

Autosvezzamento

- ✓ Passare al cibo dei grandi
- ✓ Quando, cosa, come?
- ✓ E se mangia poco?
- ✓ Le regole per una corretta alimentazione

Illustrazioni di **Francesca Grillo**,
tratte da ***Una pediatra in cucina***,
di Caterina Vignuda (Uppa edizioni, 2019)



Uppa

La casa editrice dedicata ai genitori,
a cura degli specialisti dell'infanzia

L'autosvezzamento, spiegato bene



Uedizioni

In questo libro, il pediatra Sergio Conti Nibali guida i genitori in un percorso alla scoperta dell'autosvezzamento, per far sì che il passaggio all'alimentazione complementare avvenga in modo sereno, senza forzature. Il libro raccoglie moltissime testimonianze di madri e padri alle prese con questa fase importante di crescita dei loro bambini e restituisce ai lettori le informazioni più aggiornate dal punto di vista scientifico. Acquista la tua copia! Vai su uppa.it/leggiNNS

Autosvezzamento: cos'è e come funziona

Il bambino non ha bisogno di seguire un'alimentazione particolare per passare dal latte ai cibi solidi: si avvicinerà da solo e progressivamente a quello che mangiano i genitori

DI LUCIO PIERMARINI, PEDIATRA

Una massima cui i pediatri di Uppa si attengono nella loro attività professionale è "fare meglio con meno". Siamo convinti che, allo stato attuale delle cose, in materia di salute esista una gran quantità di pratiche mediche che non solo non portano alcun vantaggio reale, ma addirittura in qualche caso potrebbero essere dannose. Questo non vuol dire porsi contro la medicina cosiddetta "ufficiale" per tornare alla semplicità e purezza della Natura, ma piuttosto verificare, per ogni raccomandazione medica, che si tratti del frutto di studi approfonditi di scienziati seri e disinteressati.

Succede spesso di accorgersi che qualcosa che noi pediatri abitualmente raccomandiamo non abbia altro fondamento se non antiche e semplici opinioni di qualche autorevole professore, alle quali se ne sono aggiunte altre, e così via fino a diventare un comportamento consolidato, che nessuno sa da dove e perché sia nato. Proprio questo è capitato quando, stupito dalle difficoltà incontrate dalle mamme nell'affrontare un evento naturale e inevitabile come lo svezzamento, mi sono messo a studiare un po' più a fondo la materia. Nel corso degli anni sono così riuscito a raccogliere, da libri e riviste scientifiche, materiale sufficiente da indurmi a cambiare modo di affrontare questa fase di sviluppo del bambino.

NASCE LO SVEZZAMENTO PRECOCE

Questa storia è iniziata circa mezzo secolo fa con il progressivo abbandono dell'allattamento al seno, nella convinzione, senza alcuna prova, che il latte

materno, a partire dai 2-3 mesi di vita, non fosse più adeguato alle esigenze di crescita del bambino, e andasse quindi integrato con altri alimenti. Così da uno svezzamento tardivo, affidato all'esperienza familiare e con alimenti domestici, si passò a svezzare i bambini piccolissimi. Trovandosi di fronte a un apparato digerente e a un sistema immunitario ancora immaturi, si dovette ricorrere ad alimenti speciali ad alta digeribilità, confezionati in maniera sterile; per la stessa ragione si raccomandava un'introduzione graduale dei vari alimenti, per poter individuare tempestivamente il responsabile di eventuali problemi.

Le più importanti organizzazioni sanitarie ci suggeriscono i 6 mesi di vita come limite minimo da superare prima di iniziare lo svezzamento.

Anche queste scelte alimentari furono fatte senza sapere se avrebbero avuto qualche conseguenza negativa, visto che non esistevano precedenti su cui basarsi. Con gli anni si prese lentamente coscienza dei danni prodotti da questa fretta immotivata di sostituire il latte con le pappe (infezioni intestinali, allergie, obesità) e, sotto la spinta di organizzazioni sanitarie nazionali e internazionali (Organizzazione Mondiale della Sanità, UNICEF), iniziò il cammino inverso, fino

alle attuali raccomandazioni di proseguire l'allattamento esclusivo al seno fino a 6 mesi. Ma le abitudini sono dure a morire: accade così che non solo si continui a svezzare i bambini a 4-5 mesi, ma anche a utilizzare alimenti e strategie indispensabili in passato per evitare danni a bambini ancora immaturi e in difficoltà per essere stati privati del loro alimento specifico: il latte materno. Si dimentica che un bambino di 6-7 mesi ha ormai un apparato digerente sufficientemente maturo per poter digerire i normali alimenti preparati in casa, così come si faceva una volta, ovviamente tenuto conto dell'assenza dei denti.

Ma tutto può essere semplice. Quando abbiamo detto sarebbe già sufficiente a semplificare di molto la vita di una mamma alle prese con lo svezzamento, per non parlare del risparmio. Un bambino di 6 mesi ha maturato non solo il suo intestino, ma anche il suo sistema immunitario, la sua intelligenza, le sue abilità motorie, la capacità di masticare. Scompare quindi l'angoscia di sterilizzare tutto, il bambino se ne sta seduto da solo, impara sempre più anche a mangiare da solo, accetta il cibo in bocca con il cucchiaino senza alcuna difficoltà, lo deglutisce senza rischi di soffocamento e (attenzione, attenzione!) quando è presente al pasto dei genitori, mostra un acceso interesse per il cibo che vede nei loro piatti. Quante volte sentiamo dire che il bambino non vuole più mangiare "le sue cose" e gradisce di più quelle dei genitori? Interpretiamo di solito questo comportamento come un apprezzamento del miglior gusto dei cibi dei

grandi, anche se poi si vede che anche il bambino che è stato nutrito esclusivamente al seno, e quindi non conosce gli altri alimenti, è attratto dal cibo dei genitori: proprio lui, che ha sempre calmato la sua fame al seno, e non sa neanche che si tratta di cose da mangiare. Eppure si pencola, sgrana gli occhi, tende le mani, vuole assolutamente fare la stessa cosa. Solo se i genitori lo accontentano (e chi potrà resistere?) riuscirà a scoprire che si tratta di qualcosa di gustoso e di saziante, cioè che anche quello è cibo.

UN CONSIGLIO: LASCIATE CHE IL BAMBINO SI SVEZZI DA SOLO

I pediatri possono aggiungere alle altre raccomandazioni quella, apparentemente più sconvolgente, di lasciare che il bambino si svezzi da solo durante i pasti dei genitori, chiedendo e ottenendo piccoli assaggi di tutte le portate. In questo modo, senza forzature, si adeguerà insensibilmente alla dieta e agli orari della famiglia. In realtà non facciamo altro che anticipare, senza alcun pericolo, quello che inevitabilmente avverrebbe comunque dopo; il bambino mangerà, prima o poi, nel bene e nel male, quello che si mangia in famiglia, e con quelle abitudini alimentari passerà attraverso l'adolescenza e la vita adulta (in questo articolo vi suggeriamo alcune ricette adatte allo svezzamento, sane e pronte in 15 minuti). Per questo è importante che i genitori diano, da sempre, il buon esempio con una corretta alimentazione: infatti fare "due cucine" per salvaguardare il bambino, mantenendo cattive abitudini per i grandi, non servirà a evitargli,

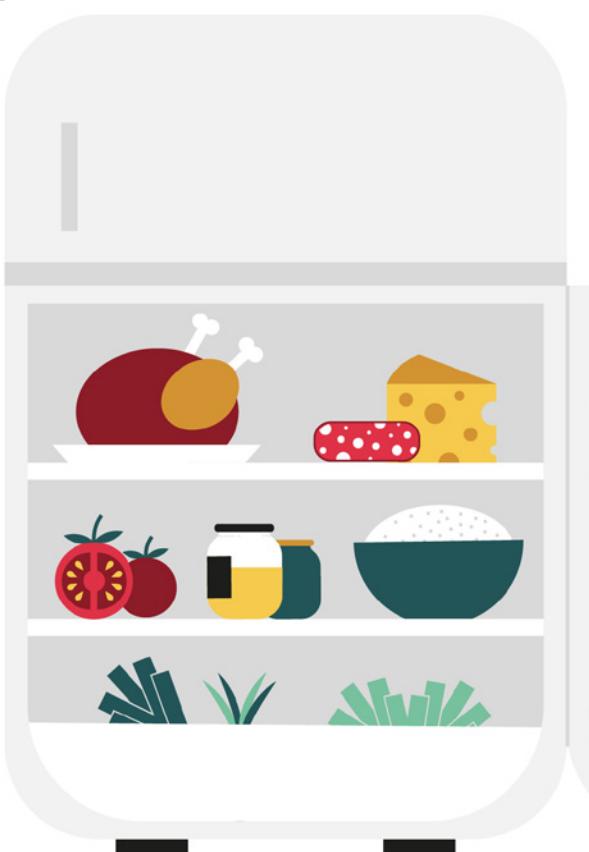
una volta cresciuto, di fare gli errori e correre i rischi dei suoi genitori.

