

## L'alimentazione ottimale per mamma e bambino durante l'allattamento



A cura del DIPARTIMENTO SOCIO SANITARIO INTEGRATO E  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO

Cara mamma ,

decidendo di allattare tuo figlio al seno sappi che gli hai fatto proprio un gran regalo. L'allattamento al seno è per il bambino la migliore alimentazione in assoluto e la più naturale.

Indipendentemente dal fatto che allatti a pieno regime, in parte o non allatti del tutto, è importante che tu nel tuo ruolo di madre curi la tua alimentazione ; solo in questo modo il tuo corpo potrà riprendersi dalle fatiche della gravidanza e del parto e produrre un alimento completo per il tuo piccolo.

In questo opuscolo si vuole trattare argomenti legati alla tua alimentazione che ha un ruolo fondamentale per il tuo benessere di oggi, della tua vita futura e per l'equilibrio di tutta la tua famiglia. Infatti approfittiamo di questa vostra fase di vita familiare così unica per raggiungervi con delle informazioni di stile alimentare che sarebbe solo salutare per te e per la tua famiglia se le continuaste nel tempo.

Gli argomenti che tratteremo saranno i seguenti:

- ↳ Che cosa succede al tuo corpo dopo il parto
- ↳ i grandi vantaggi dell'allattamento al seno
- ↳ le vecchie dicerie
- ↳ quando l'allattamento al seno non funziona
- ↳ la conservazione del latte materno
- ↳ l'alimentazione equilibrata in allattamento con standard quantitativi delle porzioni
- ↳ le raccomandazione del 2007 dell 'Istituto di Ricerca per gli stili di vita per la prevenzione dei tumori
- ↳ Qualche consiglio pratico con uno sguardo particolare all'ambiente e agli inquinanti
- ↳ Schema della stagionalità della frutta e della verdura
- ↳ La conservazione dei cibi
- ↳ Tecniche di cottura

Come vedi sono tanti gli aspetti che vogliamo trattare, puoi anche selezionare quelli che senti più importanti per voi in questo momento; il nostro consiglio è quello di prendere visione comunque piano piano di tutti gli argomenti perché sono legati fra di loro e sono frutto di un lavoro multiprofessionale tra ostetriche, ginecologi, dietiste e assistenti sanitarie che hanno esperienza di anni di lavoro con neo mamme come te.

## Che cosa succede al tuo corpo dopo il parto



Subito dopo il parto l'ossitocina, l'ormone che stimola le contrazioni durante il parto resta (in quantità minore) in circolo nel sangue continuando a stimolare le contrazioni all'interno dell'utero. Deve essere così affinché l'utero riprenda le sue dimensioni originali. Soprattutto mentre si allatta è facile sentire le contrazioni, questo perché la stimolazione della poppata provoca un forte rilascio di ossitocina.

Il primo giorno il corpo produce il colostro o primo latte. Si presenta di colore giallognolo e acquoso ed esce a goccioline. Proprio la giusta quantità per il piccolo. Allattando quando il bimbo lo richiede, la produzione di latte viene messa correttamente in moto dopo il secondo giorno. Il seno si riempie di latte di transizione dalla consistenza cremosa di colore giallo (fino alla fine della seconda settimana).

### **Grandi vantaggi dell'allattamento al seno**

Il latte materno rappresenta il miglior alimento per i neonati, perché fornisce tutti i nutrienti di cui hanno bisogno nella prima fase della loro vita, che non si trovano nei sostituti artificiali e che invece sono fondamentali sia per proteggere il bambino da eventuali infezioni batteriche e virali, sia per favorire lo sviluppo intestinale.



È per questo che tutti i bambini dovrebbero essere esclusivamente allattati al seno per i primi sei mesi di vita (26 settimane). Secondo le indicazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità, dell'Unicef e dell'Unione Europea, recepite anche dal nostro ministero della Salute.



