

# SPECIALE AUTOSVEZZAMENTO

---

**UN PEDIATRA PER AMICO**  
BIMESTRALE PER I GENITORI  
SCRITTO DAI PEDIATRI



# UPPA, NON LA SOLITA ZUPPA

UPPA, *Un Pediatra Per Amico*, è un bimestrale per i genitori scritto da pediatri e altri specialisti dell'infanzia. Gli ingredienti sono: indipendenza, competenza e tanta passione! Non si trova in edicola ma si può ricevere in abbonamento.



PUOI ABBONARTI A UPPA DALLA NOSTRA EDICOLA DIGITALE A 24,00 € L'ANNO  
VAI SU [EDICOLA.UPPA.IT](http://EDICOLA.UPPA.IT)

# Speciale

## Autosvezzamento

**I**l bambino alla nascita ha bisogno di latte. Dopo i sei mesi di vita il piccolo comincia a guardare anche i nostri cibi, i piatti dove mangiamo e segue con lo sguardo gli alimenti che portiamo alla bocca. Si dice allora che è arrivato il momento dello “svezzamento”, o meglio di aggiungere al latte altre pietanze.

Ma questa fase come si chiama? Svezzamento, “divezzamento”, oppure come? Parole che si usano da sempre, ma di cui pochi sanno il vero significato.

A noi di UPPA sembra che “svezzamento” e “divezzamento” siano parole da dimenticare.

Vi sembrerà strano ma è così: svezzare e divezzare derivano da “vezzo”, che vuol dire “vizio”, e quindi *svezzare* prende il significato di “levare un vizio”, che poi sarebbe quello di succhiare.

Siamo sicuri che per un bambino di pochi mesi succhiare sia un “vizio”, cioè un’abitudine riprovevole e dannosa? Se un neonato non succhiasse morirebbe in pochi giorni d’inedia: allora per il neonato succhiare è una necessità, forse addirittura una virtù.

Poi però, inspiegabilmente, diventa un vizio. Quando esattamente? C’è forse una data stabilita, una specie di scadenza che, quando arriva, trasforma una virtù in un vizio? E chi l’ha

stabilita questa scadenza? La Natura, l’Evoluzione? No di certo! Perché se così fosse, questa scadenza sarebbe da sempre uguale per tutti, un po’ come l’inizio della deambulazione (intorno a un anno) valido per gli esquimesi come per gli aborigeni australiani, per gli antichi romani come per i moderni americani.

Invece, la data in cui si comincia a smettere di succhiare cambia da un Paese all’altro e da un momento storico all’altro (vi ricordate i bambini che mangiavano le pappe a due mesi, non molti anni fa, qui da noi, in Italia?).

Non c’è scampo, questo cambiamento deve essere un fatto spontaneo, che avviene a prescindere dai pediatri, nel momento in cui ciascun bambino sceglie di allargare la sua sfera di interessi oltre il semplice succhiare; anche se, per un po’, continuerà a succhiare con piacere, un piacere che, una volta tanto, non possiamo proprio chiamare vizio.

Allora cancelliamo la parola “svezzamento” e parliamo di “alimentazione complementare a richiesta”, cioè d’introduzione di alimenti solidi, quando il latte non basta più.

Certo il termine non è molto semplice, ma questo speciale diventerà invece lo strumento pratico per capire e risolvere i tanti dubbi sull’argomento.

**ABBONARSI È FACILISSIMO**  
VAI SUL SITO [EDICOLA.UPPA.IT](http://EDICOLA.UPPA.IT)



# Naturale è buono (oltre che bello)

**Intolleranze, inappetenza, rifiuto del cibo, obesità, sono tutti sintomi contemporanei, che non hanno nulla a che vedere con il naturale comportamento umano. Le tappe per arrivare ad una alimentazione completa**

DI LUCIO PIERMARINI, PEDIATRA

**N**on ci sono dubbi sul fatto che la qualità dell'alimentazione sia uno dei fattori determinanti della salute. Da una parte è sin troppo evidente che l'elevata mortalità infantile nei Paesi poveri (20 volte superiore a quella dei Paesi dell'occidente) sia dovuta alla scadente qualità, oltre che alla insufficiente quantità dell'alimentazione.

