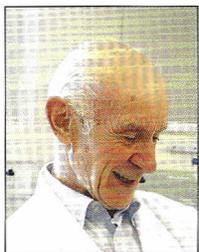


IL NEONATO E L'ALIMENTAZIONE

IL CIBO NON SOLO ALIMENTO, MA OCCASIONE DI DIALOGO

di **DINO PEDROTTI**,
neonatologo



Dino Pedrotti

Subito dopo la nascita ogni neonato comincia a manifestare fame: ha bisogno di ricevere il 'carburante' più adatto perché il suo 'motore' possa funzionare al meglio. È banale dire che per ogni mammifero il latte di sua mamma rappresenta il carburante ideale. Quando mancava latte materno, fino a pochi decenni fa si utilizzava quasi sempre latte di mucca, con documentati rischi (anemia, obesità, infezioni...). I due alimenti non devono es-

sere confusi, così come non confondiamo il carburante per un camion o per una Ferrari. Il peso del vitello cresce con una velocità tripla rispetto a quella di nostro figlio, ma il suo cervello cresce tre volte meno (rispetto al latte di donna, il latte di mucca contiene il triplo di proteine e sali e metà zuccheri!). Oggi ci sono adeguati surrogati che copiano la composizione del latte di donna, fin dove è possibile.

Il diritto di un figlio a ricevere sempre più latte di mamma nel primo anno di vita è oggi un diffuso impegno sociale. Abbiamo già documentato (UCT, dicembre 2013, pag. 14) come in Trentino abbiamo raggiunto ottimi livelli di allattamento al seno negli ultimi vent'anni. Proprio in questo mese di aprile 2014 l'UNICEF ha riconosciuto che **l'Ospedale S. Chiara di Trento ha tutti i titoli per diventare un "Ospedale Amico del Bambino"**: da diversi decenni ci impegniamo su questo fronte non solo per la miglior salute del bambino (lato tecnico), ma anche per valorizzare il 'lato umano' dell'alimentazione.

Il momento del pasto rappresenta un momento strategico di dialogo e comunicazione, fin dai primi giorni di vita. Da subito il neonato ha bisogno di essere saziato e di avere contatti fisici

con tutti i suoi cinque sensi. Per questo, come abbiamo già scritto, il neonato deve essere messo in braccio a sua madre già in sala parto. Durante la poppata c'è un continuo scambio di sguardi e la ricerca di capirsi reciprocamente. La madre scoprirà così il temperamento del figlio e comincerà con lui un vero e proprio dialogo costruttivo che sarà rinforzato nelle successive tappe di sviluppo.

Lo svezzamento è stato rivoluzionato negli ultimi decenni. Per le nonne/bisnonne era spontaneo dare al bambino i cibi che lui voleva e poteva assumere; non sempre però quelli più appropriati per la sua crescita. La Pediatria di cinquant'anni fa ha imposto schemi particolari, che purtroppo sono ancora seguiti da certi pediatri. Oggi sappiamo che è il bambino che si svezza e il pediatra deve limitarsi a dare solo qualche consiglio dietetico. Verso i sei mesi, con scadenze diverse, un bambino sta seduto, è più curioso, afferra e porta alla bocca, mette denti: ci fa capire di essere pronto a mangiare cibi diversi dal latte, e noi glieli proponiamo, uno alla volta, ma senza fissare date particolari.

Anche dopo l'anno l'alimentazione deve essere individualizzata. Il bambino avrà sì particolari gusti, ma



63 - LA FAMIGLIA NELLA NUOVA SOCIETÀ



soprattutto avrà il piacere di gustare il cibo in compagnia, se è stato educato a vivere il momento del pasto da protagonista. **A dodici mesi ha diritto a sedersi a tavola con noi** e mangiare praticamente tutto quello che noi mangiamo (ovviamente sano!), sempre in una atmosfera di dialogo e comprensione.

È assurdo 'insegnare a mangiare', come è ridicolo insegnare a camminare: noi dobbiamo solo proporre le condizioni favorevoli perché il bambino attui quanto già è scritto nel suo DNA. Se un genitore insiste perché il bambino mangi e deglutisca e usi bene le posate, il bambino giustamente reagirà facendo l'opposto di quello che noi ci aspettiamo.

Ricordo i mille tipi di ricostituenti che si davano qualche decennio fa per 'far mangiare' i bambini, dalle vitamine allo iodio, dall'olio di fegato di merluzzo a infusi e decotti. E molti usavano anche metodi duri per far ingoiare il cibo. Oggi si usano mezzi più dolci, storielle lunghe lunghe, promesse, TV accesa. Il bambino (sempre più furbo e più coerente di noi!) non obbedisce alle nostre implorazioni, perché lui ha capito che meno mangia più la mamma gli sta vicino e più lunghe sono le sue storielle...

C'è un terzo modo di affrontare il problema, oltre al metodo impositivo e a quello dolce (entrambi fallimentari): evitare assolutamente di

farne un problema, dare l'esempio di mangiare, parlare del più e del meno, come si fa tra amici quando ci si trova a tavola. Se noi siamo invitati a pranzo e il nostro amico insiste per farci mangiare o guarda la TV senza parlarci, ci fa passare l'appetito, vero?

È assurdo il modo di proporre i pasti ai bambini in molti nostri alberghi, soprattutto dove c'è scritto 'for family'. Si propongono menu particolari per bambini, da far scegliere a loro con descrizioni molto colorite (gnocchi del pirata, patatine del capitano...): loro scelgono sì di fronte ad una foto, ma poi non mangiano e sono rimproverati e dopo un'ora stanno ancor giocando col piatto, perché questo deve fare un bambino. I genitori insistono, ma lui la vince, sempre... Un bambino dopo l'anno può mangiare canederli e polenta come i suoi genitori, che mangiano tranquilli e parlano, parlano, parlano con i loro figli senza fare raccomandazioni.

A quindici anni un ragazzo, a seconda di come ha vissuto i suoi rapporti con i genitori, troverà tre tipi di genitori ad ac-

coglierlo a pranzo (a quell'età, con mille impegni, vengono a casa solo a mangiare...). Troverà genitori che approfittano del momento per fare prediche, se lo hanno educato con autoritarismo (1) oppure genitori silenziosi con TV accesa, se si sono convinti che è inutile discutere con giovani disordinati e contestatori (2). Oppure continuerà tra loro quel dialogo che è iniziato fin dai primi momenti di vita e che è continuato giorno dopo giorno, soprattutto in certi momenti strategici come quelli del pasto o del gioco (3).

L'attuale mondo liquido e consumistico esalta ogni piacere, si educano i bambini a mangiare 'cibi spazzatura' e a bere acque in bottiglia e discutibili bevande, spesso fuori casa. Negli USA solo il 20 per cento delle persone cena in famiglia (il 60 per cento vent'anni fa). I genitori responsabili educeranno i loro figli a mangiare in modo sano, sobrio e conviviale, il più possibile in famiglia, considerando sacro e strategico il momento di ogni pasto. •

