

## Quando introdurre l'alimentazione complementare

Piercarlo Salari

*Pediatra e divulgatore medico scientifico – Milano*



Nonostante l'ampia e condivisa mole di autorevoli revisioni sistematiche, ancora oggi, per quanto riguarda **l'epoca di introduzione dell'alimentazione complementare (AC)**, sussiste un ingiustificato divario tra letteratura e atteggiamento pratico. In altri termini, persistono ancora delle **discutibili discrepanze** tra le evidenze scientifiche e le posizioni di agenzie e società scientifiche, quali EFSA (Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare) ed ESPGHAN (*European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition*), che continuano a "suggerire" o a contemplare "possibili" introduzioni più precoci dei 6 mesi compiuti (in particolare tra 4 e 6 mesi di età): posizioni legate per lo più a dei retaggi culturali, che riscuotono tuttora molto seguito anche tra gli stessi operatori sanitari. Si pone pertanto la necessità di ridiscutere la tematica, a cui è stata dedicata una sessione del XXXVI Congresso Nazionale della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS), svoltosi a Firenze dal 5 al 7 luglio.

## Le posizioni delle istituzioni scientifiche

Un rapporto OMS/UNICEF afferma che “il momento opportuno per l’introduzione dell’AC può rappresentare un compromesso tra due problemi di salute. Da un lato, se gli alimenti complementari vengono introdotti troppo tardi, quando il latte materno da solo non soddisfa più tutte le esigenze energetiche e nutrizionali del bambino, si possono verificare carenze nutrizionali e scarsa crescita. D’altra parte, poiché questi alimenti sono spesso contaminati da agenti patogeni microbici, l’introduzione prematura comporta un inutile rischio di trasmissione dell’infezione”.

L’indicazione del rapporto per **l’introduzione dell’AC rimane pertanto vaga, ossia intorno ai 6 mesi**, fermo restando la raccomandazione dell’allattamento al seno esclusivo fino a 6 mesi. L’EFSA, malgrado la formale richiesta della Commissione Europea, ha uniformato la propria opinione sulla durata dell’allattamento materno alle raccomandazioni OMS, senza però pronunciarsi sull’inizio dell’AC. L’ESPGHAN e l’*American Academy of Pediatrics* (AAP), invece, pur raccomandando l’allattamento al seno esclusivo fino al sesto mese, riconoscono la possibilità di introdurre l’AC nell’intervallo tra 17-26 settimane di vita, lasciando un margine di incertezza.

## Dalle evidenze scientifiche alla necessità di chiarezza

Numerosi studi dimostrano che i lattanti, soprattutto se allattati al seno, dopo il sesto mese possono essere a rischio di carenza di ferro per esaurimento delle riserve marziali e che l’introduzione dell’AC prima dei 4 mesi non è necessaria né praticabile indistintamente, sia perché il latte materno e le formule soddisfano tutti i fabbisogni nutrizionali, sia perché, prima di questa età, il bambino generalmente non ha ancora acquisito le capacità motorie adeguate per l’utilizzo del cucchiaino.

Dalla necessità di stabilire una raccomandazione chiara e soprattutto coerente con le evidenze della letteratura scientifica, SIPPS ha tratto spunto per rispondere in particolare a due interrogativi, ossia se l’inizio dell’AC tra 4 e 6 mesi di vita comporti degli esiti nutrizionali e metabolici diversi, a breve e a lungo termine, rispetto all’allattamento al seno esclusivo o a un allattamento misto fino a 6 mesi. Gli esiti considerati sono stati la crescita e il rischio di sovrappeso/obesità nelle età successive.

## Le conclusioni

Dall’analisi delle evidenze scientifiche non sono emerse delle differenze significative per quanto riguarda gli esiti nutrizionali e metabolici a breve (crescita, stato marziale) e a lungo termine (rischio di sovrappeso/obesità, diabete di tipo 2, ipertensione) nei lattanti alimentati esclusivamente al seno o con formula che introducano gli alimenti complementari a 4-6 mesi o a 6 mesi. Se dunque la necessità di introdurre l’AC è frutto della preoccupazione di carenze nutrizionali dell’alimentazione esclusivamente latte, la quale, da una certa età in poi, diventa inadeguata rispetto ai fabbisogni del bambino, **dalla revisione degli studi emerge la sostanziale inutilità di anticipare lo svezzamento prima dei 6 mesi nei lattanti sani**, nati a termine e residenti in Paesi sviluppati.

Negli allattati al seno, inoltre, va sottolineato che l’introduzione di altri alimenti prima del sesto mese comporta l’assunzione di minori quantità di latte materno e, di conseguenza, il ridotto apporto di un alimento prezioso sia per la crescita che per l’ottimale sviluppo di funzioni fondamentali (per esempio intellettiva e immunitaria) in un’epoca critica quale il primo anno di vita. Sono infine da considerare acquisite le posizioni negative sull’anticipazione dell’AC prima del quarto mese e sul posticipo dopo il sesto.

## Riferimenti bibliografici

- DOCUMENTO INTERSOCIETARIO. Raccomandazioni sull’Alimentazione Complementare, strumento per la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili e per la riduzione delle ineguaglianze sociali. *Pediatria Preventiva e Sociale*. Anno XVI – Supplemento al n. 3 2021. [https://www.sipps.it/wp/wp-content/uploads/2021/09/Documento-SIPPS-FIMP-SINUPE-SIDOHAD\\_Alimentazione-Complementare\\_2021.pdf](https://www.sipps.it/wp/wp-content/uploads/2021/09/Documento-SIPPS-FIMP-SINUPE-SIDOHAD_Alimentazione-Complementare_2021.pdf)
- WHO, UNICEF. Global strategy for infant and young child feeding. Geneva: WHO; 2003. <https://www.who.int/publications/i/item/9241562218>

- Brown KH. WHO/UNICEF review on complementary feeding and suggestions for future research: WHO/UNICEF guidelines on complementary feeding. Pediatrics 2000;106:1290.
- Castenmiller J, de Henauw S, Hirsch-Ernst K-I, et al. Appropriate age range for introduction of complementary feeding into an infant's diet. EFSA J 2019;17:e05780. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2019.5780>
- Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, et al. Complementary feeding: a position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2017;64:119-132. <https://doi.org/10.1097/MPG.0000000000001454>
- American Academy of Pediatrics (AAP). Complementary feeding. In: Kleinman RE, Greer FR, editors. Pediatric nutrition. IL (USA): AAP; 2014. pp. 123-142.

© Copyright by Pacini Editore Srl

L'articolo è OPEN ACCESS e divulgato sulla base della licenza CC-BY-NC-ND (Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Non opere derivate 4.0 Internazionale). L'articolo può essere usato indicando la menzione di paternità adeguata e la licenza; solo a scopi non commerciali; solo in originale. Per ulteriori informazioni: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

[www.pacinimedica.it/update\\_pediatra/](http://www.pacinimedica.it/update_pediatra/)

Pubblicato nel mese di agosto 2024

rif. 53847