

Bambini, secondo l'Efsa il latte di crescita non serve

di BERNADETTA RANIERI



Tuo figlio compie un anno e il pediatra ti ha detto che puoi passare al latte di mucca. La tv manda in onda pubblicità di latti di crescita molto allettanti perché ricchi di ferro, vitamine e sali minerali. Decine di marche e possibilità. **Cosa scegliere?** Sei sicuro che tuo figlio abbia necessità di queste aggiunte per crescere bene? La risposta arriva dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA): "L'uso dei cosiddetti "latti di crescita" non apporta alcun valore aggiunto rispetto a una dieta bilanciata nel soddisfare il fabbisogno nutrizionale dei bambini nella prima infanzia nell'Unione europea".

La Commissione Europea, da sempre attenta all'alimentazione dei lattanti e dei bambini, ha chiesto dunque all'EFSA di redigere una propria dichiarazione sulla funzione nutritiva del latte di crescita destinato ai bambini dopo il primo anno di vita. L'EFSA ha fatto di più. Dopo aver aperto una consultazione pubblica, dopo aver prodotto un documento che prende in esame tutti i tipi di latte in circolazione, ha anche esaminato e approfondito l'evoluzione delle esigenze alimentari nel corso dei primi tre anni di vita e stabilito i

livelli di sostanze nutritive adeguati per la maggior parte dei lattanti e bambini nella prima infanzia sani e di peso normale.

Il parere del gruppo di esperti scientifici dell'EFSA pone fine alla diatriba partendo dal fatto che i latti artificiali destinati all'infanzia devono essere sicuri, adatti a soddisfare i fabbisogni nutrizionali e a promuovere la crescita e lo sviluppo dei bambini. Andando ad analizzare i vari tipi di latte, il documento stabilisce che quello vaccino e di capra sono i più idonei dal punto di vista nutrizionale per essere usati dal 6° al 12° mese, vanificando così l'utilità del latte di proseguimento, ritenuto eccessivamente proteico e di conseguenza un elemento in qualche modo responsabile dell'obesità e del sovrappeso in età adulta. Per quanto riguarda il latte di crescita (utilizzabile sino ai tre anni), l'EFSA ha dato indicazioni sulla giusta composizione del latte artificiale con le quantità precise di proteine, grassi, carboidrati, vitamine, sali minerali. E come per il latte di proseguimento, anche quello di crescita artificiale non deve essere arricchito di elementi nutritivi, ma deve garantire i giusti livelli minimi per coprire il fabbisogno di ogni bambino.

Sulla stessa linea dell'EFSA è **l'Istituto per la protezione dell'allattamento e dell'alimentazione infantile (IBFAN)** nella persona della **Dott.ssa Chiara Rigoni**, consulente professionale in allattamento materno (IBCLC) di Rimini. "Le proposte commerciali non devono mai in alcun modo confondere i neogenitori e distoglierli da quello che sono i veri bisogni nutrizionali dei bimbi nei primi anni di vita. La "norma biologica", cioè quella che assicura una crescita fisica (e non solo!) ottimale del cucciolo d'uomo è il latte materno che per i primi 6 mesi di vita deve essere l'unico alimento. Dal sesto mese si procede gradualmente, rispettando i tempi del bambino, all'introduzione di alimenti solidi che andranno a completare i pasti di latte e non a sostituirli. Il latte

materno rimane sostanzialmente ancora l'alimento principale fino all'anno. E' importantissimo che lo svezzamento non sia frettoloso e povero di alimenti nutrizionalmente validi. Il latte materno è sempre prezioso, non perde mai il suo potere nutrizionale e soprattutto tutta la componente immunitaria, anche dopo l'anno. Le mamme non devono avere dubbi su questo”.

La dott.ssa Rigoni conclude sottolineando che “allattare un bimbo più grandicello non è un vizio ma è assolutamente salutare e normale, così come caldamente consigliato **dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** secondo cui l'allattamento al seno può essere possibile fino ai 2 anni e oltre, a seconda delle esigenze di mamma e bambino, abbattendo finalmente tutti i pregiudizi su questa pratica che la nostra società ha dimenticato. L'utilizzo, pertanto, di alimenti dolcificati e arricchiti di ferro e vitamine, come i latti di proseguimento, va in direzione opposta a quella suggerita dall'OMS, EFSA, IBFAN che basano le loro dichiarazioni su evidenze scientifiche solide.”

© RIPRODUZIONE RISERVATA