Allo stesso motivo era dovuta l'elevata mortalità infantile in Europa fino a tutti gli anni '50, così come la diffusione della tubercolosi all'inizio del secolo scorso era dovuta alla povertà, e prima di tutto alla povertà dietetica. Nemmeno c'è alcun dubbio che l'altissima mortalità per patologia cardiovascolare in Finlandia fino a tutti gli anni '70 fosse dovuta

all'elevato consumo di grassi animali, per non parlare delle malattie da mancanza di vitamine, oggi scomparse, ma fino all'altro ieri diffusissime anche da noi. Allo stesso modo è indubbio che l'"epidemia" di obesità che colpisce i nostri bambini, ragazzi e adolescenti sia legata all'eccesso di cibo.

## SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE IN CONTINUA EVOLUZIONE

Tuttavia la scienza della alimentazione è ancora molto grossolana, approssimativa, empirica, spesso presuntuosa e fallace. Non deve rappresentare però un motivo di preoccupazione le tante norme prescrittive di questa cosiddetta scienza passate da tempo alla pediatria e che si trasciano ancora o per inerzia o per cultura popolare.

L'ultima di queste preoccupazioni ingiustificate è stata quella di far diventare allergici i bambini dando loro precocemente alimenti solidi o comunque inusuali (uovo, pomodoro, latte): un'ipotesi che si è rivelata falsa perché la sensibilizzazione agli alimenti avviene prima della nascita e la loro somministrazione dopo aiuta invece a diventare "tolleranti" nei riguardi degli alimenti stessi.

L'altra preoccupazione ancora viva nelle madri è che i loro bambini non mangino abbastanza, evento che non si verifica praticamente mai: basta lasciar fare ai bambini e tollerare transitorie e inspiegabili diminuzioni dell'appetito che passeranno da sole.

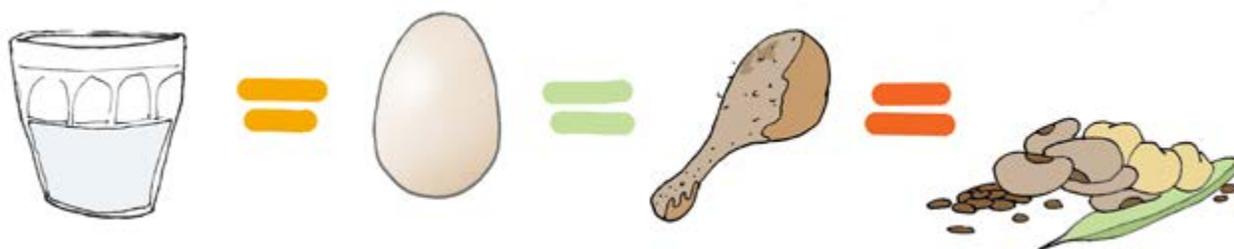
In realtà, l'unica ragionevole preoccupazione che dovremmo avere oggi, non ci stancheremo mai di dirlo, è che un bambino, anche un lattante o un bambino di 2, 3, 4 anni, si abitui a mangiare più di quello che dovrebbe, incoraggiato da un sapore raro in natura e per questo "deviante": il dolce.

In sostanza quello che la scienza dell'alimentazione sta riscoprendo è che "naturale è buono", oltre che bello, che l'appetito è un istinto vitale primario che è sempre sufficiente e che la scelta spontanea e istintiva, è statisticamente la migliore.

## L'ESPERIMENTO DAVIS, NEL LONTANO 1928

Come una favola. C'era una volta, tanti anni fa, una ricercatrice di Chicago, USA, tale Clara Davis, sconosciuta ai più, che si mise in testa di scoprire se i bambini in epoca di cambiamento





delle loro abitudini alimentari fossero in grado di regolare, autonomamente e in qualche modo, l'assunzione di cibo. Questa volontà nasceva dalla necessità di affrontare e possibilmente risolvere i numerosissimi problemi di appetito e di qualità della dieta presenti nei bambini. Il suo dubbio era che i bambini mangiassero poco e male, non per loro spontanea volontà, ma perché costretti a rispettare rigidamente le dosi che la scienza nutrizionale dell'epoca considerava adeguate per loro, impedendo la loro libera sperimentazione e, così, privandoli di una sorta di primitiva, istintuale capacità di aggiustare la dieta a seconda delle proprie individuali necessità.

