

L'olio EVO fondamentale per lo svezzamento

Svezzamento e olio extravergine di oliva. L'olio EVO è fondamentale nell'alimentazione dei bambini già dopo i sei mesi. La notizia arriva da una ricerca realizzata dalla Federazione Italiana Medici Pediatri (FIMP). I ricercatori hanno verificato le raccomandazioni di 1260 pediatri, di cui il 93% è un pediatra di libera scelta. Questi medici seguono più di un milione di famiglie con bambini sotto i 14 anni. L'85% di loro raccomanda l'introduzione di olio EVO nella dieta sin dall'inizio dello svezzamento, che inizia generalmente intorno ai 6 mesi di vita. Più di 7 su 10 di loro suggerisce ai genitori anche quale qualità di olio utilizzare. I risultati di questa ricerca hanno spinto la FIMP a collaborare con Coldiretti, Unaprol, il Consorzio Olivicolo Italiano e la Fondazione Evooschool per mettere a punto un programma che possa aiutare le famiglie ma anche i medici a compiere la scelta giusta. Serve una corretta informazione ai pediatri che possano trasferirla alle famiglie. Il 94% dei pediatri chiede una più efficace formazione sulle proprietà nutrizionali dell'olio EVO e sui suoi effetti durante l'età evolutiva. Più di 8 su 10 sostengono che questa formazione sia necessaria perché i medici possano essere un punto di riferimento importante per i genitori anche su questo argomento. Per quanto riguarda la necessità di riconoscere un olio evo di qualità, quasi tutti i pediatri coinvolti nel sondaggio sostengono l'importanza di avere strumenti per riconoscerlo. Strumenti da fornire poi ai genitori, perché possano evitare di acquistare prodotti di scarsa qualità e di dubbia provenienza.

Cosa contiene l'olio EVO?

I benefici dell'olio extravergine di oliva sono così noti e dimostrati, che molti esperti lo chiamano l'alimento-medicina. L'olio EVO fornisce:

- polifenoli,
- vitamine,
- acidi grassi [omega 3](#) e [omega 6](#).

Si tratta di molecole capaci non solo di rallentare il naturale processo di invecchiamento naturale, ma anche di aiutare a prevenire lo sviluppo di alcune malattie non trasmissibili quando i bambini diventeranno adulti.

Perché l'olio EVO è utile per i neonati?

In particolare durante lo svezzamento assumere olio EVO aiuta lo sviluppo:

- delle ossa,
- del sistema nervoso centrale,
- di molte altre funzioni metaboliche.

Svezzamento e olio extravergine di oliva: la qualità è fondamentale



Associazione Nazionale
Città dell'Olio

Secondo **Luigi Nigri**, vicepresidente FIMP, «troppo spesso le famiglie sottovalutano l'importanza delle scelte alimentari durante l'infanzia e l'età evolutiva». Nigri aggiunge che queste scelte «influenzano in modo determinante lo sviluppo del bambino e lo stato di salute nelle fasi successive della sua vita».