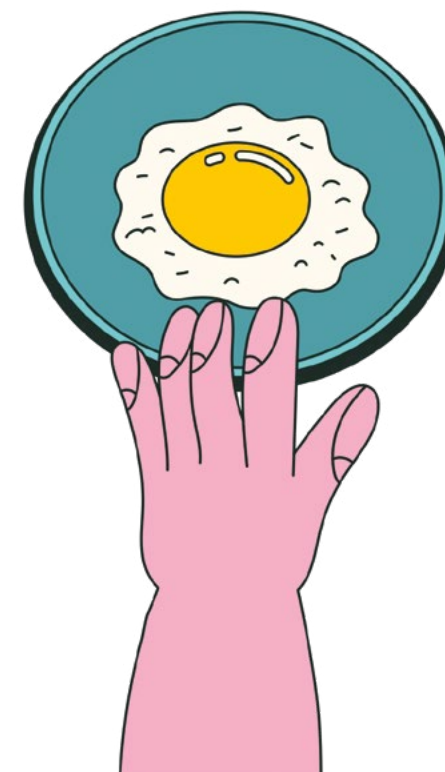


ANTEPRIMA

## CAPITOLO 2

Quando e  
con che cosa?



## Una questione di interesse: la storia di Monica

Nel capitolo precedente abbiamo visto come anche i neonati mostrino in modo evidente quando hanno voglia di mangiare. Quali sono, allora, i segnali che ci fanno comprendere che un bambino più grande è pronto per cominciare a mangiare a tavola con gli adulti della famiglia?

Monica ha appena compiuto 5 mesi; finora è stata allattata dalla mamma in maniera esclusiva. Arriva nel mio studio per il bilancio di salute; chiedo di raccontarmi come vanno le cose e mamma e papà mi dicono che durante i pasti Monica vuole stare sulle loro gambe: è talmente interessata alla tavola che non vuole assolutamente rimanere nella sdraietta. Li guarda con attenzione, segue tutti i loro movimenti mentre mangiano e sembra proprio che voglia provarci anche lei; a volte apre la bocca e mastica come se ci fosse davvero qualcosa dentro; tende le mani e vorrebbe afferrare tutto.

Il comportamento che descrivono è normale per una bambina della

sua età: l'interesse verso tutto ciò che succede intorno, il desiderio di fare come mamma e papà, l'afferrare e portare alla bocca gli oggetti sono tutte caratteristiche proprie dei bambini, già a partire dai 4-5 mesi, anche se alcuni possono acquisire queste competenze qualche mese dopo.

**Come per tutte le fasi dello sviluppo, infatti, anche nel caso dei comportamenti descritti dai genitori di Monica esiste una variabilità biologica, assolutamente nella norma.**

È possibile quindi che Monica sia pronta ad assaggiare quello che stanno mangiando a tavola mamma e papà? Non lo sappiamo.

Ciò di cui possiamo essere certi è che Monica ha sviluppato delle competenze che sono adeguate per la sua età, in particolare l'interesse per le cose che la circondano. Se nel piatto dei genitori la piccola avesse trovato, invece che una fumante minestra di verdure, un libro illustrato e avesse visto mamma e papà prenderlo tra le mani, il suo comportamento sarebbe stato molto probabilmente

analogo: si sarebbe protesa verso il libro, avrebbe cercato di afferrarlo e, una volta preso tra le mani, lo avrebbe certamente portato alla bocca per assaggiarlo.

I genitori di Monica, che intanto avevano letto diversi libri e articoli sull'autosvezzamento, erano convinti che le richieste della bambina fossero talmente chiare che certamente sarebbe stata felice di cominciare a "pasticciare" nel loro piatto; e così abbiamo concordato di provare per verificarlo.

Il giorno dopo mi ha telefonato il padre per dirmi che le cose erano andate esattamente come pensavano: Monica aveva cominciato ad assaggiare con molta curiosità la pasta con il pesto che avevano preparato per pranzo e l'ottima spigola al cartoccio della cena; e il pomeriggio aveva voluto assaggiare anche il mandarino della mamma; all'inizio aveva mostrato disappunto, forse per il sapore un po' aspro, ma poi aveva preso a maneggiarlo e man mano che portava le mani ricoperte di succo in bocca sembrava provare sempre più piacere, tanto da proseguire a mangiare gli altri pezzetti che intanto la mamma aveva ta-



gliuzzato. Evidentemente i suoi segnali di interesse non erano solo indirizzati all'oggetto "cibo": Monica era già pronta per i primi assaggi.

