



ALIMENTAZIONE INFANTILE: ALIMENTAZIONE INFANTILE - LATTE ARTIFICIALE

Se le madri non desiderano allattare al seno o se non è disponibile una quantità sufficiente di latte materno, il latte artificiale prodotto industrialmente è l'alternativa migliore e più sicura come sostituto del latte materno.

Nota bene: *le madri che non riescono ad allattare al seno i loro bambini, o non riescono a farlo in modo esclusivo, sono sottoposte a una grande pressione emotiva. Di solito si sentono in colpa per non aver fatto tutto il possibile per il loro bambino. I bambini ricevono tutto ciò di cui hanno bisogno per uno sviluppo sano anche con il latte artificiale prodotto industrialmente e le madri costruiscono un legame stretto anche senza allattare. Il senso di colpa è del tutto fuori luogo!*

Il latte artificiale è soggetto a rigorosi requisiti legali. Questi sono standardizzati in tutta Europa. Le norme legali garantiscono che tutti gli alimenti per lattanti autorizzati, indipendentemente dalla marca e dal prezzo, abbiano un contenuto energetico e di nutrienti entro i limiti di legge, in particolare nutrienti critici come lo iodio e il ferro.

Il latte artificiale prodotto industrialmente per neonati sani e a termine si divide in latte artificiale e latte di proseguimento. Sono prodotti a base di proteine del latte vaccino, proteine del latte di capra, idrolizzato proteico o proteine isolate della soia.

Per i neonati sani e a termine, le formule per lattanti a base di proteine del latte vaccino dovrebbero essere la prima scelta.

Le formule per lattanti sono disponibili in commercio con la sillaba "Pre", "Start" o il numero "1". La composizione delle formule per lattanti si avvicina il più possibile a quella del latte materno e quindi soddisfa al meglio le esigenze nutrizionali di un lattante. Le formule "Pre" o "Start" e "1" sono quasi paragonabili in termini di composizione. Come il latte materno, tutte le formule per lattanti possono essere somministrate al bisogno. Il contenuto proteico e la qualità si ispirano al latte materno. La differenza principale tra le formule "Pre", "Start" e "1" è la composizione dei carboidrati. Le formule "Pre" contengono lattosio (zucchero del latte) come unico carboidrato. La loro viscosità è simile a quella del latte materno. Oltre al lattosio, gli alimenti "1" contengono anche altri carboidrati come maltosio, maltodestrina o sciroppo di glucosio. L'aggiunta di amido rende gli alimenti un po' più densi e dovrebbe quindi avere un effetto più saziante. Non sono state dimostrate differenze di tolleranza o di crescita tra gli alimenti "pre" e "1".

Nota: *le formule per lattanti sono intese come unico alimento nei primi mesi di vita e possono essere somministrate secondo le necessità (ad libitum) come sostituto del latte materno nel secondo anno di vita insieme agli alimenti complementari fino al passaggio all'alimentazione familiare.*

Consiglio pratico: *poiché le poppate "1" sono più dense di quelle "pre", può essere utile utilizzare una tettarella con un foro di medie dimensioni. Se la perforazione della tettarella è troppo piccola, bere è molto più faticoso per il bambino e c'è il rischio che riceva troppo poco latte.*



Le formule di proseguimento sono vendute con il numero "2" e l'indicazione dell'età "dopo il 6° mese" o con il numero "3" e l'indicazione dell'età "dal 10° mese". Le formule di proseguimento hanno una composizione meno simile a quella del latte materno rispetto alle formule per lattanti e sono quindi adatte solo ai bambini più grandi in combinazione con gli alimenti complementari. In termini di contenuto energetico e di nutrienti principali, le formule per lattanti e le formule di proseguimento si differenziano solo leggermente l'una dall'altra.

Nota: *le formule di proseguimento non sono assolutamente necessarie con l'introduzione degli alimenti complementari. Le formule per lattanti possono essere utilizzate anche insieme agli alimenti complementari specifici per l'età nella seconda metà della vita.*

Per i bambini non allattati al seno o parzialmente allattati al seno, le formule ipoallergeniche per neonati, le cosiddette **formule HA**, sono raccomandate per la prevenzione delle allergie se esiste un rischio maggiore di allergia. I bambini sono considerati a rischio di allergia se la madre, il padre o un fratello hanno o hanno avuto un'allergia confermata da un medico. Gli alimenti HA sono prodotti a partire dalle proteine del latte vaccino. Il contenuto di antigeni di questi alimenti viene scomposto e ridotto attraverso la trasformazione delle proteine in frammenti più piccoli. Questa scissione fa sì che il corpo umano non riconosca facilmente la proteina come estranea.

Gli studi non sono stati in grado di dimostrare un effetto antiallergico delle formule HA oltre il periodo di alimentazione con solo latte nei primi sei mesi di vita (4-6 mesi). Il passaggio a un latte artificiale convenzionale è possibile con l'introduzione di alimenti complementari.

Attenzione: *gli alimenti HA non sono adatti all'alimentazione di neonati e bambini con allergia accertata alle proteine del latte vaccino. Gli alimenti a base di proteine del latte di capra o di soia e il latte di altri animali non sono adatti alla prevenzione delle allergie.*

Consiglio pratico: *gli alimenti HA hanno un sapore leggermente amaro a causa della scissione delle proteine. I bambini che non hanno ancora sperimentato altri sapori accettano di solito gli alimenti HA senza grossi problemi. Per alcuni bambini è necessario offrire ripetutamente gli alimenti HA in piccole quantità affinché vengano accettati. Il pigmento biliare può far sì che le feci dei bambini alimentati con alimenti HA siano di colore verdastro.*

Nota: *gli alimenti a base di soia sono privi di lattosio e galattosio e devono essere utilizzati solo per indicazioni giustificate, come intolleranza congenita al lattosio, galattosemia o convinzioni etiche o religiose.*

Le diete per i disturbi lievi, come l'aumento del rigurgito o dell'eruttazione, la flatulenza o la stitichezza, sono diete bilanciate e devono essere utilizzate solo in casi eccezionali e sotto controllo medico.

Preparazione del latte artificiale

Nella preparazione del latte artificiale è necessario osservare i criteri generali di igiene. Il latte artificiale deve essere sempre preparato al momento della somministrazione e gli avanzi devono sempre essere scartati e non conservati per i pasti successivi. Il latte artificiale può essere preparato con acqua potabile fresca. L'acqua deve essere riscaldata a 30-40°C e mescolata con cura alla polvere. Se si utilizza acqua bollita, è necessario raffreddarla a circa 40°C per evitare di scottare la bocca e la gola del bambino. L'acqua potabile proveniente da tubi di piombo o da tubi di rame appena posati, l'acqua con un alto contenuto di uranio e l'acqua proveniente da pozzi domestici non testati non sono adatti. Quando si prepara il latte artificiale, il dosaggio deve essere attentamente rispettato secondo le istruzioni del produttore. Subito dopo ogni pasto, i biberon e le tettarelle devono essere puliti accuratamente con acqua calda, detersivo per piatti e uno spazzolino per biberon appositamente progettato, quindi risciacquati accuratamente con acqua pulita.

Nota: non è necessario far bollire o sterilizzare le bottiglie.

Letteratura: Ernährungspraxis Säuglinge, Kinder, Jugendliche; Martin Smollich, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart

Libro di testo di pediatria, Nelson, Saunders

Pediatria; Lentze, Schaub, Schulte, Spranger, Springer