

LUCIANO PROIETTI - SABINA BIETOLINI  
CON I CONTRIBUTI DI MAURIZIO CONTE E NICCOLÒ GIOVANNINI

# I PRIMI 1000 GIORNI

MANUALE DI ALIMENTAZIONE  
NATURALE E FISIOLOGICA

DAL CONCEPIMENTO AI 2 ANNI



NUOVA  
EDIZIONE  
AGGIORNATA

ESTRATTO  
GRATUITO

COME FORMARE  
E CRESCERE I FIGLI IN SALUTE  
CON IL CIBO



# Sommario

Introduzione .....	9
<b>1 I primi 1000 giorni di vita del cucciolo di <i>Homo sapiens s.</i> .....</b>	<b>16</b>
<b>2 La crescita in relazione al cibo</b>	
Quale cibo per quale crescita? .....	20
<b>3 Il preconcepimento e i primi 270 giorni</b>	
Preconcepimento .....	24
INFIAMMAZIONE .....	28
PRAL POTENTIAL RENAL ACID LOAD (CARICO ACIDO RENALE POTENZIALE) ....	33
Preparazione al concepimento dei futuri genitori .....	37
Nutrizione per il concepimento e la gravidanza .....	46
<b>4 0-6 mesi:</b>	
Il latte, primo cibo dei mammiferi .....	50
“Allattamento” artificiale .....	58
<b>5 Svezzamento o slattamento .....</b>	<b>72</b>
Svezzamento convenzionale	
Le radici storiche e socio-culturali .....	75
Considerazioni nutrizionali .....	80
Slattamento (svezzamento) fisiofunzionale®:	
un'alimentazione complementare a misura di neonato .....	94
<b>6 6-12 mesi: alimentazione complementare</b>	
Dalla conoscenza del cibo alle prime pappe .....	100
Quando iniziare .....	104
Come iniziare .....	106

<b>Il primo mese</b> .....	<b>107</b>
<b>Quale verdura</b> .....	<b>112</b>
Brodo vegetale: cosa contiene? .....	113
Quale acqua per il neonato .....	115
Perché poche fibre nello svezzamento? .....	117
<b>Quali cereali</b> .....	<b>119</b>
C'è glutine e glutine! .....	120
<b>Quali legumi</b> .....	<b>123</b>
Soia, legume da amare o evitare? .....	124
<b>Condimenti</b> .....	<b>126</b>
Quale tipo di olio scegliere e perché? .....	127
<b>Alghe: piccole quantità, grandi contenuti</b> .....	<b>130</b>
<b>Quale frutta</b> .....	<b>137</b>
Anemia o non anemia: questo è il dilemma! .....	138
Calcio, magnesio, fosforo e vitamina D .....	140
Vitamina B <sub>12</sub> : come intervenire per evitare carenze? .....	143

## **7 12-24 mesi: alimentazione complementare**

<b>Mangiare da adulti o da bambini?</b> .....	<b>147</b>
<b>Quali cereali</b> .....	<b>148</b>
<b>Quali legumi</b> .....	<b>150</b>
<b>Quali verdure</b> .....	<b>150</b>
<b>Quale frutta</b> .....	<b>151</b>
<b>Condimenti</b> .....	<b>152</b>
GERMOGLI .....	153
“LATTE VEGETALE” .....	155
CREME DI FRUTTA A GUSCIO E SEMI OLEAGINOSI .....	157
<b>Dopo i 24 mesi</b> .....	<b>158</b>
<b>Canapa, alimento completo</b> .....	<b>160</b>

## **8 Particolarità extra-nutrizionali di alcuni alimenti e possibile ruolo nell'autismo**

<i>Maurizio Conte, pediatra</i> .....	<b>165</b>
---------------------------------------	------------

<b>9</b>	<b>Gravidanza consapevole</b>	
	<i>(Niccolò Giovannini, ginecologo)</i> .....	180
	<b>La dieta di coppia prima del concepimento</b> .....	186
	<b>La dieta materna in gravidanza</b> .....	189
	<b>Il feto, i suoi annessi e il neonato</b> .....	190
	<b>Conclusioni</b> .....	205
<b>10</b>	<b>Materiale informativo per genitori e pediatri</b> .....	210
	Considerazioni sui risvolti etici ed ecologici dello slattamento fisiofunzionale® .....	210
	Valori nutrizionali di alcune pappe fisiofunzionali® .....	213
	Ricette 7-12 mesi .....	229
	Ricette 12-24 mesi .....	235
	Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana (LARN, 2014) .....	239
	Tabelle di crescita (auxologiche) Organizzazione Mondiale Sanità (OMS) .....	244
	<b>Bibliografia</b> .....	247
	<b>Gli Autori</b> .....	248