### 32 ALIMENTI DIVERSI A SEI MESI

Cercò allora di ricreare una situazione in cui i bambini, 15 in tutto, di età intorno ai sei mesi, potessero procurarsi liberamente il cibo. Certo, quello che a lei riuscì di fare allora, forse oggi non sarebbe neanche proponibile, ma, io credo, solo per una bigotta cecità scientifica e non perché eticamente inaccettabile. Furono scelti 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, più acqua e sale, tutti al naturale, cioè non mescolati con altri ingredienti, e ognuno servito su un piatto proprio.

Ai benpensanti di oggi che un bambino di quella età si possa alimentare in tal modo, farebbe accapponare la pelle; fatto è che, invece, i bambini

studiati, una volta imbandita la tavola, cominciavano prima a mostrare interesse per ogni cosa che vedevano, e non solo il cibo ma anche la tovaglia, i piatti, le posate e tutto il resto, e poi ad indicare questo o quell'altro. A questo punto, e solo a questo punto, il personale di assistenza offriva al bambino quanto richiesto. Lui accettava, assaporava, e poi richiedeva la stessa cosa o cambiava obiettivo. Ogni bambino veniva assecondato qualunque cosa chiedesse, per quanto strano e "non ortodosso" potesse apparire il pasto sulla base delle indicazioni ufficiali dell'epoca (non molto dissimili dalle attuali, in verità). Pian piano ogni bambino sviluppò i suoi gusti e le sue preferenze, senza per questo restringere di molto la varietà dei cibi richiesti. Questo avveniva almeno tre volte al giorno ed è stato continuato per sei anni, annotando, bambino per bambino, cosa e quanto mangiasse.

### E VISSERO TUTTI FELICI E CONTENTI

I lettori assidui di UPPA già immagineranno come è andata a finire. La signora Davis scrive nelle sue conclusioni: "Tutti i bambini sono riusciti ad alimentarsi correttamente; tutti avevano un poderoso appetito; tutti sono cresciuti bene". Pensate che sono stati analizzati, e allora senza computer, circa 36.000 pasti, valutando il rapporto fra alimenti vegetali e animali, calorie, percentuali di proteine, grassi e zuccheri e, seppure in modo indiretto, l'adeguatezza dell'apporto di vitamine e minerali.

Tutto risultò ricadere nei limiti definiti corretti dalle tabelle nutrizionali e tutto era stato, alla fin fine, frutto delle scelte spontanee dei bambini. Ma, come lo chiama maliziosamente la stessa ricercatrice, c'è il trucco: la disponibilità di soli alimenti "sani". E nel caso specifico, anche più sani di quanto chiunque oggi pretenderebbe, come abbiamo detto sopra.

Addirittura sempre al naturale, senza quegli accorgimenti culinari, anche limitati, che non negherebbe neanche il più esigente specialista di alimentazione infantile.

### LE CONCLUSIONI DELLA DAVIS

Questo dimostra due cose.

Primo, che i bambini mangiano, e apprezzano il mangiare (tutto indistintamente, a dispetto delle favole sull'avversione per verdure o cibi strani), senza che ci si debba, per forza, arrabattare ad escogitare ricette invitanti (o, peggio ancora, trabocchetti gastronomici). Se lo si fa, deve essere per il piacere, cultural-gustativo, di farlo.

Secondo, che chi ha la responsabilità del bambino, in famiglia i genitori, deve rendere disponibili alimenti salutarissimi in sufficiente varietà. E qui, forse qualche volta o forse spesso, casca l'asino, che poi, senza offesa, sareste voi genitori. Senza farvene nessuna colpa. È indiscutibile che la conoscenza di una corretta alimentazione non è così diffusa tra i genitori come sarebbe augurabile. Spesso sono i bambini della scuola dell'obbligo che, diligentemente, portano a casa le indicazioni

ricevute da volenterose insegnanti, senza però che si aprano breccie significative nelle cattive abitudini che tendiamo a portarci dietro fin dall'infanzia. Lo studio della Davis si conclude infatti così: "I bambini debbono poter scegliere gli alimenti nelle mani dei loro genitori, così come è da sempre avvenuto". Avete quindi una grossa, enorme responsabilità, e non potete lavarvene le mani con pochi mesi (fino a un anno? uno e mezzo? due?) di dieta miligrammata. Prima o poi vostro figlio mangerà con voi, e potrebbero essere guai per lui, come talvolta lo sono già per voi.

