

NATURALMENTE BIMBO

Manuale pratico per la salute
e il benessere del bambino da 0 a 3 anni
con i menu e le ricette settimanali
per lo svezzamento naturale

con oltre 50 ricette

Antonio Amodei, Michelle Bièse
Piero Caneti, Milena Casadei
Daniela Fornara, Enrico L. Frontini
Monica C. Gallo, Barbara Grandi
Olivia Greco, Simona Mezzera
Catia Trevisani, Mimmo Tringale



*Antonio Amodei, Claudia Benatti, Michelle Bièse, Piero Caneti, Milena Casadei,
Daniela Fornara, Enrico Frontini, Barbara Grandi, Olivia Greco, Simona Mezzera,
Simone Rugolotto, Clara Scropetta, Michela Trevisan, Catia Trevisani, Mimmo Tringale*

NATURALMENTE BIMBO
Manuale pratico per la salute e il benessere
del bambino da 0 a 3 anni, con i menu
e le ricette settimanali per lo svezzamento naturale.

©2003, Editrice Aam Terra Nuova
via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze
tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

L'editrice pubblica dal '77 il mensile di ecologia pratica e alimentazione naturale *Aam Terra Nuova* con l'allegato *Salute* è, dedicato esclusivamente alle medicine non convenzionali. Rivolgendosi alla redazione è possibile richiedere una copia omaggio della rivista.

Copertina: grafica Francesca Messinese, illustrazioni Matteo Chesi

Impaginazione: Gianna Nencioli, Daniela Annetta

Redazione: Cristina Michieli

Collana: Mamma e bambino

I edizione aprile 2003 - II edizione novembre 2003 - III edizione gennaio 2005 -
IV edizione giugno 2007 - V edizione novembre 2008 - VI edizione giugno 2010

ISBN 88-88819-00-2

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.

Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

NATURALMENTE BIMBO

**Manuale pratico per la salute e il benessere
del bambino da 0 a 3 anni, con i menu
e le ricette settimanali per lo svezzamento naturale.**

INDICE

Introduzione	7
I. L'attesa (M. Casadei e P. Caneti)	10
Avere un bambino	
La gravidanza	
Il parto	
II. Il latte	20
Allattamento al seno (E. Frontini)	
Latte materno: alimento a rischio?	
Latte in polvere: meglio di no	
III. Ad ogni bambino la dieta appropriata (S. Mezzera)	37
Alimentazione e temperamento	
IV. Lo svezzamento (M. Bièse, D. Fornara, O. Greco, B. Grandi)	44
Quando iniziare	
Dal latte alla pappa in pratica	
Il bambino che non mangia	
Come scegliere gli alimenti	
V. I menu settimanali (M. Casadei e P. Caneti, M. Trevisan)	73
Prima e seconda settimana di svezzamento	
Terza settimana di svezzamento	
Quarta settimana di svezzamento	
Quinta settimana di svezzamento	
Sesta e settima settimana di svezzamento	
Ottava settimana di svezzamento	
Nona settimana di svezzamento	
Decima settimana di svezzamento	
Undicesima e dodicesima settimana di svezzamento	
Nono mese (fine dello svezzamento)	
Decimo mese	
Undicesimo mese	
Dodicesimo mese	

Tredicesimo e quattordicesimo mese
Dal quindicesimo al diciottesimo mese
Dal diciottesimo mese al secondo anno di vita
Dal secondo al terzo anno

VI. Ricette di base per lo svezzamento 104
(M. Bièse, D. Fornara, O. Greco, B. Grandi)

VII. La scelta vegetariana (M. Tringale) 114
Bambini vegetariani
Crescere senza carne
Convertire la famiglia alla dieta verde

VIII. Un ambiente a misura di bambino 122
Geobiologia e salute (M. C. Gallo)
Dai saponi agli ecovestiti (M. Casadei e P. Caneti)
Pannolini usa e getta (M. Tringale)
Senza pannolino (C. Scropetta)

IX. Vaccinazioni: sì o no? (C. Benatti) 139
Una scelta su cui riflettere
Le malattie dell'infanzia sono realmente pericolose?
Quali sono le vaccinazioni obbligatorie
Vaccinazioni "consigliate"
Cosa fare se si decide di non vaccinare
Calendario vaccinazioni

X. Le prime malattie (C. Trevisani) 157
Le malattie esantematiche
Rosolia
Morbilli
Scarlattina

XI. Attenzione alla Tv (A. Amodei) 163
Il telebambino
Tv e aggressività
Obesità e piccolo schermo
Consigli per ridurre i danni da tivù

VII

La scelta vegetariana

1. Bambini vegetariani

È possibile per un bambino seguire una dieta vegetariana? La cronaca di tutti i giorni, partendo da analisi superficiali e scandalistiche sembra dare una risposta tutta negativa.