# Sommario delle Tabelle

<b>TABELLA 1.</b> Variazioni della flora fecale del lattante in relazione al suo nutrimento: latte materno oppure artificiale.....	43
<b>TABELLA 2.</b> Composizione in nutrienti del latte di differenti specie di mammiferi.....	52
<b>TABELLA 3.</b> Peculiarità biologiche del bambino tra 0 e 7 anni (lattante) .....	68
<b>TABELLA 4.</b> Confronto tra la composizione quali-quantitativa delle proteine contenute nel latte umano, vaccino e formula.....	70
<b>TABELLA 5.</b> Contenuto proteico raccomandato dalle società scientifiche per il latte formula.....	71
<b>TABELLA 6.</b> Alimenti da inserire nel primo mese di svezzamento .....	109
<b>TABELLA 7.</b> Introduzione qualitativa di categorie di alimenti nei primi 18 mesi di vita. ....	110
<b>TABELLA 8.</b> Alcuni valori nutrizionali delle alghe più diffuse in commercio. ....	133
<b>TABELLA 9.</b> Raffronto tra il contenuto in aminoacidi essenziali di canapa, soia e caseina.....	161
<b>TABELLA 10.</b> Contenuto aminoacidico di vari alimenti.....	162
<b>TABELLA 11.</b> Contenuto di minerali e vitamine in mg/100 g di canapa, varietà finola.....	163
<b>TABELLA 12.</b> Fattori di rischio complicità in gravidanza. ....	183
<b>TABELLA 13.</b> L'adeguamento ponderale in gravidanza .....	183
<b>TABELLA 14.</b> Nutrienti in gravidanza.....	184
<b>TABELLA 15.</b> Comuni carenze ed eccessi di nutrienti .....	185
<b>TABELLA 16.</b> NCD (Non Communicable Disease) e fattori predisponenti...	197
<b>TABELLA 17.</b> Perdita transgenerazionale del microbiota rispetto al potenziale	199
<b>TABELLA 18.</b> Classificazione dei principali microrganismi del microbiota intestinale .....	203

# Introduzione

«L'amore per la libertà è amore per gli altri.  
L'amore per il potere è amore per se stessi»

WILLIAM HAZLITT (1778-1830), scrittore e filosofo inglese

**A**ssistiamo sempre più spesso alla pubblicazione di testi, manuali, opuscoli, articoli, sia cartacei che online, sulla alimentazione e su allattamento e svezzamento e si moltiplicano siti, gruppi, forum sia della pediatria convenzionale che di alimentazione alternativa, vegan, macrobiotica, naturale, nei quali persone più o meno qualificate ed esperte, esprimono le loro opinioni e le loro proposte nutrizionali e culinarie.

Posto che sull'argomento "ALIMENTAZIONE" ogni persona ha il diritto (non necessariamente il dovere) di dire la sua opinione, in quanto "esperta" per natura sul cibo e sui suoi effetti (la maggior parte di noi ha l'"esperienza" quotidiana di scegliere, cucinare e assumere cibo più volte al giorno, verificandone poi direttamente gli effetti, gradevoli e sgradevoli, a breve e a lungo termine, sul proprio organismo), abbiamo deciso di dire, anche noi Autori, il nostro parere sull'argomento.

## In quale modalità?

Utilizzando la nostra esperienza personale non solo di consumatori quotidiani di cibo, ma anche di "raccoltori" di storie personali di migliaia di bambini e di genitori, che in questi anni si sono rivolti a noi per chiedere consigli e aiuti per guarire dalle loro malattie o anche per mantenere la loro salute.

Per aumentare la nostra "esperienza" e la nostra conoscenza, ci siamo rivolti ad altri autori di testi e articoli su riviste mediche scientifiche che citeremo nel testo.

Nel mondo occidentale il cibo ha smesso da tempo, per nostra fortuna, la dimensione di pura necessità: ed è questo uno dei cambiamenti più evidenti del nostro tempo rispetto a quelli che ci hanno preceduto; **non soffriamo più la fame**, ma da pochi decenni.

Nel racconto dei nostri nonni sono spesso presenti ricordi di fame e di desiderio di cibi che solo i ricchi potevano permettersi, in particolare le carni e i dolci.

E sono proprio questi, carni e dolci, i cibi su cui ci siamo “tuffati” da quando, dagli anni Sessanta del secolo scorso, il “boom” economico ce li ha resi disponibili con facilità, a un prezzo sempre più ridotto, ma spesso di bassa qualità.

