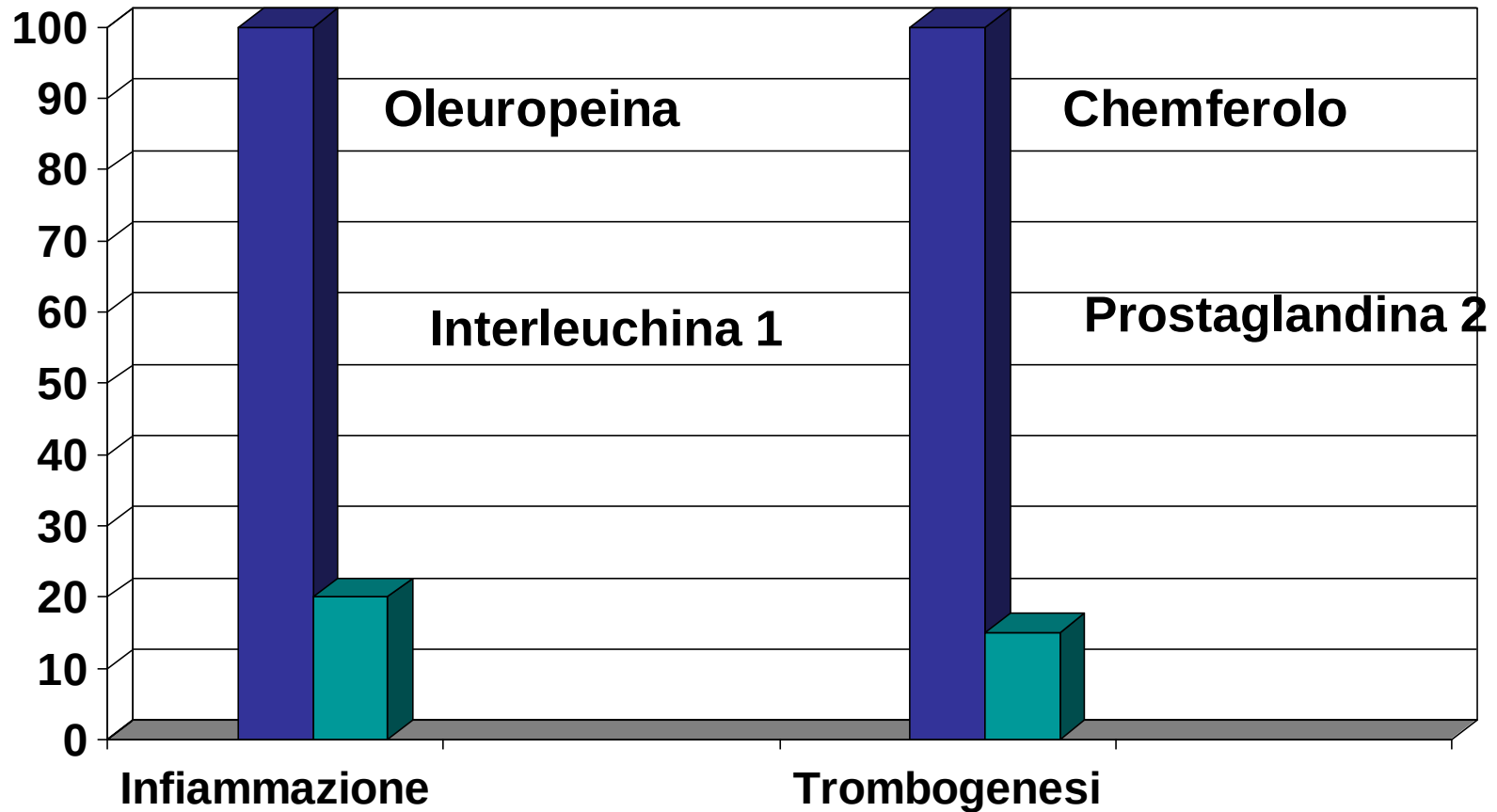
Un olio di bontà !



Ecco le nuove molecole-farmaci !



Medicine nuove nell' Olio d'Oliva ?

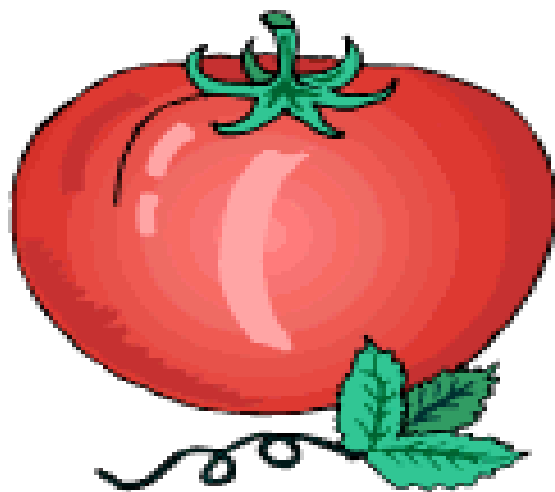


Nutrition, 2005, 21 ; 389-394

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



FRESELLE ALL'ACQUA PAZZA

Bollire 50 grammi di filetto di pomodoro con un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva allungare con acqua e cuocere la pasta direttamente in questa salsina diluita. Aggiungere in ultimo un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva e 1/2 cucchiaino di parmigiano reggiano grattugiato.

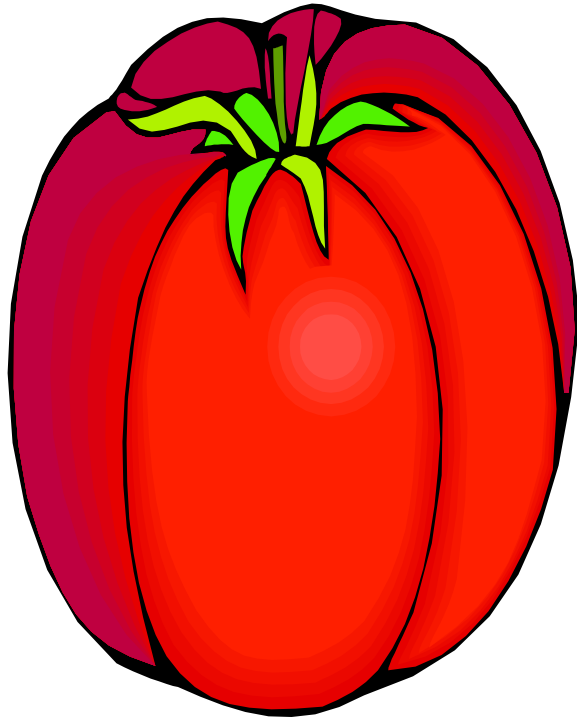
VANTAGGI NUTRIZIONALI

CARBOIDRATI COMPLESSI E PROTEINE DALLA PASTA
DI GRANO DURO • PROTEINE NOBILI E CALCIO DAL PARMIGIANO
REGGIANO • LICOPENE DAL POMODORO • ACIDO OLEICO DALL'OLIO
EXTRAVERGINE D'OLIVA

PUMMARO' , CHE FORZA , RAGAZZI !!!

