

# IL BENESSERE VIEN MANGIANDO

L'ALIMENTAZIONE NELLA  
PRIMA INFANZIA

1965-2015



Da 50 anni con coraggio,  
contro il cancro.







## Controllare l'insulina

L'insulina è l'ormone prodotto dal nostro organismo in risposta a un aumento della quantità di zuccheri nel sangue (*glicemia*). L'insulina è però anche un elemento che regola altri aspetti del funzionamento del nostro organismo. Ecco perché è considerata un **ormone chiave nella relazione tra cibo e cancro**.

Tanta insulina in circolo, per esempio, induce una **produzione eccessiva di testosterone**, l'ormone sessuale maschile. Ciò accade sia nella donna (*a produrlo sono principalmente le ovaie*), sia nell'uomo (*dove la sintesi avviene principalmente nei testicoli*). Inoltre l'insulina favorisce la **produzione di un fattore di crescita chiamato IGF-I** che è un vero e proprio fertilizzante per le cellule in generale e in particolare per quelle cancerose. Alcuni tumori, come per esempio quello del seno ma non solo, sono particolarmente sensibili all'azione combinata degli ormoni sessuali e dei fattori di crescita.

Per questo è importante tenere basso il livello di insulina nel sangue, ma come si può fare in pratica?

**Occorre ridurre fortemente** (*ma si può anche eliminare del tutto*) **il consumo di zucchero bianco** (*ma anche di quello scuro*) e scegliere, per dolcificare, ad esempio il malto d'orzo o, per i dolci, il succo di mela o l'uva passa.

**Da ridurre sulle nostre tavole sono anche i carboidrati troppo raffinati** (*per esempio farina 0 o 00, riso bianco*) **a favore di quelli integrali**.

È importante anche avere familiarità con **l'indice glicemico**, un numero che indica quanto, a parità di calorie, un cibo alza i livelli di glicemia rispetto a un altro. Il riso integrale, per esempio, ha un indice glicemico più basso rispetto a quello raffinato ed è quindi da preferire, ma non per forza tutti i giorni.

Si può inoltre mangiare anche la pasta di semola di grano duro meglio se integrale.

## Spegnere l'infiammazione

Il cancro cresce e si sviluppa anche grazie all'ambiente che lo circonda cioè il nostro organismo. Se l'ambiente in cui si trovano le prime cellule tumorali è infiammato, la crescita del tumore è favorita. Per questo è importante portare in tavola cibi che riducono l'infiammazione, evitando o riducendo fortemente quelli che invece la promuovono. Occorre però dire che l'infiammazione è un meccanismo di difesa dell'organismo, molto importante contro le infezioni e i traumi.

L'importante è che l'infiammazione si spenga quando il suo ruolo è terminato e non diventi cronica.

**Per creare un ambiente antinfiammatorio, bisogna ridurre drasticamente il consumo di carne, specialmente di quella rossa** (*non più di una porzione a settimana*), **privilegiare le proteine di origine vegetale e il pesce**, che contiene buone quantità di **acidi grassi omega 3** che hanno azione antinfiammatoria.

## Eliminare le sostanze tossiche

Una corretta alimentazione aiuta anche a eliminare meglio le sostanze tossiche dall'organismo, tramite l'attività detossificante del fegato e dei reni.

Per esempio **le crucifere, come cavoli e broccoli**, contengono sostanze che attivano alcuni enzimi epatici che favoriscono **lo smaltimento di sostanze nocive anche cancerogene**, mentre **le fibre** sono in grado di attaccarsi a molte sostanze tossiche già a livello intestinale e di trascinarle con sé con le feci.

Inoltre le fibre permettono alla flora batterica di crescere bene e questa, stando a contatto con le pareti intestinali, rende molto difficile il passaggio delle sostanze indesiderate nel sangue... una vera e propria barriera biomeccanica che ci protegge.

Oltre al cibo, però, anche **l'attività fisica** è detossificante perché favorisce un migliore svuotamento intestinale.