In conseguenza di ciò siamo passati, nel giro di pochi decenni, da uno stato di mal-nutrizione da carenza di calorie e nutrienti ad uno stato di mal-nutrizione da eccesso di calorie e scompenso vitaminico-minerale.

## Prima degli anni Cinquanta

**magrezza, rachitismo, tubercolosi, mortalità infantile elevata**

## Oggi

**obesità, diabete, allergie, asma, tumori, ipertensione, infarto,  
malattie neurodegenerative, sindrome metabolica,  
malattie infiammatorie intestinali**

Da poco tempo abbiamo capito, sulla nostra pelle, che non basta mangiare per stare bene e che **il cibo è uno dei fattori più importanti per mantenere la salute e, nell'età evolutiva, per crescere in modo fisiologico, né poco, né troppo**. Per “fisiologico” si intende ciò che permette ai sistemi viventi (cellule, organi, apparati) di funzionare in modo corretto secondo le necessità biologiche, senza produrre scompensi o alterazioni al sistema.

Per FISILOGIA (letteralmente: *studio della natura*) si intende lo studio delle funzioni vitali degli organismi viventi: come funziona il “motore” a partire dalle cellule, i tessuti, gli organi, fino agli organismi complessi e le popolazioni di una specie.

In particolare, a questo proposito, risulta ancor più pertinente il concetto di alimentazione fisiofunzionale, la quale si inserisce nel più ampio contesto della Pediatria Funzionale®.

La Pediatria Funzionale® è una modalità preventiva e terapeutica globale che usa rimedi e farmaci per “curare”, ma ha come primo obiettivo di mantenere la salute, rispettando le leggi della scienza biologica e della fisiologia. Nello specifico, cerca di agire sulle cause della malattie, non solo sui sintomi, agendo sul recupero della reattività fisiologica dell’organismo.

**Esempio:** per “funzionare” il nostro organismo ha bisogno di luce solare, di acqua, di cibo: se la luce non è sufficiente o l’acqua è scarsa o il cibo è inadeguato, le cellule soffrono, gli organi lavorano male; questa situazione provoca dolore e disturbo al nostro corpo provocando quelle che noi definiamo malattie.

Non mangiamo più per sfamarci, ma continuiamo a credere che i nostri figli e nipoti corrano più rischi di morir di fame o di crescere poco, che di ammalarsi per il troppo cibo, squilibrato e inquinato.

Nella società occidentale moderna, il cibo ha assunto una dimensione principalmente economica, sociale, mediatica.

La gerarchia di valori che noi diamo al cibo parte dal gusto, che dev’essere esagerato (dolce/salato), poi il prezzo, che dev’essere basso, e infine la omologazione gastronomica globalizzata (pizza, kebab, cola, cornetto, birra, patate fritte ecc.) che deve farci sentire parte di un gruppo sociale, di una cultura, di un “branco”, di un “gregge”:

- appetitoso,
- economico,
- omologato.

La categoria CIBO SANO, SALUBRE, BENEFICO, PORTATORE DI SALUTE non è contemplata oppure lo è in fondo alla scala dei valori.

Per noi il cibo non ha più il significato di *sfamare*, ma quello di gusto, piacere, gratificazione: **deve soddisfare più la psiche che il corpo.**

Questa modalità di considerare il cibo l’abbiamo trasferita anche al bambino nei primi 3-4 anni di vita, quando è ancora biologicamente *lattante* vale a dire adatto a ricevere un cibo, il latte della pro-



pria madre, che ha composizione, caratteristiche e proprietà nutrizionali che non si trovano in alcun altro alimento esistente in natura:

**il latte, liquido prodotto dalle ghiandole mammarie di tutti i mammiferi, è l'unica sostanza presente in natura, la cui unica finalità è quella di essere un nutrimento.**

Tale alimento è comparso e si è caratterizzato nella sua composizione nel corso dell'evoluzione, per svolgere alcune funzioni fondamentali:

- la sopravvivenza del neonato;
- la sua crescita staturo-ponderale;
- il suo sviluppo neuro-psichico;
- la sua capacità di difesa immunitaria, secondo ritmi e modalità specifiche dettate dalle leggi dell'evoluzione.

**Se noi modifichiamo il cibo che la natura ha previsto per la crescita e lo sviluppo del lattante, modificheremo anche gli effetti che questo produce nel suo organismo: la crescita, lo sviluppo, le difese immunitarie, e quindi, la sua salute.**

Un esempio chiaro e significativo è ciò che la pediatria occidentale ha “imposto” ai lattanti dagli anni Cinquanta: la sostituzione del latte materno con il latte vaccino fin dai primi mesi di vita.

