

## AUTOSVEZZAMENTO SÌ O NO?

### 1. Premessa

La premessa fondamentale è che l'autosvezzamento va consigliato SOLO a patto che i genitori ed in generale la famiglia del bimbo abbiano buone abitudini alimentari ovvero: consumino regolarmente frutta e verdura di stagione, abbiano una dieta varia, non usino condimenti eccessivi, pochissimi fritti, abbiano un consumo limitato del sale, dello zucchero e dei cibi confezionati e precotti.

PURTROPPO queste premesse in Italia non sono banali. Più del 40% della popolazione è in sovrappeso o, addirittura obeso e, quel che è peggio, è che dagli studi effettuati, le persone spesso non si rendono conto di non essere normopeso. La VDA non fa eccezione.

Quindi, purtroppo, se il genitore è in sovrappeso o obeso, secondo me non è consigliabile lo svezzamento a richiesta o, meglio, l'ideale sarebbe consigliare al genitore in prima persona di rivedere la propria alimentazione in modo tale da evitare che il piccolo si avvicini da subito ai junk food.

### 2. Che cos'è l'autosvezzamento?

Autosvezzamento è un modo per mangiare tutti più sano: per condividere il pasto con il loro bambino ed essere certi di offrirgli la cosa giusta, i genitori vengono stimolati a cucinare sano, per sé stessi e quindi per i loro figli, e offrire pasti bilanciati.

Attorno ai 6 mesi di vita, a volte prima, a volte più tardi, il bambino inizierà a mostrare i segni di essere pronto ad introdurre nella sua dieta alimenti diversi dal solo latte. Il latte, però, rimarrà per lui l'alimento principale fino a verso i 12 mesi. Il passaggio da una dieta di solo latte a una "da adulto" sarà un processo lento e rispettoso dei tempi di ciascun bambino. All'inizio si parlerà di 95% latte e 5% beikost; nei mesi il beikost aumenterà e il latte diminuirà progressivamente.

In realtà si lascia che il bambino si prenda i SUOI tempi (non sono tutti uguali...) per assaggiare ed assaporare cibi dalla consistenza e dal sapore diversi.

Autosvezzamento è rispetto del bambino, delle sue scelte, dei suoi gusti, della sua sazietà e dei suoi no. Il cibo può essere sminuzzato per facilitare loro la masticazione o offerto com'è, in forma di striscette e bastoncini che

loro succhiano e mordicchiano. Aumentando le capacità manuali e masticatorie (sì, masticano anche senza denti) e imparando che il cibo riempie la pancia, la quantità di cibo assunta sarà sempre maggiore, e nel tempo calerà la richiesta di latte. Tutto avviene in maniera molto molto graduale.

### 3. Perché si parla di svezzamento a richiesta?

Si parla di svezzamento a richiesta (che ricorda l'allattamento a richiesta), perché l'input deve venire dal bambino. Quando mostra interesse per il cibo, ovvero lo richiede attivamente, e mostra altri segni di sviluppo motorio, allora vuol dire che è pronto per mangiare qualcosa che non sia latte. Di solito questo succede verso i sei mesi, ma potrebbe ugualmente essere a 5 come a 8 o 9 se non 10.

### 4. Ma è possibile dare ai bambini piccoli i cibi per grandi?

Se la tavola propone alimenti sani cucinati in maniera sana, non c'è motivo di immaginare una distinzione tra cibo per grandi e cibo per piccoli. Non ci sono ragioni fisiologiche per ritenere che un cibo vada bene a 10 mesi e non a 6, o a 3 anni piuttosto che a 8 mesi, poiché l'apparato digerente di un bambino di 6 non è diverso da quello di un bambino di 1 anno o più. È sufficiente che i genitori seguano una dieta sana e varia. Non c'è bisogno di diventare dei salutisti a tutti i costi, basta cucinare leggero, evitando cose pesanti tipo fritti, grassi, troppo sale o zucchero, cibi precotti o confezionati (se non se ne conosce la provenienza e gli ingredienti) e seguire un minimo la piramide alimentare. Insomma, se i genitori mangiano bene non si dovranno preoccupare d'altro.