## 4 Bloccare i radicali liberi

Le stesse reazioni che ha la pelle al contatto con l'acqua ossigenata si possono verificare anche a livello molecolare, su varie parti delle membrane delle cellule, per via della formazione di radicali liberi attraverso sostanze ossidanti che possiamo assumere con il cibo. L'ossidazione cellulare favorisce la comparsa di mutazioni del DNA da cui possono originare tumori.

**Anche i fenomeni ossidativi sono favoriti da un consumo eccessivo di carne, specialmente rossa, salumi e di grassi saturi** (quelli del burro, dello strutto e dei formaggi).

In natura esistono però molte sostanze antiossidanti, contenute specialmente nei cibi vegetali, delle quali alcune sono vendute anche come integratori per

contrastare gli effetti dell'invecchiamento (*vitamina C, flavonoidi, resveratrolo, licopene*). Gli studi hanno però evidenziato che **gli antiossidanti in forma di pillole e fiale non servono**: il loro effetto benefico si esplica, infatti, solo quando li assumiamo con gli alimenti.

**Vanno quindi benissimo, ad esempio, gli agrumi** (ricchi di *vitamina C e flavonoidi*), **l'uva** (che contiene *resveratrolo*, ma non il vino dove la presenza di *alcol vanifica gli effetti degli antiossidanti*) e **il pomodoro** (che è una delle principali fonti di *licopene*).

Nel consumare la frutta è importante considerare sempre anche la presenza di zuccheri, per mantenere un giusto controllo sul loro apporto.

## 5 Dare forza al sistema immunitario

Il sistema immunitario è in grado di riconoscere le cellule cancerose ed eliminarle prima che si riproducano e generino una massa tumorale. Anche se sappiamo che il funzionamento ottimale delle nostre difese è influenzato dal cibo, le conoscenze in materia sono ancora lacunose.

Quel che è certo è che la malnutrizione induce una perdita di efficienza del sistema immunitario, ma lo stesso fa un'alimentazione troppo abbondante. Inoltre **una dieta amica del sistema immunitario deve comprendere vitamine e sali minerali,**

**ossia frutta e verdura in abbondanza** (almeno cinque porzioni giornaliere, pari a circa 600 grammi), possibilmente di colori vari (al colore si associano infatti proprietà nutrizionali diverse).

**Anche gli acidi grassi omega 3 del pesce potenziano le difese così come una regolare attività sportiva:** uno studio ha valutato lo stato delle difese in persone sedentarie e persone che praticano regolarmente uno sport, dimostrando che i secondi hanno un sistema immunitario più efficiente dei primi.

## 6 Ridurre le calorie

**Nei Paesi occidentali consumiamo in media il 20-30 per cento di calorie in più rispetto al nostro fabbisogno giornaliero.**

Non solo: diverse ricerche hanno dimostrato che una riduzione anche molto drastica delle calorie ingerite riduce il rischio di sviluppare un cancro e rallenta l'invecchiamento.

Il **grasso**, infatti, è un deposito naturale di sostanze che favoriscono l'infiammazione e inoltre produce ormoni, come gli estrogeni, coinvolti in vari tipi di tumori.

È quindi utile **imparare a ridurre le porzioni di cibo consumate durante i vari pasti**: non si tratta di avere fame, ma di abituare l'organismo a ricevere, per così dire, meno benzina, considerando che gliene diamo decisamente troppa.

## 7 *Ridurre l'effetto degli estrogeni*

Gli ormoni femminili, se in eccesso, specialmente dopo la menopausa, possono favorire la comparsa di tumori al seno e all'endometrio e promuovere la proliferazione cellulare. Ma il cibo può regolare la produzione di estrogeni nell'organismo.

**La soia e i suoi derivati, per esempio, contengono analoghi vegetali degli estrogeni umani (fitoestrogeni)** che sono in grado di legarsi alle stesse proteine che si trovano sulle membrane cellulari (*chiamate recettori per gli estrogeni*): attraverso questo legame sembrano esercitare un **effetto protettivo**.

