



Roma, 3 maggio 2019 - Bere è una necessità fondamentale fin dai primi istanti di vita. Una giusta quantità di acqua, maggiore componente del latte materno, mantiene l'idratazione, permette di eliminare le scorie del metabolismo, migliora la capacità di attenzione dei bambini.

Dal latte alle bevande vegetali, dall'acqua alle spremute di frutta, ecco i consigli degli specialisti dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù per assumere liquidi in modo corretto nelle varie fasi della crescita.

La quantità di liquidi di cui si ha bisogno varia in relazione all'età, alle condizioni di salute, all'attività fisica e al regime alimentare. Si comincia a bere con il latte materno, alimento che fornisce i nutrienti necessari per una buona crescita e un normale sviluppo. È composto per circa l'87% di acqua e da una proporzione ben bilanciata di proteine, grassi e carboidrati. È facilmente digeribile e soddisfa tutti i fabbisogni alimentari del bambino nei primi 6 mesi di vita.

In questo periodo è indicato come alimento esclusivo dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalle più importanti società scientifiche per la nutrizione. Nel secondo semestre l'offerta di latte materno viene integrata con altri alimenti ed è raccomandata anche durante il secondo anno di vita e oltre.

L'assunzione di latte materno tramite allattamento al seno comporta molti benefici a tutti i bambini, compresi i neonati prematuri: sono più protetti dal rischio di contrarre infezioni, allergie o malattie complesse come diabete di tipo 1 e 2, sindrome dalla morte improvvisa, linfomi e leucemie, obesità, patologie croniche intestinali, ipertensione arteriosa e, nel caso dei nati pretermine, da infezioni sistemiche, retinopatia, displasia broncopulmonare ed enterocolite necrotizzante. Allattare al seno, inoltre, migliora la relazione con la mamma e accresce il quoziente intellettivo del bambino.

Quando la mamma non può allattare, nei primi 6 mesi di vita l'alternativa è il latte 'di formula', un derivato del latte vaccino, in polvere o liquido, con una composizione di nutrienti che si ispira a quello umano. Anche se ben tollerato, non è un alimento sovrapponibile al latte materno. Le formule di

‘proseguimento’ sono utilizzate tra i 6 mesi e il primo anno di vita, mentre il latte ‘di crescita’ è destinato ai bambini da 1 a 3 anni di età.

Solo dopo il primo anno di vita, così come indicato nelle linee guida del Ministero della Salute, i bambini possono cominciare ad assumere il latte vaccino che contiene i macronutrienti principali (proteine, grassi e carboidrati) in una giusta proporzione.

Ai bambini è consigliata l'assunzione di latte intero, per un limite massimo di 400 ml al giorno, in modo da evitare un eccessivo apporto di proteine, associato all'insorgenza dell'obesità infantile. In caso di intolleranza al lattosio sono disponibili lattini ‘ad alta digeribilità’, delattosato o ‘latte HD’, che ne consentono l'assunzione.

Gli esperti del Bambino Gesù propongono un viaggio tra i ‘lattini alternativi’ e le bevande vegetali, invitando ad un consumo prudente. I ‘lattini alternativi’ si ottengono dalla mungitura di diversi mammiferi (capra, cammello, cavallo, asino, cervo), ciascuno con una diversa e peculiare combinazione di nutrienti. Il consiglio è di non proporli nel primo anno di vita né ai bambini sani né a quelli con particolari patologie (allergia alle proteine del latte vaccino, intolleranza al lattosio, problematiche gastrointestinali) e soprattutto di affidare al pediatra l'eventuale introduzione di questi lattini all'interno di un piano nutrizionale dedicato e personalizzato.

Le bevande vegetali sono estratti a base acquosa di legumi, semi oleosi o cereali che simulano il latte materno e vaccino per aspetto e consistenza. Le caratteristiche nutrizionali, però, sono completamente diverse, pertanto non sono adatti a sostituirli. Il consumo di bevande vegetali nel primo anno di vita, in sostituzione del latte materno o di formula, può infatti associarsi a importanti deficit nutrizionali. Nel secondo anno di vita può essere rischioso se non inserito in una dieta bilanciata.

Dal momento in cui il bambino comincia a mangiare cibi solidi, dovrà iniziare a bere anche acqua. Privilegiando quella di rubinetto, è possibile scegliere anche acque minerali imbottigliate alla sorgente senza trattamenti e caratterizzate dalla presenza di sali minerali che conferiscono particolari proprietà benefiche. La quantità di acqua da bere durante la giornata per ottenere un bilancio ottimale tra ‘entrate’ e ‘uscite’, dipende da molti fattori. Mediamente si va dagli 800 ml tra i 6 i 12 mesi ai 2 litri dell'età adulta.

Per favorire l'assunzione di acqua in forma gradevole, il mercato propone una infinita varietà di bevande, succhi e tè zuccherati e energy drink. Gli specialisti del Bambino Gesù ricordano che vanno consumati con molta moderazione perché carichi di zuccheri, di calorie e con uno scarso o nullo apporto di altri elementi nutritivi. Fino ai 6 anni di età non sono adatti ai bambini. Successivamente, per non favorire aumenti di peso, carie o sviluppo del diabete, potranno essere bevuti solo sporadicamente e all'interno di una dieta equilibrata e varia.

Un modo indiretto, ma corretto, di assumere liquidi e nutrienti, in primis le vitamine, sono invece frullati, centrifughe, spremute ed estratti di frutta e verdura di stagione. Bambini e adulti dovrebbero mangiare 2 o 3 porzioni di frutta al giorno. Per raggiungere questa quota si può proporre la frutta da bere. Un esempio classico è la spremuta d'arancia, un concentrato di nutrienti utili, come la vitamina C, che contribuisce tra l'altro alla guarigione delle ferite, all'assorbimento del ferro e al funzionamento del sistema immunitario.