## Come favorire l'allattamento al seno

- allattare il bambino "a richiesta", senza seguire orari rigidi
- controllare la posizione e l'attacco al seno del bambino, evitando di staccarlo prima che abbia finito
- non dare al bambino altri liquidi diversi dal latte materno prima della prima poppata, così come evitare il latte o altri cibi artificiali, acqua, zucchero o acqua zuccherata tra una poppata e l'altra (nei primi sei mesi, infatti, quando il bambino ha sete prende quello che viene definito il "primo latte", meno grasso e più ricco di acqua e zuccheri, mentre quando ha fame rimane attaccato più a lungo, fino a prendere anche "l'ultimo latte", molto più ricco di grassi. Per questa ragione, spesso nei mesi caldi i bambini fanno poppate più brevi e frequenti)
- evitare l'uso di tettarelle artificiali, biberon e ciucci, soprattutto nei primi mesi di vita
- non lavare il seno dopo ogni poppata ed evitare l'uso di creme o unguenti durante l'allattamento; la normale igiene della mamma è sufficiente e il seno è provvisto di ghiandole che provvedono ad una naturale disinfezione dell'areola.



## I vantaggi per il bambino

È ormai condiviso a livello internazionale che l'allattamento al seno:

- riduce l'incidenza e la durata delle gastroenteriti
- protegge dalle infezioni respiratorie
- riduce il rischio di sviluppare allergie
- migliora la vista e lo sviluppo psicomotorio
- riduce l'obesità nella vita adulta.
- migliora lo sviluppo intestinale e riduce il rischio di occlusioni



## I vantaggi per la madre

Anche per la madre l'allattamento al seno ha delle ricadute positive:

- quanto più comincia precocemente, accelera la ripresa dal parto e l'involuzione dell'utero e riduce il rischio di emorragia
- riduce la perdita di sangue, contribuendo così a mantenere il bilancio del ferro
- favorisce la perdita di peso e il recupero del peso forma
- riduce il rischio di cancro della mammella prima della menopausa.



## Le vecchie dicerie

**Allattare fa ingrassare: FALSO !!** L'allattamento richiede un dispendio energetico di circa 350/500 calorie al giorno. Quindi *le donne che allattano necessitano di maggiori Calorie* rispetto a quelle che non lo fanno.

**Durante l'allattamento non si può rimanere incinta: FALSO !!** Rimanere incinta quando si allatta è più difficile, ma non impossibile. L'allattamento al seno non è quindi un metodo di contraccezione.

**Alcuni alimenti favoriscono la produzione di latte: FALSO !!** non esiste alcuna prova scientifica a supporto di questa credenza popolare. Esistono alimenti che

possono rendere il latte più o meno gradevole per il neonato, ma non cibi che ne favoriscano o ne inibiscano la produzione.

***Bere birra fa aumentare la produzione di latte: FALSO !!*** Non solo non è vero, è anche dannoso. *Le donne che allattano al seno, infatti, dovrebbero astenersi completamente dal bere alcolici. L'alcol fa male al bambino.*

***Le mamme che allattano devono bere molto, soprattutto tisane o brodini, per far aumentare la produzione: FALSO !!*** è importante per la donna che allatta mantenere una buona idratazione e quindi bere a sufficienza, ma ciò non incide sulla produzione di latte. *Il fattore che aiuta la produzione di latte è la stimolazione da parte del bambino; in pratica è il neonato che succhiando al seno incrementa l'alimento a sua disposizione.*

***Il latte materno è pesante e quindi difficile da digerire: FALSO !!*** Il latte materno è l'alimento ideale per il neonato e risponde a tutte le sue esigenze, quindi anche a quelle dell'apparato digerente. Il latte materno è anzi più digeribile dei latti preparati.

***I bambini nutriti con i latti preparati dormono di più: FALSO !!*** Il latte materno non inibisce il sonno, al contrario, lo favorisce e aiuta a regolare il ritmo sonno-veglia. Quando quindi i bambini allattati al seno dormono poco o hanno ritmi irregolari, la causa va ricercata in altri fattori.

***Il bambino allattato al seno deve prendere un'integrazione di ferro: FALSO !!*** Il latte contiene ferro a sufficienza per il neonato. Sarà eventualmente il pediatra che, in seguito a una valutazione complessiva dello stato di salute del piccolo, deciderà se introdurre qualche integrazione.

***Il latte con il passare del tempo perde le proprie caratteristiche nutritive e quindi l'allattamento prolungato non ha senso: FALSO !!*** Il latte materno si adegua alle esigenze del bambino e cambia durante le fasi della crescita, ma non per questo perde sostanza o valore nutritivo per il piccolo. Le linee guida della Società italiana di neonatologia sostengono che è possibile allattare al seno anche dopo il secondo anno di vita del bambino.