**Analoghi ai fitoestrogeni sono i lignani, contenuti nelle crucifere (cavoli, broccoli, verze) e nei semi di sesamo.**

È interessante sapere che esiste un legame tra livelli di insulina nel sangue e livelli di estrogeni prodotti, e che il grasso addominale è in grado di produrre estrogeni.

Con l'alimentazione è possibile quindi intervenire su più fronti in contemporanea per proteggere le cellule da mutazioni pericolose.

## 8 *Bloccare l'approvvigionamento del tumore*

Un tumore per svilupparsi ha bisogno di un apporto importante di ossigeno e nutrienti che per raggiungere le cellule tumorali richiede la formazione di nuovi vasi sanguigni. Per questo il tumore produce sostanze che facilitano la formazione di nuovi vasi, tramite il cosiddetto processo di angiogenesi.

**Nessun alimento si è dimostrato capace di contrastare questo processo ma una sostanza, l'acido ellagico, contenuta nei piccoli frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more), sembra rallentarne la formazione (almeno in laboratorio).**

Ciò non significa che mangiando una coppetta di frutti di bosco si ottenga un risultato analogo, ma le proprietà antiangiogenetiche esistono, per cui può essere una buona scelta alimentare, per lo meno nel periodo in cui questi frutti sono di stagione.



## PRINCIPI GENERALI

I bambini vivono oggi in un mondo in cui hanno a disposizione una varietà precedentemente impensabile di cibi: per questo è diventato essenziale fare attenzione a cosa mangiano e, soprattutto, educarli fin dai primissimi anni di vita ad alimentarsi correttamente.

Nei primi mesi di vita, non vi sono molti dubbi su cosa costituisca la migliore alimentazione di un neonato: il **latte materno**, ogni volta che è disponibile, oppure il latte in polvere (*latte di mucca umanizzato, cioè trattato in modo da somigliare il più possibile quello umano, ugualmente digeribile e con un contenuto in minerali e vitamine adeguato ai fabbisogni dei primi mesi di vita del bambino*). Al momento dello svezzamento, invece, i **cereali** diventano la base dell'alimentazione, insieme alle verdure e ad alcune fonti di proteine.

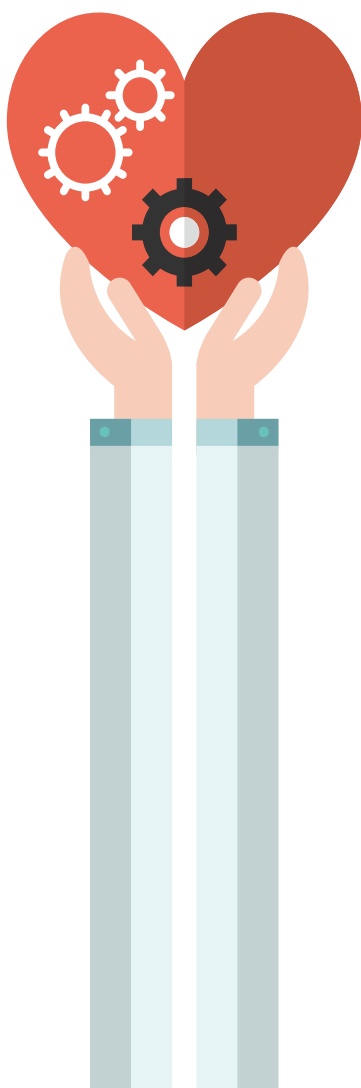
Per preparare pasti corretti ai nostri bambini, basta ricordare tre semplici consigli: **evitare lo zucchero aggiunto** e iniziare lo svezzamento con cibi naturalmente dolci come le creme di frutta e verdure (*tipo carote*), passare poi a creme di cereali integrali ben setacciate per allontanare le fibre troppo aggressive per l'intestino del bambino e inserire gradualmente le creme di proteine da fonti vegetali (*come i legumi*) o dal pesce, ma non da crostacei e molluschi; l'unico grasso ammesso nella cucina dei più piccoli è l'**olio extravergine d'oliva**, mentre il sale si può evitare.