Perfino la popolare trasmissione Quark è intervenuta nel dibattito per affermare, qualche tempo fa, che rinunciare alla carne fa male.

Ma è davvero così? *“Dire che essere vegetariani comporta un rischio per la salute dei bambini - spiega Marco Stellini, presidente dell’Associazione Vegetariana Italiana (Avi) - è una grande inesattezza non solo scientifica, ma anche storica. I vegetariani nel mondo sono tanti. Secondo un’indagine Eurispes, solo in Italia se ne contano due milioni e mezzo. Si tratta di professionisti, insegnanti e impiegati con un elevato grado d’istruzione, non certo di un esercito di masochisti”*.

“Non si conosce con esattezza il numero dei bambini vegetariani - prosegue il presidente dell’Avi - ma si stima che in Italia siano oramai diverse decine di migliaia, viste le crescenti richieste di pasti vegetariani che ci giungono da asili ed ospedali pediatrici”.

Dunque i fatti dicono che non è un problema per un bambino fare a meno della carne, anzi numerosi studi affermano che la dieta vegetariana può rappresentare un’ottima forma di prevenzione contro le più comuni malattie degenerative.

Secondo la Commissione per le cardiopatie degli Stati Uniti, una corretta dieta vegetariana è in grado di svolgere un’efficace azione preventiva contro i disturbi cardiaci, come dimostrano gli ottimi risultati registrati presso

l'Istituto di ricerca preventiva di Sausalito (San Francisco), dove i malati di coronariopatie e, in generale i cardiopatici gravi, vengono curati unicamente con una dieta a base di cereali, legumi, verdura e frutta; integrata, per l'apporto proteico, con latte scremato e albume d'uovo.

Risultati positivi sono stati rilevati dalla Commissione per la nutrizione del Senato americano che ha esaminato recentemente lo stato di salute di un gruppo d'avventisti, vegetariani da lunga data, evidenziando un'incidenza molto più bassa di cancro al colon, al retto, al seno e all'utero, rispetto alla media della popolazione statunitense.

D'altra parte non è certo un mistero che tra le otto modifiche alla dieta suggerite dal National Reserche Council (Usa) per ridurre i rischi di cancro, al primo punto ritroviamo proprio l'invito ad una drastica riduzione del consumo di carne e grassi animali.

Perché i vegetariani rischiano meno il cancro? Secondo la rivista americana *Nutrition and Cancer*, la risposta deve essere ricercata nel più elevato contenuto d'agenti protettivi presenti nei prodotti vegetali, nel minor apporto calorico e nella maggiore attivazione del sistema immunitario. *“Questo non vuol dire - aggiunge Riccardo Trespidi, responsabile del comitato medico-scientifico dell'Avi - che chi segue una dieta vegetariana non possa commettere errori. Qualsiasi dieta valida deve essere completa ed equilibrata, altrimenti si rischia la malnutrizione. Va poi fatta una netta distinzione tra la dieta latte-ovo-vegetariana che prevede il consumo di latte, uova e formaggi, e la vegetariana che invece esclude qualsiasi prodotto animale”*.

In realtà, la dieta latte-ovo-vegetariana, quando si fa largo consumo d'uova e latticini, presenta gli stessi rischi di una dieta a base di carne, a causa dell'eccessiva introduzione di grassi saturi, responsabili di molte di quelle patologie tipiche del nostro tempo: ipertensione arteriosa, obesità, diabete, cancro ecc.

Quindi è molto improbabile che un individuo, adulto o bambino, che segue la dieta latte-ovo-vegetariana presenti qualche carenza alimentare. Diverso è il caso della dieta vegetariana, che se non è praticata in maniera corretta, può causare carenze nutritive. Ecco perché è consigliabile per i vegetariani, integrare la dieta con vitamina B₁₂, scarsamente presente nei vegetali. D'altra parte anche una dieta onnivora, seguita in maniera squilibrata, può determinare deficit nutrizionali di vitamina B₆ e acido folico, sostanze che sono invece ampiamente presenti nella dieta vegetariana.