### Se si ha pazienza... alla fine mangiano!

Zoe arriva nel mio ambulatorio a 6 mesi compiuti; il racconto della madre si concentra sullo spiccato interesse della bambina verso tutto ciò che le ruota intorno; un quadro molto simile a quello descritto dai genitori di Monica. La sensazione è che anche Zoe sia pronta, e quindi concordiamo di verificare, alla prima occasione a tavola, se effettivamente la bambina abbia voglia di assaggiare il "cibo dei grandi".

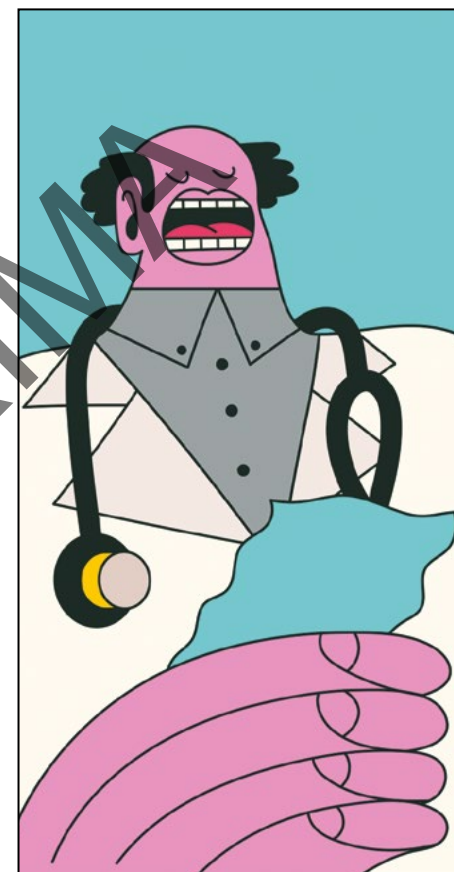
Dopo qualche giorno la mamma mi racconta che, a differenza di quanto immaginava, Zoe non era affatto attratta dal cibo; metteva le mani nel piatto, leccava quanto usciva dal suo pugno, ma poi dimostrava di voler fare altro.

Nonostante le mie raccomandazioni di non provare a offrire nulla alla bambina se non a seguito di un suo chiaro segnale di interesse,

la mamma aveva tentato più volte di farle assaggiare qualcosa con il cucchiaino, ma ogni volta la bambina lo rigettava, spingendolo fuori con la lingua.

Le settimane passavano, ma la situazione non cambiava: Zoe continuava a nutrirsi con i suoi biberon di formula artificiale, ma non le interessavano minimamente i cibi degli adulti, nonostante fosse seduta a tavola sempre insieme ai genitori durante i pasti. Intorno ai 9 mesi la mamma tornò in ambulatorio accompagnata dalla nonna: la prima impressione fu di una malcelata ostilità nei miei confronti, e dalla discussione emerse che la nonna dissentiva dall'idea di aspettare che Zoe fosse pronta; proponeva di mettere nel biberon ciò che serviva per la sua "corretta" alimentazione, così che in un modo o nell'altro alla fine mangiasse.

Dopo molti mesi da questo episodio, ricevetti una telefonata di "scuse" da parte della nonna di Zoe: mi disse che si era resa conto che avevo ragione, che avrebbe dovuto fidarsi di Zoe e del mio parere sul fatto che anche per lei, prima o poi, sarebbe arrivato il momento di mangiare quei cibi, e



che adesso era fiera di vedere sua nipote a tavola: era diventata una buongustaia.

Passato qualche giorno mi inviò persino una lettera, dicendomi che forse sarebbe stata utile per evitare che altri nonni e altri genitori si facessero prendere dal panico. La riporto qui.

«Voglio raccontarle la mia esperienza di nonna, ansiosa di veder crescere la piccola Zoe, una bambina nata prematura. Tralascio il racconto dei primi mesi e arrivo direttamente al periodo dello "svezzamento", quando Zoe, tra pianti e strilli, si rifiutava di mangiare ciò che mia figlia cucinava e omogeneizzava, preferendo decisamente il latte. Ricordo ancora il giorno in cui portai a casa di mia figlia una quantità spropositata di alimenti industriali per lo svezzamento che, a mio giudizio, sarebbero stati appetibili per qualsiasi bambino.