La carne e altri alimenti animali possono essere introdotti quando spunteranno i dentini: in questo periodo per i neonati è sufficiente il buon latte materno.



*Quando si diventa genitori, proteggere i figli e investire nel loro futuro è la priorità più importante. E badare alla loro alimentazione è uno dei modi più efficaci di proteggerli dalle malattie dell'età adulta.*

## OBIETTIVI DI SALUTE



I primi anni di vita di un bambino sono i più importanti anche dal punto di vista della prevenzione delle malattie nell'adulto. Diversi studi hanno infatti dimostrato che il metabolismo di un individuo viene influenzato dai primi approcci con il cibo.

L'allattamento al seno ha come obiettivo quello di fornire al bambino tutto ciò di cui ha bisogno, nella forma per lui più digeribile e assimilabile. Inoltre garantisce la costruzione di una **buona flora batterica intestinale**, **stimola la formazione del sistema immunitario e permette una corretta idratazione**, sebbene in situazioni di grande calore e quindi di aumentata sudorazione, è utile anche dare **l'acqua** (*qualsiasi acqua purché priva di nitriti è adatta all'alimentazione dei più piccoli*).

Lo scopo della fase di svezzamento è invece quello di introdurre lentamente tutti gli alimenti nella dieta dei più piccoli senza provocare reazioni di intolleranza o allergia da parte dell'organismo.

Per questo si consiglia in genere di **introdurre un alimento nuovo per volta**, verificando di volta in volta la reazione dei più piccoli.

Alcuni alimenti che possono dare più facilmente allergie, come il pomodoro e l'uovo e sono in genere gli ultimi a essere introdotti.

### Aspetti Psicologici

L'**allattamento al seno** rafforza il rapporto tra la mamma e il bambino e assolve anche al compito di rassicurare il piccolo attraverso il contatto fisico.

Dal punto di vista della prevenzione dei tumori, ha un duplice effetto positivo: sul bambino, perché favorisce lo **sviluppo corretto del sistema immunitario** e aiuta a **controllare il peso**, e sulla mamma, perché **l'allattamento è un fattore protettivo nei confronti del cancro del seno**, almeno se la mamma ha meno di 35 anni. Anche l'alimentazione al biberon, però, se è necessaria, può portare qualche vantaggio

psicologico, per esempio quello di facilitare la creazione di un legame fisico e affettivo anche con il padre fin dai primi giorni di vita. La fase di svezzamento ha invece un importante risvolto psicologico: consente di avvicinare il bambino al piacere del cibo selezionando però i sapori che poi condizioneranno le sue scelte future.

Per questo sono da evitare le creme di cereali addizionate con zucchero o troppo dolci, così come i cibi troppo salati: se il piccolo si abitua a sapori estremi, tenderà a ricercare quel tipo di alimento anche crescendo.

## COMPOSIZIONE CALORICA E NUTRIENTI

100 grammi di latte materno forniscono circa 70 chilocalorie. I carboidrati (*zuccheri*) costituiscono circa il 56 per cento della sua composizione, i grassi il 36 per cento e le proteine l'8 per cento. Il latte materno è diverso da quello in polvere: la sua composizione proteica

è differente da quella del latte artificiale, in particolare per quanto riguarda l'apporto di **caseina**. Il latte della mamma contiene anche **lattoferrina** e **immunoglobuline** che sono assenti nei latti artificiali.



Il **latte in polvere** deve per legge ricalcare le proporzioni dei nutrienti presenti nel latte materno, che sono determinate dal fabbisogno del neonato, ma non sempre è possibile "copiare" esattamente la natura.

Sia il latte materno sia quello in formula sono **ricchi di grassi**, in una proporzione che non troveremo più nella dieta di bambini più grandi e nemmeno degli adulti. La ragione è semplice: i grassi sono i costituenti principali del sistema nervoso centrale che completa la sua maturazione nelle prime fasi della vita extrauterina. Oggi esistono anche sostitutivi del latte di mucca, sia per i primi mesi di vita sia per la fase di svezzamento e oltre. Si tratta di prodotti a base di soia o di riso. In alcuni casi viene usato anche il latte di mandorla.