#### IN ITALIA ESISTE ANCORA LA BILANCIA

Questa favolosa esperienza, disgraziatamente, non è riuscita, vista la situazione italiana passata e recente, a superare l'oceano o, se l'ha fatto, deve essere miseramente naufragata su qualche spiaggia inaccessibile. Nonostante altri ricercatori avessero continuato e completato questi "esperimenti" con bambini della stessa età, ed anche più grandi, arrivando alle identiche conclusioni, ed aggiungendo altre conoscenze utili, non siamo

riusciti a risolvere tutti i nostri dubbi in merito al comportamento più idoneo da tenere in famiglia riguardo l'alimentazione dei bambini.

Qualcuno più acculturato potrebbe dire che si tratta di niente di trascendentale, e spesso tutto riportabile al buon senso e a qualche proverbio della bisnonna. Ribatterete: "E l'irrinunciabile brodo vegetale?" Ed ecco allora dimostrata l'inutilità di graduare l'introduzione dei vari alimenti per il timore di allergie, la sciocchezza (lo dice la parola stessa) di eliminare completamente il sale, l'innocuità e l'apprezzamento dei cibi piccanti, peperoncino incluso. E, soprattutto, smentita l'utilità, anzi sottolineata la pericolosità, in termini di rifiuto di una opportuna varietà di alimenti, e di una crescita di peso non lineare, di tutte le tattiche di convincimento, dalle lusinghe alle minacce, dai piatti colorati a quelli più ghiotti, e così via, messe in opera da genitori, purtroppo spesso mal consigliati da noi stessi pediatri, per indurre il bambino a mangiare. L'effetto è esattamente l'opposto di quello sperato.

In tutta questa storia, in definitiva, il

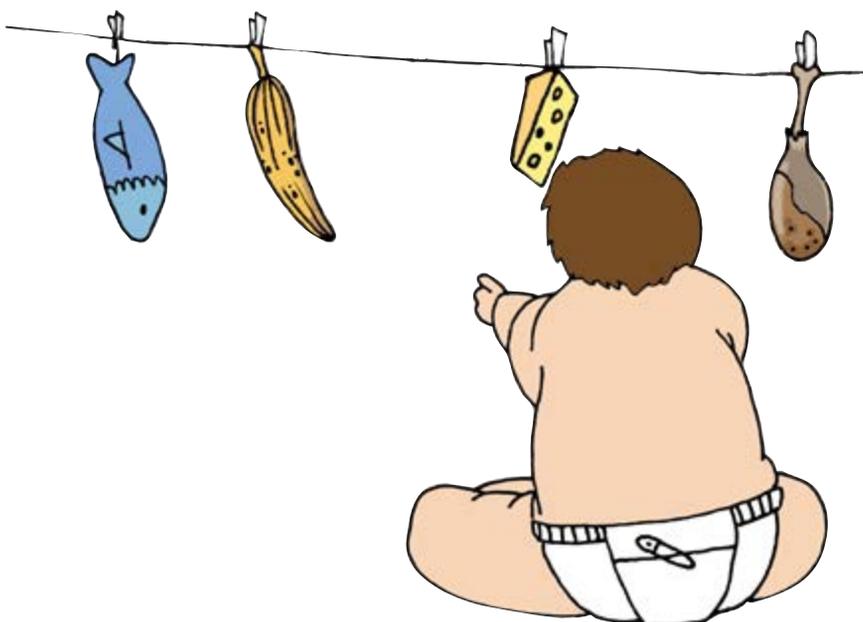
messaggio chiave, come si dice nelle riviste scientifiche serie, è quanto sia importante, ancora una volta, aiutare i genitori a capire il vero valore della vita con i figli, per imparare ad apprezzarli e goderseli.

