

Fabbisogni nutrizionali del Lattante

La quantità e la qualità degli alimenti assunti influenzano la costituzione e le funzioni del nostro organismo.

Le patologie favorite da un'alimentazione scorretta si instaurano spesso in modo subdolo. La terapia è generalmente poco efficace. La prevenzione deve iniziare più precocemente possibile.

Per una corretta alimentazione è necessario che l'assunzione di alimenti avvenga nel pieno rispetto delle funzioni dell'organismo e che non provochi squilibri eccessivi nell'omeostasi dell'ambiente interno

Fabbisogni nutrizionali del Lattante

LARN - SINU (revisione 1996)

Livelli di assunzione giornaliera raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana.

Rappresentano le quantità di nutrienti ed elementi essenziali per l'organismo umano in rapporto all'età, sesso, attività fisica e situazioni particolari come la gravidanza e l'allattamento.

Coprono i fabbisogni del 97-98% della popolazione italiana.

Fabbisogni nutrizionali del Lattante

Fabbisogno Calorico o Energetico

Il bilancio energetico fra entrate e uscite (metabolismo basale, attività fisica, accrescimento, azione dinamico-specifica etc) deve essere in pareggio.

Quoziente energetico: fabbisogno pro Kg /die.

0-6 mesi: 120 kcal/Kg/die

4-6 anni: 90 kcal/Kg/die

10-12 anni: 60 kcal/Kg/die

6 mesi-3 anni: 100kcal/Kg/die

7 anni-9 anni: 80 kcal/Kg/die

> 13 anni: 45-50 kcal/Kg/die

Richiesta energetica per la sintesi di nuovi tessuti

Proteine: 7,5 Kcal/g

Lipidi: 11,6 Kcal/g

Fabbisogno calorico

FORMULA Harris-Benedict (HB)
stima il **Dispendio energetico basale (BEE)**:

uomini: $66,5 + [13,75 \times \text{peso att. (Kg)}] + [5 \times \text{altezza (cm)}] - [6,75 \times \text{età (anni)}]$

donne: $655 + [9,56 \times \text{peso att. (Kg)}] + [1,85 \times \text{altezza (cm)}] - [4,67 \times \text{età (anni)}]$

bambini: $22,1 + [31,05 \times \text{peso att. (Kg)}] + [1,16 \times \text{altezza (cm)}]$

FORMULA HB x fattori correttivi per patologia ed attività = **REE**
(stima il **Dispendio energetico a riposo**)

Fabbisogno calorico

FORMULA Harris-Benedict

LIMITI

- ✓ DETERMINA CALORIE TOTALI
(Non proteiche + proteiche)
- ✓ VALUTA SUL PESO ATTUALE

RISCHI

- SOVRASTIMA SE PAZIENTE OBESO
- SOTTOSTIMA PER PAZIENTI MALNUTRITI

Fabbisogni nutrizionali del Lattante

Fabbisogno Proteico

E' variabile con l'età (da 2,2 a 0,75 g/Kg/die).

Apporto consigliato: 7 - 15% delle calorie totali.

Fabbisogni nutrizionali del Lattante

Fabbisogno Glicidico

Lattante: 40-50% delle calorie totali

Età successive: 60-65% delle c.t.

Per il lattante è molto importante il galattosio (cerebrosidi per i processi di mielinizzazione)

Dopo i 2 anni gli zuccheri semplici (mono, disaccaridi, maltodestrine) vanno limitati a < 10% delle c.t. per evitare brusche variazioni glicemiche

Fabbisogni nutrizionali del Lattante

Fabbisogno Lipidico

Lattante: 50% delle calorie totali

Bambino: 30-25% (c.t.)

Adolescente/adulto: 25% (c.t.)

Fabbisogni nutrizionali del Lattante

Qualita' dei Lipidi

- Ac. grassi saturi (latticini, carni allev.): <10% (c.t.)
- Ac. grassi monoinsat.(olio oliva): 10-15% (c.t.)
- Ac. grassi polinsat.(olio semi, soia, pesci): 6-8% (ct)
- Colesterolo (latticini, carne, uovo): <100 mg/1000 Kcal nei bambini e 300 mg nell'adulto.

Prevenzione dell'aterosclerosi (inizio nell'infanzia): tra i fattori di rischio alimentari, colesterolo e acidi grassi saturi sono in primo piano.

Fabbisogni nutrizionali in età pediatrica

Età	Liquidi (ml/die)	Calorie (kcal/die)	Proteine (g/die)
0-6 mesi	100 - 160/kg	80 - 110/kg	2.2 - 2,6/kg
6-12 mesi	150/kg	107/kg	2,5/kg
MASCHI			
1 anno	1100	1200	30
2 - 4 anni	1500	1300 - 1500	35 - 40
5 - 8 anni	1800	1700 - 1900	43 - 50
9- 11 anni	2200	2200	57
12 - 14 anni	2300	2600	66
15 - 17 anni	3000	2870	72
FEMMINE			
1 anno	1050	1100	27
2 - 4 anni	1500	1300 - 1500	32 - 37
5 - 8 anni	1800	1600 - 1900	42 - 47
9 - 11 anni	2000	2000	51
12 - 17 anni	2200	2150	53

APPORTI CONSIGLIATI DI VITAMINE IN ETA' PEDIATRICA (da Am J Clin Nutr 1988, Greene et al.)

Vitamina	Neonati a termine e bambini (dose/die)	Neonati pretermine (dose/kg)
Vit A (mg)	700	500
Vit E (mg)	7	2.8
Vit K (mg)	200	80
Vit D (IU)	400	160
Vit C (mg)	80	25
Vit B ₁ (mg)	1.2	0.35
Vit B ₂ (mg)	1.4	0.15
Vit B ₆ (mg)	1	0.18
Biotina (mg)	20	6
Acido folico (mg)	140	56
Niacina (mg)	17	6.8
Pantotenato (mg)	5	2

APPORTI CONSIGLIATI DI OLIGOELEMENTI IN ETA' PEDIATRICA (da Am J Clin Nutr 1988, Greene et al.)

OLIGOELEMENTI (mg/kg/die)	Neonati pretermine	Neonati a termine	Bambini
Zinco	400	100 - 250	50
Rame	20	20	20
Selenio	2	2	2
Cromo	0,20	0,20	0,20
Manganese	1	1	1
Molibdeno	0,25	0,25	0,25
Iodio	1	1	1