***Le mamme molto miopi non possono allattare: FALSO !!*** le controindicazioni all'allattamento al seno sono veramente molto poche e non comprendono la miopia, neppure quella di una certa entità. È vero che durante l'allattamento si può verificare un abbassamento della vista ma solitamente si tratta di un problema temporaneo. In caso di dubbi in questo senso rivolgersi al proprio oculista di fiducia.

*Ci deve essere un intervallo minimo di due o tre ore tra una poppata e l'altra : **FALSO !!*** il bambino stabilirà il suo personale modello di alimentazione, quindi non vi deve essere un limite di tempo tra i pasti.

*L'allattamento al seno provoca la caduta dei capelli: **FALSO !!*** Una perdita di capelli dopo la gravidanza è normale e non ha nulla a che fare con l'allattamento al seno.

### **Quando l'allattamento al seno non funziona**

Ci sono donne che decidono, nonostante tutto, di non allattare. Se siete una di queste neo mamme avrete sicuramente dei validi motivi e ricordatevi che la relazione fisico-emotiva con vostro figlio può essere comunque curata e questo fornisce enormi vantaggi al bambino. Se invece avete allattato per un tempo inferiore ai 6 mesi come abbiamo appena raccomandato, ricordatevi che l'allattamento di qualsiasi durata di tempo sia ha valore per vostro figlio.



## **ISTRUZIONI alle MAMME per la raccolta e conservazione del latte materno per proseguire l'allattamento al Nido**

### **LA RACCOLTA DEL LATTE**

Le tecniche principali di estrazione del latte dal seno comprendono la spremitura manuale e l'utilizzo del tiralatte, manuale o elettrico. Potrete essere indirizzate nella scelta più adeguata alle vostre esigenze dagli operatori esperti in allattamento sia presso il punto nascita che sul territorio. Occorre seguire alcune semplici norme igieniche:

1. prima di ogni raccolta di latte lavare accuratamente le mani e il seno con acqua e sapone neutro facendo attenzione che sia ben risciacquato e asciugato;
2. raccogliere il latte in un apposito contenitore sterile (vasetto conserva latte, biberon), dotato di dispositivo di chiusura (coperchio); se la mamma sprema da sé il latte farlo possibilmente direttamente dentro il contenitore;
3. dopo aver terminato la raccolta del latte, chiudere con apposito coperchio o dispositivo di chiusura il contenitore;
4. porre un'etichetta con cognome e nome del bambino e della mamma, data e ora del prelievo;
5. raffreddare il contenitore chiuso sotto acqua fredda corrente e posizionarlo immediatamente in frigorifero o in freezer;
6. conservare il latte materno a 4°C per massimo 48 ore; il limite di 48 ore per la conservazione si intende a partire dal primo latte raccolto, poiché la raccolta può avvenire a più riprese; in tal caso raffreddare il latte appena estratto prima di aggiungerlo al latte precedentemente refrigerato; in alternativa conservare il latte materno:
  - nel compartimento freezer del frigorifero per 2 settimane
  - nel congelatore separato dal frigorifero (a 1 e 2 stelle) fino a 3 mesi, avendo cura di sistemare il latte nella parte più lontana dallo sportello
  - nel congelatore a pozzetto (a 4 stelle) fino a 6 mesi

Una volta scongelato, in frigorifero durante la notte, sotto l'acqua corrente o a bagnomaria, il latte non va tenuto a temperatura ambiente o ricongelato e può essere conservato in frigorifero per non più di 24 ore;

Evitare che il contenitore sia a contatto diretto con altro materiale stoccato in frigorifero (si suggerisce di utilizzare un ulteriore contenitore di protezione);



7. qualora si proceda a immediato trasporto al nido posizionare il contenitore adeguatamente protetto in borsa termica assicurando il trasporto a una temperatura che non superi i 4°C (particolare attenzione in questa operazione durante il periodo estivo).



## Basi di un'alimentazione equilibrata

Per il periodo dell'allattamento al seno valgono le medesime raccomandazioni applicabili durante la gravidanza.