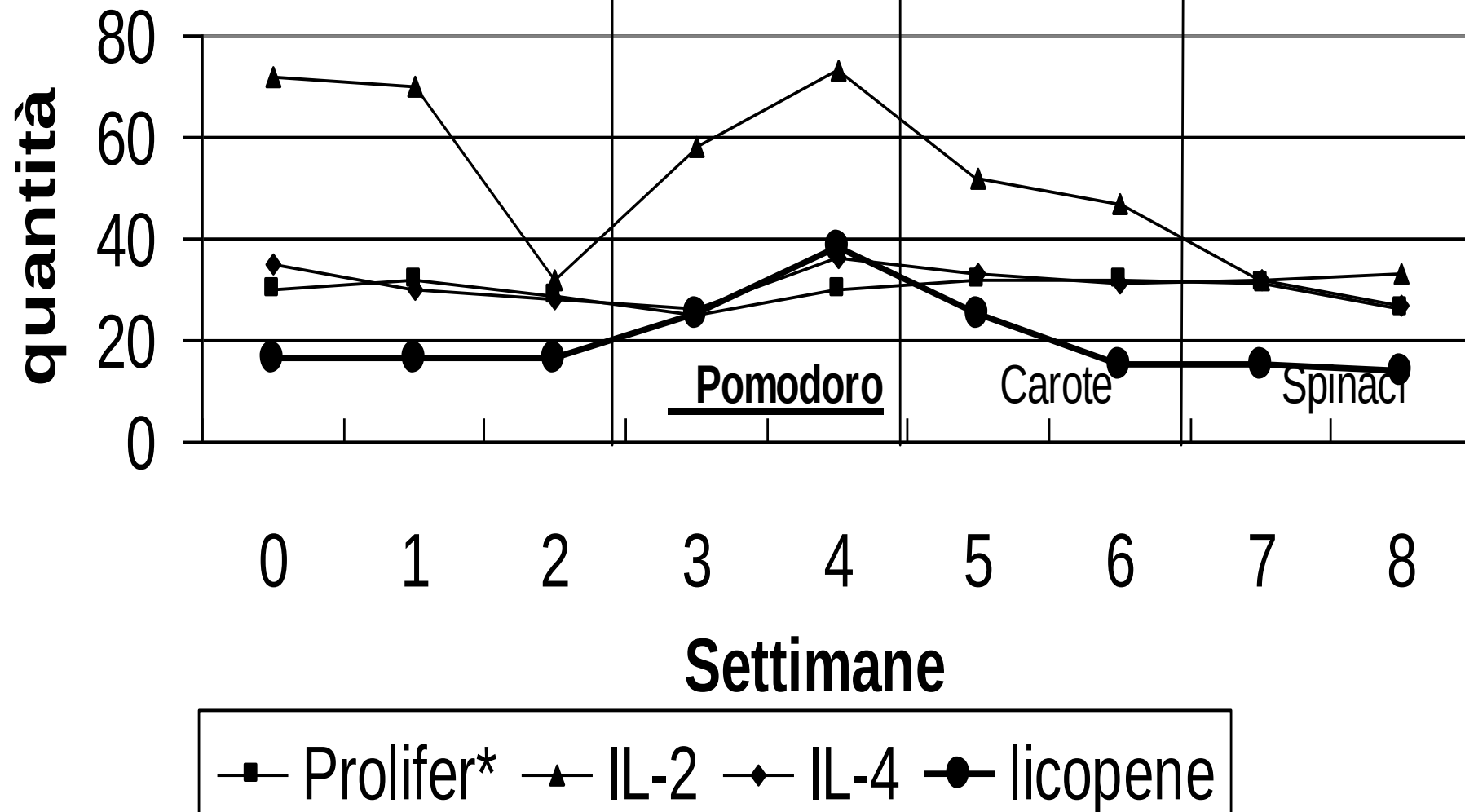
- Il Licopene è l'antiossidante della classe dei carotenoidi più vivace nel catturare i pericolosi elettroni dei radicali liberi , che fanno danno a cellule e tessuti.
- E' stata più volte suggerita una specifica funzione immunostimolante da parte di β Carotene e Licopene, ma i dati sull'uomo non sono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

Una Pummarola 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



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.



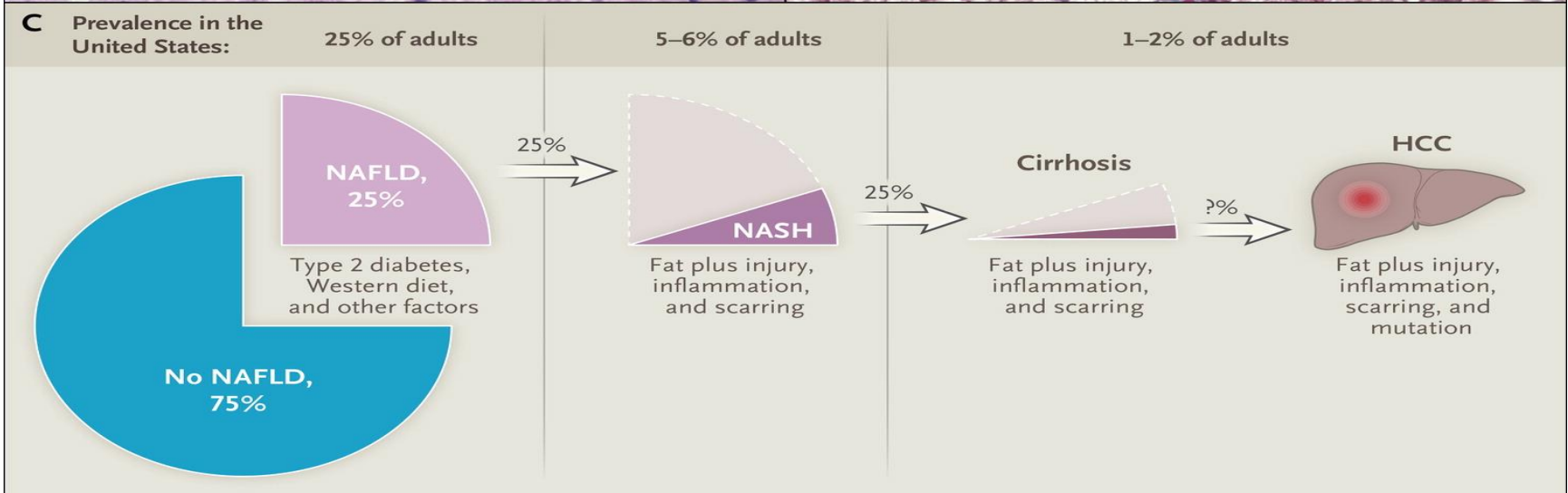
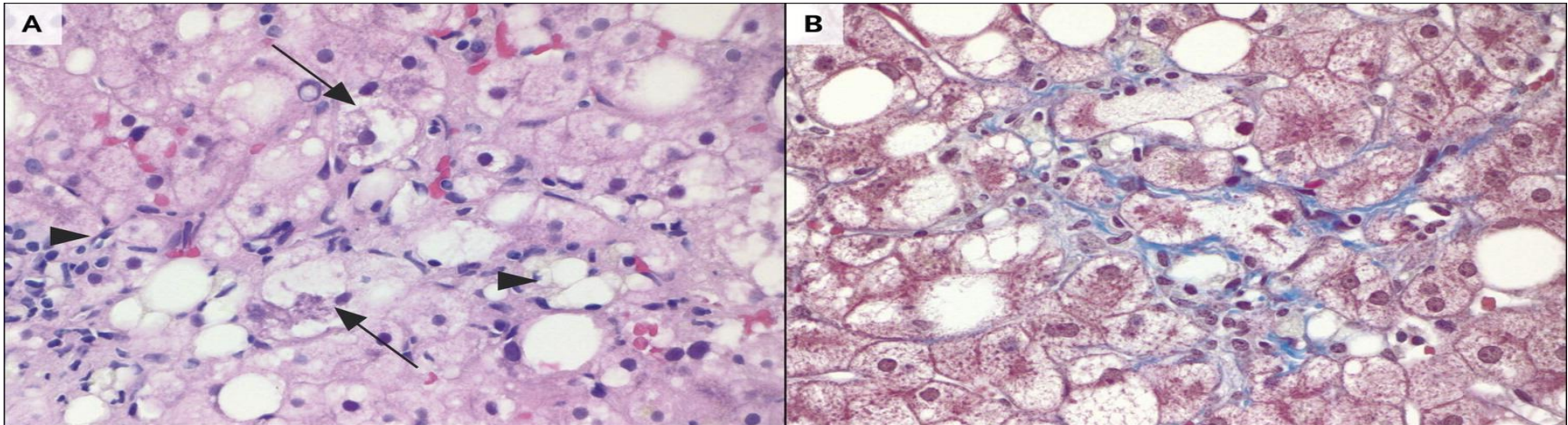
Perché Pummarò-Trial ???

