

# Quando svezzare il lattante? Quando vuole lui

Lucio Piermarini

Pediatra di comunità, AUSL Terni

*Questa pagina può essere fotocopiata e fornita ai genitori dei bambini nel primo anno di vita*

I bambini sono sempre stati in grado di svezzarsi da soli. La convinzione che l'integrazione della dieta di solo latte con altri alimenti debba essere decisa da esperti e non dalla mamma è relativamente recente. Risale più o meno agli anni Sessanta quando, senza nessuna prova, il latte materno fu condannato dai pediatri ad essere sospeso a due-tre mesi di vita perché non sarebbe più in grado, a quella età, di garantire una crescita adeguata. Non era e non è vero.

La ricerca scientifica ha, infatti, fatto giustizia, dimostrando non solo l'inutilità ma anche la pericolosità, per un organismo ancora immaturo, della somministrazione di alimenti così diversi dall'unico ideale: il latte materno e, in sua assenza, dal latte artificiale adattato. Le più importanti organizzazioni mondiali che tutelano la nostra salute, l'Organizzazione Mondiale della Sanità e l'UNICEF, considerano il latte umano l'alimento ideale per i bambini fino a sei mesi di vita senza alcuna integrazione.

## Dopo i 6 mesi...

Solo dopo i 6 mesi è saggio iniziare, in tutta sicurezza, una diversificazione dell'alimentazione dei bambini. Solo dopo quell'età, il loro apparato digestivo matura pressoché completamente e un certo numero di essi, se continuasse ad assumere solo latte materno, potrebbe manifestare successivamente una carenza di qualche sostanza nutritiva: più comunemente il ferro.

Per di più si è visto che proprio intorno ai sei mesi di vita i bambini, anche se senza denti, rapidamente imparano a muovere lingua, mandibola e guance come per masticare e deglutire cibi solidi, minimizzando il rischio di soffocamento.

Questo ritorno dello svezzamento a una età più matura ci ha permesso di riscoprire nei bambini ancora allattati, in prossimità dei sei mesi di vita, tutta una serie di comportamenti in precedenza male interpretati.

In questa età i bambini mostrano di solito una certa eccitazione quando si trovano ad assistere al pasto dei genitori: sgranano gli occhi, allungano le mani e, potendolo fare, arraffano il cibo portandoselo alla bocca; e di solito mostrando di volerli riprovare quale che sia il sapore gustato. In passato si diceva che i bambini preferivano i cibi saporiti dei genitori alle loro scialbe pappette, iniziate già da parecchio tempo.

Ma in un bambino per cui mangiare vuol dire solo succhiare senza esperienza di altri cibi una simile spiegazione regge poco. E se invece lo facesse semplicemente perché l'istinto di conservazione gli suggerisce di imitare i suoi genitori qualunque cosa facciano e, solo dopo aver assaggiato quello che ha portato alla bocca, comprendesse che si tratta di qualcosa di assimilabile a cibo? Dunque, quello che prima si faceva solo per esperienza e tradizione, ora possiamo farlo con la sicurezza che ci deriva dalle nostre conoscenze.

## ...accontentiamolo

Dunque, arrivati a sei mesi di vita, giorno più giorno meno, come limite minimo, quando il bambino comincerà a mandare i suoi segnali di interesse per ciò che state mangiando, non dovrete far altro che accontentarlo. Potete farlo in occasione di qualsiasi pasto. Dando per scontato che la vostra dieta sia corretta sotto tutti i punti di vista (e se non lo è,

sarà l'unica cosa che dovrete farvi insegnare dal vostro pediatra!); dovrete tener conto soltanto del fatto che il vostro bambino non ha i denti, e dovrete frantumare voi i bocconi, così come dovremmo far noi adulti masticando. Basteranno pezzettini per la pasta e il pane, una tritatura più fine per la carne (va bene anche un piccolo tritatutto) e ancora di più per verdure e frutta, data la loro indigeribilità per i non erbivori, come noi siamo. Un cibo che non fa male a voi, non farà male neanche a lui.

## E gli "alimenti speciali"?

I costosi alimenti cosiddetti "speciali per bambini" sono fatti con le stesse materie prime dei vostri, solo che sono preparati dall'industria. Ricordate sempre che furono inventati per svezzare i lattanti immaturi di due-tre mesi; il vostro bambino di sei-sette mesi non ne ha più bisogno.

Spizzicando ai vostri pasti, il suo appetito per il latte diminuirà progressivamente. Ogni giorno il numero degli assaggi aumenterà, tanto da trasformarsi in vero pasto, con il mirabile risultato che un bel giorno scoprirete che il vostro bambino mangia normalmente con voi, ai vostri orari, i vostri stessi piatti, sempre con appetito (il suo) e senza lasciare nulla perché è lui che chiede e voi che concedete, e non il contrario.

Imparate a mangiar bene, fidatevi di lui e vivrete felici. Risparmiando.

"The lesson of history is that when doctors start telling patients what they should and should not eat, patients would be well advised to ignore them" (*Lancet* 2004;363:338). ♦

Per corrispondenza:

Lucio Piermarini

e-mail: tinap@tin.it

# informazioni per genitori