



## La Dieta nelle fasi dello sviluppo

### Introduzione

Il regime alimentare di un individuo si modifica nel corso della vita in base alle diverse esigenze fisiologiche che l'organismo necessita e in base all'età:  
Prima del completo sviluppo dell'organismo (quando l'individuo diventa adulto e seguirà una dieta ordinaria) si attraversano diverse fasi che necessitano di diete speciali:

- Da 0 a 4-5 mesi: dieta del neonato
- Da 5-6 mesi ad un anno: inizio svezzamento
- Da 1 a 6-7 anni: dieta del bambino
- Da 8-9 anni a 18-20: dieta dell'adolescente

## Dieta del neonato

### Introduzione

Nelle prime settimane di vita l'organismo del neonato lavora a pieno ritmo giorno e notte e ha bisogno di energia a brevi intervalli di tempo; nei primissimi tempi il bambino in media mangia anche ogni ora. Spesso anche di notte. Pertanto la cosa migliore è assecondare la voglia di mangiare ogni volta che i neonati hanno fame, cercando, nel contempo di regolarizzare gli orari. Per esempio, si cercherà di allungare, pian piano, l'intervallo tra le poppate delle ore notturne, in modo da abituare il bambino a seguire i ritmi giornalieri. In media, dopo le prime settimane di vita l'intervallo tra una poppata e l'altra è di circa 4 ore.

### Colostro

Il latte materno, nelle prime ore di vita del bambino, è chiamato **colostro**: un liquido importantissimo ricco di proteine e con un elevato contenuto di minerali e vitamine; contiene inoltre anticorpi, agenti di prevenzione delle infezioni, agenti antinfiammatori, fattori di crescita, enzimi e ormoni, che favoriscono la crescita e lo sviluppo.

Il latte della madre subirà delle variazioni nella composizione nutrizionale seguendo i ritmi di crescita del bambino. Infatti, l'alimento migliore per il neonato è ovviamente il latte materno.

### L'allattamento

I primi 4-6 mesi di vita sono caratterizzati da una crescita molto rapida, in particolare del cervello, e la composizione degli aminoacidi e degli acidi grassi del latte materno è particolarmente adatta a soddisfare queste esigenze.

Un parametro per misurare se il bambino cresce bene è la misura del peso e dell'altezza; nei primi 12 mesi di vita, il bambino triplica il suo peso e cresce in altezza del 50 per cento.

Infine, non va dimenticato che l'allattamento alla madre rappresenta per il bambino un rinforzo dell'aspetto psicologico ed emozionale.

### Allattamento artificiale

Purtroppo non sempre le madri hanno la possibilità di allattare pertanto si utilizza il latte cosiddetto "artificiale" o "adattato", ovvero latte di vacca modificato rendendolo più simile al latte umano.

Tuttavia pur riproducendo il più possibile la composizione del latte materno, un latte artificiale non potrà mai essere simile. Infatti il latte materno contiene anche agenti antibatterici e di prevenzione delle infezioni, tra cui le immunoglobuline, che rivestono un ruolo importante per lo sviluppo del sistema immunitario; gli stessi fattori immunitari nel latte vaccino mancano, anzi, per alcuni nutrizionisti, quelli bovini sarebbero addirittura dannosi per l'uomo.