Accenni con luigi greco il 6 dicembre
2017

Cause, Pathogenesis, and Treatment of Nonalcoholic Steatohepatitis

Anna M. Diehl, M.D., and Christopher Day, M.D.

N Engl J Med 2017; 377:2063-2072 [November 23,](#)





Perché ????? Mamma Mia !!!

Luigi Greco - Dipartimento di Pediatria
Università di Napoli Federico II

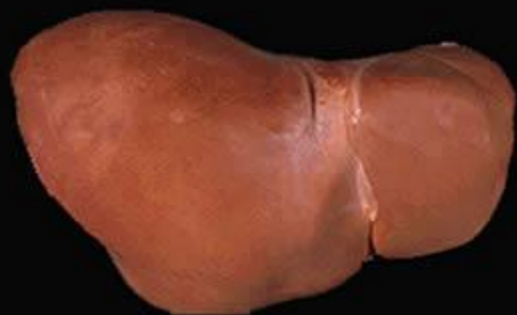


CAMPANIA : 36% bambini
Sovra-peso = 720.000

10% Obesi = 200.000

**Ma .. Insomma, Ciccio si
vuole suicidare ???**





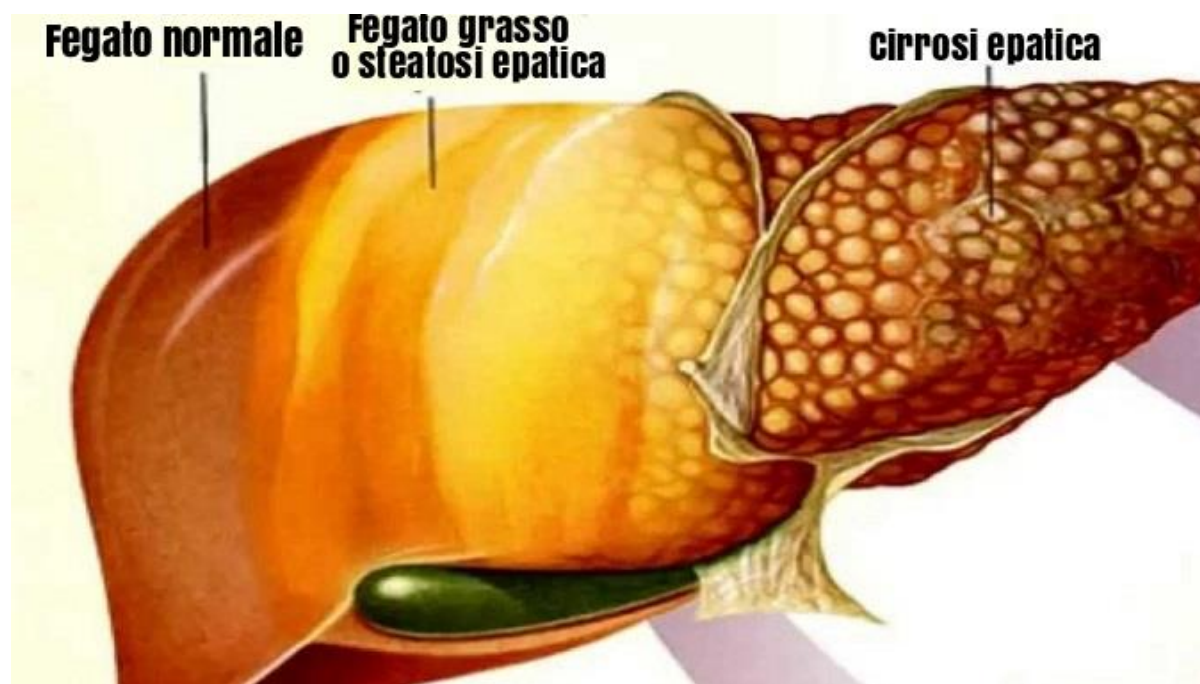
**Fegato
normale**



**Fegato
grasso**

58 Bambini 8-14 anni con :
Severa Obesità BMI > 30
HOMA Index > 8
Grasso Viscerale ++++
Acantosi Nigricans
Steatosi Epatica con
alterazione degli indici

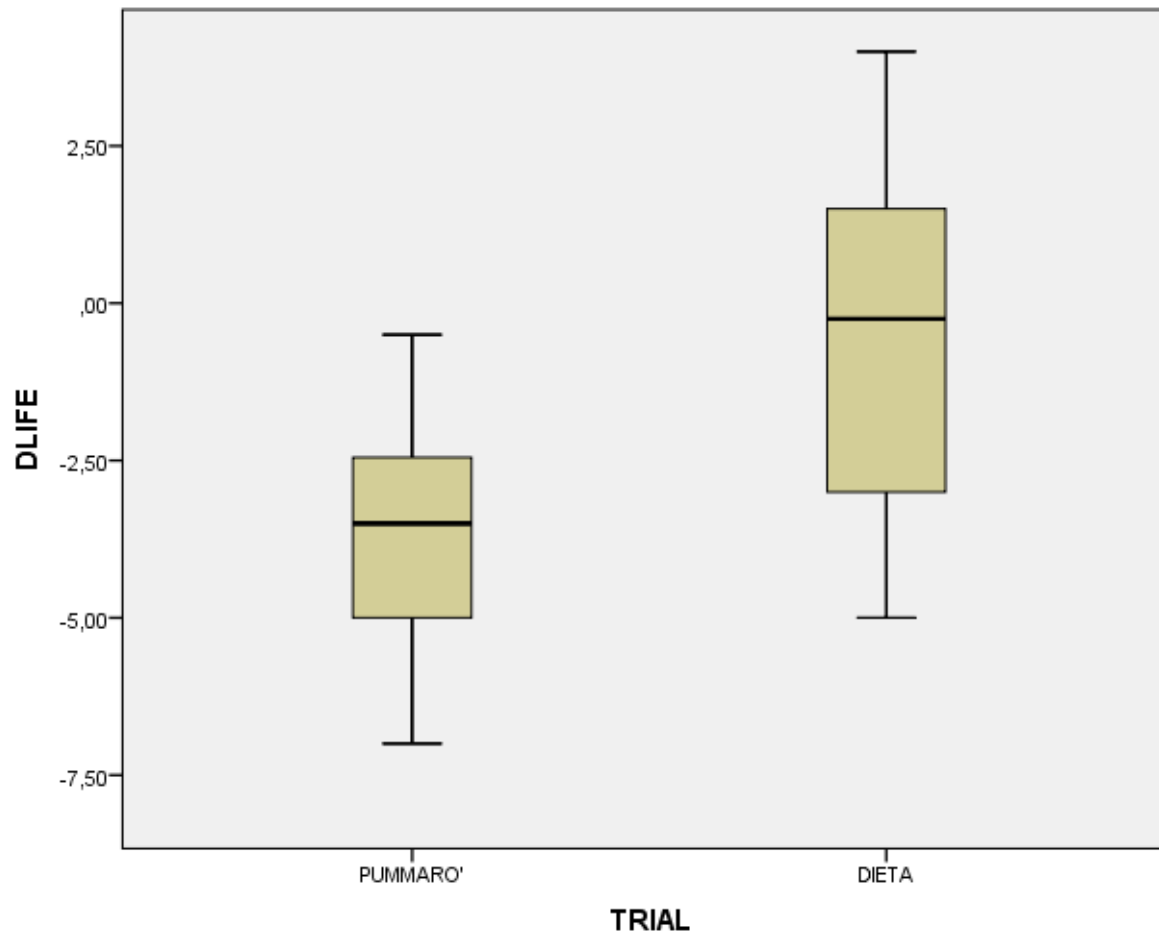
Il controllo dietetico
funziona male come
per tutti gli obesi



