

la pediatra in linea

Le domande più frequenti sulla salute del bambino

La nostra esperta

Dott.ssa Lucilla Ricottini

"Godere di buona salute è ben diverso dal non avere malattie! Significa anche 'sentirsi bene'. Per il medico non è più sufficiente curare, ma diventa indispensabile prevenire, informare, promuovere comportamenti sani e orientati al benessere. La medicina dal volto umano è inevitabilmente una medicina integrata".

www.lucillaricottini.it

MAMMA, io mi svezzo da solo!

a cura di
Paola Rinaldi



In collaborazione
con
**Dott.ssa
Lucilla
Ricottini**

Medico chirurgo,
specialista in
pediatria e
neonatologia,
esperta in
omeopatia e
omotossicologia

L'ultima tendenza è quella di offrire tutto e subito al proprio bambino, senza seguire il tradizionale calendario dello svezzamento. Ma non tutta la comunità scientifica pediatrica si dice d'accordo sulla scelta, manifestando dubbi sulla corretta crescita e sulla salute globale futura dei piccoli...

È una forma alternativa di svezzamento, che si basa sul concetto di far mangiare tutto da subito al proprio bambino. L'alimentazione complementare a richiesta, meglio nota come auto svezzamento, **manda in pensione le classiche pappe per introdurre immediatamente i cibi che si mangiano in famiglia**, purché sani ed equilibrati, compresi quelli considerati allergizzanti, come uova e pomodoro. Una scelta coraggiosa? Seppure la comunità scientifica pediatrica non abbia ancora espresso un orientamento univoco sul tema, assecondare le scelte del piccolo facendogli assaggiare tutto quello che si trova in tavola - senza seguire cioè il tradizionale calendario - appare ai più un vero e proprio azzardo.

"Un tempo, i bambini mangiavano tutto e subito, senza seguire le linee guida che si sono diffuse soprattutto negli ultimi trent'anni, ma il cibo era privo di pesticidi e sostanze dannose, non esisteva il rischio di introdurre additivi industriali e lo stesso stile di vita era differente", chiarisce la dottoressa Lucilla Ricottini. "Oggi, invece, sul mercato esiste un'ampia offerta di alimenti poco equilibrati dal punto di vista nutrizionale, con un alto contenuto di grassi, zucchero, proteine e sale, oltre che di residui chimici pericolosi, micotossine, metalli pesanti, additivi, coloranti e così via. Insomma, **l'auto svezzamento potrebbe funzionare se la famiglia mangiasse in modo molto attento, ma questo accade raramente**, e di conseguenza si rischia di sottoporre i bebè a surplus alimentari che aprono la strada a obesità, ipertensione, possibili alterazioni della funzione renale e intestinale, allergie e intolleranze".

SERVE UNA GUIDA

Altro punto critico. I fautori dell'auto svezzamento sostengono che alcuni segnali possano essere utili per capire se il piccolo è pronto a introdurre alimenti solidi, in aggiunta al latte: ha perso il riflesso di estrusione, presente nei neonati per permettere di spingere fuori dalla bocca tutto ciò che non sia liquido, verificabile perché il piccolo non tira più fuori la lingua se qualcosa gli tocca il labbro; è capace di stare seduto sul seggiolone senza aiuto, in modo autonomo e con la testa dritta; dimostra interesse verso quello che fanno i grandi a tavola durante i pasti.

"I bambini sono curiosi per natura ed esplorano il mondo portando ogni cosa alla bocca, per cui il loro interesse non può essere un criterio utile per stabilire cosa sia giusto e cosa invece no per una crescita corretta", tiene a sottolineare Ricottini. "In un certo senso, lo svezzamento è come andare a scuola: prima si insegna a leggere e scrivere, solo più avanti si affidano compiti difficili. Allo stesso modo, il passaggio dal latte materno agli altri alimenti deve essere graduale per evitare non soltanto che il piccolo sviluppi cattive abitudini alimentari, ma anche di alterare il suo metabolismo, che solamente ora iniziamo a comprendere nella sua complessità".