Dovrebbe essere evidente, direi assiomatico (= che non ha bisogno di dimostrazione o verifica), che quando la donna partorisce e produce latte, sia questo il cibo fisiologico per il suo cucciolo e non il latte prodotto da una mucca a cui è stato tolto il suo vitellino; la composizione e la funzione di nutrimento del latte prodotto dalla donna sono completamente differenti da quelle del latte di mucca, capra, asina ecc.

**Ogni mammifero produce un latte specie-specifico per il proprio cucciolo.**

Che cosa ha comportato, dagli anni Cinquanta, l'introduzione di latte vaccino e successivamente di latte “artificiale”, sulla crescita e sulla salute dell'essere umano? Un accrescimento eccessivo, non fisiologico, con conseguente indebolimento dei cicli neuro-endocrino-immunologici e quindi comparsa, o aumento, di malattie assenti, o rare, in precedenza:

- OBESITÀ
- DIABETE
- PUBERTÀ PRECOCE
- ALLERGIA
- DERMATITE ATOPICA
- INFEZIONI RESPIRATORIE RECIDIVANTI
- ASMA
- STIPSI
- MALATTIE INFIAMMATORIE INTESTINALI
- GASTRITI E MALATTIA DA REFLUSSO GASTRO-ESOFAGEO
- CELIACHIA E MALASSORBIMENTO INTESTINALE
- TUMORI
- DISTURBI DEL COMPORTAMENTO E AUTISMO

Il cibo non fisiologico ha alterato i meccanismi biochimici e le funzioni biologiche provocando scompensi e quindi quella che noi chiamiamo **malattia**.

L'obiettivo di questo manuale è quello di dare indicazioni di fisiologia nutrizionale, teoriche e pratiche, *in primis* per i genitori, ma anche per i pediatri e per chi si occupa di infanzia, affinché il cucciolo dell'*Homo sapiens* possa crescere e svilupparsi secondo le sue peculiarità biologiche, oggi ben conosciute, ed evitare quindi, la comparsa delle suddette malattie.

## CRESCERE BENE SENZA AMMALARSI

Pertanto la proposta nutrizionale descritta sarà in funzione di questo obiettivo:

benessere fisico, psichico, sociale, ambientale.

L'originalità della nostra proposta libraria sta proprio nella ricerca del funzionamento biologico dell'organismo del bambino e degli effetti che i vari alimenti producono sui suoi organi.

Per sapere qual è il nutrimento fisiologico, biologico, “naturale”, abbiamo pertanto preso in considerazione alcune variabili biologiche, osservandone le variazioni in senso positivo (salute) e in senso negativo (malattia) col variare degli alimenti assunti dal bambino.

Abbiamo scelto le seguenti variabili:

- la fisiologia evolutiva, fisica e psichica;
- la composizione del latte materno;
- il ritmo fisiologico neuro-ormonale dei sistemi orto e para-simpatico;
- l'equilibrio acido-base;
- il ritmo metabolico circadiano anabolico-catabolico;
- il microbiota intestinale.

Le indicazioni nutrizionali che vengono proposte per il lattante, sia dalle Società scientifiche mediche e pediatriche della Medicina Accademica, che da gruppi di nutrizione alternativa, non-convenzionale, naturale, **non hanno alcuna base scientifica di “evidence”, vale a dire di prova verificata**, ai fini di una crescita fisiologica in salute.

La medicina scientifica, per dare obiettività alle sue affermazioni e alle sue decisioni, usa, da qualche anno (1992), il termine inglese Evidence-based medicine (EBM) tradotto in italiano impropriamente, in “Medicina basata sulle evidenze”. In italiano il termine **“evidenza”** significa in realtà: «Di immediata e totale visibilità e comprensibilità» (Devoto Oli); «che non ha bisogno di essere dimostrato, irrefutabile, che è ben riconoscibile come vero dalla mente» (Garzanti). Esempi: il sole scalda, l'acqua bagna.

Il termine inglese **“evidence”** dell'EBM, nell'accezione usata dai suoi iniziatori, Sackett DL e Rosenberg WMC, ha il significato esattamente contrario a quello italiano: “That which shows or established the truth or falsity of something”, Webster's Dictionary [ciò che mostra o valida la verità o falsità di qualcosa; *N.d.A.*]; vuole infatti significare: “Prova di efficacia da dati acquisiti derivati da sperimentazioni verificate riproducibili”. Esempi: il rachitismo è causato dalla carenza di vitamina D, la celiachia è dovuta all'intolleranza al glutine. Entrambe le affermazioni sono derivate da prove sperimentali verificabili e riproducibili.

