

*Questa rubrica propone Documenti sanitari, linee guida, linee di indirizzo o di intenti di interesse pediatrico commentati a cura dell'Associazione Culturale Pediatri.*

## Le raccomandazioni delle organizzazioni scientifiche americane per il consumo delle bevande nella prima infanzia

*Commento a cura di Lucio Piermarini*

*Pediatra, Terni*

Healthy Eating Research (HER) è un programma nazionale della Robert Wood Johnson Foundation, un'organizzazione no profit statunitense, nel cui ambito è stato affidato a quattro società scientifiche (Academy of Nutrition and Dietetics, American Academy of Pediatric Dentistry, American Academy of Pediatrics, American Heart Association) il compito di stilare linee guida relative al consumo di bevande salutari nei bambini 0-5 anni di quel paese. Il documento è del settembre 2019 e si compone di un Consenso e di una scheda tecnica dove si può trovare, per ciascuna voce bibliografica, anche la dichiarazione di eventuali conflitti di interesse. Buona parte delle conclusioni finali rappresentano una conferma di raccomandazioni nutrizionali che abbiamo già fatto nostre, ma alcune, forse per le differenze di mentalità fra noi e gli "americani", suscitano una qualche perplessità. Per sgombrare subito il campo, vengono bandite, senza possibilità alcuna di ripescaggio, le bevande caffeinate (i famigerati energy-drinks), quelle addizionate di zuccheri (fanno male) o dolcificanti ipo o a-calorici (non si conoscono gli effetti a lungo termine), i lattini aromatizzati (troppo zucchero) e le varie tipologie di lattini di proseguimento, pubblicizzate dai sei mesi ai tre anni, per proclamata inutilità se inseriti in una dieta adeguata. Gli pseudo lattini a base vegetale vanno utilizzati solo in caso di intolleranze o diete vegane, ma sempre sotto controllo specialistico volto ad evitare carenze. I succhi di frutta, intesi come 100% di estratto della sola parte liquida, vengono consentiti solo a partire da un anno, ma soltanto come ripiego in caso di non disponibilità del frutto intero e mai più di 120 ml al giorno, quale che sia l'età. Quanto al latte si recita: a 12 mesi si può inserire latte intero pastorizzato 450 ml/die e fino a 700 ml in caso di insufficiente assunzione di solidi, da 24 mesi sempre 450 ml/die intero o scremato. Ora, memori dei LARN 2014, che hanno portato l'assunzione raccomandata di proteine da 1 a 3 anni a 1 grammo per kg, ne viene che, volendo tenerci larghi e facendo i calcoli per un bambino di un anno al 97° percentile per l'altezza, pari a 80 cm (WHO Growth chart) e all'85° per il peso per quell'altezza (id.), arriviamo a un massimo di 13 kg con corrispondente fabbisogno proteico (comprensivo della quota di proteine a basso valore biologico) di 13 grammi/die. Seguendo le linee guida HER il nostro bambino estremo assumerebbe con il solo latte da 14.85 a 23.1 grammi di proteine, tutte di alto valore biologico; in pratica, quanto a proteine potrebbe anche digiunare e ne avrebbe a sufficienza, se si potesse, anche per farne scorta. Un bambino medio con l'apporto degli altri pasti potrebbe anche arrivare al triplo del fabbisogno e troppe proteine, si legge, fanno male. Fortunatamente la maggior parte si difende, ma lo fa selezionando la sua dieta e chi li accudisce, non sapendo che hanno ragione loro,

insiste e gli fa violenza. L'acqua, si precisa, è essenziale per la vita, ma non si può sapere quanta ne serva ad una data persona, tanto più che il fabbisogno varia quotidianamente in base alla attività fisica, il clima, la dieta. Chiarito questo punto, su cui non si può non essere d'accordo, non si capisce perché poi si indichino delle quantità raccomandate. Nulla fino a sei mesi. Con l'introduzione dei cibi solidi si va da 125 a 250 ml di acqua semplice al giorno, ma questo, più che per garantire l'idratazione, si raccomanda per favorire l'abitudine a bere dal bicchiere e l'accettazione del sapore dell'acqua. Nel secondo e terzo anno da un quarto a un litro al giorno anche se una indicazione così stretta dei quantitativi giornalieri lascia perplessi.

