

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## PIÙ DHA OMEGA 3 NEI LATTI ARTIFICIALI ED IN GRAVIDANZA

Per garantire il corretto sviluppo del cervello e dell'apparato visivo le formulazioni per l'infanzia dovrebbero contenere un giusto quantitativo di acido docosaesanoico (DHA) e acido arachidonico (AA). Questa affermazione è stata ribadita dal team di esperti che ha lavorato per definire le nuove linee guida in fatto di alimentazione destinata all'infanzia che sono state appena pubblicate sul Journal of Perinatal Medicine. "Il DHA, un acido grasso a catena lunga polinsatura omega 3 e l'AA, un acido grasso a catena lunga omega 6, sono presenti nella giusta proporzione nel latte delle donne che seguono una corretta alimentazione. Anche per questa ragione l'allattamento al seno dovrebbe essere preferito a quello artificiale, se si vuole garantire il corretto sviluppo nervoso del bambino." hanno spiegato i ricercatori. "Non tutte le mamme possono però allattare in modo naturale, per cui è necessario mettere a punto formulazioni sostitutive che siano il più possibile simili al latte materno, oltre naturalmente a sollecitare le madri a seguire diete ricche di questi due elementi".

Cristina Campoy, dell'Università di Granada, ha fatto notare infatti che "mentre l'AA si trova comunemente nella carne, nelle uova e nel latte ed è difficile che risulti carente, il DHA - che si trova soprattutto nell'olio di pesce - rischia invece di non venire introdotto a sufficienza nelle moderne diete occidentali."

Il team di 19 esperti provenienti da 11 diversi Paesi, tra cui l'Italia, ha quindi elaborato queste nuove raccomandazioni, supportate anche dalla World Association of Perinatal Medicine ([www.wapm.info](http://www.wapm.info)), dalla Early Nutrition Academy ([www.metabolic-programming.org](http://www.metabolic-programming.org)), e dalla Child Health Foundation ([www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de)). Queste raccomandazioni intendono favorire un più corretto apporto di DHA e AA, tanto nell'alimentazione del bambino allattato artificialmente attraverso formulazioni specifiche, quanto in quella materna alla luce di quanto osservato dagli studi più recenti sullo sviluppo nervoso del bambino. Tra i vari punti delle nuove indicazioni si legge tra l'altro che per le donne in gravidanza l'introito di DHA, anche per ridurre il rischio di parto prematuro, dovrebbe arrivare almeno a 200 mg (pari a circa due porzioni di olio di pesce a settimana) e che nell'allattamento artificiale, la scelta delle formulazioni dovrebbe privilegiare quelle addizionate di DHA nella misura del 0,2-0,5 per cento dei lipidi totali, tenendo conto che 0,2 è il livello minimo per avere un beneficio funzionale, e con la quantità minima di AA equivalente al contenuto di DHA.

**Fonte:**

*Koletzko B, et al. The roles of long-chain polyunsaturated fatty acids in pregnancy, lactation and infancy: review of current knowledge and consensus recommendations. J Perinat Med. 2008;36(1):5-14.*

Realizzato con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali  
D.M. 25961 del 27/12/2007