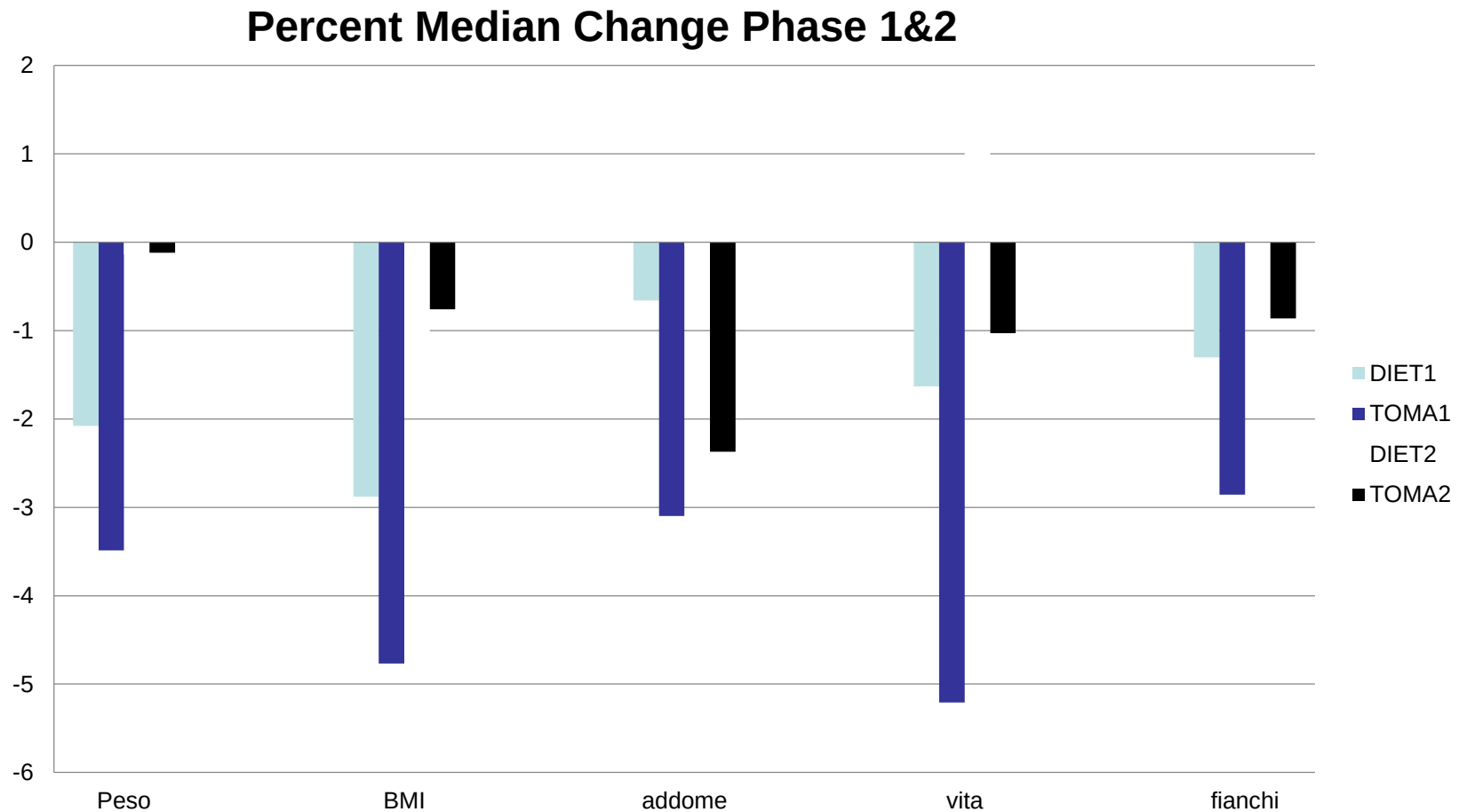
100 grammi al giorno di succo di pomodoro-
salse per 60 giorni