CHIAMIAMOLO "AUTOSVEZZAMENTO"

Potremmo chiamare questo nuovo, ma antico, modo di svezzare i bambini "autosvezzamento". Dobbiamo aver fiducia in ciò che la scienza e la quotidiana osservazione dei bambini ci suggeriscono: solo quando i bambini raggiungono una maturità sufficiente è per loro possibile assumere alimenti diversi dal latte, materno o artificiale, in tutta sicurezza, gioiosamente, senza astruse combinazioni di esotici prodotti industriali, con minima spesa e grande soddisfazione dei genitori.

Le più importanti organizzazioni sanitarie ci suggeriscono i 6 mesi di vita come limite minimo da superare prima di iniziare lo svezzamento. Ebbene, da quel momento in poi, al primo segnale di interesse da parte del bambino nei confronti del pasto dei grandi, gli si offrirà un piccolo assaggio di ciò che si sta mangiando, e così per tutte le portate. Si smetterà quando il piccolo non farà più richieste. Lo stesso si farà ai successivi pasti, senza alcuna necessità di affidarsi a tabellule, schemi e orari preimpostati. Le poppaté intanto continueranno con la cadenza

abituale, ma quelle vicino al pranzo e alla cena diventeranno inevitabilmente sempre meno consistenti fino a scomparire. In questo modo, ognuno con un proprio ritmo. ■



Svezzamento: quando e come iniziare

Il significato di questo termine è cambiato radicalmente rispetto al passato: oggi non è più inteso come perdita del “vizio” di succhiare al seno, ma indica piuttosto quella fase in cui il piccolo, pur continuando l’allattamento, si avvicina spontaneamente ai cibi solidi

DI LUCIO PIERMARINI, PEDIATRA

Con il termine “svezzamento” oggi si intende il passaggio da un’alimentazione esclusivamente liquida, a base di latte materno o formulato, a un’alimentazione mista, con apporto di cibi solidi o semisolidi. In passato, però, questo termine aveva un altro significato: indicava il momento in cui il bambino, considerato ormai “grande” (di solito intorno ai 2 anni), veniva definitivamente allontanato dal seno. Quasi sempre il piccolo, anche se già abituato ai cibi solidi, opponeva resistenza cercando di tenersi stretta la sua “cara abitudine”, entrando così in conflitto con la mamma, e da qui la definizione da dizionario: «Far perdere un vezzo, un difetto o una cattiva abitudine».

SVEZZAMENTO E “VIZIO”

Il termine svezzamento non va comunque demonizzato o inteso come sinonimo di perdita di un “vizio”. La scienza ha infatti ampiamente dimostrato che il latte materno rappresenta una risorsa salutare anche oltre i 2-3 anni di vita del bambino. Questo è uno dei motivi per cui, sempre in ambito scientifico, si preferisce parlare di “Alimentazione Complementare” (AC), definizione che evidenzia come il cibo solido vada ad aggiungersi (e non a sostituirsi) al latte, materno o formulato, che resta ancora per mesi l’alimento principale.

QUANDO E COME INIZIARE LO SVEZZAMENTO?

L’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda la prosecuzione dell’allattamento esclusivo al seno fino ai 6 mesi circa, età attorno alla quale i bambini vengono solitamente svezzati. Va però ricordato che l’OMS non indica una età precisa e puntuale, perché i fattori che determinano il momento idoneo per lo svezzamento sono legati al livello di sviluppo di ogni singolo bambino, e quindi variabili da soggetto a soggetto. Ciò avviene per qualunque tappa evolutiva: iniziare ad afferrare gli oggetti, a camminare, a parlare, ecc.; possiamo individuare un’età di massima, ma poi ogni bambino è a sé. Dunque, forzare lo svezzamento, così come ostacolarlo nel momento in cui il piccolo si mostra interessato e pronto a sperimentare i cibi solidi, sono atteggiamenti da scoraggiare.

SVEZZAMENTO A 4 MESI, 5 MESI... 8 MESI

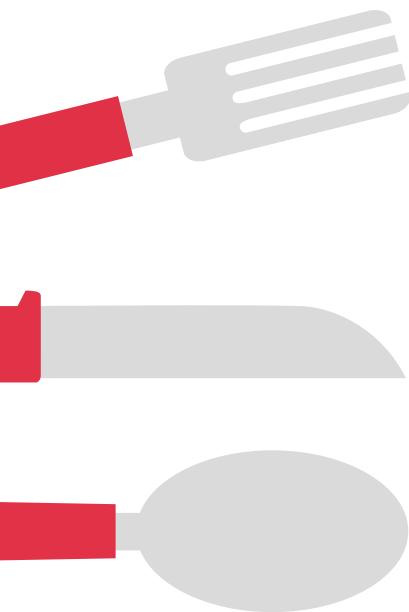
Possiamo dire che un bambino è pronto per lo svezzamento nel momento in cui raggiunge tutte le competenze fisiologiche necessarie: una maturità digestiva (di solito già intorno ai 4-5 mesi), un controllo del tronco che gli permette di avere un minimo di appoggio, la scomparsa dei riflessi legati alla suzione, la masticazione e, soprattutto, il desiderio di svezzarsi. Quest’ultimo aspetto è di fondamentale importanza, perché se il lattante non mostra ancora interesse verso i cibi solidi, il fatto che possa essere maturo e pronto sugli altri aspetti non servirà a nulla.

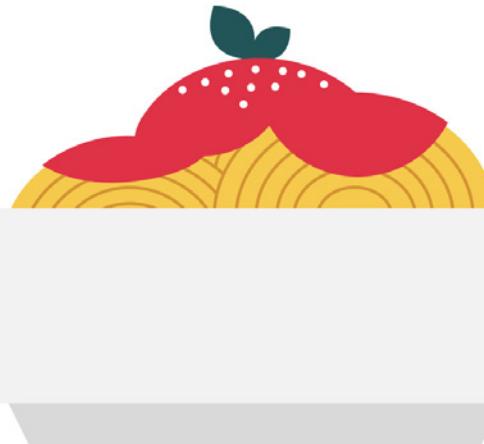
In sintesi, pur sapendo che, grosso modo, il bambino è potenzialmente pronto per lo svezzamento intorno ai 6-8 mesi, dobbiamo sempre aspettare le sue manifestazioni di interesse verso il cibo solido. Quindi, chi può dirci quando è il momento giusto sarà solo ed esclusivamente “quel” bambino.

È UTILE SEGUIRE UNO SCHEMA PER LO SVEZZAMENTO?

Dimenticate schemi, calendari e tavole di svezzamento: tutto è diventato molto più semplice e facile da quando abbiamo capito che l’errore chiave stava nel fissare un momento di inizio.

Ma allora come iniziare lo svezzamento? Dipende sempre dal “quando”. L’età di cui abbiamo parlato è quella dei 6-7 mesi, in cui i bambini sono molto attivi, dormono meno di giorno e inevitabilmente capita che siano svegli durante i pasti della famiglia.





Normalmente, facendo sedere il bambino con voi a tavola, noterete un sempre maggior interesse da parte sua per ciò che fate mentre mangiate; questo comportamento non è mirato, come erroneamente si pensa, a mangiare il cibo dei grandi (il piccolo non ha cognizione di ciò che ha davanti) ma piuttosto all'imitazione di ciò che fanno i propri genitori, al ripetere le loro azioni. Ed ecco che a un certo punto, durante il pranzo o la cena, il bambino si agiterà e tenderà le mani, come a dire che vuole assolutamente partecipare a ciò che sta accadendo sulla tavola. È il momento di accontentarlo, di prendere con la vostra posata un po' di cibo sminuzzato e lasciarglielo a portata di mano.

Possiamo dire che un bambino è pronto per lo svezzamento nel momento in cui raggiunge tutte le competenze fisiologiche necessarie.