La piramide alimentare dovrebbe fungere da base per un'alimentazione sana ed equilibrata, vale a dire per un'alimentazione variata e mista con pasti distribuiti regolarmente nell'arco della giornata e con molta frutta e verdura, latte e latticini come importante fonte di proteine e calcio, carne per il ferro, lo zinco e la vitamina B12, grassi vegetali, come l'olio, per l'apporto di acidi grassi insaturi, nonché pesce 1 - 2 volte per settimana per l'apporto di acidi grassi omega 3 e omega . Nella piramide sono indicati gli alimenti in cui vi sono **quantità particolarmente elevate di singole vitamine, sali minerali e oligoelementi:**

- acido folico: verdura verde, verdura a foglie, germogli di frumento, prodotti integrali, leguminose, carne e tuorli d'uovo;

vitamina C migliora l'assorbimento del ferro;

- vitamina D: pesci oleosi; questa vitamina può essere sintetizzata dal corpo con la luce solare;
- calcio: latte, latticini, acqua minerale, pesce (sardine), pane, noci, verdura verdi;

- magnesio: noci, leguminose, cereali integrali, carne, verdure, frutta (particolarmente le banane);

- ferro: carne magra, verdura verde, frutta secca, noci, cereali integrali, leguminose.

Durante l'allattamento vi è comunque un bisogno supplementare di sostanze nutritive addirittura leggermente superiore a quello presente durante la gravidanza.

L'elenco seguente contiene alcune proposte per l'alimentazione delle madri che allattano al seno.

### **Verdura e insalata**

2 - 3 volte al giorno 1 porzione (di cui 1 cruda)

### **Frutta**

3 - 4 volte al giorno (frutta di stagione se possibile da mangiare cruda e sbucciata)

### **Pane, riso, prodotti di cereali, patate**

3 - 5 volte al giorno (se possibile prodotti integrali)

### **Latte e latticini**

1- 2 volte al giorno (. es.1 tazza di latte, 1 yogurt, 20 g di formaggio)

### **Carne e pollame**

max. 3 volte alla settimana , 1 porzione (120 g)

max. 1 volta alla settimana insaccati o salumi

### **Pesce**

2 volte alla settimana 1 porzione (150 g)

### **Uova**

3 volte alla settimana, compresi i cibi e i prodotti contenenti uova

### **Legumi**

2 volte alla settimana 1 porzione (150 g)

### **Dolciumi**

con moderazione (prudenza: calorie vuote e grassi nascosti!)