Circonferenza della vita dopo 60 giorni di pomodoro o solo dieta sana

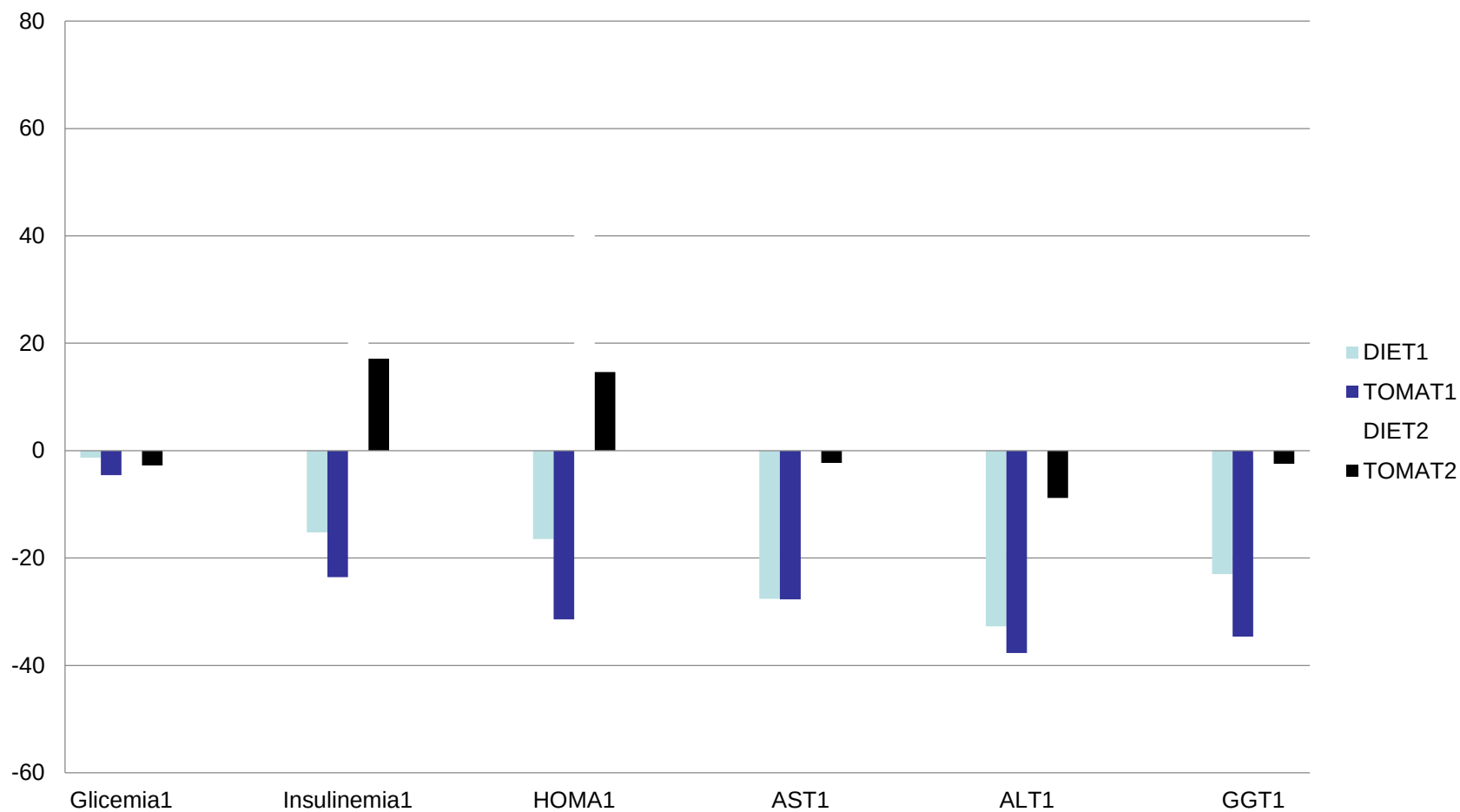


Effetto su parametri fisici

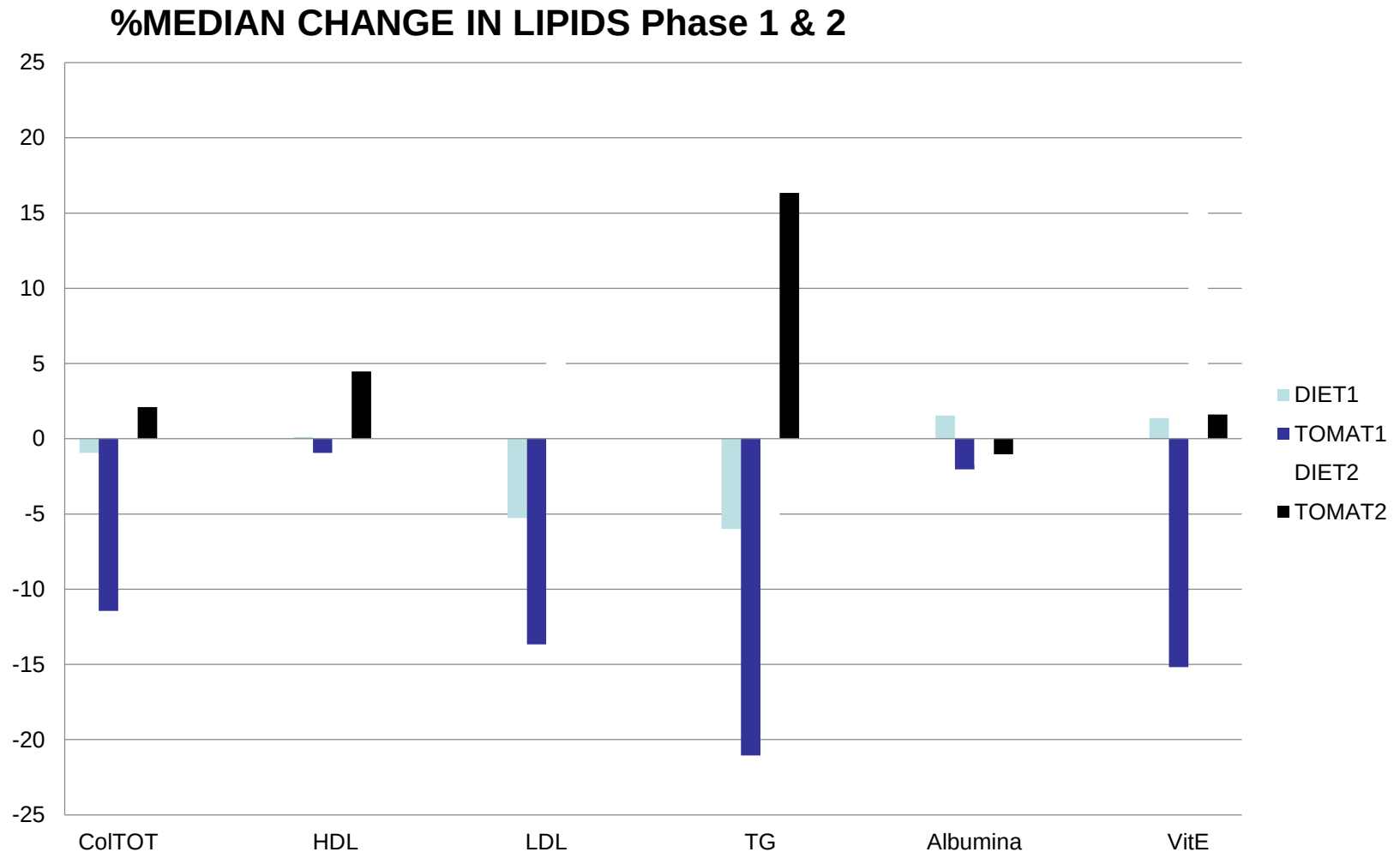


Glicemia e funzione epatica

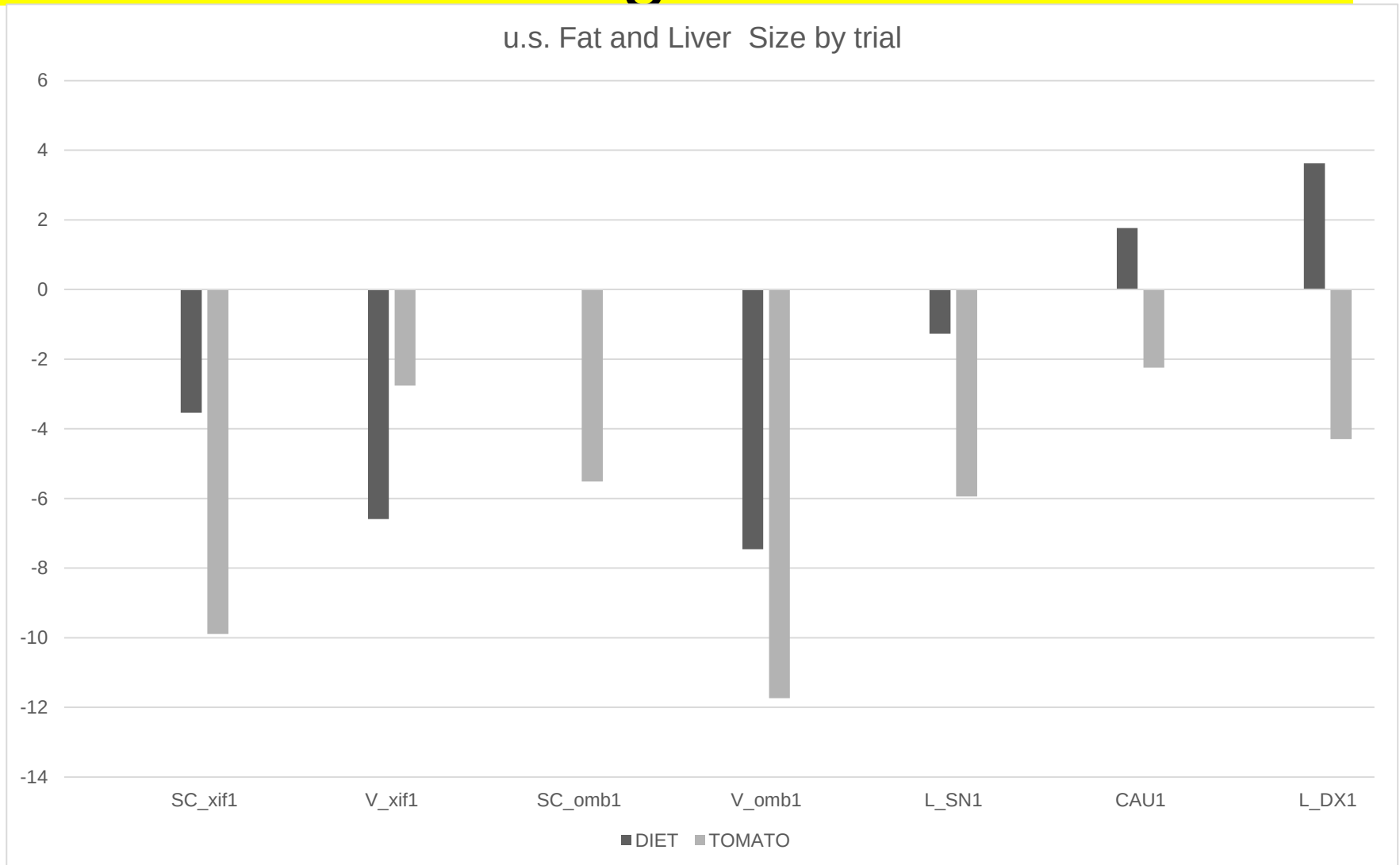
%median Change Fase 1 & 2



