Quando incominciare ad introdurre i cibi solidi nella dieta del lattante?

Data 21 novembre 2006
Categoria clinical_queries

Le nuove linee guida per lo svezzamento del lattante consigliano l'allattamento al seno fino ai 6 mesi e in seguito l'introduzione di cibi solidi, posticipando quelli più allergizzanti.

Le varie linee guida per lo svezzamento del lattante forniscono raccomandazioni in parte diverse.
L'American Academy of Pediatrics consiglia l'esclusivo allattamento al seno nei primi 6 mesi di vita, l'introduzione di cibi solidi dai 6 ai 12 mesi, di continuare l'allattamento al seno fino a 12 mesi o anche più e latte umanizzato per chi non può essere allattato dalla madre. I cibi solifìdi devono essere introdotti uno alla volta per un periodio di alcuni gorni.
L'UNICEF e l'OMS raccomandano ugualmente l'allattamento al seno nei primi 6 mesi seguito dalla introduzione dei cibi mentre
si continua l'allattamento.
Le linee guida australiane raccomandano cibi ridotti a purea a 6-7 mesi, cereali senza glutine, carote, mele e banane ridotti a purea, patate schiacciate e carne e fegato ben cotti e ridotti a purea. Pesce ben cotto, fegato tritato, frutta e vegetali triturati sono raccomandati a 8-12 mesi e così il rosso d'uovo, cereali, pane, pasta, yogurt.
Le linee guida dell'UK Department of Health consigliano di non somministrare cibi solidi prima dei 4 mesi e latte di mucca prima dei 12 mesi e che i primi cibi per lo svezzamento dovrebbero essere cereali non derivati dal frumento e purea di frutta e vegetali.
Stante queste diverse raccomandazioni l'American College of Asthma, Allergy & Immunology ha elaborato un documento di consenso sulla introduzione dei cibi solidi nella dieta del lattante basandosi sui dati di letteratura.
E' stata eseguita una ricerca (limitata però ai soli studi in lingua inglese) che ha permesso di ritrovare 52 lavori la cui revisione suggerisce che l'introduzione precoce di alimenti solidi nella dieta dei lattanti può aumentare il rischio di sviluppare un'allergia alimentare mentre evitare tali cibi può prevenire lo sviluppo di specifiche allergie alimentari.
Inparticolare:
1. studi osservazionali hanno dimostrato che l'introduzione di cibi solidi prima dei 4 mesi aumenta il rischio di dermatite atopica e del latte di mucca prima che l'allattamento sia terminato aumenta il rischio di allergia al latte vaccino
2. i cibi solidi assunti prima delle 8 settimane aumentano in modo marginale il rischio di malattie respiratorie, eczema e tossepersistente.
3. da studi clinici randomizzati risulta che 6 mesi di allattamento esclusivo riducono il rischio di asma ed eczema.
4. uno studio retrospettivo mostra che l'introduzione delle uova aumenta il rischio di eczema atopico e wheezing in età prescolare.
5. l'introduzione posticipata di cibi solidi può ritardare ma non prevenire l'allergia ad alcuni cibi come pesce e limone.
6. l'eliminazione dei cibi solidi nei primi 6 mesi può essere una buona misura profilattica nei bambini con storia familiare di allergia o atopia.
7. i bambini con allergia al latte o alle uova dovrebbero evitare l'introduzione di altri cibi allergenizzanti fino all'età dei 3 anni
8. ci sono poche evidenze per stabilire il timing esatto dell'introduzione di specifici cibi.
9. dalla revisione risulta inoltre che alcuni cibi solidi sono più allergizzanti di altri e alcune allergie alimentari sono più persistenti di altre.
Di seguito sono invece riportate le raccomandazioni che l'American College of Asthma, Allergy & Immunology ha elaborato.
- Per i bambini ad alto rischio di allergia l'età consigliata a cui cominciare ad introdurre alcuni tipi di cibi solidi è di 6 mesi; di 12 mesi per i prodotti caseari; di 24 mesi per le uova di gallina; di almeno 36 mesi per noccioline, noci, pesce e alimentimarini.
- I cibi solidi devono essere introdutti uno alla volta e in piccole quantità. Cibi misti che possono contenere vari tipi di allergeni devono essere introdotti dopo che ci si è assicurati la tolleranza verso i singoli componenti.
- Nei primi 6 mesi di vita si raccomanda eslusivamente l'allattamento materno, deve essere evitato il latte di mucca e ogni altro tipo di cibo. L'allattamento materno protegge contro le allergie e la protezione si protrae oltre il periodo di allattamento.
Dopo i 6 mesi si può cominciare ad introdurre altri alimenti in maniera graduale. La carne bovina è meno allergizzante se assunta cotta ed omogeneizzata.
Le raccomandazioni per lo svezzamento da dare ai genitori devono essere personalizzate considerando la storia familiare e il rischio di allergia del bambino.

RenatoRossi

Bibliografia
Fiocchi A et al. Food allergy and the introduction of solid foods to infants: a consensus document
Ann Allergy Asthma Immunol. 2006 Jul;97:10-21.