Se il piccolo è veramente intenzionato afferrerà la posata (non il cibo, che non ha ancora per lui alcun significato specifico) e la porterà, sotto la vostra guida, alla bocca. E se è veramente pronto inizierà prudentemente a masticare, valuterà odori e sapori, probabilmente li riconoscerà (li ha già assaggiati nel liquido amniotico e nel latte della

mamma), e con sua grande soddisfazione deglutirà in tutta sicurezza; assaggio dopo assaggio, sempre rispettando rigorosamente i propri ritmi, riuscirà a scoprire che si tratta di qualcosa di gustoso e saziante, che fa lo stesso effetto della poppata al seno o al biberon.

AUTOSVEZZAMENTO E AUTOREGOLAZIONE

Gradualmente tutti i bambini (ognuno coi suoi tempi) si svezzano, iniziano cioè ad assaggiare il cibo a tavola durante i pasti familiari, imparando anche a usare le posate, e questa nuova sperimentazione andrà ad affiancarsi all'allattamento a richiesta. Ma come far coesistere entrambe le cose? Col tempo abbiamo compreso quanto sia importante fidarci delle capacità di autoregolazione dei neonati per quanto riguarda l'allattamento, ed è quello che bisogna fare anche durante questa fase. La quantità di latte assunta dal bambino subirà via via un aggiustamento graduale automatico, mentre per quanto riguarda il cibo solido, sarà possibile evitare sprechi o avanzi confrontando le porzioni effettivamente consumate dal piccolo con quelle solitamente messe a tavola (si aumenteranno le porzioni se si avrà l'impressione che voglia mangiare di più o, viceversa, si diminuiranno se comincerà a lasciare del cibo nel piatto).

SE INIZIA A MANGIARE DI MENO?

In genere a cavallo del primo anno (ma anche in questo caso dipende da

soggetto a soggetto) si potrà osservare una diminuzione nelle richieste di latte e cibo da parte del bambino. Si tratta di un fase inevitabile, programmata, legata al cambiamento dei ritmi e delle modalità di crescita, e che porterà il piccolo, intorno ai 3-4 anni, a diventare da "paffuto" a snello.

Se tutto ciò non avviene, sarà importante parlarne con il pediatra: qualche raro difetto di autoregolazione, più o meno importante, è statisticamente inevitabile.

IL "VECCHIO IMPIANTO" E LO "SVEZZAMENTO NATURALE"

Tutto ciò che rappresenta il "vecchio impianto" dello svezzamento, ovvero "l'allenamento" al cucchiaio con la frutta, la sostituzione di una poppata di latte con un pasto solido, la diliazione degli alimenti allergizzanti, l'eliminazione totale del sale, l'utilizzo di omogeneizzati, ecc., non è in alcun modo supportato da dimostrazioni scientifiche. E chiariamo anche che l'autosvezzamento non ha nulla a che vedere con lo "svezzamento naturale", che utilizza la medicina alternativa, l'omeopatia, →

l'osteopatia e terapie simili, ma si conforma piuttosto a quanto confermato da studi scientifici internazionali, se pure rimanga suscettibile di evoluzione in base a nuove conoscenze.

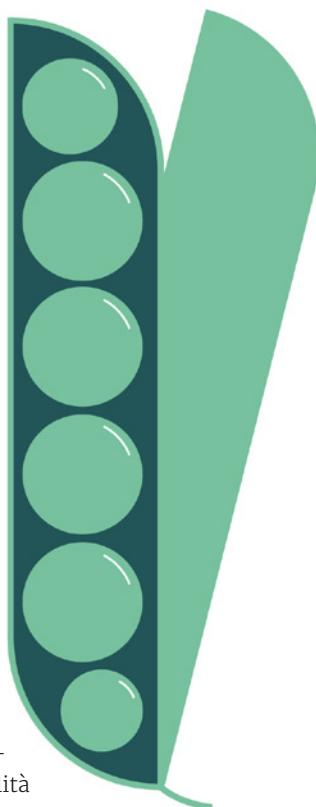
SVEZZAMENTO CON FRUTTA, BRODO VEGETALE E ALTRE RICETTE

Una volta dimostrato che il bambino sa perfettamente cosa mangiare e quanto, resta da definire il ruolo della famiglia. Dato che gli adulti, per il piccolo, rappresentano il modello da copiare, sarà fondamentale condurre un buono stile alimentare, ovvero (ricerche scientifiche alla mano) seguire le ricette della dieta mediterranea (disponibile anche per uno svezzamento vegetariano), i cui cibi sono reperibili ovunque. Anche qui il consiglio è quello di procedere a piccoli passi, senza alcun bisogno di forzare o accelerare questo passaggio.

E i legumi? Vanno più che bene. Ricordiamoci solo che il bambino non ha ancora i denti, e che dunque il cibo, a seconda della sua struttura, va spezzettato o schiacciato o sfilacciato; sempre però facendo sì che il piccolo avverte in bocca qualcosa di solido, che stimoli la sua mastizzazione (non i fluidi dunque, perché si limiterebbe a succhiari). Invece, per tornare agli alimenti vegetali, crudi (ad esempio insalata e frutta non matura) o cotti (melanzane, peperoni eccetera), data la fisiologica indigeribilità

della fibra in essi contenuta, in questo caso lo sminuzzamento deve essere maggiore (dal minestrone fino al classico brodo vegetale).

Ma tutta questa fibra non gli farà venire la stitichezza? Al contrario: la fibra, trattenendo i liquidi, previene la stippsi, oltre a favorire una maggiore qualità della flora batterica intestinale e ad aiutare a mantenere morbide le feci. ■



Sette semplici regole per l'autosvezzamento

- 1 Tenere sempre il bambino a tavola con i genitori, non appena è in grado di stare seduto con un minimo appoggio sul seggiolone o in braccio.
- 2 Alimentare con solo latte fino al compimento dei sei mesi, come raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.
- 3 Aspettare le richieste di cibo del bambino, di solito attraverso il tentativo di raggiungerlo con le mani o uno sguardo sostenuto ed eccitato.
- 4 Soddisfare qualsiasi sua richiesta, sempre e ovunque, purché si tratti di cibo idoneo a giudizio dei genitori.
- 5 Interrompere gli assaggi se il bambino smette di chiederli, o se il pasto della famiglia è finito.
- 6 Non cambiare ritmi e durata dei pasti dei genitori: il bambino deve, necessariamente, e lo farà senza alcuno sforzo, prendere il loro ritmo.
- 7 L'allattamento materno deve proseguire a richiesta fin quando la mamma e il bambino saranno, entrambi, d'accordo a continuarlo.

Cibo e soffocamento: le misure per minimizzare i rischi

Può capitare che il cibo, invece di essere deglutito, venga aspirato nelle vie aeree e le occluda. Cosa possiamo fare per ridurre questo rischio? Ecco alcune semplici regole da seguire

DI SERGIO CONTI NIBALI, PEDIATRA

Il soffocamento è una delle principali cause di morte del bambino e il periodo più critico è quello che va da 0 a 4 anni. Una delle principali cause di soffocamento? Il cibo; ossicini di pollo e lische di pesce (32% dei casi), noccioline (22%) e semi (16%) sono gli alimenti che causano più spesso incidenti. La gravità dei sintomi è legata alla forma, alla consistenza e alle dimensioni del cibo ingerito: per esempio i wurstel, per via della loro consistenza e forma arrotondata, rappresentano uno degli alimenti più pericolosi. Insomma, bisogna sapere quali sono i cibi che richiedono maggiore attenzione e come prepararli al fine di minimizzare il rischio di soffocamento.

COSE DA SAPERE

L'elevata incidenza di episodi di soffocamento è dovuta al fatto che il bambino ha vie respiratorie di piccolo diametro, una scarsa coordinazione tra masticazione e deglutizione dei cibi solidi, una dentizione incompleta (i molari, necessari per ridurre il cibo in un bolo liscio, crescono intorno ai 30 mesi), una frequenza respiratoria elevata, e tende a svolgere più attività contemporaneamente (per esempio mangia mentre corre, gioca, parla, guarda la TV o il tablet).

Gli alimenti piccoli (noccioline e semi) e quelli troppo grandi (pezzi di frutta e verdura cruda) sono pericolosi in quanto i primi rischiano di finire nelle vie respiratorie prima che il bambino riesca a morderli, mentre i secondi sono difficili da gestire durante la

masticazione. I cibi con le forme tonde (ciliegie e uva) o quelli con forme cilindriche (wurstel e carote) sono quelli a maggior rischio di essere aspirati e, nelle situazioni più gravi, possono ostruire completamente il passaggio dell'aria. Sono pericolosi anche gli alimenti di consistenza dura (carote), quelli appiccicosi (burro d'arachidi), quelli fibrosi (sedano) e quelli comprimibili (wurstel e, come già detto, marshmallow).