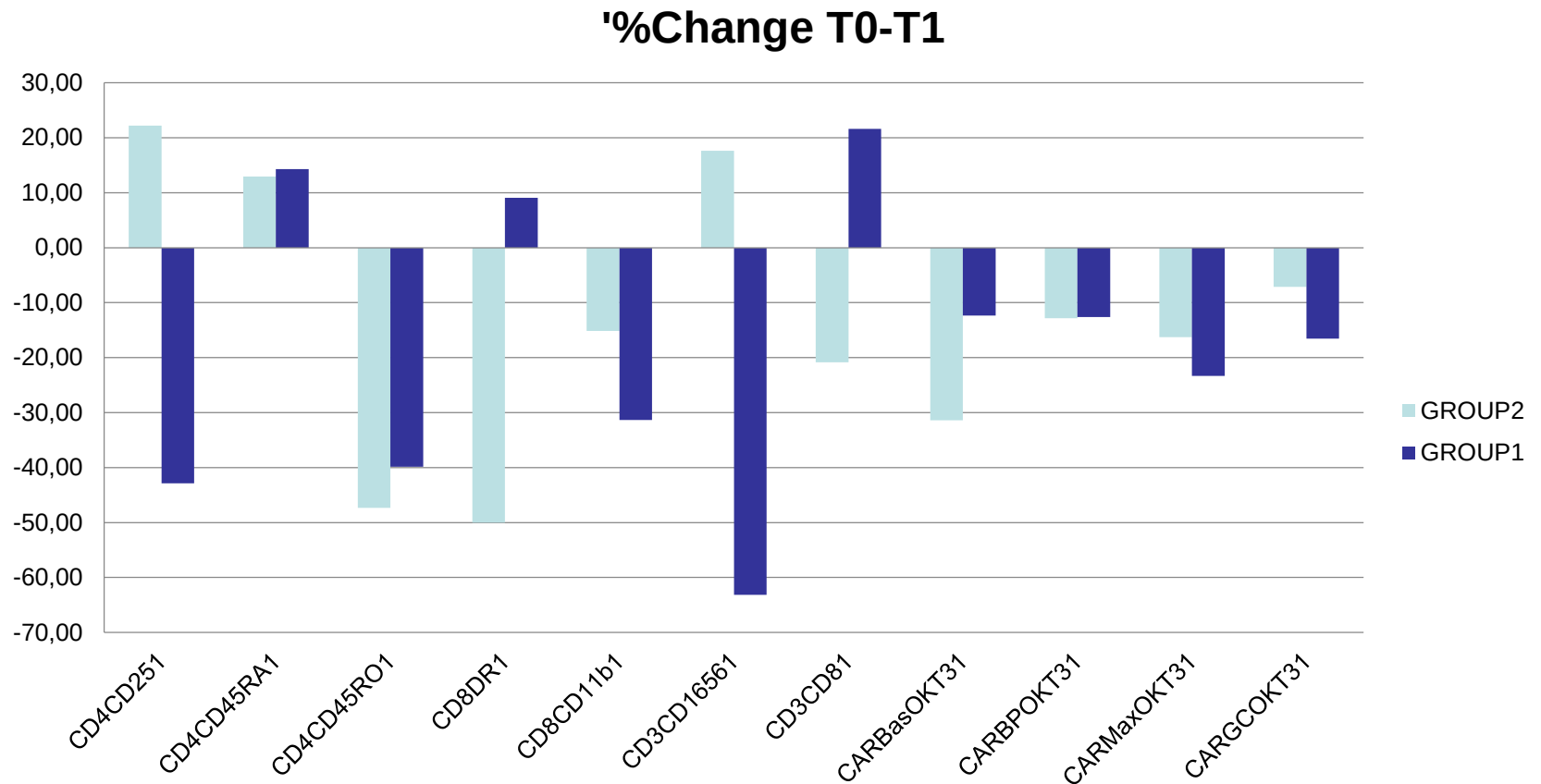
Lipidi nel sangue



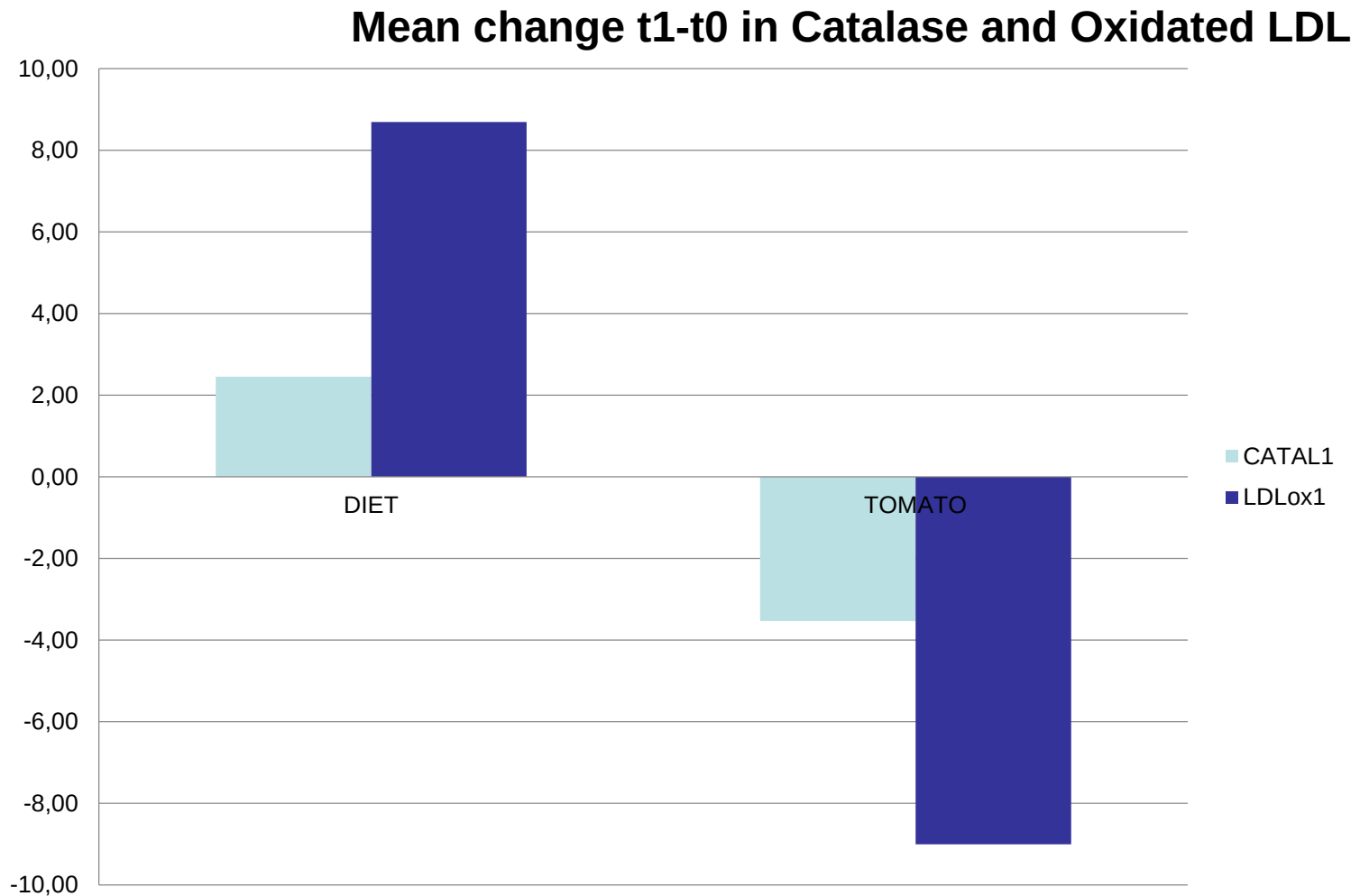
Grasso sottocute e dimensioni del fegato



Cambio delle cellule dell'immunità



Ossidazione delle Cellule



Non toglietemi la pasta !



AUTOSVEZZAMENTO : Il cucciolo mangia dal piatto materno !



