

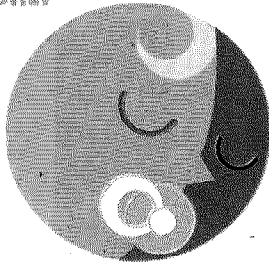
## Dolce e salato: riconoscere i sapori è un'impresa che inizia già nell'utero

FABIO DI TODARO

Il gusto del dolce si sviluppa già durante la vita intrauterina: a partire dalla 30ma settimana di gestazione. È questo il motivo per cui ogni neonato è portato a preferire alimenti a base di zuccheri. «Il dolce, percepito attraverso il gusto e l'olfatto, è il primo meccanismo di difesa dalle sostanze velenose, di norma amare», spiega Silvia Scaglioni, pediatra, esperta in nutrizione e consulente scientifico della nuova app «Percorso 1000 giorni», disponibile sugli store di Apple e Android. Suddivisa in due sezioni, dà consigli nutrizionali per la gravidanza e lo svezzamento fino ai tre anni. Aiuta, inoltre, la mamma a valutare i comportamenti alimentari del

proprio figlio. «A tavola i piccoli copiano i genitori: ecco perché l'educazione è fondamentale». L'app svela anche l'originalità del meccanismo di apprendimento del gusto salato, che si sviluppa anche in conseguenza delle dosi a cui il bambino è stato esposto in gravidanza. È il motivo per cui le pietanze consumate dalla mamma durante la gestazione non devono essere troppo sapide. «Non c'è motivo di aggiungere il sale alle pappe: si corre il rischio di creare assuefazione nel lattante, che negli anni successivi sentirà il bisogno di condire sempre di più i propri piatti». La discriminazione e la memorizzazione dei sapori, infatti, sono già presenti a sei mesi: è l'ora dello svezzamento, in cui frutta e verdura vanno servite con gradualità. «Piccoli assaggi ripetuti determinano il gradimento a lungo termine». Per il latte, nei primi sei mesi di vita, vale invece la raccomandazione, se possibile, di usare quello materno: è il messaggio che le società scientifiche divulgano nel corso della settimana mondiale dell'allattamento al seno, in programma fino al 7 ottobre ([www.worldbreastfeedingweek.org](http://www.worldbreastfeedingweek.org)).

BAMBINI



13 settembre 2013

**BENESSERE**

**Passione "Color run"**

Stipato: Mille metri in dieci chilometri di corsa colorata

**S**

**ibisco**

Di una non d'incanto  
un'incontenibile  
efficace

**L'ERBOLARIO**