

Quando iniziare lo svezzamento? Aspetti alimentari, neurocomportamentali e allergologici da considerare.

L' alimentazione complementare, più comunemente conosciuta come "svezzamento", è l' introduzione nella dieta di cibi solidi o liquidi differenti dal latte materno o dal latte artificiale.

Quando iniziare? Il parere della WHO

La World Health Organization (WHO), massima autorità mondiale in termini di prevenzione e corretto comportamento in età pediatrica, delinea una tempistica ben definita riguardo allattamento materno e svezzamento.

Nello specifico, essa promuove l' allattamento materno esclusivo almeno fino al sesto mese di vita, ponendo indicazione a continuare lo stesso fino ai due anni di vita. Riguardo lo svezzamento, la WHO consiglia un inizio dello stesso al compimento dei 6 mesi di vita, integrandolo al latte materno assunto dal lattante.

Quando iniziare? L' orientamento degli allergologi pediatri

Nelle ultime due decadi, si è assistito ad un aumento dell' incidenza dell' allergia alimentare; numerosi sono stati gli studi compiuti finalizzati a ridurre la dimensione del fenomeno. L' aumento così rapido della prevalenza di tale patologia mostra che la sua patogenesi è molto complessa e sicuramente non solo dovuta alla predisposizione genetica, ma anche a meccanismi immunitari e a fattori ambientali; proprio per questo motivo è difficile poter mettere in atto interventi tesi alla prevenzione.

Il "percorso scientifico" utilizzato per prevenire il fenomeno dell' allergia alimentare è stato caratterizzato anche da errate scoperte. Per lungo tempo, si è creduto che l' introduzione ritardata nella dieta di alcuni alimenti particolarmente allergizzanti potesse ridurre il rischio di comparsa di allergia alimentare, ma nessuno studio clinico ha dimostrato questa evidenza; anzi, soprattutto in soggetti con familiarità per atopia, tale comportamento ha visto aumentare l' incidenza di allergia alimentare.

Di contro, nel corso degli anni sono stati compiuti diversi studi clinici fondati sull' anticipo dell' età dello svezzamento, proponendo l' ipotesi di iniziare lo stesso tra i 4 e i 6 mesi di vita.

La scelta di questo arco temporale ha una spiegazione immunologica: lo sviluppo della tolleranza del sistema immunitario ha luogo nel momento in cui un antigene viene introdotto tramite somministrazioni ripetute e conseguente ripetuto contatto con il sistema immunitario stesso; il periodo di vita dai 4 ai 6 mesi rappresenterebbe una finestra iniziale critica per tale fenomeno; in tale fenomeno immunologico, assumerebbe inoltre importanza anche l' allattamento materno. Nello specifico, studi clinici compiuti su vaste popolazioni in età pediatrica confermano come l' introduzione di uovo cotto tra i 4 e i 6 mesi di vita (evidenza grado moderato) e di arachidi tra i 4 e gli 11 mesi di vita (evidenza grado forte) riducano il rischio di allergia a tali alimenti nella vita futura. Il limite inferiore dei 4 mesi è giustificato dal fatto che la funzionalità renale e gastrointestinale debbano assumere le necessarie caratteristiche di maturità per la metabolizzazione dei cibi introdotti con lo svezzamento solo a questa età di vita. Inoltre, è scientificamente provato che l' introduzione di un alimento prima dei 4 mesi

di vita, generi un aumento dell'incidenza di allergia alimentare nel soggetto in quanto il suo sistema immunitario "non è pronto" all'incontro con quell'antigene.

Il limite superiore dei 6 mesi di vita è invece utilizzato per garantire il giusto supporto energetico, proteico e di vitamine e minerali al lattante che sta attraversando le sue tappe di crescita. Inoltre, è provato che introdurre un alimento, seppure allergizzante, dopo i 6 mesi non aumenta il rischio di allergia alimentare.

La conclusione più ragionevole allo stato attuale delle conoscenze scientifiche

Tutte gli studi clinici eseguiti sono concordi su un aspetto fondamentale: al fine di individuare l'età corretta per l'inizio dello svezzamento, è necessario che il lattante raggiunga un corretto sviluppo delle abilità motorie che gli permettano di assumere in sicurezza i cibi, avere un adeguato controllo del tronco e una buona capacità deglutitoria, esplorare diversi oggetti con la bocca e mostrare desiderio nei confronti del cibo indicandolo e sporgendosi per afferrarlo.

La familiarità per atopia è un fattore che deve essere considerato per l'inizio dello svezzamento, soprattutto riguardo gli alimenti maggiormente allergizzanti, valutando un inizio dello stesso anticipatamente rispetto ai 6 mesi consigliati dalla WHO. Si parla di "valutare" e non di "raccomandare" in quanto, allo stato dell'arte, a parte l'arachide, non esistono evidenze assolute che il momento di introduzione di un alimento nella dieta possa condizionare la comparsa di un'allergia alimentare verso lo stesso alimento. Non trova invece alcun fondamento la teoria di ritardare l'inizio dello svezzamento nei lattanti sia con presenza che con assenza di familiarità per atopia al fine di diminuire il rischio di allergia alimentare. Un capitolo a parte è rappresentato dai lattanti con anamnesi familiare positiva per atopia e contestuale presenza di dermatite atopica: in tal caso, è necessaria la valutazione di un pediatra allergologo.

In conclusione, la scelta della corretta età dello svezzamento non può assumere le caratteristiche di scelta genitoriale, ma dovrà essere decisa caso per caso nel confronto con il proprio Pediatra di famiglia. Assume fondamentale importanza il postulato che il lattante debba essere "pronto" per lo svezzamento.

Agnese Corbelli

Luca Pecoraro

Bibliografia:

1. <http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/>
2. http://www.who.int/nutrition/topics/complementary_feeding/en/
3. *Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. Fewtrell M, Bronsky J, et al. 2017 Jan;64(1):119-132.*
4. *Nuove indicazioni allergologiche per l'alimentazione complementare. Caffarelli C, Di Mauro D, Mastrorilli C, Cipriani F, Ricci G. Quaderni acp 2017;24(4):169-73.*