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:

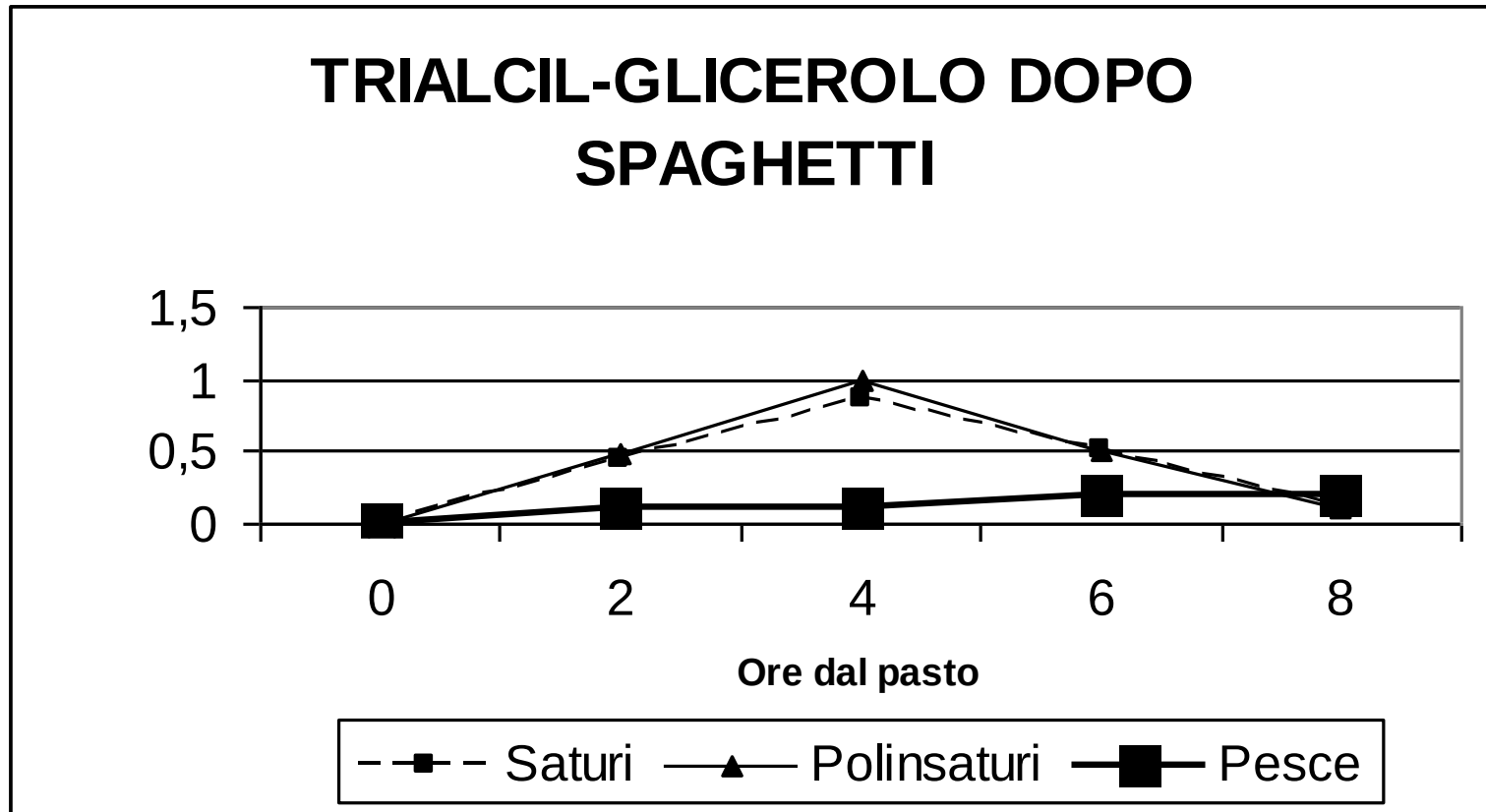
si verifica ***una incorporazione di questi acidi grassi nelle membrane del globulo rosso*** (e di altre strutture non misurate in questo lavoro) ***con un aumento medio del 50%***. L'aumento era più marcato nei soggetti con valori di base più bassi.

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 !



L'olio di pesce inibisce la ipertrigliceridemia post prandiale



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:



Pastina o crema di riso



un cucchiaino 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 con o senza pastina , o di patate e vegetali



un cucchiaino 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.

Nutrirsi Per Vivere Felici !