In ogni caso, sia che si segua una dieta latte-ovo-vegetariana, sia che si opti per la vegetariana è fondamentale variare il più possibile il regime alimentare. *“Ricorrendo all'immagine della Piramide Nutritiva - suggerisce*

Riccardo Tripodi - *si può dire che la base della dieta dovrebbe essere costituita da cereali in tutte le varietà e forme, possibilmente integrali e di provenienza biologica. Nel secondo piano della piramide vegetariana troviamo frutta e verdura di stagione, ovviamente biologiche; al terzo piano i legumi, i semi oleosi e per chi lo desidera i derivati di prodotti animali (uova, formaggi ecc.), che vanno consumati comunque sempre con moderazione. All'ultimo piano metterei l'olio extravergine d'oliva, i dolci e il sale. Il tutto contornato da un regolare esercizio fisico e da attività all'aria aperta, utile per l'assunzione della vitamina D*".

L'alimentazione vegetariana è dunque una dieta validissima anche per i più piccoli, soprattutto nei paesi più ricchi, dove un bambino su tre è obeso. A dimostrarlo sono numerosi studi medici italiani e stranieri. I riflessi della dieta vegetariana sullo stato di salute e sull'accrescimento dei bambini sono stati oggetto di un'indagine promossa dal Comitato medico-scientifico dell'Associazione vegetariana italiana in collaborazione con la Cattedra di Pediatria dell'Università di Verona. Allo scopo di verificare le eventuali anomalie durante la crescita, sono stati analizzati gli apporti energetici (quantità totale di calorie assunte con il cibo) valutati con il metodo della storia dietetica, il metabolismo a riposo tramite calorimetria indiretta, le caratteristiche antropometriche (altezza, peso ecc.) ed i parametri ematochimici (valori relativi al sangue) di un gruppo di 10 bambini vegetariani sin dallo svezzamento.

I bambini vegetariani (di cui cinque latte-ovo-vegetariani e cinque latte-vegetariani, età media otto anni) sono stati comparati con due differenti gruppi. Il gruppo A, formato da dieci bambini (età media otto anni) con indice peso/altezza comparabile a quello dei bambini vegetariani e un gruppo B composto di 32 bambini (età media otto anni) selezionati in maniera randomizzata (casuale) in tre scuole elementari (città, periferia e campagna). Gli apporti energetici sono risultati significativamente maggiori nei bambini vegetariani (circa 2.177 kcal/giorno) rispetto al gruppo di controllo (2.155 kcal per il gruppo A e 1.997 kcal per il gruppo B).

Gli apporti proteici invece sono stati minori nel gruppo dei bambini vegetariani, mentre è risultato più elevato l'apporto di lipidi, in particolare gli acidi grassi insaturi.

L'apporto di carboidrati è risultato comparabile tra bambini vegetariani e non, tuttavia l'assunzione di zuccheri semplici è risultata più elevata nei vegetariani. L'apporto di fibre e di sali (calcio e ferro) è risultato più alto nei bambini vegetariani, mentre l'apporto di vitamina B₁₂ è risultato simile. La composizione corporea dei bambini vegetariani è risultata simile a quella dei bambini del gruppo A, ma più magra di quella dei bambini del gruppo B.

I bambini vegetariani sono stati controllati anche sotto il profilo dei parametri ematochimici e non sono state trovate alterazioni degne di nota rispetto ai valori di riferimento.

In conclusione, i bambini vegetariani studiati hanno presentato un maggiore apporto energetico, ma qualitativamente più vicini ai L.a.r.n. (Livelli d'assunzione raccomandati di nutrienti, definiti dall'Istituto nazionale della nutrizione) e una minore quantità di massa grassa corporea rispetto alla popolazione generale.

Pertanto, la mancata assunzione di carni, dopo lo svezzamento (per esempio, alimentazione latte-ovo-vegetariana), non sembra aver influenzato in maniera negativa l'accrescimento, la composizione corporea e i parametri ematochimici ed ha avviato i presupposti per un'alimentazione più vicina alle raccomandazioni anche delle età successive.