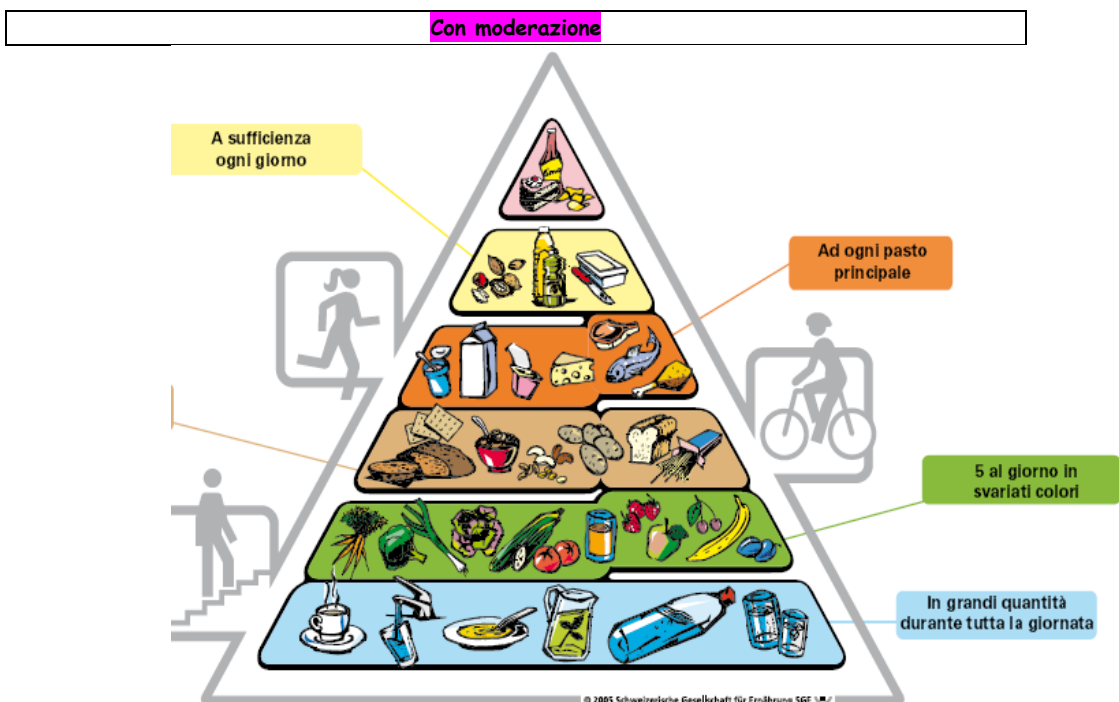
### **Alcol**

dato che passa nell'organismo del bambino insieme al latte materno, l'alcol deve essere evitato

### **Sale da cucina**

utilizzare sale da cucina iodato e fluorato , salvo controindicazioni specifiche per cui far riferimento al proprio medico curante

## **Piramide alimentare per mamme che allattano**



**Tabella 1 - Porzioni standard nell'alimentazione italiana**

<b>GRUPPO ALIMENTI</b>	<b>DI</b>	<b>ALIMENTI</b>	<b>PORZIONE (g)</b>
<b>LATTE E DERIVATI</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• latte</li> <li>• yogurt</li> <li>• formaggio fresco</li> <li>• formaggio stagionato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 (un bicchiere)</li> <li>• 125 (un vasetto)</li> <li>• 100</li> <li>• 50</li> </ul>
<b>CARNE, UOVA</b>	<b>PESCE,</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• carne fresca</li> <li>• carne conservata</li> <li>• pesce</li> <li>• uova</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 (a crudo)</li> <li>• 50</li> <li>• 150 (a crudo)</li> <li>• un uovo (circa 50 g a crudo)</li> </ul>
<b>LEGUMI</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• legumi freschi</li> <li>• legumi secchi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 (a crudo)</li> <li>• 30 (a crudo)</li> </ul>
<b>CEREALI E TUBERI</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• pane</li> <li>• prodotti da forno</li> <li>• pasta o riso</li> <li>• pasta fresca all'uovo</li> <li>• pasta fresca ripiena</li> <li>• patate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50</li> <li>• 50</li> <li>• 80 (a crudo)</li> <li>• 120 (a crudo)</li> <li>• 180 (a crudo)</li> <li>• 200 (a crudo)</li> </ul>
<b>ORTAGGI E FRUTTA</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• insalate</li> <li>• ortaggi</li> <li>• frutta o succo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50</li> <li>• 250 (a crudo)</li> <li>• 150</li> </ul>
<b>CONDIMENTI</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• olio/burro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 grammi</li> </ul>

Tabella 2 - *Corrispettivo in peso (g) di alcuni alimenti misurati con due unità di misure casalinghe: un cucchiaino da tavola (del volume effettivo di 10 cc) e un bicchiere "da vino" (contenente 125 ml di liquido di diversi alimenti)*

ALIMENTI	UNITÀ DI MISURA	PESO IN GRAMMI
farina di frumento 00	n° 1 cucchiaino colmo	11
pastina	n° 1 cucchiaino colmo	15
riso crudo	n° 1 cucchiaino colmo	8
panna da cucina	n° 1 cucchiaino colmo	14
parmigiano	n° 1 cucchiaino colmo	10
parmigiano	n° 1 cucchiaino raso	7
maionese	n° 1 cucchiaino raso	9
marmellata	n° 1 cucchiaino raso	14
miele	n° 1 cucchiaino raso	9
olio	n° 1 cucchiaino raso	9
zucchero	n° 1 cucchiaino raso	9
zucchero	n° 1 cucchiaino colmo	13
cacao in polvere	n° 1 cucchiaino colmo	10
latte	n° 1 bicchiere	129
vino	n° 1 bicchiere	127

Tabella 3 - Porzioni dei principali alimenti dei vari gruppi e numero di porzioni per comporre una razione alimentare giornaliera di circa 2000 kcal.