Divertissement

con

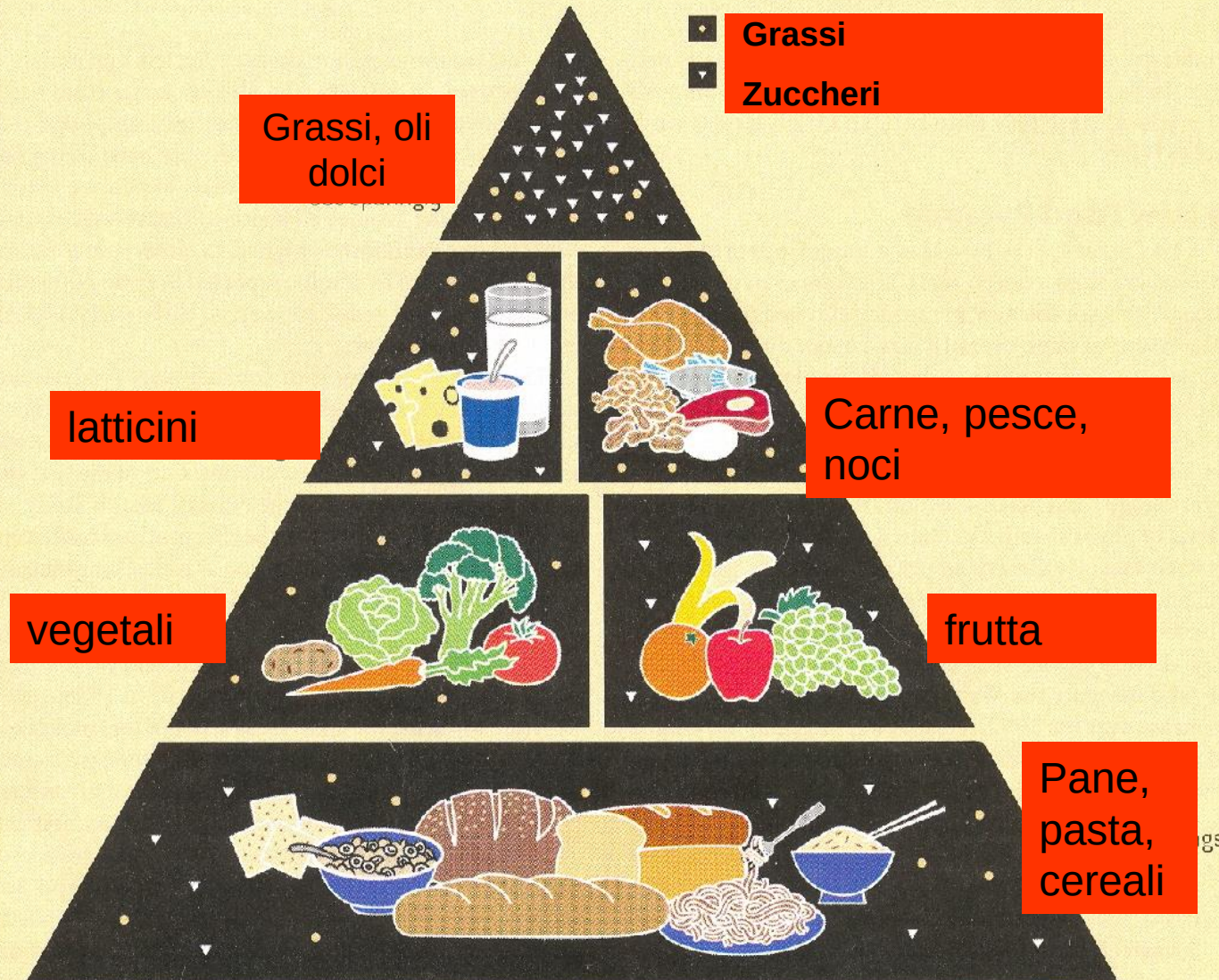
Luigi Greco

Pediatra in Napoli

Nel mese di Gennaio dell' Anno del Signore 2007

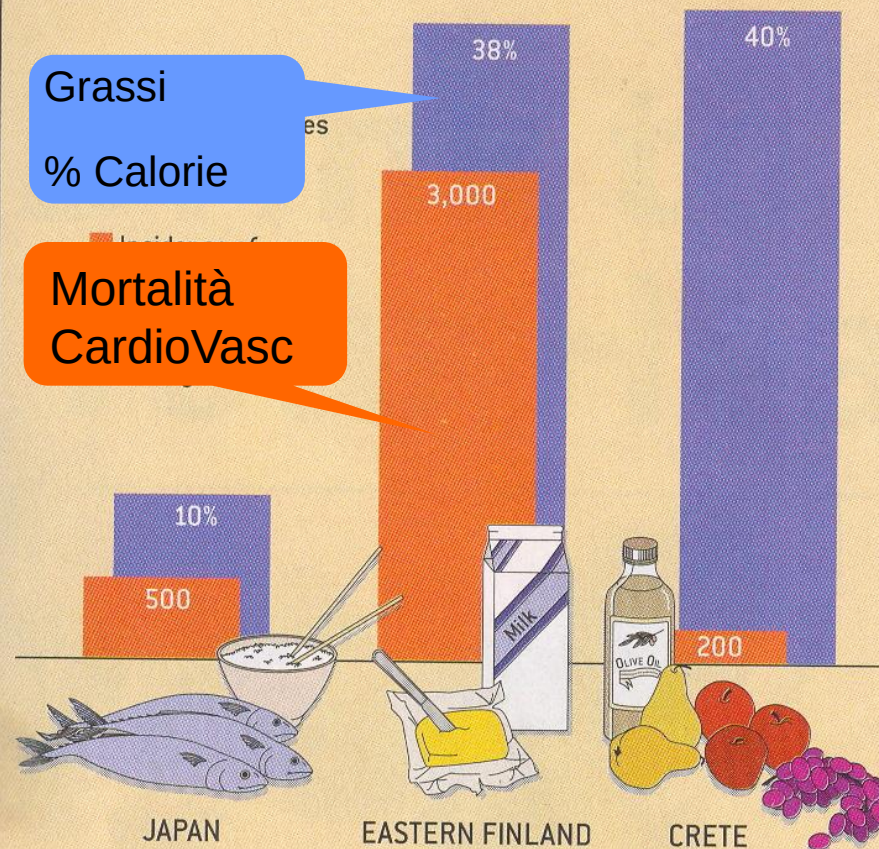
PIRAMIDE DEGLI ALIMENTI CONSIGLIATA NEL 1992 IN USA

Dal Dipartimento di Agricoltura



For information on the amount of food that counts as one serving, visit www.fns.usda.gov/tn/Resources/Nibbles/servingsize_poster.pdf

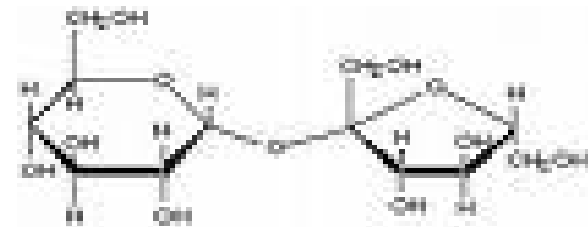
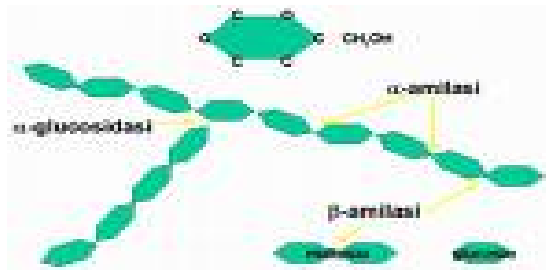
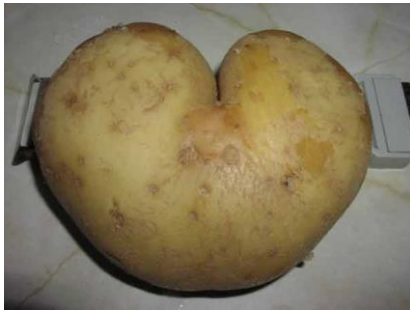
MALATTIE CARDIACHE E GRASSI



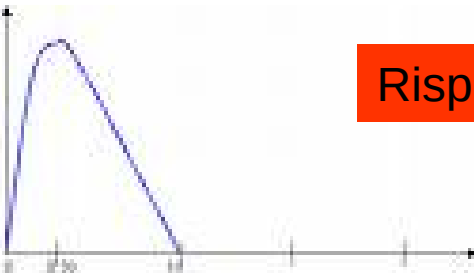
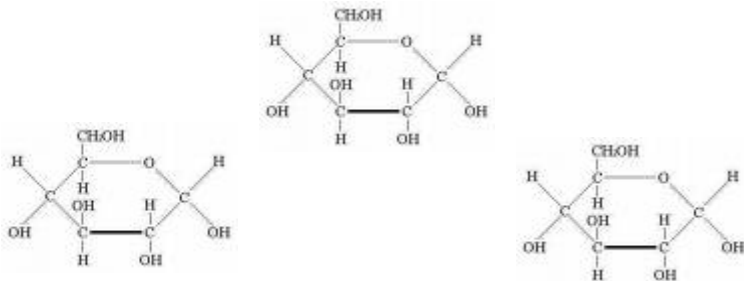
Il grasso totale non è un indicatore di rischio . E' importante la tipologia dei grassi. I saturi (burro, carni) sono molto più nocivi dei monostauri (oli) , che vanno meglio della dieta povera di grassi

Ma i Carboidrati sono BBUOONI ?

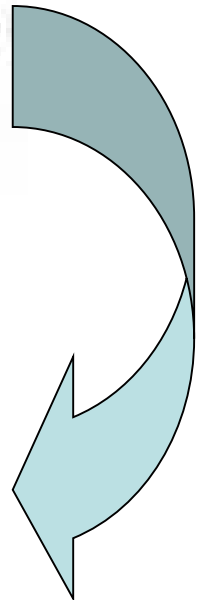
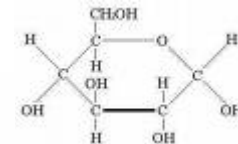
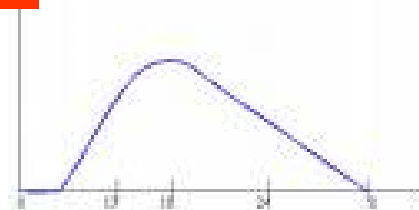
- I CH Prontamente assorbibili (glucosio) causano un rapido incremento dell' Insulina con innalzamento dei Trigliceridi e Diminuizione delle HDL ed ipoglicemia che ristimola l'appetito.
- I Carboidrati 'raffinati' contengono amidi 'puri' che vengono immediatamente degradati a GLUCOSIO, che dà la risposta insulinemica
- I Disaccaridi (SACCAROSIO) devono essere ridotti a glucosio e fruttosio : quest'ultimo impiega un completo ciclo metabolico per essere convertito a glucosio.
- La stimolazione glicemica immediata è ridotta a parità di calorie



Sucrose
(glucose (α1→2) fructose)



Risposta Insulinica



UNA PIRAMIDE ALIMENTARE PIU' INNOVATIVA

Walter C Willett e Meir J Stampfer, Harvard, *Scientific American*, n 4, 16, 2006



* Olive, canola, soy, corn, sunflower, peanut and other vegetable oils

PER APPROFONDIRE

Primary Prevention of Coronary Heart Disease in Women through Diet and Lifestyle. Meir J. Stampfer, Frank B. Hu, JoAnn E. Manson, Eric B. Rimm and Walter C. Willett in *New England Journal of Medicine*, Vol. 343, No. 1, pages 16–22; July 6, 2000.

Eat, Drink, and Be Healthy: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating. Walter C. Willett, P. J. Skerrett and Edward L. Giovannucci. Simon & Schuster, 2001.

Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids [Macronutrients]. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academy of Sciences. National Academies Press, 2002.
Available online at www.nap.edu/books/0309085373/html/

Scugnizzi sì, ma sani e belli !