MANGIARE TUTTO SÌ, MA PRESTANDO CAUTELA

Non si vuole certo far passare il messaggio che i bambini non debbano mangiare le ciliegie, l'uva o le carote, ma questi cibi vanno offerti in maniera tale da minimizzare il rischio di soffocamento. Basterà osservare semplici regole nella loro preparazione, in modo da modificarne la forma (tagliare gli alimenti cilindrici a listarelle o quelli tondi in quarti), la consistenza (eliminare nervature e filamenti o cuocere i cibi fino a quando diventano morbidi) e le dimensioni (tagliare in pezzi piccoli o tritare/grattugiare).

Infine una regola che riassume anche le altre: quando possibile, è meglio consumare i pasti tutti insieme intorno a un tavolo, perché, oltre a essere un momento di incontro per tutta la famiglia, rappresenta, per i più piccoli, l'opportunità di osservare (e imparare) a mangiare in modo corretto. ■

Le regole principali

Vi sono delle semplici regole di comportamento che, se osservate con scrupolo, diminuiscono il rischio di soffocamento:

- 1 Il bambino deve mangiare a tavola, seduto con la schiena dritta, e non deve mangiare se gioca, è distratto da TV o videogiochi, corre o si trova in macchina.
- 2 A casa come al ristorante, durante i pasti bisogna creare un ambiente rilassato e tranquillo e non dare alimenti al bambino mentre sta piangendo o ridendo.
- 3 Il bambino non va lasciato da solo mentre sta mangiando e va incoraggiato a mangiare lentamente, a fare bocconi piccoli e a masticare bene prima di deglutire.

Per approfondire...

Video

[Autosvezzamento in 7 semplici passi](#)
Come funziona l'autosvezzamento?

Pagina utile

[Manovre antisoffocamento](#)

Tecniche di primo soccorso da conoscere in caso di ostruzione delle vie aeree



Autosvezzamento in sette semplici passi

Il bambino è in grado di autoregolarsi nella qualità e quantità di cibo, basta offrirgli alimenti sani e sufficientemente vari

DI LUCIO PIERMARINI, PEDIATRA

«**C**’era una volta una ricercatrice di Chicago, tale Clara Davis, sconosciuta ai più, che si mise in testa di scoprire se i bambini in epoca di cambiamento delle loro abitudini alimentari fossero in grado di regolare, autonomamente e in qualche modo, l’assunzione di cibo: ciò che oggi chiamiamo autosvezzamento. Questa volontà nasceva dalla necessità di affrontare e possibilmente risolvere i numerosissimi problemi di appetito e di qualità della dieta presenti nei bambini. Il suo dubbio era che i bambini mangiassero poco e male, non per loro spontanea volontà, ma perché costretti a rispettare rigidamente le dosi che la scienza nutrizionale dell’epoca considerava adeguate per loro, impedendo la libera sperimentazione e, così, privandoli di una sorta di primitiva, istintiva capacità di aggiustare la dieta a seconda delle proprie individuali necessità. Cercò allora di ricreare una situazione in cui i bambini, quindici in tutto, di età intorno ai 6 mesi, potevessero procurarsi liberamente il cibo. Certo, quello che a lei riuscì di fare allora forse oggi non sarebbe neanche proponibile, ma, io credo, solo per una bigotta cecità scientifica e non perché eticamente inaccettabile.»

L’ESPERIMENTO DI CLARA DAVIS

Furono scelti 32 alimenti diversi, dieci di origine animale, vale a dire latte, pesce e carne, frattaglie comprese, e gli altri di origine vegetale, sia cotti sia crudi, più acqua e sale, tutti al naturale, cioè non mescolati con

altri ingredienti, e ognuno servito su un piatto proprio. Che un bambino di quella età si possa alimentare in tal modo, farebbe accapponare la pelle ai benpensanti; fatto è che, invece, i bambini studiati, una volta imbandita la tavola, cominciavano prima a mostrare interesse per ogni cosa che vedevano, e non solo il cibo ma anche la tovaglia, i piatti, le posate e tutto il resto, e poi a indicare questo o quell’altro.

A questo punto, e solo a questo punto, il personale di assistenza offriva al bambino quanto richiesto. Lui accettava, assaporava, e poi richiedeva la stessa cosa o cambiava obiettivo. Ogni bambino veniva assecondato qualunque cosa chiedesse, per quanto strano e “non ortodosso” potesse apparire il pasto sulla base delle indicazioni ufficiali dell’epoca (non molto dissimili dalle attuali, in verità). Pian piano ogni bambino sviluppò i suoi gusti e le sue preferenze, senza per questo restringere di molto la varietà dei cibi richiesti. Questo avveniva almeno tre volte al giorno, e l’esperimento fu portato avanti per sei anni, annotando, bambino per bambino, cosa e quanto mangiasse.

AUTOSVEZZAMENTO E CIBI SANI

I lettori assidui di Uppa già immagineranno come è andata a finire. La signora Davis scrive nelle sue conclusioni: «Tutti i bambini sono riusciti ad alimentarsi correttamente; tutti avevano un poderoso appetito; tutti sono cresciuti bene».

Pensate che furono analizzati, allora senza computer, circa 36.000 pasti,

valutando il rapporto fra alimenti vegetali e animali, calorie, percentuali di proteine, grassi e zuccheri e, se pure in modo indiretto, l’adeguatezza dell’apporto di vitamine e minerali. Tutto risultò ricadere nei limiti definiti corretti dalle tabelle nutrizionali e tutto era stato, alla fin fine, frutto delle scelte spontanee dei bambini.

È indiscutibile che la conoscenza di una corretta alimentazione non è così diffusa tra i genitori come sarebbe augurabile.

Ma, come lo chiama maliziosamente la stessa ricercatrice, c’è il trucco: la disponibilità di soli alimenti “sani”. E nel caso specifico, anche più sani di quanto chiunque oggi pretenderebbe, come abbiamo detto sopra. Addirittura sempre al naturale, senza quegli accorgimenti culinari, anche limitati, che non negherebbe neanche il più esigente specialista di alimentazione infantile. Questo dimostra due cose:

1. I bambini mangiano, e apprezzano il cibo (tutto indistintamente, a dispetto delle favole sull’avversione per verdure o alimenti strani), senza che ci si debba, per forza, arrabbiare a escogitare ricette invitanti o, peggio ancora, trabocchetti gastronomici. Non esistono vere e proprie ricette

per l'autosvezzamento. Se lo si fa, deve essere per il piacere, culturale e gustativo, di farlo.

2. Chi ha la responsabilità del bambino (nell'esperienza descritta il ricercatore, in famiglia i genitori), anziché affidarsi a tabelle e schemi per lo svezzamento, dovrebbe semmai rendere disponibili alimenti salutari in sufficiente varietà. E qui, forse qualche volta o forse spesso, casca l'asino, che poi, senza offesa, sareste voi genitori.

CATTIVE ABITUDINI RADICATE

È indiscutibile che la conoscenza di una corretta alimentazione non è così diffusa tra i genitori come sarebbe augurabile. Spesso sono i bambini della scuola dell'obbligo che, diligentemente, portano a casa le indicazioni ricevute da volenterose insegnanti, senza però che si aprano brecce significative nelle cattive abitudini che tendiamo a portarci dietro fin dall'infanzia. Lo studio di Clara Davis si conclude infatti così: «I bambini debbono poter scegliere gli alimenti nelle mani dei loro genitori». Avete quindi una grossa, enorme responsabilità, e non potete cavarsela con pochi mesi (fino a 1 anno? 1 e mezzo? 2?) di dieta milligrammata. Prima o poi vostro figlio mangerà con voi, e potrebbero essere guai per lui, come talvolta lo sono già per voi.

Questa favolosa esperienza, disgraziatamente, non è riuscita, vista la situazione italiana passata e recente, a valicare l'oceano o, se l'ha fatto, deve essere miseramente

naufragata su qualche spiaggia inaccessibile. E ciò, nonostante altri ricercatori avessero continuato e completato questi "esperimenti" con bambini della stessa età, e anche più grandi, arrivando alle identiche conclusioni, e aggiungendo altre conoscenze utili, a chi lo avesse voluto, per risolvere tutti i nostri dubbi in merito al comportamento più idoneo da tenere in famiglia riguardo all'alimentazione dei bambini. Qualcuno più acculturato potrebbe dire che non è niente di trascendentale, e spesso è interamente riportabile al buon senso e a qualche proverbio della bisnonna; però, vi garantisco, non è poco. Non una semplice affermazione, ma il risultato di una seria ricerca; il che vuol dire inattaccabile

dalle chiacchieire e dalle opinioni di chicchessia.