GRUPPI DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE	N.° PORZ./DIE
	Yogurt	g 125 (un vasetto)	
	Formaggio stagionato Formaggio fresco	g. 50 g 100	0-1
<b>CARNI</b>	Carni fresche	g 100	1
	Carni conservate	g 50	
<b>PESCI</b>	Pesce	g 150	0-1
<b>UOVA</b>	Uovo	uno (circa g 50)	
<b>LEGUMI</b>	freschi	g 100	0-1
	secchi	g 30	
<b>CEREALI E TUBERI</b>	Tuberi	g 200	0-1
	Pane	g 50	3-4
	Prodotti da forno	g 50	0-1
	Pasta o riso	g 80	1
	Pasta fresca all'uovo	g 120	
	Pasta fresca e ripiena	g 180	
<b>ORTAGGI E FRUTTA</b>	Insalate	g 50	2-4
	Ortaggi	g 250	
	Frutta o succo	g 150	2-4
<b>GRASSI Di CONDIMENTO</b>	Olio	g 10	3
	Burro	g 10	0-1
	Margarina	g 10	

## **Possibili rischi dovuti all'alimentazione durante l'allattamento**

I rischi dovuti all'alimentazione durante l'allattamento possono derivare da sostanze nocive, da una contaminazione microbica dell'alimentazione o da un'igiene inadeguata in cucina.

Durante l'allattamento è particolarmente grande il rischio che mercurio e piombo, diossina e composti diossina-simili passino nel corpo del neonato attraverso il latte materno.

Determinati pesci contengono elevate quantità di **mercurio** (metilmercurio). Per questo motivo è bene limitare il consumo di pesce spada, marlin/aguglia imperiale e squalo.

Il consumo di tonno fresco o di luccio di provenienza estera dovrebbe essere limitato a 1 porzione (130 g) per settimana. Il tonno in scatola deve essere consumato con moderazione. Si devono invece evitare aringhe e salmoni del Mar Baltico a causa dell'alto contenuto di **diossina** e di **composti diossina-simili**.

## **La composizione del latte materno è influenzata dagli alimenti consumati dalla madre?**

Determinate sostanze che compongono la dieta della madre influenzano la composizione del latte materno. I grassi assunti tramite l'alimentazione (e la loro composizione), le vitamine e l'alcol, la caffeina e la nicotina possono modificare la composizione del latte materno. Non hanno invece alcuna influenza proteine, carboidrati, sali minerali e oligoelementi.

Il grasso presente nel latte materno è sintetizzato nelle ghiandole mammarie o è liberato dai tessuti adiposi della madre oppure proviene dall'alimentazione della madre. Se il bilancio energetico della madre che allatta è equilibrato, la percentuale del grasso proveniente dall'alimentazione è di circa il 30 %. L'alimentazione dovrebbe pertanto fornire, se possibile, olii e grassi di elevato valore nutritivo per garantire uno sviluppo ottimale del cervello del lattante. Il tenore di ferro e di calcio del latte materno è indipendente dai valori presenti nel sangue della madre, mentre il tenore di vitamina D corrisponde al valore riscontrato nel sangue della madre. Se la madre trascorre molto tempo all'esterno, la luce solare penetrata nella pelle porta alla sintesi di vitamina D, assunta dal lattante attraverso il latte materno.

## **Le raccomandazioni del 2007 dell 'Istituto di Ricerca per gli stili di vita per la prevenzione dei tumori.**

Di seguito si riportano alcune delle 10 raccomandazioni che sono state elaborate per tutta la popolazione da una analisi attenta di 30 anni di studi scientifici di centri di ricerca fra i più prestigiosi del mondo.

Si è pensato che in una fase così delicata della vita, come quella di nutrire il proprio figlio sia importante essere informati sui risultati della ricerca .

■ **Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni.**

In pratica è sufficiente un impegno

fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno; man mano che ci si sentirà più in forma, però, sarà utile prolungare l'esercizio fisico fino ad un'ora o praticare uno sport o un lavoro più impegnativo. L'uso dell'auto per gli spostamenti e il tempo passato a guardare la televisione sono i principali fattori che favoriscono la sedentarietà nelle popolazioni urbane.