Vedrete che soddisfazione quando vi dirà, a suo modo: "Fatemi assaggiare, che sono pronto". Che poi non vuol dire altro che: "Mi fido tanto che, se lo mangiate voi, allora posso mangiarlo anch'io".

Il problema è che, detto così, è troppo semplice per sembrare vero!

## Sette semplici regole

- 1 Tenere sempre il bambino a tavola con i genitori, non appena è in grado di stare seduto con minimo appoggio sul seggiolone o in braccio.
- 2 Alimentare con solo latte fino al compimento dei sei mesi, come raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dall'UNICEF.
- 3 Aspettare le richieste di cibo del bambino, di solito il tentativo di raggiungerlo con le mani o uno sguardo sostenuto ed eccitato.
- 4 Soddisfare qualsiasi sua richiesta, sempre e ovunque, purché si tratti di cibo idoneo a giudizio dei genitori.
- 5 Smettere gli assaggi se il bambino smette di chiederli, o se il pasto della famiglia è finito.
- 6 Non cambiare ritmi e durata dei pasti dei genitori. Il bambino deve, necessariamente, e lo farà senza alcuno sforzo, prendere il loro ritmo.
- 7 L'allattamento materno prosegue a richiesta fin quando la mamma e il bambino saranno, entrambi, d'accordo a continuarlo.



# Vero o falso?



## È VERO CHE...

### **C'è un momento "giusto" per integrare l'alimentazione di un bambino.**

Fino ai 6 mesi di vita il latte, meglio se di mamma, è in grado di assicurare tutte le sostanze nutritive necessarie. Ma dopo questo periodo è meglio integrare l'alimentazione con cibi solidi perché il latte non basta più, in particolare per quanto riguarda la necessità di ferro.

Il bimbo stesso inoltre, in questo periodo, inizia a "puntare" e a mostrare con ampi gesti il suo gradimento per quello che vede sulla tavola dei genitori. Insomma, è pronto ad esplorare cose nuove e anche i suoi meccanismi di deglutizione sono ormai maturi per assumere nuovi cibi oltre al latte. Ai 6 mesi compiuti pertanto si potrà iniziare ad alimentarlo in base alle sue richieste: non viene quindi più "svezzato" ma sarà lui stesso che provvederà a "svezzarsi" ("autosvezzamento" o meglio "alimentazione complementare a richiesta" – tradotto: alimentazione che completa il latte ed è il bimbo che chiede non il genitore che impone!). Bisogna aiutare il bambino ancora "sdentato".

È un ricordo del passato che la mamma o la balia masticassero i cibi prima di offrirli al bambino. Pratica per fortuna abbandonata per i

rischi di trasmissione di malattie infettive. Oggi semplicemente basta tritare ben bene il bocconcino che il bimbo dimostra di volere. Il bambino sa regolarsi da solo. Mai insistere perché il bambino mangi, è meglio assecondare le sue richieste senza mai forzarlo. Nei mesi in cui il bimbo prende solo latte ci si fida che "la natura" ne regoli le assunzioni. E allora perché mai il bimbo d'improvviso dovrebbe perdere questa innata capacità di autoregolazione? Meglio occuparsi non della quantità, ma della qualità dei cibi.

## È FALSO CHE...

### **È meglio iniziare con un pasto (pranzo per esempio) piuttosto che con un altro?**

È indifferente. Si lasci spazio alle richieste del lattante. All'inizio lo si lasci assaggiare quei bocconcini che farà capire di desiderare. Man mano che cresce vorrà aumentare l'introduzione di cibi solidi a scapito del latte, la cui quantità calerà proporzionalmente. Il latte e i suoi derivati rimarranno comunque sempre una parte importante nella dieta per il loro ricco contenuto di calcio.

Fondamentale è che il bambino stia a tavola con i genitori: è possibile un'iniziale diffidenza verso "il nuovo" ed è proprio l'atto del vedere mangiare

cibi che non conosce che lo porterà a fidarsi e ad assaggiarli.

