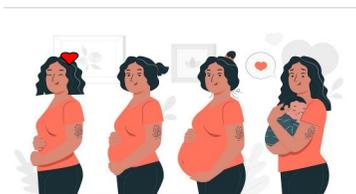


## I PRIMI 1000 GIORNI: COSA SONO E PERCHÉ SONO IMPORTANTI



I primi 1000 giorni sono il periodo che intercorre tra il concepimento e i due anni di vita del bambino e rappresentano il periodo più importante per influenzare positivamente il suo futuro stato di salute, intervenendo con la prevenzione primaria sulle malattie non trasmissibili (es. patologie cardiovascolari, tumori, malattie respiratorie croniche, obesità, diabete di tipo 2).

Già prima della nascita infatti, accanto alla componente genetica, su cui al momento non si può fare molto, vi è l'influenza dei fattori ambientali ed epigenetici, tra cui la nutrizione e l'attività fisica della madre, che sono implicati nello sviluppo cerebrale, immunitario e metabolico del bambino.

Risulta dunque di fondamentale importanza l'adozione e/o il mantenimento di stili di vita corretti, che potranno poi essere trasmessi al bambino per farlo crescere bene.

Immagine di storyset su Freepik

## SE VUOI SAPERNE DI PIÙ:

### BIBLIOGRAFIA

Investire precocemente in salute: azioni e strategie nei primi mille giorni di vita, Ministero della Salute, aggiornamento 18.11.2021

Allattare al seno, un investimento per la vita, Ministero della Salute, edizione 2019

Linee guida per una sana alimentazione, Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione, revisione 2018

Consensus sull'alimentazione Età fertile, gravidanza e allattamento, linee operative - ATS Milano, edizione 2018

Alimentazione in epoca preconcezionale, in gravidanza e allattamento, sito smartfood.ieo.it

### INFORMATI SUI SITI UFFICIALI

<https://www.salute.gov.it/portale/allattamento/homeAllattamento.jsp>

[www.ifmed.org/](http://www.ifmed.org/)

<https://www.izsvenezie.it>

### A CURA DI:

S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Dipartimento di Prevenzione - ASUFC

tel. 0432553218

e-mail: [segreteria.igal@asufc.sanita.fvg.it](mailto:segreteria.igal@asufc.sanita.fvg.it)

images: Freepik.com

## ALIMENTAZIONE DURANTE L'ALLATTAMENTO



*Durante l'allattamento la donna deve prestare una grande attenzione alla propria alimentazione, spinta da un obiettivo importantissimo: la salute del proprio bambino. Si crea così l'occasione per adottare o mantenere un'alimentazione salutare all'interno del contesto familiare.*

Dipartimento di Prevenzione ASUFC  
S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

I benefici dell'allattamento al seno sia per la mamma che per il bambino sono ben documentati: l'OMS raccomanda, in tutti i casi in cui non sussistano situazioni d'impossibilità, **l'allattamento esclusivo al seno per i primi 6 mesi di vita del bambino**, poiché è stato dimostrato che i bambini allattati al seno presentano un minor rischio di infezioni respiratorie e gastrointestinali e di sviluppare sovrappeso o obesità in età adulta, mentre le madri che allattano presentano maggior protezione nei confronti del tumore al seno.



Il latte materno ha una composizione inimitabile, che si modifica non solo in base all'età del bambino, ma anche all'interno della stessa poppata, per adeguarsi alle esigenze nutrizionali del neonato; contiene non solo nutrienti (proteine, grassi e carboidrati) ma anche cellule immunitarie, ormoni e flora batterica, necessari per la buona crescita del bambino.

**La composizione del latte è influenzata dall'alimentazione materna;** per questo sarà importante continuare a seguire un'alimentazione sana, ispirata ai principi della dieta mediterranea e senza particolari divieti ad eccezione del consumo di bevande alcoliche e della limitazione della caffeina, come in gravidanza.



Si ricorda inoltre la necessità di astensione dal fumo.

L'allattamento **favorisce inoltre la perdita del peso preso in gravidanza**, poiché la produzione del latte è un processo che comporta un importante dispendio calorico. Si potrà dunque **mantenere l'incremento di circa 500 kcal/die** (rispetto a prima della gravidanza) che erano state aggiunte nel 3° trimestre di gravidanza **per i primi 6 mesi di allattamento esclusivo**, seguendo per esempio queste indicazioni:

\* aumentare la porzione di carboidrati preferibilmente integrali come pane, pasta, cereali da colazione, polenta, patate, distribuendoli tra colazione pranzo e cena (aumento di circa 20-30 g per pasto al giorno) e mangiare giornalmente frutta e verdura

\* assumere una fonte proteica sia a pranzo che a cena, avendo cura di preferire i legumi, il pesce di piccola taglia, la carne bianca, le uova e i latticini magri, e introdurre una fonte proteica aggiuntiva, ad esempio a colazione o in uno degli spuntini (come un bicchiere di latte o uno yogurt bianco)



\* per garantire il corretto apporto di grassi omega 3 andrà favorito il consumo di pesce azzurro di piccola taglia per almeno 1-2 porzioni a settimana



\* consumare una piccola porzione di frutta secca oleosa (noci, nocciole, mandorle... non salate) ogni giorno (circa 15 g) o una porzione più grande più volte a settimana.



Per compensare le perdite dovute alla produzione di latte, **il consumo di acqua**, andrà aumentato ad almeno **10 bicchieri al giorno**, rispetto ai 6-8 della donna in età fertile.



Sono infine da sfatare le credenze che ruotano intorno all'allattamento quali:

- *“bere birra o latte vaccino aumentano la produzione di latte”*

ricordiamo invece che **gli alcolici andranno totalmente esclusi dalla dieta di una mamma che allatta**



- *“gli alimenti saporiti quali cipolla, aglio, asparagi, spezie o verdure della famiglia dei cavoli aumentano le coliche nel lattante”*

compatibilmente con i principi della **dieta mediterranea**, è invece **consigliato consumare tutti gli alimenti che sono tipici della cucina della propria cultura di appartenenza**, per abituare il bambino fin dall'allattamento ad apprezzare una vasta gamma di gusti, facilitandolo nell'introduzione dei cibi solidi nella fase dell'alimentazione complementare e, successivamente, durante la crescita

- *“dopo i 6 mesi il latte non serve più perché diventa acqua”*

l'OMS raccomanda che il latte materno rimanga la **scelta prioritaria anche dopo l'inizio dell'alimentazione complementare**, fino ai due anni di vita ed oltre, e comunque finché mamma e bambino lo desiderino.