■ **Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate.** Sono generalmente ad alta densità calorica i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, che contengono elevate quantità di zucchero e grassi, quali i cibi comunemente serviti nei fast food. Si noti la differenza fra "limitare" ed "evitare". Se occasionalmente si può mangiare un cibo molto grasso o zuccherato, ma mai quotidianamente, l'uso di bevande gassate e zuccherate è invece da evitare, anche perché forniscono abbondanti calorie, senza aumentare il senso di sazietà.

■ **Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta.** Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno (per circa 600g); si noti fra le verdure non devono essere contate le patate.

■ **Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.** Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine, compreso il vitello. Non sono raccomandate, ma per chi è abituato a mangiarne si raccomanda di non superare i 500 grammi alla settimana. Si noti la differenza fra il termine di "limitare" (per le carni rosse) e di "evitare" (per le carni conservate, comprendenti ogni forma di carni in scatola, salumi, prosciutti, wurstel), per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio.

■ **Limitare il consumo di bevande alcoliche.** Non sono raccomandate, ma per chi ne consuma si raccomanda di limitarsi ad una quantità pari ad un bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini, solamente durante i pasti. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di un distillato o di un liquore.

■ **Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi conservati sotto sale. Evitare cibi contaminati da muffe** (in particolare cereali e legumi). Assicurarsi quindi del buon stato di conservazione dei cereali e dei legumi che si acquistano, ed evitare di conservarli in ambienti caldi ed umidi.

■ **Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo.**

■ **Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.**

■ **NON FARE USO DI TABACCO**





## Qualche consiglio pratico con uno sguardo particolare all'ambiente e agli inquinanti

- 1) Preferire coltivazioni stagionali e locali, quando si acquistano cibi di origine vegetale.
- 2) Cercare di acquistare verdura coltivata all'aperto, cresciuta grazie all'energia del sole, in questo modo si danneggia il clima in media 9 volte meno rispetto alla coltivazione in serra e si consumano alimenti più ricchi in vitamine (consultare schema per la stagionalità delle verdure)
- 3) Scegliere prodotti regionali che devono prevedere un trasporto solo per brevi tratti.
- 4) Preferire produzione biologica che rispetti i cibi naturali e non utilizzi concimi o pesticidi sintetizzati chimicamente.
- 5) Preferire l'acquisto di carni provenienti da animali allevati in libertà; si tratta di bestie più sane.
- 6) Leggere attentamente le etichette scegliendo cibi con pochi additivi e privi di OGM



## Schema della stagionalità di frutta e verdura

### frutta di stagione

frutta	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	sett	ott	nov	dic
Albicocche						□	□					
Arance	□	□	□								□	□
Clementine	□	□									□	□
Fragole				□	□	□	□	□				
Mele	□	□	□	□	□	■	■	■	■	□	□	□
Pere	□	□	□	□	□	■	■	■	□	□	□	□
Pesche					□	□	□	□	□			
Susine						□	□	□	□	□	□	□
Limoni	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Kiwi	□	□	□	□	□	■	■	■	■	□	□	□
Uva							□	□	□	□	□	□



### verdure di stagione

ortaggi	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
Asparagi			□	□	□	□						
Bietola	■	■	■	□	□	□	□	□	□	■	■	■
Carota	■	■	■	■	■	□	□	□	□	□	□	■
Carciofi	□	□	□	□	□	□						
Cetrioli					□	□	□	□	□			
Cavoli	□	□	□	□	□				□	□	□	□
Cipolla	■	■	■	■	■	■	□	□	□	□	□	□
Fagiolini			□	□	□	□	□	□	□			
Fagioli	■	■	■	■	■	■	□	□	□	□	■	■
Finocchi	□	□	□	□	□							
Lattuga		□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Melanzane	■	■	■	■	■	□	□	□	□	□	■	■
Patata	■	■	■	■	■	■	■	□	■	■	■	■
Peperoni					□	□	□	□	□	□	■	
Pomodoro					□	□	□	□	□	□	■	
Piselli					□	□	□	□	□			
Radicchio	□	□	□	□	□					■	■	■
Spinaci	■	■	□	□	□	■	■	■	■	■	■	■
Zucchine				□	□	□	□	□	□	□		
Zucche	□	□							□	□	□	□



■ Periodo di commercializzazione del prodotto.  
□ Periodo di raccolta



## Qualche cenno di igiene

### • *Attenzione alle temperature - e alla cottura*

**Porre** rapidamente i cibi deperibili in frigo lasciando spazi adeguati tra i prodotti per una corretta ventilazione.

**Evitare** eccessive scorte di alimenti.

**Dotarsi** di borsa termica per l'acquisto dei surgelati.

**Non preparare** gli alimenti troppo in anticipo rispetto al momento del consumo.

**Non far sostare il cibo** cotto inutilizzato (avanzi) a temperatura ambiente conservare in frigorifero e servire sempre previo riscaldamento a temperatura elevata (70-75° a cuore per qualche minuto).

