

IL LATTE E LA CRESCITA – IL RUOLO INSOSTITUIBILE DEI PRODOTTI LATTIERI NEL PERIODO DI SVILUPPO.

*Andrea Vania – Prof. Aggregato, Responsabile Centro di Dietologia e nutrizione Pediatrica,
Sapienza Università di Roma, Polo pontino*

Nella maggior parte delle popolazioni il latte vaccino (LV) e i suoi derivati hanno da sempre rappresentato alimenti centrali nella vita dell'uomo e del bambino. Ciò è accaduto per varie ragioni, legate alla composizione del LV, che lo rende un alimento pressoché completo ed adatto a tutta l'età evolutiva.

Se le popolazioni che hanno sviluppato l'allevamento ne hanno percepito da subito l'importanza, se esso non è mai stato abbandonato come fonte di nutrienti e il suo uso si è anzi perpetuato, è perché il consumo di LV è stato associato da subito ad un buono stato di salute, e ciò vale soprattutto per l'infanzia, che, anche grazie alle veloci trasformazioni della crescita, rappresenta un prezioso indicatore dell'efficacia nutrizionale del LV, come sottolineato da pediatri e nutrizionisti.

Ciò nonostante, le trasformazioni della società, le spinte ai consumi, le pressioni pubblicitarie, le mode, tutto ha contribuito negli ultimi anni a detronizzare il LV dal suo ruolo di spicco.

Dove il latte (LV) e lo yogurt acquistano massima importanza in età pediatrica è sicuramente dopo il svezzamento, terminato l'allattamento al seno ed il periodo delle varie formule per l'infanzia. È il momento in cui questi alimenti entrano, o dovrebbero entrare, a pieno diritto nell'alimentazione quotidiana. Vi sono varie ragioni perché così sia: la principale è di garantire l'apporto di calcio, così da contribuire a formare, in presenza di livelli adeguati di vit. D, una "massa ossea" (quantità di calcio accumulato nell'osso) tale da proteggere il futuro adulto dal rischio osteoporosi in età avanzata. Ma non va dimenticata l'elevata qualità nutrizionale di proteine, lattosio e grassi apportati dal LV e dallo yogurt: anche i grassi, incluso il colesterolo, sebbene il consiglio sia, al di sopra dei 3 anni di vita, di utilizzare prevalentemente prodotti lattieri Parzialmente Scremati, per evitarne un eccessivo apporto, indipendentemente dal fatto che il bambino sia normopeso o sovrappeso, o che abbia o meno familiarità genetica per un'ipercolesterolemia.

Ma anche in età pediatrica LV e yogurt non sono gli unici prodotti lattieri che debbono entrare a far parte della dieta del bambino. Il LV, un tempo prodotto solo nelle varietà "intero", "parzialmente scremato" e "scremato", è oggi presente sul mercato in diverse varietà arricchite di vari principi nutritivi, e lo stesso accade per lo yogurt.

Così, sono oggi disponibili LV, e spesso anche yogurt, integrati con fibre, che contribuiscono a migliorare l'equilibrio della flora intestinale ed a rinforzare le fisiologiche difese immunitarie; oppure con calcio, fondamentale per la "costruzione" delle ossa. LV e yogurt di quest'ultimo

tipo, ad esempio, trovano grande utilità in certe situazioni, come nei bambini che solitamente assumono quantità ridotte di questi prodotti; ciò è tanto più vero se in casa si fa uso di acque oligominerali.

Idem può dirsi per i latti arricchiti in omega-3, che possono trovare impiego nei bambini con ipercolesterolemia familiare: essi non determinano certo una riduzione dei livelli di colesterolo circolante, né è questo il loro ruolo, ma contribuiscono a prevenire i danni precoci alle arterie ed al cuore, che la costituzione genetica di quei bambini spesso comporta.

O, passando su un fronte opposto, cioè quello di un alimento non arricchito bensì privato di qualcosa, vanno citati i LV delattosati, cui di recente si sono aggiunti anche yogurt della stessa categoria: essi trovano buon uso in tutti quei bambini e ragazzi che, di nuovo per genetica, sia familiare che di popolazione (vd. etnie africane equatoriali o est-asiatiche), non tollerano il lattosio già precocemente, neppure quello, di per sé ridotto rispetto al LV, dello yogurt.

Per yogurt e prodotti derivati, poi, la diversificazione è persino maggiore: accanto a quelli fortificati in calcio o al contrario a basso lattosio troviamo quelli arricchiti con l'aggiunta di steroli vegetali, per le persone (anche bambini e ragazzi!) con colesterolo alto, o di ceppi batterici di cui è stata provata l'efficacia contro la stipsi.

Il pediatra deve spesso combattere una battaglia, mettendo in atto tutte le sue capacità di convincimento, per modificare i comportamenti alimentari di molte famiglie dove si è lasciato che prendesse il sopravvento un fenomeno, peraltro quasi fisiologico, che rischia spesso di mettere a repentaglio anche per anni il consumo di prodotti lattieri: è il fenomeno della "neofobia", comportamento che tra i 2 e i 3 anni, e poi di nuovo in pubertà, la maggior parte dei bambini (e ragazzi) sperimentano. Il termine identifica il rifiuto sia di alimenti nuovi che di cibi che pure i bambini e poi i ragazzi già conoscono bene e che prima apprezzavano; essa è, entro certi limiti, perfino accettabile, in quanto espressione dell'accresciuta capacità del bambino (e poi del ragazzo) di fare scelte personali e rendersi autonomo in tali scelte. Tuttavia essa tende con facilità a persistere ben più a lungo dei limiti fisiologici, cosicché solo la pazienza e la perseveranza dei genitori, degli insegnanti, e di chi in genere si prende cura dei bambini potranno aiutare i giovani ad uscirne con rapidità e con un'accresciuta consapevolezza dell'importanza di una dieta variata ed equilibrata.

Come già accennato, molte spinte negative della società moderna contribuiscono a scalzare il LV dal suo ruolo, soprattutto nell'infanzia, sostituendolo però spesso con alimenti (tipicamente *snack* dolci) magari decantati per proprietà che sono invece una pallida imitazione di quanto la natura ha selezionato nel tempo.

Il LV e gli altri prodotti lattieri come tali, al contrario, dovrebbero continuare a far parte dell'alimentazione del bambino e del ragazzo, soprattutto nella prima colazione, pasto che particolarmente in Italia è diventato spesso un *optional*: accompagnato a prodotti a base di cereali e zuccheri (pane e marmellata, biscotti, frollini, *corn-flakes* e simili, prodotti da forno) ed

eventualmente ad un frutto, il LV – o lo yogurt – tornano ad essere una componente insostituibile per iniziare correttamente una giornata di studio.

Anche la merenda pomeridiana può essere un'altra buona occasione di consumo di LV o yogurt, anche sotto forma di frullati o di macedonie con LV o di frutta fresca con yogurt.

Non va infine dimenticato che una tazza di LV (250 g) apporta quasi 300 mg di calcio (quasi metà del fabbisogno quotidiano in gran parte dell'età infantile), e circa 9 g di proteine animali di ottima qualità. Dunque con poco sforzo e con un equilibrio globale della dieta (senza eccessi di proteine, soprattutto animali, e con l'assunzione di acque ricche in calcio e povere in sodio), si può facilmente ottenere un'alimentazione corretta.