Molti nutrizionisti sostengono che, alla luce delle più recenti ricerche in materia, non c'è ragione di dare ai bambini latte di mucca, anzi è proprio **sconsigliato** nel primo anno di vita.

Le **bevande a base proteica vegetale non zuccherate**, come quella di soia, sarebbero più sane, perché non inducono la produzione di determinati ormoni e fattori di crescita che, in laboratorio, hanno dimostrato di avere un effetto favorevole lo sviluppo di tumori.

Si tratta di dati preliminari e non tutti gli esperti sono concordi, ma l'American Cancer Society ha introdotto le bevande vegetali tra le alternative possibili al latte di mucca per tutte le età, anche quella infantile.

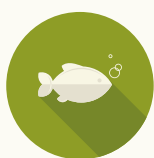


***Nella fase di svezzamento si introducono invece tutti le categorie di alimenti.  
Vediamo quali sono***



## ***Frutta***

Va consumata solo fresca e frullata. È una fonte essenziale di vitamine, sali minerali e fibre. In genere si introduce per prima la mela e in seguito la pera e così via, introducendo sempre nuovi frutti di stagione. Fino ai 10-11 mesi si sconsiglia, però, l'uso di agrumi, pesche e fragole per il loro potenziale allergizzante.



## ***Verdura***

Come la frutta, è fonte di vitamine e minerali ma soprattutto di fibre. Tutte le verdure, in crema, sono utilizzabili fin dalle prime fasi di svezzamento tranne le crucifere (cavoli e simili), i carciofi, l'aglio e la cipolla, che possono favorire la formazione di gas nell'intestino e vanno introdotti, in maniera molto graduale, intorno ai 10-12 mesi di vita.



## ***Farine***

Sono la base dell'alimentazione "salata" del bambino piccolo. Sono costituite da creme di cereali integrali passate al setaccio. Vanno privilegiate sempre quelle integrali, non addizionate di zuccheri, sale e vitamine. Si inizia in genere con la farina di riso, poi mais, orzo o tapioca per evitare l'effetto allergizzante del glutine contenuto nel grano, che viene introdotto intorno dopo il 10° mese di vita.



## ***Carne e Pesce***

Se un tempo la carne costituiva la base dell'alimentazione dei più piccoli, oggi il suo ruolo è stato molto ridimensionato. La carne, specie quella rossa, va consumata con molta moderazione fin dai primi anni di vita e, in generale, si privilegiano le carni bianche come il pollame. Da evitare del tutto salumi e insaccati. Semaforo verde, invece, per il pesce.



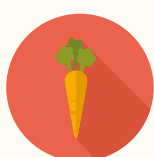
## ***Latticini***

Sono una fonte importante di calcio, ma la tendenza attuale a ridimensionare l'apporto di proteine di origine animale e di grassi ne ha ridotto il ruolo nell'alimentazione infantile. Il calcio è presente anche nei vegetali e soprattutto nei semi (*per esempio in quelli di sesamo, che possono essere aggiunti alle pappe dopo averli ridotti in farina*) e nelle acque minerali. Il latte di mucca può essere sostituito da bevande vegetali senza zucchero (*di riso, di soia, di mandorle*).



## ***Grassi***

L'olio extravergine d'oliva è l'unico grasso ammesso nella cucina dei più piccoli. È ricco di acidi grassi insaturi da spremitura, quindi molto utili al bambino.



## ***Uovo***

Ha un elevato potere nutritivo (in proteine, grassi e vitamine) ma è anche allergizzante, specie nei primi mesi di vita. Verso i 10 mesi si può introdurre il tuorlo, dopo l'anno anche l'albume che deve essere sempre ben cotto. In genere si consiglia un uovo a settimana, come componente proteica di un pasto.