### **I cibi "giusti" per cominciare devono essere insipidi.**

Ai bambini (come anche a noi adulti) piace mangiare saporito e anche "colorato" insomma i cibi devono essere buoni e attraenti anche per la vista.

È poi dimostrato che di fronte a un'ampia varietà di alimenti i bambini sanno bilanciare perfettamente le loro necessità, autoregolandosi non solo nelle quantità ma anche nella scelta dei vari nutrienti. Responsabilità del genitore è quindi quella di variare la dieta (cereali, legumi, carne, pesce ecc.) ricordandosi di non far mai mancare frutta e verdura. Le buone abitudini, anche quelle alimentari, si acquisiscono fin da piccoli: questa è la migliore prevenzione dell'obesità. La "dritta" vincente per instaurare queste buone abitudini è che innanzitutto i genitori si alimentino correttamente.

I bambini imparano più da quello che vedono che dalle parole e, anche in questo caso, è il processo di imitazione che li indurrà a percorrere la giusta strada. L'introduzione di nuovi alimenti nella dieta del bimbo sarà quindi una buona occasione per eventuali miglioramenti dietetici per tutta la famiglia.

# Stocafisso a colazione

*“...ogni pezzetto di cibo che la madre le metteva in bocca, Zoe lo tirava fuori, lo guardava e se lo rimetteva in bocca, gustandolo con consapevolezza...”*

DI LA NONNA DI ZOE, MESSINA

Voglio raccontare la mia esperienza di nonna, sempre preoccupata di veder crescere la piccola Zoe, una bimba nata piccola e prematura. Tralascio il racconto dei primi 6-7 mesi e vado direttamente al periodo dello “svezzamento” quando Zoe, tra pianti e strilli, si rifiutava di mangiare ciò che mia figlia cucinava ed omogeneizzava, preferendo decisamente il latte. Ricordo ancora quel giorno in cui portai a casa di mia figlia una quantità spropositata di alimenti per lo “svezzamento” che, a mio giudizio, dovevano essere appetibili per qualsiasi bambino; come se Eva, mia figlia, che mi accolse tra l’arrabbiato e il divertito, non ci avesse già provato! E che dire dei consigli della mie amiche, già nonne, e anche di alcune giovani mamme che nutrivano le loro bimbe con enormi biberon pieni di liquide pappe e frullati di frutta! “Perché sai - mi dicevano - se Zoe continua a prendere il latte dopo aver mangiato pochi cucchiaini di pappa, non si abituerà mai al gusto salato; la bimba deve crescere, non può mangiare solo latte; Eva deve insistere, anche a costo di lasciarla digiuna e, quando ha fame, le dà di nuovo la pappa; la deve abituare...”. Io, ansiosa ero, e più ansiosa diventavo ricordando i consigli delle amiche; tuttavia cercavo con grande fatica, e non sempre ci riuscivo, di non condizionare con i miei dubbi mia figlia, la quale quando si accorgeva che Zoe non gradiva più la pappa la saziava con il latte; resa certa dal pediatra che le diceva: “Quando Zoe vorrà mangiare, mangerà; ogni bambino ha i suoi tempi; ha mai visto un adulto che mangia solo latte?”

## RUBA DAL PIATTO DI MAMMA

Un bel giorno Zoe, in braccio alla madre che stava mangiando un uovo fritto, glielo rubò dal piatto; dopo qualche giorno, le rubò la pasta, dopo ancora, qualche altra cosa. - Mamma, questa vuole mangiare a pezzettini - mi disse Eva, raggianti, al telefono! Da quel momento lo svezzamento fu “in discesa” (si fa per dire); Zoe cominciò a mangiare le polpettine, il pesce di ogni tipo, la pasta (quella corta) con la salsa, il formaggio (quello buono, artigianale, comprato in campagna direttamente dal produttore), qualche pezzetto di pera; e abitualmente mangiava già da qualche tempo il pane (facendo noi molta attenzione che non le andasse per traverso).

Aveva già un anno, o poco più. Ma la cosa più singolare era che ogni pezzetto di cibo che la madre le metteva in bocca, Zoe lo tirava fuori dalla bocca, lo guardava e se lo rimetteva in bocca, gustandolo con consapevolezza.