Inoltre, i bambini vegetariani avevano valori di colesterolo, trigliceridi e glicemia notevolmente inferiori rispetto agli onnivori. E ancora, più muscolo e meno grassi. Infine, la ricerca ha evidenziato l'assenza di qualsiasi tipo di carenza nutritiva nel gruppo di bambini vegetariani.

Perché allora tanto accanimento contro chi sceglie di non nutrirsi di carne? *“La verità - spiega il nutrizionista Leonardo Pinelli, docente di Pediatria Preventiva e Sociale all'Università di Verona - è che l'attuale ordinamento didattico delle nostre università non assicura un'adeguata preparazione in materia d'alimentazione. La conseguenza è che la maggior parte dei medici non conosce sufficientemente le problematiche legate alla dieta vegetariana. E come spesso accade, quando non si conosce bene una cosa, la si combatte”*. E non c'è niente di peggio - aggiungiamo noi - dell'arroganza che nasce dall'ignoranza.

In realtà, se sono tanti i motivi per cui si decide di non mangiare carne, quello che accomuna vegan e vegetariani è la scelta di fondo.

Una scelta di coerenza a favore dell'ambiente e contro ogni tipo di sofferenza umana e animale perché, non dimentichiamolo, per produrre un chilo di proteine animali, occorre una quantità d'energia da 5 a 20 superiore a quella necessaria per ottenere un chilo di proteine vegetali. Consumare più energia vuol dire inquinare di più, incrementare l'effetto serra, depauperare le riserve d'energia fossile presenti nel pianeta.

Inoltre, a causa dell'elevata concentrazione d'animali in spazi sempre più ristretti, gli allevamenti intensivi costituiscono una grave fonte d'inquinamento e una delle principali cause di degrado ambientale e sociale per vaste zone del Terzo Mondo.

Infine, il consumo di carne contribuisce, seppure indirettamente, anche ad

accentuare le sperequazioni economiche e sociali tra il Nord e il Sud del mondo, dove ancora mezzo miliardo di persone soffre la fame e decine di milioni d'individui muoiono ogni anno di malnutrizione.

2. Crescere senza carne

Nonostante che gli stili alimentari che non prevedono l'introduzione a tavola di carne e pesce incontrino sempre più il riconoscimento della ricerca scientifica, ci sono larghi settori dell'ambiente medico che continuano, in modo immotivato, a storcere il naso. L'atteggiamento è frutto di pregiudizi duri a morire. Il pediatra, in particolare, è tenuto nella sua professione a superare pregiudizi e a dare ai genitori un'informazione scientifica, libera da luoghi comuni e opinioni personali.

* Il vegetarianismo è, certamente, una scelta di tipo filosofico, morale o religioso: in alcuni casi, soprattutto negli Stati Uniti, è una scelta igienista, di salute.

* Il vegetarianismo non è una filosofia d'ispirazione orientale, ma le sue radici affondano proprio nei nostri antenati greci e latini e nel cristianesimo dei primi secoli.

* La dieta macrobiotica non va confusa con il vegetarianismo, poiché contempla l'uso del pesce seppure in misura limitata, ma sicuramente sufficiente per quanto riguarda la vitamina B₁₂; inoltre i macrobiotici assumono quotidianamente cibi come le alghe e il tempeh (prodotto fermentato della soia d'origine indonesiana), unici cibi vegetali nei quali è presente la vitamina B₁₂, seppure meno utilizzabile rispetto a quella d'origine animale.

* La vitamina D è assente nei vegetali, però l'esposizione quotidiana al sole e i latticini sopperiscono ampiamente al fabbisogno. E c'è dell'altro. Le accuse di carenze proteiche, vitaminiche (B₁₂, D₉) e di sali minerali (calcio, ferro e zinco), mossi a tali regimi alimentari da parte di alcuni medici, sono dovute a casi sporadici segnalati nella letteratura medica e riferibili a bambini malnutriti per ignoranza o fanatismo ideologico dei genitori.

Se, per esempio, a un bambino nutrito con latte vaccino, cereali raffinati, verdure e frutta si toglie la carne e il pesce, sicuramente comparirà un'anemia da carenza di ferro.

Nei più piccoli una dieta del tutto priva di cibi d'origine animale (carne, pesce, uova, latte e formaggi) non è compatibile con un adeguato accrescimento ed uno stato di salute buono, a meno che almeno metà della quota

calorica non provenga dal latte materno.

