

[Home](#) > L'importanza dei primi 1000 giorni per il futuro del neonato

Condividi questa/o

X



## L'importanza dei primi 1000 giorni per il futuro del neonato

Alcuni recenti studi hanno dimostrato come la nutrizione nei primi 1000 giorni di vita del bambino, a partire dai 9 mesi che trascorre nella pancia della mamma, possa influenzare la sua vita futura.

<https://www.nestlebaby.it/primi-1000-giorni-futuro-neonato> [1]

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## L'importanza dei primi 1000 giorni per il futuro del neonato

Alcuni recenti studi hanno dimostrato come la nutrizione nei primi 1000 giorni di vita del bambino, a partire dai 9 mesi che trascorre nella pancia della mamma, possa influenzare la sua vita futura.

Martedì 12 Settembre 2017

- <sup>[5]</sup>
- [Stampa](#) <sup>[1]</sup>
- [Condividi](#)

Scegliere un corretto stile nutrizionale in questa fase, quindi, contribuisce a favorire un buon "programming" della sua salute in età adulta e contribuisce a ridurre i rischi di malattie nell'arco della sua vita.

## I primi 1000 giorni: un viaggio che inizia dal concepimento

I suoi primi 1000 giorni iniziano da quando è un piccolo abitante del tuo pancione, quindi è **importante che tu, già durante la tua gravidanza, segua una dieta bilanciata e sana, per te e per lui**. Alcuni studi hanno infatti dimostrato che un'alimentazione corretta già in questa fase può far diminuire il rischio che il bambino sviluppi alcune malattie (come ad esempio diabete e patologie cardio-vascolari) in età adulta. Anche un aumento di peso "controllato" della mamma durante la gravidanza può contribuire a **ridurre la probabilità di malattie successive al parto**. È importante quindi, oltre a seguire una nutrizione adeguata, prestare attenzione all'evoluzione del proprio peso corporeo, in modo tale da monitorare eventuali scompensi.

## Il latte materno: la migliore scelta per il tuo bambino

Il miglior nutrimento per il tuo bambino dopo la nascita è senza alcun dubbio il tuo latte. Esso infatti, è un alimento straordinario che muta fase dopo fase, seguendo i ritmi naturali di crescita e le esigenze nutrizionali specifiche del tuo bambino. La sua composizione è in continua evoluzione e fornisce gli elementi utili per la sua crescita sana e regolare. È stato dimostrato che, ad esempio, **il latte materno esercita un effetto protettivo nei piccoli, anche nei confronti dell'obesità** e che le sue proteine hanno moltissimi effetti benefici sulla salute futura del bambino <sup>[6]</sup>.

Le corrette scelte alimentari in questa fase, quindi, sono importantissime per fornirgli "Un buon inizio per crescere bene" e programmare la sua salute a lungo termine, grazie al fortissimo legame tra nutrizione, i suoi ritmi di crescita e il suo futuro.

## Integratori specifici per la gravidanza

Nel caso in cui, per le ragioni più disparate, la dieta della futura mamma risulti carente in determinati nutrienti fondamentali, **il ginecologo o il medico curante potranno prescrivere degli integratori alimentari specifici per la gravidanza** come Nestlé Materna DHA <sup>[7]</sup>, l'integratore alimentare multivitaminico e multiminerale per gravidanza e allattamento che, in un'unica capsula gastroprotetta (Gastrotab®), contiene nutrienti selezionati come Acido folico, Ferro (Ferrochel® per una maggiore biodisponibilità) e Iodio, Vitamine del gruppo B e Vitamina D, con l'aggiunta di DHA (200 mg), un acido grasso polinsaturo che contribuisce al normale sviluppo cerebrale e degli occhi nel feto e nel lattante allattato al seno.

*In gravidanza l'effetto benefico è ottenuto con l'assunzione giornaliera di 200mg di DHA in aggiunta alla dose consigliata di acidi grassi Omega-3 nell'adulto, pari a 250mg di DHA e EPA. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.*

**Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata** e di uno stile di vita sano.

[Leggi tutto](#) <sup>[8]</sup>

**Source URL:** <https://www.nestlebaby.it/primi-1000-giorni-futuro-neonato>

### **Collegamenti**

[1] <https://www.nestlebaby.it/primi-1000-giorni-futuro-neonato>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/primi-1000-giorni-futuro-neonato&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/90138268\\_large.jpg&description=dei primi 1000 giorni per il futuro del neonato](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/primi-1000-giorni-futuro-neonato&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/90138268_large.jpg&description=dei%20primi%201000%20giorni%20per%20il%20futuro%20del%20neonato)

[3] <https://twitter.com/share?text=L%26%23039%3Bimportanza%20dei%20primi%201000%20giorni%20per%20il%20futuro%20del%20neonato>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/primi-1000-giorni-futuro-neonato>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/86821>

[6] <https://www.nestlebaby.it/proteine-latte-materno>

[7] <https://www.nestlebaby.it/brand/nestle-materna>

[8] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>