

A. Ferruzzi | A. Pietrobelli | A. Dianin
M. Vrech | T. Zoller | B. Brugnoli

ALLA SCOPERTA DEGLI ALIMENTI

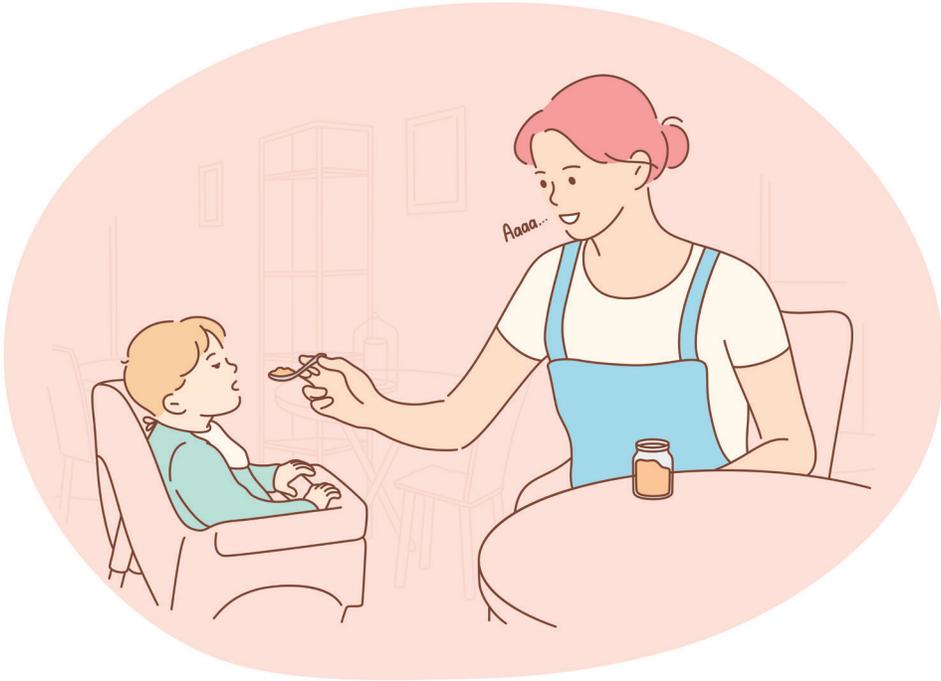
GRAVIDANZA, ALLATTAMENTO E SVEZZAMENTO

Guida pratica per **neo-genitori**

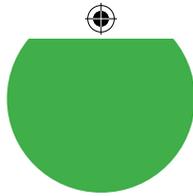
medlab 

NLD

Svezzamento: è ora della pappa!



Con i termini svezzamento o divezzamento si fa riferimento a quello che in campo medico e pediatrico viene definito “avvio all’ alimentazione complementare”. Con alimentazione complementare si intende il passaggio da un’alimentazione esclusivamente latte (quindi liquida) ad un’alimentazione con cibi semi-solidi o cremosi e poi solidi: vengono quindi introdotti nuovi alimenti diversi dal latte. Questa modifica del regime alimentare si rende necessaria quando per il lattante la sola alimentazione latte non è più sufficiente a soddisfare le richieste nutrizionali, soprattutto per quanto riguarda l’apporto di energia, proteine, ferro, zinco e vitamine.



Quando si inizia?

Le diverse società scientifiche concordano ormai da anni che la scelta del corretto momento in cui iniziare lo svezzamento sia una scelta individualizzata. Ogni bambino e bambina ha un proprio percorso di crescita e sviluppo e di conseguenza possono iniziare lo svezzamento in diversi periodi del loro sviluppo.

Esiste comunque una raccomandazione generale riguardo al corretto “timing” per l’inizio dell’alimentazione complementare. In particolare l’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda l’allattamento esclusivo al seno per i primi 6 mesi di vita come pratica comune per la salute pubblica a livello globale. La stessa OMS indica di iniziare lo svezzamento al completamento del 6° mese e di proseguire l’allattamento materno anche fino al secondo anno di vita.

Dunque è sconsigliato forzare questo processo prima che il lattante abbia adeguatamente sviluppato le competenze neuro-motorie necessarie. Tra queste competenze vi sono la progressiva acquisizione di una corretta capacità deglutitoria, una buona masticazione, un buon controllo del busto e del capo ma, soprattutto, è bene che sia lo stesso bambino a manifestare il suo interesse verso alimenti diversi dal latte.

Per i bambini prematuri solitamente si calcola l’età corretta. Per fare un esempio pratico se il bambino è nato un mese prima (quindi a 8 mesi invece che a 9 mesi) bisognerebbe aspettare il suo settimo mese di vita (invece che il sesto) prima di iniziare lo svezzamento. Questa non è un regola ferrea, dipenderà anche dalla sua storia clinica e dal suo neurosviluppo.

Diversi tipi di svezzamento a confronto

1. Lo svezzamento tradizionale: alimentazione “al cucchiaio”

In Italia a partire dagli anni 80 si è diffusa una tipologia di svezzamento che potremmo definire “al cucchiaio”. Nello svezzamento tradizionale il lattante si adegua alle scelte genitoriali, e sono queste ultime ad influenzare le preferenze dietetico/alimentari e la regolazione dell’appetito. I primi alimenti presentati vengono quindi preparati separatamente dal genitore in forma di purea o “pappe” e offerti con il cucchiaino.

L’accesso del lattante ad alimenti con maggiore consistenza viene poi gradualmente permesso da parte dei genitori a seconda di quanto il bambino si dimostri abile nella manipolazione, masticazione e deglutizione degli alimenti, indicativamente dall’ottavo mese di vita.





2. L'auto svezzamento: il bambino al centro

Negli ultimi anni sono emerse nuove metodiche di svezzamento tra cui quella dell'auto-svezzamento è sempre più diffusa. In questo approccio il bambino condivide i pasti della famiglia a tavola insieme ai genitori, sceglie cosa e quanto mangiare e i cibi solidi sono generalmente proposti a pezzi morbidi e non in forma di purea. Quindi il bambino esplora sapori e consistenze diverse e sviluppa così gusti e preferenze.

Inoltre, nell'auto-svezzamento, il bambino manipola attivamente gli alimenti che solitamente sono portati alla bocca con l'uso diretto delle mani, e in questo modo ha più controllo su cosa e quanto mangiare.

Ricordiamo però che, anche con questa metodica, il genitore ha un ruolo attivo nel proporre alimenti adeguati (privi dunque di zucchero e sale aggiunti), tagliati nel modo corretto (vedi capitolo sui tagli sicuri) e nel sorvegliare il lattante durante il pasto. Autosvezzamento NON significa proporre a un bambino di 6 mesi la bistecca o il tiramisù che sta mangiando il genitore.