È invece sicuramente ben compensata una dieta vegetariana caratterizzata dall'allattamento al seno prolungato, fino ai 6-12 mesi, dall'introduzione moderata di cibi animali indiretti (latticini e/o uova), cereali integrali in chicchi e in farine, verdure, legumi, mandorle.

Questo tipo d'alimentazione, anche se si allontana molto da quello che è l'attuale regime alimentare, non appare per nulla lontano dalle raccomandazioni dietetiche espresse da organismi nazionali, quali l'Istituto Nazionale della Nutrizione attraverso i L.a.r.n. (Livelli d'assunzione raccomandati dei nutrienti) e l'Organizzazione Mondiale della Sanità, attraverso il Codice Europeo contro il cancro. Ci riferiamo, soprattutto, all'opportunità di una riduzione dell'introduzione di grassi d'origine animale, al contenimento nell'assunzione delle proteine animali, alla corretta assunzione di oligoelementi, fibre vegetali, polisaccaridi complessi.

L'autorevole American Dietetic Association (1986) ha affermato che una dieta latte-ovo-vegetariana fornisce tutti i nutrienti richiesti dalle gestanti e dalle donne che allattano ed è in grado di soddisfare validamente i fabbisogni nutrizionali per la crescita (I Am Diet Ass, 1986, 77 (7): 61-69).

Anche il Committee on Nutrition dell'American Academy of Pediatrics, asserisce che diete centrate sui vegetali e integrate con latte e uova sono nutrizionalmente simili a quelle contenenti carne. Inoltre, assicurano intrinseci benefici: minore frequenza d'obesità e livelli sterici di colesterolo più bassi (Pediatrics 1977, 59: 460-4). Di là da ogni aspetto teorico, presso il centro di Auxopatologia della III Clinica Pediatrica dell'Università di Torino, è stata condotta, sotto la direzione del professor Benso, una ricerca intesa a valutare l'accrescimento staturo-ponderale dei bambini vegetariani dalla nascita, nati da madre vegetariana.

Sono stati seguiti, dal punto di vista nutrizionale, circa 500 bambini vegetariani di età compresa tra 1 e 15 anni, 50 dei quali sono stati sottoposti a valutazione antropometrica secondo le tecniche di Tanner, confrontando i risultati con una popolazione infantile di riferimento ad alimentazione onnivora. Le variabili rilevate sono state: peso, statura, statura seduta, pliche tricipitale e sottoscapolare, diametri biacromiale e biiliaco, circonferenza braccio.

Dai dati rilevati, possiamo evidenziare che:

* I bambini latte e latte-ovo-vegetariani hanno un accrescimento staturo-ponderale equiparabile a quello della popolazione infantile di riferimento.

* L'esame delle curve peso per statura ha evidenziato una buona proporzione corporea di questi soggetti.

Naturalmente Bimbo è un'opera a più mani realizzata da medici, nutrizionisti, giornalisti e mamme allo scopo di mettere insieme conoscenze scientifiche ed esperienza professionale. Oltre ai consigli alimentari e alle ricette per seguire passo passo lo sviluppo del bambino, dalla prima poppata alla conclusione dello svezzamento, i genitori troveranno anche le indicazioni pratiche per la casa a misura di bambino, l'uso corretto dei pannolini, l'impiego dei detersivi e dei tessuti ecologici; nonché una documentata sezione dedicata al problema delle vaccinazioni obbligatorie.

GLI AUTORI

Antonio Amodei, ecologo, filosofo, collaboratore di *Aam Terra Nuova*.

Piero Caneti e Milena Casadei, genitori e pionieri dell'alimentazione naturale.

Simona Mezzera, medico omeopata, collaboratrice de *Il Marsupio*.

Michelle Bièse, Daniela Fornara, Barbara Grandi (medico ginecologa),
Olivia Greco (cuoca professionista ed esperta di alimentazione naturale),
promotrici dell'associazione *I Melograni*.

Enrico L. Frontini, medico pediatra, consulente per l'UNICEF
e per l'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Monica C. Gallo, progettista di interni ecologici, autrice di *Gli ambienti dei bambini*.

Catia Trevisani, medico, fondatrice e direttore della *Scuola Italiana di Medicina Olistica* (Simo).

Mimmo Tringale, giornalista, direttore del mensile *Aam Terra Nuova*.

ISBN 88-88819-00-2



9 788888 819006

€ 13,00