Le indicazioni proposte dalle Società scientifiche si fondano su ipotesi di necessità nutrizionali basate su dati numerici di calorie in rapporto a dati statistici epidemiologici.

**Esempio:** la quantità di proteine per kg al giorno è stata, ed è calcolata, sul raggiungimento di obiettivi di accrescimento staturo-ponderale di una popolazione di riferimento di lattanti nati e cresciuti in Europa o Nord-America (percentili di crescita).

Nel corso degli ultimi trent'anni, questo valore (proteine/kg/die) è stato modificato numerose volte, passando da 2,6 g/kg/die per un lattante di 1-3 anni (LARN 1986), a 0,8-1 g/kg/die (LARN 2014).

Peraltro, le indicazioni nutrizionali proposte dai gruppi, associazioni, società che fanno capo a filosofie (igienista, vegetariana, vegana, steineriana) sono sostenute spesso più da fattori ideologici, etici, ecologici, animalisti che funzionali alla biologia del lattante.

Concordiamo pienamente con questi gruppi sul fatto che qualsiasi scelta di vita non possa prescindere dall'etica e dal rispetto della vita e dell'ambiente in cui viviamo, ma riteniamo che occorra **personalizzare** sempre la proposta nutrizionale e terapeutica, seppur in una visione biologica ed evolutiva globale e non settaria, per evitare di incorrere in errori di valutazione con conseguenti danni alla salute a volte gravi.

Occorre peraltro sapere che, in tema di nutrizione, non è possibile applicare i principi della Evidence Based Medicine (Medicina Basata sulle Prove) come qualcuno vorrebbe: le variabili in gioco sono troppe.

L'unica possibilità che abbiamo per capire

quale sia il cibo “giusto” per la salute  
di uno specifico bambino

è quella di valutarne gli effetti sulle funzioni dell'organismo attraverso i parametri citati in precedenza.

Quanto descritto nelle pagine di questo manuale è il risultato dello studio teorico e pratico di migliaia di bambini nel corso degli ultimi quarant'anni, con l'obiettivo del rispetto della salute globale del lattante da 0 a 2 anni.

Buona lettura

*Luciano Proietti*

LUCIANO PROIETTI - SABINA BIETOLINI

# I PRIMI 1000 GIORNI

## Cosa mangiare durante e dopo la gravidanza? Come e quando iniziare lo svezzamento?

Quali cibi possiamo dare ai nostri figli nei primi 2 anni di età? Quale dieta seguire? C'è correlazione tra alimentazione **onnivora** e la comparsa di malattie **nei neonati, nei bambini e negli adulti**? Trovare le giuste risposte a queste domande non è sempre facile.

In quest'opera, Luciano Proietti, pediatra e Sabina Bietolini, nutrizionista, con i contributi di **Maurizio Conte, pediatra, e Niccolò Giovannini, ginecologo**, ci svelano i segreti dell'alimentazione sana nei primi 1000 giorni di vita. **Partendo dal concepimento fino a i due anni di vita, gli autori forniscono preziosi consigli per formare e crescere i nostri figli in salute con il cibo.**

**Diversi gli argomenti trattati:** • crescita in relazione con il cibo • preparazione al concepimento • alimentazione in gravidanza • allattamento • **svezzamento fisiofunzionale®** • cibo e possibile ruolo nell'autismo • **gravidanza consapevole e ruolo del microbiota per il nascituro.**

**Un vero e proprio manuale di nutrizione funzionale  
indispensabile per genitori, pediatri  
e per chi si occupa di infanzia.**

**LUCIANO PROIETTI**, medico specializzato in pediatria e in chirurgia pediatrica. Dal 1978 al 1995 è dirigente medico in veste di chirurgo pediatra presso la Divisione di Chirurgia Neonatale Ospedale Infantile Regina Margherita di Torino. Dal 1974 si occupa di nutrizione non convenzionale per l'infanzia. Nella sua attività pediatrica applica i principi della pediatria funzionale, preventiva predittiva partecipata e personalizzata, agendo sui fattori causali delle malattie oltre che sui sintomi, privilegiando terapie funzionali, non invasive.

**SABINA BIETOLINI**, biologa nutrizionista, con dottorato di ricerca in Scienze della Salute, ha svolto attività di ricerca scientifica per circa 10 anni. Attualmente si occupa di nutrizione preventiva, dal concepimento alla senescenza, in particolare dedicandosi a gravidanza, allattamento e svezzamento. Professore a contratto presso l'università UNICUSANO in vari corsi, tra cui Master "Nutrizione Clinica" e Corso Perfezionamento "Nutrizione in Pediatria".

ISBN: 978-8865933206



€ 18,00

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)