Alimentazione complementare oggi: analisi critica degli apporti nutrizionali forniti rispetto ai fabbisogni; un'indagine conoscitiva sul territorio di Torino

Introduzione: L'inizio dell'alimentazione complementare rappresenta una tappa fondamentale nella vita del bambino e della sua famiglia. Infatti, dopo i sei mesi di vita, l'alimentazione lattea da sola non risulta sufficiente a soddisfare i fabbisogni nutrizionali.

Obiettivo: Indagare le modalità di alimentazione complementare scelte dalle famiglie ed effettuare un'analisi critica degli apporti nutrizionali forniti rispetto ai fabbisogni indicati.

Materiali e metodi: Sulla base di una ricerca bibliografica è stato costruito un questionario *ad hoc*, successivamente somministrato presso le Pediatrie di Comunità dell'ASL città di Torino. L'analisi dei dati è avvenuta attraverso l'utilizzo di Microsoft Excel.

Risultati: Lo svezzamento tradizionale è la modalità preferita dal 61,4% delle famiglie, l'autosvezzamento è adottato solo dal 35,2% della popolazione. Sono stati riscontrati solamente 3 casi di alimentazione complementare vegetariana. La maggior parte delle famiglie segue le indicazioni di letteratura relativamente al *timing* di introduzione dell'alimentazione complementare. L'analisi dei macronutrienti introdotti su base settimanale evidenzia come la carne venga assunta in eccesso nel 41% dei casi, in lieve eccesso nel 32%; solo il 15% del campione risulta assumere le porzioni raccomandate. Anche i formaggi vengono assunti in eccesso dalla maggior parte dei bambini (27% in eccesso e 36% in lieve eccesso). L'assunzione, invece, di frutta, verdura, latte e yogurt risulta in linea con i fabbisogni raccomandati (71%, 78%, 91% rispettivamente).

Conclusioni: La popolazione ha indicato come principale fonte di informazione le Pediatrie di Comunità ed i Pediatri di Libera Scelta. Gli operatori sanitari svolgono pertanto un ruolo importante in termini di educazione alimentare. Dai dati analizzati risulta evidente come sia da incoraggiare la rotazione delle proteine di origine animale e vegetale al fine di non incorrere in eccessi o in carenze.

Parole chiave: *Alimentazione complementare, Autosvezzamento, Diete vegetariana, Dieta vegana, Allattamento al seno, Fabbisogni nutrizionali.*

Complementary feeding nowadays: critical analysis of nutritional supplies provided compared to the needs; a cognitive survey on the territory of Turin

Background: The beginning of complementary feeding represents a crucial step in the life of the child and his family. After six months of life, breastfeeding alone is not sufficient to meet the nutritional needs.

Aim: To investigate the type of complementary feeding chosen by the family and to carry out a critical analysis of nutritional supplies provided compared to the needs.

Materials and Methods: Based on a bibliographical research, an *ad hoc* questionnaire was made and subsequently administered at *Pediatrie di Comunità* of the ASL of Turin. Data were analyzed through the use of Microsoft Excel.

Results: Traditional weaning is the method preferred by 61.4% of families, while Baby Led Weaning is chosen by 35.2% of the population. Most families follow the recommendations of literature regarding the timing of the introduction of complementary feeding. Only 3 cases of vegetarian complementary feeding were detected. Meat is consumed excessively by 41% of the population analyzed and slightly excessively by 32% of cases; in 15% meat assumption results consistent with the literature guidelines. Cheese is also consumed excessively by most children (in 27% excessively and in 36% slightly excessively). On the other hand, in most children the consumption of fruit, vegetables, milk and yoghurt resulted consistent to the recommended needs (in 71%, 78% and 91%, respectively).

Conclusions: The population indicated *Pediatrie di Comunità* and family pediatricians as the main source of information. They play an important role regarding feeding education. The rotation of proteins, both animal and vegetable, must be encouraged, in order to avoid excesses or deficiencies.

Key words: *Complementary feeding, Baby Led Weaning (BLW), Vegetarian Diet, Vegan Diet, Breastfeeding, Nutritional supplies.*