### 5. Come fa un bambino di 6 mesi a mangiare le nostre cose se non ha i denti e non sa masticare?

Quello della masticazione è un falso mito. Le gengive sono sufficientemente forti da gestire cose come verdure lesse, pasta, pezzetti di carne ecc. Poi mano a mano che cresceranno i denti si abituerà ad usarli. Ricordiamoci che durante questa fase i bambini imparano a conoscere non solo i vari

sapori, ma anche le consistenze diverse. Se frulliamo tutto, una carota bollita ha la stessa consistenza di una fettina di carne o di un pezzo di pane. Inoltre, se il bambino dovesse prendere un pezzo di cibo troppo grande bisogna tenere a mente che nei bambini piccoli è molto forte il “riflesso faringeo”, cioè quello che allo stimolo del palato molle o della parte bassa della lingua provoca un conato impedendo a corpi estranei di penetrare la gola. È importante non confondere questo riflesso con il soffocamento, infatti un bambino che accenna un conato di vomito perché sta sperimentando con il cibo, non si sta strozzando, vuol dire solo che “funziona” benissimo.

## 6. Spesso mi viene chiesto come si fa a passare dalla poppata del pranzo ad un pasto intero mettendo il piccolo a tavola...

Beh, con l'autosvezzamento non si sostituisce la poppata del pranzo ma si integra la stessa in maniera orizzontale giorno dopo giorno, con rispetto delle necessità, dello sviluppo e dei tempi del bambino, il cibo entrerà a far parte della sua vita e della sua normalità.

Sostituire un pasto di latte con qualcosa di diverso di punto in bianco è, a tutti gli effetti, un atto di forza nei confronti del bambino che può benissimo non essere d'accordo. Il nome “alimentazione complementare a richiesta”, invece, la dice lunga: il bambino mangia quello che vuole nelle quantità che vuole e se ne vuole (esattamente come fa con l'allattamento al seno). Non vogliamo introdurre il pranzo o la cena da un giorno all'altro o secondo scadenze precise, invece vogliamo assecondare quello che è un processo evolutivo naturale del bambino.

## 7. Ci sono degli alimenti da evitare?

Basta usare il buon senso. Noccioline, acini d'uva, olive intere e così via sono alimenti possibilmente a rischio perché possono bloccare le vie respiratorie. Basta ricordarsi di romperli in pezzetti più o meno piccoli che il problema è risolto alla radice.

## 8. Per quanto riguarda il rischio allergie, invece, i pareri sono molto discordanti.

Al momento la ricerca tende a raccomandare l'introduzione precoce degli alimenti potenzialmente allergizzanti così da poter permettere al corpo di sviluppare le necessarie difese, e sottolinea che l'introduzione ritardata di alcuni alimenti favorisca le reazioni allergiche, anziché evitarle. Se c'è familiarità per allergie alimentari sarà meglio introdurre in modo "controllato" gli alimenti "a rischio" e, in generale uova, pomodoro, latte vaccino, e io aggiungo anche il frumento. Basta fare attenzione a quelli e in caso di sospetta reazione allergia rivolgersi immediatamente a un medico. Per il resto, che senso ha introdurre le zucchine una settimana, il porro un'altra, lo scalogno una terza e così via. Una vita non basterebbe a introdurre tutti gli alimenti. E poi cosa scegliere per cominciare? Insomma, basta un minimo di buon senso.

## 9. Concludendo

L'autosvezzamento non è altro che l'applicazione al cibo del metodo che il bambino usa per imparare a parlare: quando è pronto a dire le prime parole lo farà e se a casa sente sempre e solo parolacce, imparerà anche quelle. Così anche per il cibo, se a casa si mangia bene, e a tavola c'è un'atmosfera serena, il bambino non potrà che assorbire tutto ciò a beneficio suo e di tutta la famiglia.

Quindi sì, lo consiglio ma con il BUON SENSO. Se il pediatra ritiene che le abitudini alimentari della famiglia non siano sane, piuttosto, meglio optare per uno "svezzamento tradizionale" impedendo quindi al genitore di influenzare negativamente l'alimentazione del bambino almeno nel primo anno di vita!