# MENU E PORZIONI

Dato che il latte è l'unico alimento del neonato, il suo menù è tutt'altro che vario!  
Vi è una grande discussione, anche tra i pediatri, tra i sostenitori dell'allattamento a richiesta, in cui il bambino viene nutrito ogni volta che ha fame, e l'allattamento programmato, in cui si cerca di far trascorrere, tra una poppata e l'altra, un certo numero di ore che varie con l'età del piccolo.

Nessuno ha mai risolto scientificamente questa diatriba, poiché l'allattamento a richiesta facilita la relazione col piccolo e l'autoregolamentazione dell'organismo,

mentre l'allattamento programmato permette di valutare più facilmente le quantità di nutrienti assunti e di regolare i ritmi di vita dei più piccoli e, di conseguenza, anche dei genitori che lo accudiscono.

Ecco invece uno schema di massima della fase di svezzamento, secondo le linee guida dell'American Pediatrics Association e della Harvard Medical School.

Non si tratta di uno schema rigido: ogni bambino è diverso dall'altro, quindi potete personalizzarlo con l'aiuto del vostro pediatra di fiducia.



ALIMENTI	4-6 MESI	6-8 MESI	8-10 MESI	10-12 MESI
LATTE MATERNO O IN FORMULA	Pasti brevi e frequenti (4-6 al giorno)	3-5 pasti al giorno (circa un litro di latte al giorno)	A richiesta, circa 3 volte al giorno	A richiesta, circa 3 volte al giorno
CEREALI E AMIDI	2-5 cucchiaini da tavola di cereali integrali per bambini al giorno	3-5 cucchiaini da tavola di cereali integrali per bambini al giorno	5-8 cucchiaini da tavola di cereali integrali per bambini al giorno (anche in forma di cereali per colazione purché non addizionati di zucchero o vitamine); qualche pezzetto di pane o crackers integrali	1/2 tazza di cereali al giorno; 1/2 tazza al giorno di pasta o riso integrale
SUCCHI DI FRUTTA	Nessuno	Succo o centrifugato fresco di un frutto al giorno (arancio, mela)	Succo o centrifugato fresco di un frutto al giorno (arancio, mela)	Succo o centrifugato fresco di un frutto al giorno (arancio, mela)
FRUTTA	Nessuna	Frutta fresca frullata e omogeneizzata, da un quarto a mezzo frutto al giorno	Frutta fresca frullata e omogeneizzata, mezzo frutto al giorno	Frutta fresca frullata e omogeneizzata, mezzo frutto al giorno (o uno intero se non si serve anche il succo di frutta)
VERDURA	Nessuna	Circa mezza tazza al giorno di vegetali passati, cercando di alternare i colori (arancione, verde e giallo)	Da mezza a una tazza al giorno di vegetali passati, cercando di alternare i colori (arancione, verde e giallo)	Una tazza di vegetali cotti al giorno (rispettando sempre l'alternanza dei colori)
PROTEINE	Nessuna	Introdurre 3-4 cucchiaini da tavola di proteine frullate al giorno, preferendo i legumi e il pesce (la carne andrebbe somministrata non più di due volte la settimana); qualche cucchiaino di yogurt bianco non dolcificato	4-6 cucchiaini da tavola di proteine frullate o spezzettate al giorno (legumi e pesce, carne solo due volte la settimana)	6 cucchiaini da tavola di proteine a pezzetti (legumi spezzettati e sbucciati, pesce; carni bianche e rosse non più di due volte la settimana. Evitare i salumi e introdurre l'uovo intorno all'anno di vita). Tra i formaggi, si consigliano quelli magri e il parmigiano grattugiato. Da evitare formaggini e il formaggio in vasetto.
GRASSI	Nessuno	1 cucchiaino da tavola di olio d'oliva in ogni pappa dopo l'inizio dello svezzamento	1 cucchiaino da tavola di olio d'oliva in ogni pappa dopo l'inizio dello svezzamento	1 cucchiaino da tavola di olio d'oliva in ogni pappa dopo l'inizio dello svezzamento





zambona.com

1965-2015



Da 50 anni con coraggio,  
contro il cancro.