E L'IRRINUNCIABILE BRODO VEGETALE?

Ed ecco allora dimostrata l'inutilità di graduare l'introduzione dei vari alimenti per il timore di allergie, la sciocchezza di eliminare completamente il sale, l'innocuità e l'apprezzamento dei cibi piccanti, peperoncino incluso. E, soprattutto, smentita l'utilità, anzi sottolineata la pericolosità, in termini di rifiuto di una opportuna varietà di alimenti, e di insufficiente o eccessiva crescita di peso, di tutte le tattiche di convincimento, dalle lusinghe alle minacce, dai piatti colorati a quelli più ghiotti, e così via, messe in opera da genitori, purtroppo spesso mal consigliati da noi stessi pediatri, per indurre il bambino a mangiare. L'effetto è esattamente l'opposto di quello sperato.

In tutta questa storia, in definitiva, il messaggio chiave, come si dice nelle riviste scientifiche serie, è quanto sia importante, ancora una volta, aiutare i genitori a capire il vero valore della vita con i figli, per imparare ad apprezzarli e goderseli. E vi godrete il momento in cui vi dirà, a suo modo: «Fatemi assaggiare che sono pronto». Che poi non vuol dire altro che: «Mi fido tanto del fatto che, se lo mangiate voi, allora posso mangiarlo anch'io». Il problema è che, detto così, è troppo semplice per sembrare vero. ■



Mini-guida pratica all'autosvezzamento

**Basta poco per avviare con successo la fase dell'autosvezzamento:
il “segreto” è avere fiducia nelle capacità di autoregolazione dei bambini**

DI CARLA TOMASINI, PEDIATRA NUTRIZIONISTA

Oggi sempre più famiglie si avvicinano allo svezzamento come si faceva “prima”, fino agli anni Settanta, quando ancora non era stato introdotto in maniera capillare il *baby food*, cioè le “pappe pronte” studiate appositamente per l’infanzia. L’alimentazione complementare a richiesta, o “autosvezzamento”, è quindi tornata a essere molto diffusa: alle poppatte si aggiungono assaggi del cibo dei genitori, secondo le richieste del piccolo. Dopo due generazioni cresciute con lo svezzamento industriale, tuttavia, non sempre è facile recuperare la memoria storica dei gesti da seguire. Ecco allora una piccola guida pratica.

DOVE

Per l’autosvezzamento servono solo un bambino e un tavolo su cui disporre alimenti sani e nutrienti, gli stessi che mangeranno i genitori. Se sono presenti questi semplici ingredienti, il resto verrà da sé.

QUANDO

Nella fase dell’autosvezzamento il protagonista è il bambino, per cui si comincerà quando lui sarà pronto: seduto a tavola con tutta la famiglia, manifestera il desiderio di portare alla bocca le pietanze dei genitori. La maggior parte dei bambini compie tale gesto intorno ai 6 mesi; alcuni un po’ prima, altri un po’ dopo. Certi segnali possono aiutare a riconoscere l’avvicinarsi di questa nuova fase: il bambino riesce a stare seduto da solo e ha perso il “riflesso di estrusione” (che serve a spingere fuori, con la lingua, tutto ciò che entra in bocca di diverso dal latte, per proteggere le vie aeree).

Ma nessun segno è importante come la chiara volontà di partecipare ai pasti, dimostrata tuffando le mani nei piatti di mamma e papà e portandosi il cibo alla bocca.

COSA

Che cosa può assaggiare il piccolo? Se l’alimentazione della famiglia è equilibrata e le preparazioni sono casalinghe, si può offrire quasi tutto. Invece, i cibi industriali (precotti, ricchi di aromi, coloranti, conservanti e zucchero) non sono adatti per essere utilizzati nella routine.

I divieti sono pochi: il miele (per il rischio di botulino), i funghi (per la presenza di micotossine), l’alcol (è tossico anche in piccole quantità). È buona norma evitare zuccheri aggiunti e sale in eccesso, e si sconsiglia di utilizzare il latte vaccino come sostituto delle poppatte di latte materno (e di formula).

Il resto è lasciato al buon senso: alimenti che mettono a rischio la salute degli adulti non andrebbero offerti neanche ai bambini, ad esempio le uova o il pesce crudi possono essere vettori di tossinfezioni alimentari, i fritti non sono salutari, così come i cibi troppo cotti e bruciacciati. È bene proporre alimenti di cui si conosce l’origine, biologici o provenienti dal territorio circostante (il famoso “chilometro zero”) e di stagione.

Oggi molte famiglie ammettono di non seguire un’alimentazione sana, per questo può essere utile attenersi alla piramide alimentare mediterranea per comporre il menù settimanale, mentre per il singolo pasto si può fare riferimento al cosiddetto “piatto del



mangiare sano” (bit.ly/piatto_sano), che prevede una fonte di carboidrati (come i cereali), una fonte proteica (legumi o derivati animali), verdure e frutta.

COME OFFRIRE

I genitori, spesso, si chiedono come offrire il cibo al bambino che, privo di dentini, sembra loro incapace di masticare. In realtà, è bene allenare la masticazione fin dai 6 mesi con consistenze diverse: in questo modo il piccolo imparerà a muovere adeguatamente la lingua, migliorerà le competenze masticatorie e verrà favorito il corretto



sviluppo di altre funzioni della bocca, come quelle fonatorie. L'assenza di dentizione non è un problema: i lattanti masticano bene con le gengive, sotto cui sono "nascosti" i dentini, e riescono a spappolare quei cibi sufficientemente morbidi da poter essere schiacciati tra la lingua e il palato.

Per gli alimenti più cremosi si può usare il cucchiaino, avendo cura di rispettare la volontà del piccolo di essere imboccato. Molti preferiscono fare da soli, e allora li si guiderà a adoperare il cucchiaino in autonomia; altri vogliono usare le mani, e in questi casi sarà

più pratico offrire cibi solidi tagliati a strisce sottili, così che il bambino possa manipolarli con facilità.

COME PROTEGGERE

È opportuno conoscere le norme per prevenire il soffocamento e le manovre di disostruzione da eseguire in età pediatrica (consigliamo di seguire un corso apposito, e di scaricare lo speciale dal sito di Uppa: uppa.it/speciale-manovre-antisoffocamento). Gli alimenti tondeggianti, cilindrici, gommosi o collosi (ad esempio caramelle, confetti, nocciole, chicchi d'uva, olive...) possono essere pericolosi e andranno sminuzzati.

QUANTO

Non è necessario "calcolare" quanto mangia il bambino: all'inizio manterrà solo ciò che riesce a gestire, finché le sue abilità motorie e masticatorie non si saranno allenate sufficientemente. Ciò non deve preoccupare, perché lo svezzamento non è un punto di arrivo, ma di partenza: ci vorranno settimane o mesi prima che il piccolo mangi quella che al genitore sembrerà una vera porzione. Non importa nemmeno quale pietanza sceglierà; l'importante è offrire tutti i gruppi alimentari e cibi di qualità: il piccolo saprà regalarsi perfettamente da solo. I genitori dovranno far trovare a tavola e mangiare con costanza anche quegli alimenti che il bambino rifiuta: dopo un certo tempo, vedendoli mangiare dai suoi genitori, li accetterà e, lasciato libero di sperimentare, potrebbe addirittura diventare un amante dei broccoli!

CHI

Quando il bambino comincia ad avvicinarsi al cibo solido, sperimenta delle emozioni che lo ripagano della fatica di dover manipolare, masticare e accettare piccoli insuccessi. È importante ricordare sempre che il protagonista dell'autosvezzamento è il bambino, e non bisogna sostituirsi a lui. L'autosvezzamento non è una gara; è un percorso che il bambino e i genitori fanno insieme, basato sulla fiducia e il rispetto reciproco. ■

Qualche idea per un piatto sano

- ✓ **Risotto** allo zafferano con uovo sbriciolato e fagiolini lessi conditi con olio, prezzemolo tritato e limone.
- ✓ **Fusilli** al pomodoro e basilico con una spolverata di parmigiano e striscioline di insalata fresca.
- ✓ **Polenta** con ragù di lenticchie rosse decorticcate e timo con carotine lessate tagliate a listarelle.
- ✓ **Patate** lesse tagliate a tocchetti con hummus e fettine di zucca al forno.
- ✓ **Pasta** proteica di legumi al sugo di cavolfiore e alloro con purè di patate e ciuffetti di valeriana tenera da taglio.
- ✓ **Orzotto** alla zucca con stracchino e chicchi di melograno.
- ✓ **Ravioli** ricotta e spinaci con pera a fettine.
- ✓ **Semolino** al cucchiaio insaporito con maggiorana e accompagnato da striscioline di farinata di ceci e da spinaci lessi.