E che dire dei consigli delle mie amiche, già nonne? E anche di alcune giovani mamme che nutrivano i loro bimbi con enormi biberon pieni di pappine liquide e frullati di frutta! "Perché sai", mi dicevano, "se Zoe continua a bere il latte dopo aver mangiato pochi cucchiaini di pappa, non si abituerà mai al gusto salato; la bambina deve crescere, non può bere solo latte. Tua figlia deve insistere, anche a costo di lasciarla a digiuno e, quando la piccola ha fame, le deve dare di nuovo la pappa. Si deve abituare".

Io, che già ero ansiosa, lo diventa-

vo ancor di più ricordando i consigli delle amiche. Cercavo, con grande fatica, e spesso senza riuscirci, di non condizionare con i miei dubbi mia figlia, la quale, quando si accorgeva che Zoe non gradiva più la pappa, continuava con il latte, rassicurata dai consigli del pediatra.



Un bel giorno Zoe, in braccio alla madre che stava mangiando un uovo all'occhio di bue, allungò la mano per assaggiarlo, e dopo qualche giorno fece la stessa cosa con altri cibi che erano a tavola. Da quel momento lo svezzamento fu tutto in discesa. Aveva già un anno, o poco più. La cosa più strana era che Zoe tirava fuori dalla bocca ogni pezzetto di cibo che la madre le dava, lo guardava e se lo rimetteva in bocca, gustandolo con consapevolezza. La consapevolezza dei cibi che mangiava, ecco l'aspetto straordinario dello svezzamento di Zoe! La piccola sapeva esattamente cosa stava assaggiando, ne apprezzava il gusto e ce lo faceva capire in tutti i modi; certa che, se necessario, la madre non le avrebbe fatto mancare una dose di latte aggiuntiva perché si saziasse pienamente.

Oggi, a meno di 2 anni, Zoe mangia davvero di tutto: frutta, verdure cotte e crude, pasta, pane, uova, formaggi, carne, pesce...

Concludo questo mio racconto ribadendo che, se si ha pazienza, se non si ha fretta e, soprattutto, se le nonne evitano di assillare le giovani madri, alla fine i bambini mangiano».

## L'interesse e le competenze neuromotorie

Come dimostrano le storie di Monica e Zoe, possiamo affermare che la regola è che non esiste una regola.

Esiste però un'ampia variabilità: ci sono bambini (pochi) che sono pronti a 4 mesi, altri (sempre pochi) che lo sono a 9-10 mesi.

**È l'osservazione dei loro comportamenti a farci capire con chiarezza che nella maggior parte dei casi sono pronti intorno al sesto mese di vita, quando sono fortemente attratti dagli adulti che mangiano seduti a tavola e in genere hanno già maturato le competenze necessarie.**

Ma l'interesse potrebbe avere uno scopo puramente esplorativo: sarà il comportamento dei bambini a indicare chiaramente la loro voglia o meno di assaggiare. È quindi importante assecondarli nelle loro richieste e rispettare la loro eventuale mancanza di desiderio nell'assaggiare.

La letteratura scientifica mostra in modo evidente che la maturità di-

gestiva si raggiunge piuttosto presto: già dall'età di 4 mesi i bambini possono essere in grado di digerire qualsiasi alimento e di metabolizzarlo senza problemi. Inoltre, tale processo di maturazione viene ulteriormente stimolato dal cibo ingerito.

Per poter essere in grado di nutrirsi di cibi solidi, tuttavia, questo non basta; è necessaria anche la presenza contemporanea di alcune competenze neuromotorie.

Questa concomitanza si realizza intorno ai 6 mesi, che rappresentano per questa ragione il periodo in cui più probabilmente un bambino o una bambina sarà in grado di iniziare l'esperienza dell'alimentazione complementare.

Anche queste funzioni si perfezionano con l'abitudine; la masticazione, per esempio, che si avvia autonomamente, ha bisogno di essere esercitata per progredire fino a diventare masticazione rotatoria matura, e questo può avvenire soltanto masticando cibi solidi a piccoli pezzi.