La consapevolezza dei cibi che mangiava, ecco qual era l’aspetto straordinario dello svezzamento di Zoe! La piccina sapeva esattamente che cosa mangiava apprezzandone il gusto, e ce lo faceva capire in tutti i modi; certa com’era che, se si stancava di questo lungo e faticoso (per lei e per la mamma) pasto, la madre non le avrebbe fatto mancare una dose di latte che la saziasse appieno.

Oggi a meno di due anni la piccina mangia davvero tutto: frutta, verdure cotte e crude, pasta, pane, uova, formaggi, carne, pesce e, persino, il pesce stocco a ghiotta (una tantum), raccogliendo con le manine i capperi nel piatto.

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

## IL PASTO COME UN CONCERTO DI ALIMENTI

L’alimentazione di un essere umano (e quindi anche di un bambino piccolo) non è un fatto casuale: ogni pasto è un piccolo concerto in cui si armonizzano vari componenti: le proteine, gli zuccheri, i grassi, le vitamine, i sali minerali, le fibre vegetali.

Questo gli uomini lo hanno sempre saputo per istinto e hanno inventato, ovunque e sempre, ricette che mettevano insieme questi componenti. Per esempio lo “stocco a ghiotta” di cui parla la nonna di Zoe, una ricetta che risale ad alcuni secoli fa.

Dal Nord Europa i Normanni avevano portato in Sicilia lo stoccafisso o pesce stocco, che altro non è che merluzzo del Mare del Nord seccato al sole e affumicato (da non confondere con il baccalà, che è sempre merluzzo, ma conservato sotto sale).

Intanto dalle Americhe erano arrivati in Europa i pomodori, mentre da sempre capperi, cipolle, uva e olive si coltivavano sulle rive del Mediterraneo; e dalle olive si spremeva il principe di tutti i condimenti: l’olio di oliva. Chissà quale fantasiosa cucciniera decise un giorno di mettere insieme tutti questi ingredienti e di ricavarne la ricetta che segue.

## UNA RICETTA SAPORITA

Preparate una “ghiotta” soffriggendo in una teglia larga la cipolla tagliata a

fette sottili, le olive bianche snocciolate, il sedano tagliuzzato, i capperi. Allungate con la salsa di pomodoro. Lasciate insaporire a fuoco molto basso per almeno quindici minuti e impostate nel tegame il pesce "stocco" che dovrà cuocere a fuoco lentissimo senza mai rimestare. Condite con sale e pepe e scuotete di tanto in tanto il tegame per non fare attaccare al fondo. A mezza cottura (dopo circa mezz'ora), aggiungete le patate tagliate a tocchetti grossi, mezzo bicchiere d'acqua, e lasciate ancora a fiamma lenta per un quarto d'ora circa, senza mai rimestare. Servite la pietanza tiepida.

Il pesce, cotto nella sua "ghiotta" diventa soffice e saporito: non è difficile spappolarlo con la forchetta e farlo assaggiare ad un bambino piccolo anche in età di asilo.

Facciamo ora un piccolo esperimento: confrontiamo una piccola porzione di questa ricetta, davvero scandalosa, con una tradizionale pappa composta da brodo vegetale, pastina, olio, parmigiano e carne (cotta al vapore, liofilizzata o omogeneizzata).

La scandalosa ricetta contiene: proteine del pesce, grassi di alta qualità dell'olio di oliva (ma anche delle olive), carboidrati delle patate, dell'uvetta e del pomodoro, molte vitamine e sali minerali, una certa quantità di fibre vegetali (pomodoro, capperi e cipolla). La tradizionale pappa contiene: proteine della carne e del parmigiano, grassi di ottima qualità (l'olio), carboidrati (la pastina), fibre vegetali (le verdure del brodo), vitamine e sali minerali.

C'è differenza? Sì: il pesce stocco alla ghiotta è molto più saporito.



# Posta & Risposta

**G**entile dott. Conti, vorrei ottenere, se possibile, un chiarimento che metta un punto fisso sui mille dubbi che tanti pareri mi danno sull'allattamento al seno e l'età giusta per l'inizio dello svezzamento.

