

## Il latte per i più piccoli

di [Luca Veronesi](#)

per [Dieta-Dimagrante.com](#)

© Tutti i diritti Riservati

### Allattamento e nutrienti

Il latte è un alimento fondamentale per la nostra crescita. Fin da piccini veniamo ad apprendere l'importanza, essendo l'unico nutrimento nei primi mesi di vita, e divenendo gli anni avvenire uno degli alimenti più completi a causa delle molte sostanze di cui è composto. Considerato completo dal punto di vista nutrizionale, il latte materno dal punto di vista biochimico è leggermente diverso dal latte vaccino (o latte di mucca), soprattutto è più leggero e meno grasso. I pediatri ritengono fondamentale, quando è possibile naturalmente, il protrarre l'allattamento per almeno i primi sei mesi di vita, perché nessun sostituto da noi prodotto è altrettanto perfetto per una corretta [alimentazione](#) del piccolo. Facciamo un esempio, il latte vaccino, così com'è è troppo pesante per il neonato, viene perciò sgrassato, eliminando i [grassi](#) saturi in eccesso, vengono eliminate parte delle [proteine](#), davvero troppe per i reni di un bebè, ed alleggerito di eccessi di Sali come sodio, potassio e fosforo. Così il latte diviene perlomeno più digeribile. Un'ulteriore miglioria è attuata per il latte di qualità, vengono aggiunti grassi polinsaturi (per lo sviluppo migliore di sistema nervoso centrale, cervello ed occhi), vengono inoltre introdotte vitamine A, C e D utile alla formazione di strutture come ossa e pelle, ferro per formare globuli rossi, lattosio che fa assorbire il calcio; quest'ultimo reintrodotta perché spesso nel processo di alleggerimento viene in parte eliminato. Altra caratteristica del latte modificato, specie di quelli di ultima generazione, la presenza nella formulazione, di prebiotici e probiotici, sostanze che favoriscono la crescita della flore intestinale del piccolo, ed hanno un ruolo fondamentale nella protezione dai disturbi gastrointestinali cui sono soggetti i bambini durante il primo anno di vita. Senza contare che queste sostanze pare abbiano effetti positivi di prevenzione rispetto molte sindromi allergiche. Quello che invece non può essere riprodotto ed implementato nel latte che si acquista in farmacia sono gli anticorpi materni, quelli che ci proteggeranno in età adulta da attacco di virus e batteri. Quest'ultimo è forse l'unico motivo, certo non da sottovalutare, per il quale sarebbe bene optare, per le mamme che ne avessero la possibilità, di nutrire il piccolo con latte materno.

### La scelta

Normalmente è il pediatra ad indicare che tipo di latte far assumere al piccolo, nel caso la madre non riesca, in parte o del tutto, a soddisfare il fabbisogno alimentare del proprio bambino. Sono tre le formulazioni disponibili, la prima è più leggera, ed adatta a bambini fino i quattro mesi di vita (anche se poi va da caso a caso), questo tipo di latte può contenere o lattosio o malto destrine, nessun'altro [zucchero](#), poiché questi vengono assorbiti rapidamente e non vanno a fermentare, vi sono aggiunti gli [omega 3](#) e vengono mantenute quantità proteiche che si aggirano nell'ordine di 1-2 grammi ogni 100 millilitri. Dai cinque mesi ad un anno, la formulazione del latte cambia sensibilmente, l'apparato

digerente ora è più maturo, e le esigenze nutrizionali sono ora maggiori. E' il periodo di svezzamento, il passaggio dalla [dieta](#) liquida a base di solo latte, all'introduzione di alimenti diversi fino ai primi cibi solidi. Il piccolo necessita di maggiori quantità di zuccheri, vitamine e ferro, oltre ad una quantità maggiore di [proteine](#). L'ultima formulazione, adatta a bimbi con più di un anno di vita, sarà molto più nutriente, arricchito tra le altre cose da grassi insaturi, calcio e fosforo.

### **Intolleranze**

Le formulazioni di cui abbiamo parlato fin'ora sono perfette per bambini che non hanno particolari tipi di intolleranze, come al lattosio o alle [proteine](#) del latte. In taluni casi, una volta accertato il problema, esistono tipologie specifiche di latte, per fare un esempio, esistono alcuni tipi di latte idrolisato, in cui cioè le proteine sono state ridotte di dimensioni, frammentate e rese particolarmente digeribili, fino a casi estremi in cui le catene proteiche sono ridotte a semplici aminoacidi, leggerissimi ed assimilabili senza arrecare alcun tipo di problema.

Nel caso di intolleranza al lattosio esistono tipi di latte in cui questo [zucchero](#) viene eliminato e sostituito con gli elementi costituenti questo zucchero complesso, cioè galattosio e glucosio, facilmente assimilabili.

Luca Veronesi