Dieci miti da sfatare sull'autosvezzamento

I bambini sono istintivamente portati ad assaggiare i cibi che vedono nei piatti dei genitori: assecondare questo desiderio è la maniera migliore di introdurli all'alimentazione solida, evitando di lasciarsi frenare dai numerosi falsi miti sull'autosvezzamento

DI CARLA TOMASINI, PEDIATRA NUTRIZIONISTA

L'“autosvezzamento” – o “alimentazione complementare a richiesta”, cioè l’abitudine di lasciare ai bambini l’autonomia nel passaggio dal latte ai cibi solidi, consentendo loro di assaggiare gli stessi alimenti consumati dai genitori – è una pratica sempre più diffusa, ma, al contrario di quanto si pensi, tutt’altro che recente: era la maniera in cui i bambini imparavano a mangiare prima dello sviluppo dell’industria alimentare per l’infanzia e della medicalizzazione della nutrizione infantile, entrambi risalenti agli anni Sessanta e Settanta del secolo scorso.

Oggi sono tanti i genitori che si stanno “riappropriando” di questa “vecchia” abitudine: per farlo con consapevolezza, però, è opportuno sfatare una volta per tutte alcuni miti duri a morire.

1 È UNA MODA

In realtà, l’unica moda degli ultimi cinquant’anni in materia di alimentazione infantile è quella del *baby food*: le pappe pronte e gli altri alimenti “speciali” per l’infanzia. Si è trattato di una vera e propria “invenzione commerciale” che si è poi talmente radicata nella nostra cultura da far quasi dimenticare che in passato era normale nutrire i bambini con gli stessi alimenti consumati dai genitori.

2 NON HA BASI SCIENTIFICHE

La letteratura scientifica si è ampiamente occupata di autosvezzamento: lo troviamo sotto gli acronimi anglosassoni BLW (*Baby Led Weaning*) oppure BLISS (*Baby-Led Introduction to Solids*),

ma la sostanza non cambia. Sono stati studiati bambini che hanno avuto libero accesso al cibo dei genitori fin dai 6 mesi di età, in autonomia, e si è mostrato che il loro stato di salute era paragonabile a quello dei bimbi svezzati con le pappe. Gli specialisti hanno anche risolto alcuni nodi critici, quali il rischio di soffocamento e quello di carenze nutrizionali, insegnando ai genitori come evitare il soffocamento e impartendo semplici consigli per far sì che i bambini abbiano sempre a disposizione tutti i nutrienti necessari. Gli studi condotti su questi metodi hanno dimostrato che l’autosvezzamento è del tutto sicuro.

3 È PERICOLOSO (C’È IL RISCHIO DI SOFOCARE)

Non vi è alcuna evidenza che l’autosvezzamento incrementi il rischio di soffocamento, basta adattare gli alimenti dei genitori al consumo dei bambini, tagliandoli o sminuzzandoli. Inoltre i genitori, indipendentemente dal tipo di svezzamento che decidono di seguire, dovrebbero conoscere i tagli “sicuri” e le manovre antisoffocamento da eseguire in età pediatrica (consigliamo di scaricare lo speciale dal sito di Uppa: uppa.it/speciale-manovre-antisoffocamento).

4 NON PERMETTE DI BILANCIARE I NUTRIENTI

I bambini sono dotati di un’innata capacità di autoregolazione: se i genitori mettono a loro disposizione tutti i gruppi alimentari, sapranno scegliere di volta in volta ciò di cui hanno

bisogno. Forse è difficile crederlo, per noi adulti, circondati come siamo da pubblicità martellanti, cibi industriali e continue proposte di diete alla moda. Ma i bambini non sono ancora stati esposti a tutti questi condizionamenti e sanno ascoltare i segnali di fame e sazietà del loro corpo.

5 È TROPPO DIFFICILE

Il *baby food*, a volte, fa sentire sicuri perché «contiene tutto, e non bisogna pensare a niente», mentre spesso siamo consapevoli di non portare in tavola pasti salutari e bilanciati. Eppure è ovvio che il “bambino” non potrà mangiare pappe pronte fino all’età adulta: il problema si riproporrà non appena si dovrà affrontare il passaggio dal *baby food* al cibo “normale”. Tanto vale iniziare subito a correggere il tiro, intervenendo sull’alimentazione dell’intera famiglia: quale migliore occasione dell’autosvezzamento per migliorarla?

6 SERVE IL NUTRIZIONISTA

L’Italia è la patria della dieta mediterranea, nota in tutto il mondo per i suoi benefici – sempre che si intenda, ovviamente, quella autentica, che prevede frutta e verdura di stagione, cereali, legumi... non certo la pizza surgelata o la cotoletta precotta! Se seguiamo la “piramide alimentare mediterranea” e consumiamo cibi freschi e locali, alternandoli nella dieta e cucinandoli in modo semplice, possiamo offrire le stesse pietanze durante l’autosvezzamento. Se non si ha alcuna nozione di nutrizione, un professionista potrà

essere di aiuto nella scelta dell'alimentazione in base ai gusti e alle tradizioni della famiglia, ma è importante ricordare che ogni genitore bene informato è competente per nutrire il proprio bambino.

7 NON SI PUÒ USARE IL CUCCHIAINO

Alcuni autori si contrappongono esplicitamente allo *spoon-feeding*, ovvero all'uso del cucchiaio per imboccare i bambini, ma buona parte dei genitori che praticano l'autosvezzamento finisce per ricorrervi almeno in alcuni pasti, visto che non tutti gli alimenti si prestano a essere tagliati a pezzetti e afferrati con le mani (basti pensare al risotto o alla minestra).

Sebbene, dunque, qualche genitore interpreti alla lettera l'indicazione di "non interferire" nei pasti del bambino, in realtà il cucchiaio può rivelarsi un valido strumento fin dall'inizio dell'autosvezzamento; l'importante è non utilizzarlo per imboccare forzatamente il piccolo, e lasciare invece che sia lui a farci capire quando desidera essere aiutato.

8 NON VA BENE SE LA MAMMA LAVORA

L'autosvezzamento richiede un periodo di rodaggio in cui i bambini assaggiano gli alimenti e completano i pasti con il latte. Questo può spaventare le madri che devono rientrare al lavoro, ma con il giusto sostegno

e una buona organizzazione si può ovviare al problema. Per esempio, se non è possibile tornare a casa per le poppatte, si può tirare il latte e conservarlo in frigorifero, in modo che chi si prende cura del bambino possa offrirlo al piccolo a conclusione del pasto.

9 BISOGNA PESARE IL CIBO

L'autosvezzamento si fonda sulla capacità del bambino di autoregolarsi, perciò le grammature non sono necessarie. Il piccolo a volte si limiterà ad assaggiare gli alimenti, altre volte mangerà più di quanto indicato da eventuali tabelle: pesare i cibi proposti si rivelerebbe del tutto inutile.

10 BISOGNA MISURARE IL CIBO

Se si riesce a non cadere nella trappola dei grammi, bisogna evitare anche quella dei centimetri: non esiste il "taglio perfetto" per garantire la sicurezza ed evitare il soffocamento, esiste piuttosto una "logica" da seguire nella presentazione degli alimenti. Si eviterà per esempio di tagliare i cibi a rondelle e si elimineranno le nervature e i filamenti della carne e delle verdure a foglia (per la sicurezza a tavola si può consultare la Pagina utile del numero 4/2020 di *Uppa magazine*). ■



Selettività alimentare: non è una lotta!

Intorno ai 2 anni è frequente che i bambini comincino a rifiutare certi alimenti specifici, generando sconforto e preoccupazione nei genitori. Ma è un comportamento del tutto normale, di cui è bene conoscere le ragioni per affrontarlo con serenità

DI CARLA TOMASINI, PEDIATRA NUTRIZIONISTA

La selettività alimentare infantile è un problema diffuso, e per molte famiglie può diventare un vero e proprio incubo. Si manifesta verso la conclusione dello svezzamento, talvolta anche dopo un percorso di introduzione all'alimentazione solida molto felice, con bambini che assaggiavano di tutto, dal broccolo alla cipolla cruda, e che per questo entusiasmavano mamma e papà.