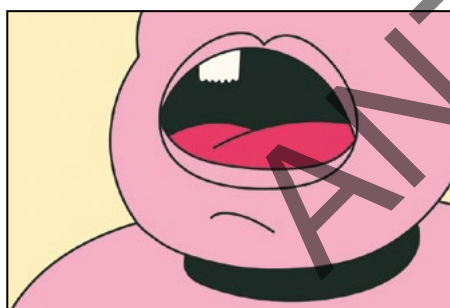
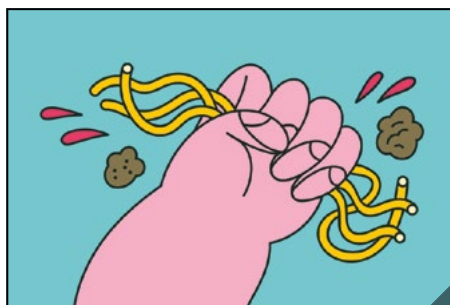
Ma torniamo ai segni oggettivi, le competenze neuromotorie appunto, che bisogna osservare per verificare che un bambino sia pronto.

### Competenze neuromotorie:

- il bambino è capace di stare seduto da solo o con un minimo appoggio; ha un buon controllo della testa rispetto al tronco; il collo è ben stabile, non ci ondola; è capace di girare la testa dall'altra parte per far capire che non è interessato a qualcosa;
- afferra il cibo con il pugno e lo porta alla bocca;
- se è interessato al cucchiaio apre la bocca e la lingua, all'interno, appare piatta, come per accoglierlo;
- se ha del cibo in bocca comincia a masticarlo (anche senza denti!), a spostarlo da una parte all'altra della bocca per poi inghiottirlo.

Tutti questi segnali indicano che il bambino è pronto, ha raggiunto una maturità fisica e comportamentale che gli consente di cominciare ad aggiungere cibi solidi alla sua alimentazione.

**Prima dei 4 mesi, invece, è attivo un riflesso presente sin dalla nascita, detto "di estrusione"; se si prova a mettere un cucchiaino in bocca a un bambino, la sua lingua si opporrà e lo spingerà fuori.**



È un segnale evidente che non è ancora pronto a ricevere cibi solidi. Al contrario, se la lingua si appiattisce nell'atto di aprire la bocca per accogliere il cucchiaio, significa che il momento giusto è arrivato. La lingua ha anche una funzione difensiva: sulla sua superficie ci sono delle terminazioni nervose che fanno attivare un riflesso, chiamato faringeo, che serve a evitare che qualcosa "vada di traverso", rischiando di far inalare nei bronchi il cibo o di provocare soffocamento. Ci torneremo più avanti, per ora basti sapere che prima dei 4 mesi questo riflesso si attiva quando qualcosa di solido arriva nella parte anteriore della lingua. Con il passare dei mesi, intorno al sesto, le terminazioni nervose si spostano nella parte più arretrata consentendo una migliore accettazione dei cibi solidi.

### Che cosa offrire a un bambino quando è pronto?

Torniamo alla domanda dalla quale siamo partiti: una volta che la bambina o il bambino è pronta/o per mangiare a tavola con i geni-

tori, cosa possiamo cominciare a offrirle/gli?

"Offrire", lo abbiamo visto, significa mostrare il cibo al bambino, metterlo alla sua portata, assicurarsi che sia idoneo al suo sviluppo in termini di sicurezza, e accompagnare il piccolo nei suoi tentativi di portarlo alla bocca.

**I termini "somministrare", "dare", "far mangiare", "imporre", "distrarre" non dovrebbero mai essere associati alla nutrizione dei bambini.**

Come già detto nel primo capitolo, parecchi decenni fa agli specialisti in Pediatria si insegnava ad andare cauti con lo "svezzamento"; l'introduzione dei vari alimenti doveva avvenire in modo molto graduale, cominciando con i brodi a base di vegetali, ma non di tutti i tipi, solo alcuni e non altri; gli alimenti allergizzanti dovevano essere proposti non prima degli 8, 10 o anche 12 mesi di vita. Inoltre, in quasi tutte le scuole di specializzazione si consigliava l'uso di liofilizzati, omogeneizzati, frutta in vasetti, creme e pappe già pronte. Descriverò nei prossimi capitoli i