LIBERTÀ, QUELLA SÌ

In compenso, ad essere salvato in maniera univoca dell'auto svezzamento è l'approccio libero verso il cibo: gli alimenti vanno sempre proposti e non imposti, può essere consentito l'uso delle mani, bisogna assecondare i ritmi personali. **In poche parole, il bambino deve sempre essere lasciato libero di decidere la quantità.** Quantità, sì. Ma non la qualità. "Non abbiamo a che fare con il latte materno, che rappresenta un alimento completo in sé, ma



ECCO L'IDEA

Il primo esperimento di auto svezzamento venne condotto nel 1928, quando una ricercatrice di Chicago, Clara Davis, decise di scoprire se i bambini fossero in grado di autoregolarsi nell'assunzione di cibo, superando alcuni problemi di appetito. Così, iniziò a monitorare un gruppo di 15 bimbi (tutti intorno ai sei mesi), che per tre volte al giorno venivano messi davanti a una tavola su cui avevano la possibilità di scegliere liberamente fra 32 alimenti diversi, dieci di origine animale, vale a dire latte, pesce e carne, frattaglie comprese, e gli altri di origine vegetale, sia cotti che crudi, tutti al naturale, cioè non mescolati con altri ingredienti, e ognuno servito su un piatto proprio. Tutti riuscirono ad alimentarsi correttamente e ciascuno sviluppò le proprie preferenze alimentari. La grande lezione è che i bambini sanno regolarsi in base alle loro necessità, a patto di offrire cibo idoneo al giudizio dei genitori ma anche sostenuto dal parere del pediatra.

con una serie di cibi che presentano proprietà e nutrienti diversi, non tutti idonei per un bambino", riprende la pediatra.

Eppure, chi propone questo metodo sostiene che non esistono cibi giusti con cui iniziare, ma che al contrario è importante variare la dieta, evitando solo gli alimenti tondeggianti (come piccoli chicchi d'uva o pomodorini), quelli che possono formare una palla di bolo in bocca (come il prosciutto crudo o la mollica di pane) e quelli duri, come carote crude e mele, per evitare il rischio di soffocamento. Per il resto, "liberi tutti".

"In questo modo, però, non si tiene conto delle possibili allergie, che talvolta non si manifestano subito, ma presentano il conto più avanti negli anni. È noto infatti come fino al quarto o quinto mese di età l'organismo sia predisposto a svilupparne, per cui è consigliabile introdurre gradualmente i cibi, a partire dai più necessari e via via gli altri a cascata, per individuare con maggiore facilità quelli che

possono dare problemi". Per di più, è inutile negare che, rispetto al passato, **i bambini vivono in ambienti ricchi di fattori di rischio**, come inquinanti ambientali o fumo di sigaretta, e spesso sono sottoposti a un eccesso di igiene, che favorisce lo sviluppo di alcune forme allergiche. "Ciò significa quindi che è bene prestare attenzione al cibo per non sovraccaricare troppo l'attività del sistema immunitario".

CONTA IL PEDIATRA

In definitiva, la scelta del tipo di svezzamento non può essere arbitraria né seguire mode o "sentito dire", ma deve essere **il frutto di un coscienzioso confronto tra pediatra e famiglia, tenendo conto di una pluralità di fattori**, come il peso alla nascita, la modalità di allattamento nei primi mesi, le curve di crescita o la presenza di fattori di rischio. "Ma esistono anche altre considerazioni da fare, non di poco conto. Fino al settimo mese, ad esempio, la funzione renale è immatura, per cui un eccesso di sale, così come di proteine, può essere dannoso e predisporre all'ipertensione in età adulta. Lo stesso vale per lo zucchero, causa di obesità, diabete e altre patologie croniche", conclude la pediatra. "Anche per questo motivo **bisogna usare cautela con gli alimenti per la prima infanzia, i cosiddetti baby food**: seppure debbano rispondere a precise caratteristiche, stabilite da normative europee, possono contenere sale e zucchero, ma anche altri ingredienti non sempre salutari. Meglio quindi realizzare i pasti in casa, sani, freschi, biologici. E offrendoli con gradualità".