Nel secondo anno di vita, però, scatta "qualcosa" nel cervello infantile, e può terminare l'idillio con il cibo.

Alcuni bambini cominciano all'improvviso a prediligere alcuni alimenti e a rifiutarne altri; tendono a scartare le verdure, che relegano in un angolino del piatto; allontanano con decisione le preparazioni offerte dai genitori e si lasciano andare a quelle piccole (o grandi) crisi emotive che vengono ingiustamente chiamate "capricci".

REAZIONI FAMILIARI

Presto o tardi, una buona parte dei bambini adotta questo comportamento: sono pochi quelli che non attraversano una fase di "selettività". E alcuni genitori, di fronte ai primi rifiuti, restano scossi dalla novità. Quando poi il rifiuto diventa la norma, chi prepara i pasti comincia a preoccuparsi perché sa che <<tanto il piccolo non mangerà>>, e tutta la famiglia sperimenta l'ansia ancor prima di sedersi a tavola. Durante il pasto subentra la frustrazione di veder allontanato ciò che era stato preparato con amore, e l'episodio viene spesso

vissuto come un piccolo rifiuto della propria persona. Giorno dopo giorno, il comportamento del bambino logora la pazienza di mamma e papà, che finiscono per mettere in discussione le proprie capacità genitoriali: «Ma dove sbaglio?», si chiedono in molti.

Dall'altra parte, però, c'è il bambino, e bisogna provare a mettersi nei suoi panni. Il piccolo è consapevole di tut-

Continuate a proporre gli alimenti non amati, anche se il bambino li allontana con sdegno: lasciateglielo fare, pur insistendo sul fatto che in realtà sono "buoni".

to ciò che avviene intorno a lui, e sperimenta la stessa frustrazione dei suoi genitori, perché sa che il momento dei pasti non è più occasione di allegria, ma di "giudizio" e di tensione. Anche tanti bambini, come i genitori, manifestano ansia ancor prima di trovarsi seduti al tavolo, poiché sono in grado di anticipare quello che accadrà.

INTERVENTI SBAGLIATI

Capita spesso che, per ovviare al problema, si adotti la strategia di preparare qualsiasi cosa <<purché il bambino mangi>>, e allora via libera alla pasta in bianco tutti i giorni, al pane, allo

yogurt... In casi estremi vanno bene perfino i biscotti: «sempre meglio di niente», pensano molti genitori. Oppure si "forza" il bambino, arrivando quasi a spingere il cibo in bocca oppure a rincorrerlo per casa o, ancora, a offrire ricompense e minacciare punizioni.

Sempre più di frequente, poi, si ricorre allo smartphone: i video di cartoni animati o di canzoncine pacificano gli animi dei più piccoli e calmano improvvisamente bambini che fino a pochi secondi prima erano scatenati. Eppure si sa che utilizzare i dispositivi tecnologici come regolatori emotivi, alla stregua di "ciucci" digitali, non risolve i problemi ma, anzi, ne crea di ulteriori, contribuendo a rendere i bambini "dipendenti" dagli schermi.

TRA SVILUPPO ED EVOLUZIONE

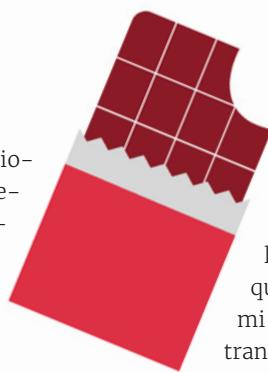
Per affrontare in maniera adeguata la selettività infantile bisogna conoscerla, capirla e vederla con gli occhi del bambino. Innanzitutto, cos'è? È un comportamento specifico, che viene chiamato anche "neofobia", "paura del nuovo", ma questo termine risulta improprio visto che la selettività, come abbiamo visto, si manifesta spesso verso alimenti che prima venivano assaggiati senza problemi. È collegata piuttosto a un'acquisizione nuova, tipica del secondo anno di vita, e cioè la capacità del bambino di scegliere. Essere selettivi, infatti, significa operare una scelta, e i bambini di quest'età amano farlo in tutti i

campi: ad esempio, selezionano il loro giocattolo preferito, o prediligono le scarpe blu piuttosto che quelle rosse. Indica, insomma, una conquista nel percorso dello sviluppo.

Inoltre, ha anche delle ragioni evolutive, legate cioè alla storia della specie umana: c'è stato un momento in cui era necessario proteggersi dall'ingestione di alimenti raccolti per caso e che potevano essere pericolosi. Non è casuale che i cibi scartati siano in genere quelli dai colori sgargianti, in pezzi, che ricordano bacche o foglie potenzialmente velenose (la frutta e la verdura, dunque), e che per di più sono poco calorici. Al contrario, vengono preferiti gli alimenti dai colori tenui e omogenei, ricchi in carboidrati, come la pasta, il pane, i grissini, lo yogurt, il latte... Alimenti che i bambini "sanno" essere sicuri e adatti alla sopravvivenza.

PROMUOVERE LA SERENITÀ

Il rifiuto di certi alimenti, quindi, non è né un "capriccio" né una sfida contro il genitore, e mamma e papà non stanno facendo nulla di sbagliato. Liberare la tavola dai sensi di colpa, dalle paure e dall'ansia è il primo passo per superare questa fase. Ma in che modo? Prima di tutto evitate di "cominciare": i pasti non devono essere un momento di conflitto. Sedetevi accanto al bambino e mostrate di comprendere le sue paure: questo semplice gesto



gli toglierà un grosso peso dalle spalle. I bambini osservano attentamente l'esempio degli adulti, dunque è importante essere i primi a comportarsi con serenità e tranquillità. Non bisogna reagire con durezza ai rifiuti, ma nemmeno mostrarsi fragili: il rifiuto va accettato come parte del percorso di sviluppo, senza cadere nella trappola dei "distrattori emotivi", dei premi e delle punizioni, e dei cibi "sicuri".

Continuate a proporre gli alimenti non amati, anche se il bambino li allontana con sdegno: lasciateglielo fare, pur insistendo sul fatto che in realtà sono "buoni". La letteratura scientifica informa che quanto più i cibi rifiutati vengono offerti, tanto più il bambino "si convincerà" a riassaggiarli e ad accettarli. La vera chiave, dunque, è la costanza, accompagnata dalla certezza che alla fine il bambino supererà la sua repulsione.

UNA QUESTIONE DI FAMIGLIA

Un genitore che acquisisce sicurezza in sé stesso e nelle proprie capacità di nutrire il figlio saprà condurlo per mano nei momenti di difficoltà, senza giudicarlo e senza forzarlo. Pian piano questa sicurezza si trasmetterà anche al bambino, che si sentirà meno impaurito dal "cibo nemico"

e comincerà a vederlo come un "cibo amico".

Si tratta di un percorso che richiede tempo e pazienza, e che deve essere compiuto da tutta la famiglia, che troverà il proprio equilibrio e le soluzioni giuste, rinforzando il legame tra i genitori e il bambino e rendendo i pasti un momento di condivisione e armonia familiare. ■



Educare al gusto

L'esempio degli adulti è fondamentale nell'esperienza alimentare del bambino. Ecco quali sono gli atteggiamenti giusti e quelli da evitare per favorire una corretta educazione al gusto

DI COSTANTINO PANZA, PEDIATRA

«O mangi la minestra, o salti dalla finestra». Quante volte si condisce un pasto in famiglia con un'affermazione di questo tipo? Ma questo modo di dire sortisce davvero gli effetti desiderati? La riluttanza del bambino a provare nuovi alimenti, in particolare frutta e verdura – la cosiddetta “neofobia” ai cibi –, è soprattutto di natura genetica. Ai tempi dei nostri progenitori, migliaia di anni fa, non volersi avvicinare a cibi nuovi o a vegetali colorati era infatti un istinto utile al bambino, che in questo modo evitava di assaggiare frutti, bacche o radici potenzialmente velenose. Oggi, con il profondo cambiamento dell'ambiente in cui viviamo, questo atteggiamento potrebbe avere invece un effetto nocivo perché favorisce l'esclusione di alimenti a elevata qualità nutritiva.