**Non ripetere** ulteriormente la conservazione e il riscaldamento, ma eliminare gli eventuali ulteriori avanzi.

**Non ricongelare i cibi** acquistati come congelati- surgelati Cuocere sempre i molluschi per alcuni minuti dopo l'apertura delle valve evitando di consumare frutti di mare crudi o poco cotti.

**Utilizzare** durante picnic o escursioni soltanto alimenti che possono essere tenuti ad una temperatura sicura, diffidando di alimenti altamente deperibili.

### • *Attenzione agli alimenti*

**Leggere** sempre le date di scadenza non utilizzare confezioni ammaccate, con bombature, incrinature

**non acquistare** prodotti surgelati con fenomeni di brinatura.

### • *Attenzione alla pulizia personale e delle attrezzature*

**Lavarsi le mani** con acqua calda saponata, prima e dopo la preparazione degli alimenti Usare acqua calda e insaponata per pulire la cucina. Risciacquare abbondantemente con acqua corrente.

**Igienizzare periodicamente superfici**, taglieri, spugne, stracci, spazzole utilizzando ad esempio una soluzione di acqua (750 mL) e candeggina (5 mL). Risciacquare prima dell'uso.

## Tecniche di cottura e modificazioni nutrizionali

Cuocere è importante ma è anche fondamentale scegliere il metodo di cottura corretto a seconda del cibo da preparare, possibilmente tenendo conto anche dei nostri gusti.



*Vediamo quali sono i metodi di cottura più diffusi*

Metodo di cottura	Temperatura raggiunta	Aspetti igienici	Aspetti nutrizionali
<b>bollitura</b>	<b>100 (120) °C</b>	<b>Distruzione di tutti i batteri patogeni ma non delle spore</b>	<b>Nei vegetali parziale perdita di minerali e vitamine nel liquido di cottura. Permette il condimento a crudo</b>
<b>vapore</b>	<b>&lt; 100 °C</b>	<b>Distruzione di tutti i batteri patogeni ma non delle spore</b>	<b>Minor perdita di minerali e vitamine rispetto alla lessatura. Permette di condire a crudo</b>
<b>griglia/ piastra</b>	<b>&gt; 200° C</b>	<b>Rapida sterilizzazione in superficie, distruzione di tutti i batteri e spore</b>	<b>Nelle parti superficiali, se carbonizzate, formazione di agenti cancerogeni . Permette l'uso limitato di grassi</b>
<b>Cottura al forno tradizionale</b>	<b>180 / 220° C</b>	<b>Rapida sterilizzazione in superficie, distruzione di tutti i batteri e spore</b>	<b>Permette un uso ridotto di grassi</b>
<b>frittura</b>	<b>&gt; 180/ 190° C</b>	<b>Rapida sterilizzazione in superficie, distruzione di tutti i batteri e spore</b>	<b>Il prodotto assorbe molto olio ed è quindi molto ricco di grassi. Con alte temperature l'olio si degrada con sviluppo di sostanze nocive</b>

## Bibliografia

Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute  
SINU - Società italiana di nutrizione umana  
Alimentazione durante la gravidanza e l'allattamento dipartimento federale della  
Confederazione Svizzera  
Raccomandazioni WCRS 2007  
ACP per un mondo possibile per saperne di più <http://pumpacp.blogspot.com/>  
ASL di Lodi "alimentare la salute" 2010- 2011

**A cura di:** Rossana Beretta, Franca Brambilla, Daniela Caetani, Giuseppina Casula,  
Benedetta Chiavegatti, M. Antonetta Fracasso, Gisella Giovanetti, Roberto Giovinazzi,  
Cecilia Querzola, Lucia Melis, Civita Saccoccio.