Allatto la mia bimba in modo esclusivo e all'ultimo controllo (dei 3 mesi) la pediatra mi ha detto che comunque dai 4 mesi e mezzo circa si dovrebbe iniziare con lo svezzamento cioè, due settimane con frutta a merenda (mela e pera) per poi introdurre gradatamente le prime pappe. Questa versione mi era stata data anche dall'ostetrica del mio distretto sanitario durante il corso di preparazione al parto, dicendo che le ultime ricerche fanno iniziare lo svezzamento dal 3°-4° mese per meglio affrontare il rischio allergie alimentari.

Questo cozzava con quanto mi era stato detto da più parti, compreso il reparto pediatria dell'ospedale in cui ho partorito, cioè che l'allattamento esclusivo fa slittare l'inizio dello svezzamento verso il 6° mese...

Ho chiesto alla pediatra chiarimenti in merito e mi ha detto che uno svezzamento precoce dà più tempo e modo al bambino per provare più alimenti diversi prima di entrare nel periodo critico in cui si manifestano le allergie alimentari, cioè dall'8° mese. Io essendo una mamma già predisposta alle allergie ho preso in considerazione la cosa... Ma questo è vero? Quando si inizia con questo benedetto svezzamento?

*Una lettrice di UPPA*

Gentile Signora, mi rendo conto della sua "confusione"; non c'è niente di peggio che avere notizie contrastanti sullo stesso argomento, specie se si tratta di problemi

che hanno a che fare con la salute.

Le devo dire che, purtroppo, spesso si dà eccessivo peso a ricerche dai cui risultati si possono avere eventualmente spunti per ipotesi e per successive ricerche, piuttosto che certezze. E' vero che negli ultimi tempi sono state pubblicate delle ricerche che avrebbero dimostrato che uno svezzamento precoce diminuirebbe il rischio di allergie, ma sono tutt'altro che definitive in quanto sono talmente numerosi i fattori di confondimento da non renderle affidabili. Le attuali raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (alimentazione complementare a partire dai 6 mesi) restano ancora inalterate, proprio perché non esistono prove convincenti dei benefici dello svezzamento precoce. Inoltre, si sa per certo che il solo latte materno è sufficiente a coprire i fabbisogni nutrizionali dei lattanti fino ai sei mesi.

Buona giornata

*Sergio Conti Nibali*

**Buongiorno dottore, sono la mamma di una bimba di quasi sette mesi esclusivamente e felicemente allattata al seno. Dietro consiglio di un'amica pediatra io e mio marito abbiamo letto il suo libro e lo abbiamo trovato interessante e divertente allo stesso tempo!**

**Noi siamo contrari allo svezzamento classico (che il pediatra ci ha "imposto") per cui la nostra amica ci ha consigliato l'autosvezzamento ribadendo però più volte di non andare oltre i sette mesi per via del ferro...a me sembra un controsenso!**

**Se devo rispettare i tempi della bambina (come ho letto nel suo libro) devo farlo e basta! Nostra figlia sta bene ed è vivace ma non**

**mostra ancora interesse nei confronti del nostro cibo ed io non la costringo a provare. Secondo Lei faccio bene? La ringrazio**

*Una lettrice*

Gentili genitori, mi contraddirei se vi dicessi che avete torto ma non si può biasimare la sua pediatra se si preoccupa di una possibile carenza di ferro. Tuttavia la soluzione non è certo forzare una introduzione di alimenti complementari in una bambina che non li vuole; rifiutandosi, perderebbe anche il loro apporto di ferro. In sintesi, poiché solo una parte minoritaria di bambini che vanno oltre i 7-8 mesi senza assumere altri alimenti va incontro ad una carenza di ferro, non ha senso creare problemi persistenti a molti per evitare di correggerne a pochi.

È molto più logico valutare caso per caso e, nella eventualità di segni di carenza o anche al solo sospetto, somministrare ferro in gocce come integrazione, così come si fa con i bambini prematuri, che nascono con scarse scorte di ferro e non per questo vengono alimentati con cibi fortificati.

Comunque, con molta probabilità, non dovrebbe averne bisogno.

*Lucio Piermarini*