PRIME ESPERIENZE GUSTATIVE

Riconosciamo sapori e odori ancor prima di nascere: olfatto e gusto sono già in azione durante gli ultimi mesi di gravidanza. Ogni alimento che la mamma assume con la dieta rilascia il suo odore nel liquido amniotico e da qui viene “imparato”, ossia riconosciuto e apprezzato dal feto. Ad esempio, se la mamma in gravidanza mangia alimenti che contengono aglio, e poi ne mangia anche mentre allatta, il bambino succhierà con più vigore quando riconoscerà nel latte il

sapore di cui aveva già fatto esperienza durante la vita fetale.

UNA SCUOLA DI EDUCAZIONE AL GUSTO

Possiamo dire che una dieta ricca di sapori durante la gravidanza è una buona cosa e che non esiste un “sapore cattivo” del latte, ma tanti sapori quanti sono i cibi che la mamma mangia. Non ci sono quindi, durante la gravidanza e l'allattamento, alimenti da evitare per via del loro gusto. Anzi, se la mamma che allatta mangia cibi con un sapore particolare, per esempio la carota, quando il bambino inizierà ad assaggiare gli alimenti solidi, durante il periodo dell'alimentazione complementare, preferirà proprio la carota, che ha conosciuto durante le poppatte.

L'allattamento al seno è una scuola di educazione al gusto, e il miglior modo per iniziare i propri figli alle verdure, dunque, è esserne le prime consumatrici.

INIZIARE CON LE VERDURE

Un recente studio ha valutato gli esiti di diverse modalità per offrire vari tipi di cibo durante i primi mesi dell'alimentazione complementare. Dai risultati si evince che quando le verdure vengono proposte subito, prima di altri alimenti, è più facile che il bambino, in periodi successivi, apprezzi nuove verdure.

Inoltre, più assaggi di diverse verdure propone il genitore e più facile è l'accettazione di nuovi cibi. In altre parole, è bene offrire una ricca varietà di

sapori già dai primi assaggi di cibi solidi e proporre con regolarità la verdura fin dalle prime degustazioni. In questo modo si raggiungono due obiettivi preziosissimi: un menù ricco e varia-to e il consumo di verdura. Un grande vantaggio, considerato che nei Paesi occidentali le malattie legate a una cat-tiva alimentazione sono molto diffuse. Molti genitori pensano di dover seguire un rigido ordine nella proposta di nuovi alimenti, per tenere sotto controllo la comparsa di eventuali reazioni aller-giche. Altri riducono la varietà di ali-menti che si possono offrire semplice-mente perché loro stessi sono di gusti diffi-cili. Ambedue questi atteggiamenti danneggiano l'esperienza gustativa del bambino in un periodo fondamentale per l'educazione al gusto.

SI PUÒ RIPROPORRE IL CIBO RIFIUTATO?

Se nostro figlio evita alcuni ali-menti, questo non significa che non potre-mo più sottoporglieli. Fino all'età di un anno, infatti, riproporre un alimento rifiutato ha spesso un immediato suc-cesso, mentre tra l'anno e i 2 anni lo si deve riproporre fino a cinque-dieci volte, per ottenere che venga assag-giato, e addirittura anche più di 15 volte per i bambini di 3-4 anni. Riproporre nel menu un cibo non gradito, o non conosciuto, alla lunga allenta le resi-stenze del bambino. Quindi, prima ini-ziamo meglio è.

La cosa più importante è non cerca-re di convincere il bambino, non offrirgli il cibo in modo esplicito ad esem-pio dicendo: «È buono, mangialo!». In questo modo il bambino tenderà a





insistere nel rifiuto. Uno studio inglese ha rivelato che il modo migliore per far mangiare un bambino è metterlo seduto a tavola con i genitori e far sì che possa servirsi liberamente dei cibi che ha di fronte. Ciò che è importante, inoltre, non è sapere quanto cibo mangerà (questa, ricordiamoci, è una responsabilità del piccolo), ma scegliere la qualità degli alimenti. A ogni pasto, quindi, il piccolo dovrà trovare in tavola frutta e verdura disponibili per tutti e osserverà i genitori che se ne serviranno regolarmente. Se noi adulti ci alimentiamo bene, saremo degli ottimi modelli per nostro figlio.

«O MANGI LA MINESTRA, O SALTI DALLA FINESTRA»

Per tornare all'espressione popolare con cui abbiamo aperto l'articolo, i ricercatori l'hanno messa alla prova, o meglio, hanno messo alla prova l'atteggiamento con cui si intima fermamente di finire quello che si ha nel piatto.

In un esperimento, a un gruppo di bambini di una scuola dell'infanzia venne chiesto ripetutamente di finire di mangiare, mentre a un secondo gruppo non fu fatta alcuna pressione. Alla fine del pasto, i bambini forzati a terminare la minestra di verdure avevano mangiato meno e raccontarono che il cibo non era buono, al contrario del gruppo che invece aveva mangiato liberamente.

Anche l'abitudine di rivolgere lodi o quella di offrire ricompense al bambino che finisce il cibo che ha nel piatto è fallimentare. Sono stati condotti numerosi studi su questo comportamento

educativo, e i risultati, nella maggior parte dei casi, si sono rivelati negativi o sconfortanti. Perché? Perché se c'è di mezzo una ricompensa il cibo rischia di diventare soltanto il mezzo per arrivare al premio, e si annulla la possibilità di vivere lo stare a tavola come un'esperienza di piacere condivisa da tutta la famiglia. Ricompensare rischia anche di rimuovere le motivazioni interiori, intime, che spingono a fare qualcosa, sostituendole con altre esterne, al di fuori dei reali interessi del bambino.

GLI EROI

Appena furono trasmessi i primi cartoni animati di Braccio di Ferro il consumo di spinaci in scatola salì alle stelle: l'eroe è sempre un ottimo testimone per aumentare le vendite. Non è un caso che per molte pubblicità di alimenti o snack vengano scritturati atleti celebri o attori famosi.

Un esperimento condotto presso una scuola dell'infanzia in Olanda ha verificato che la lettura di libri illustrati può modificare il comportamento alimentare del bambino. Un gruppo di bambini ascoltava la maestra leggere ad alta voce un libro in cui l'eroe, Tarzan o Lepre, mangiava le carote. Un secondo gruppo di bambini partecipava alla lettura con domande o spiegazioni. Questi due gruppi iniziarono a preferire per i loro pasti alimenti preparati con carote, a differenza di un terzo gruppo di bambini che non aveva partecipato alle letture. I bambini che interagivano con la maestra addirittura raddoppiarono il consumo di carote. Questa

esperienza dimostra dunque che la partecipazione a un'esperienza narrativa insieme a un adulto può favorire l'appetibilità di un alimento in genere poco amato.

LA TV DAPPERTUTTO

Pensiamo a quanta televisione i bambini guardano durante il giorno e agli eroi che vedono passare sullo schermo. Vi siete mai fermati a pensare alla pubblicità o agli esempi di pasti non proprio salutari consumati nelle serie televisive che accompagnano quotidianamente i nostri figli?

Un gruppo di bambini di 3-4 anni è stato coinvolto in uno studio nel quale gli veniva chiesto di assaggiare alcuni cibi e bevande e alla fine scegliere quelli che preferivano. Gli alimenti venivano offerti a coppie: uno era incartato in maniera anonima mentre l'altro esibiva il nome di una nota marca molto pubblicizzata. Nonostante i cibi e le bevande fossero perfettamente identici (carote, patatine, pollo, latte, succo di mela), i bambini sceglievano soprattutto quelli in una confezione ben riconoscibile. La ricerca ha stabilito anche che la preferenza per il cibo di marca era direttamente proporzionale al numero di televisori presenti nell'abitazione: più tempo i bambini trascorrono davanti alla TV, più viene educato il loro gusto. Combattere contro il potere (dis)educativo della pubblicità è molto difficile per un genitore. Cosa fare allora? Non vietare i programmi televisivi, certamente, ma promuovere una fruizione parsimoniosa e consapevole. ■

80 ricette e 16 menù
stagionali per un'**alimentazione
bilanciata** (e zero sbatti)



Uedizioni

L'obiettivo del "mangiar sano" è alla portata di tutte e tutti, a prescindere dalle preferenze alimentari e dal tempo che si ha a disposizione: attraverso 16 menù stagionali e 80 ricette di facile realizzazione, la nutrizionista Francesca Ghelfi, conosciuta su Instagram come @_leguminosa, offre a lettrici e lettori tantissimi suggerimenti per iniziare finalmente a trasformare l'idea di dieta salutare in un obiettivo concreto e praticabile. Acquista la tua copia! Vai su uppa.it/leggiLEG

Uppa