

La Dieta Mediterranea nel primo anno di vita: effetti a medio e lungo termine

A cura di Raffaella De Franchis, coordinatrice gruppo di lavoro Dieta Mediterranea in pediatria, Centro Studi Scientifico FIMP Napoli

La Dieta Mediterranea rappresenta il gold standard dell'alimentazione del bambino.

L'alimentazione complementare, durante i primi mille giorni, è un'opportunità unica nelle mani del Pediatra di Famiglia per poter insegnare al lattante a mangiare secondo lo stile mediterraneo.

Nel 2015, è nato presso la Fimp Napoli, il gruppo di lavoro denominato "Dieta Mediterranea in Pediatria", costituito da 18 Pediatri di Famiglia della provincia di Napoli, coordinati dalla dott.ssa Raffaella de Franchis, che sta svolgendo un interessante progetto di ricerca.

Il Gruppo di Lavoro "Dieta Mediterranea (DM) in Pediatria" sta realizzando uno studio caso/controllo. La finalità primaria è verificare l'aderenza alla DM a 36 mesi in bambini svezzati con cibi tipici della Dieta Mediterranea. Tale gruppo di lattanti "casi" viene paragonato ad un gruppo "controllo" svezzato secondo gli schemi tradizionali.

Fine secondario dello studio è il riavvicinamento di intere famiglie alla DM.

La rilevazione dei dati avviene attraverso questionari validati. Il "kidmed" valuta, attraverso 16 quesiti, se il bambino mangia mediterraneo.

T0 (tempo 0). Le madri, mostrano spontaneamente comportamenti virtuosi per quanto riguarda l'utilizzo quotidiano di olio extravergine d'oliva (90%) e l'assunzione trisettimanale di legumi (80%); bassa risulta invece la loro assunzione quotidiana di frutta (47% tre porzioni al giorno), verdura (58% due porzioni al giorno), pesce (poco più del 40% tre porzioni alla settimana) e di frutta secca (meno del 20% una porzione alla settimana).

T12 (12 mesi). Esiste una correlazione tra istruzione materna e aderenza alla DM del figlio. La percentuale dei bambini svezzati con Dieta Mediterranea che mantengono aderenza a tale schema a 12 mesi, è oltre il 95%. Tuttavia, analizzando i singoli items del kidmed il 2.7 % di bambini a 12 mesi frequenta i fast food, fa colazione con pasticceria industriale (17.9%) o mangia dolci durante la giornata (9.3%).

T24 (24 mesi). Esiste una differenza significativa tra aderenza DM dei casi e dei controlli ($p < 0,001$) ed una significativa percentuale di bambini che mangiano seduti a tavola con i genitori rispetto ai controlli ($p < 0,001$). Anche a questa età, si rilevano differenze significative tra casi e controlli: l'abitudine ad assumere una seconda porzione di frutta ($p < 0,001$); la singola assunzione quotidiana di verdure ($p = 0,022$); l'assunzione di verdure più di una volta al giorno ($p = 0,003$); il consumo di pesce 2-3 volte alla settimana ($p = 0,011$). I bambini svezzati con DM che non frequentano i fast

food risultano più numerosi ($p = 0,002$) come coloro che consumano frutta secca ($p < 0,001$). L'utilizzo di pasticceria industriale a colazione o di dolci durante la giornata risulta più bassa nei bambini svezzati con DM ($p < 0,001$).

Tali risultati sono stati presentati al congresso annuale dell'ESPGHAN, (Ginevra, maggio 2018), al XXV Congresso Nazionale SIGENP, Salerno 4-6 ottobre 2018 e verranno mostrati nuovamente all'VIII conferenza EGEA 2018 (Lione, novembre 2018).

Il manuale "**La Dieta Mediterranea nel primo anno di vita**", è stato presentato a Milano ad EXPO 2015 e distribuito al X Congresso Nazionale Fimp. Supportato dalla Sezione Agro Alimentare dell'Unione Industriali di Napoli, con cui FIMP Napoli ha stipulato un protocollo d'intesa, è il presupposto di nuove future collaborazioni.

A febbraio 2019 verrà edito il secondo manuale "**La Dieta Mediterranea. Tra scienza e pratica**", già consegnato all'Editore Guida, che rappresenta il prosieguo del primo.

I risultati **T36** (36 mesi) sono particolarmente attesi. Essi consentiranno di individuare nuove strategie d'azione per la divulgazione precoce di corretti stili alimentari.