

LO SVEZZAMENTO



Lo svezzamento è quel momento della vita di un lattante quando da un'alimentazione esclusivamente latte (latte materno o latte adattato) si passa a introdurre altri alimenti; quindi più correttamente si dovrebbe parlare di alimentazione complementare, mantenendo il latte materno almeno fino all'anno di vita.

Negli ultimi cinquant'anni le indicazioni dei pediatri sono cambiate moltissimo, sia per quanto riguarda l'età d'inizio, che per gli alimenti consigliati e le modalità d'introduzione.

L'età a cui introdurre gli alimenti solidi è variata dai 3 ai 6 mesi; oggi tutte le società scientifiche di pediatria sono concordi nell'affermare che **fino ai sei mesi di vita solo il latte (meglio se materno) deve costituire l'alimentazione del lattante.**

Oggi l'industria alimentare ci offre latti adattati estremamente sofisticati che tentano di riprodurre il latte

umano senza tuttavia riuscire a eguagliarne le innumerevoli caratteristiche nutrizionali che ne fanno un alimento unico, importantissimo sia per la crescita che per la prevenzione di molte malattie e per la relazione che si sviluppa tra la mamma e il suo bambino.

Tuttavia quelle mamme che per diversi motivi non possono allattare al seno il proprio figlio non devono sentirsi in colpa: il loro bambino crescerà altrettanto bene.

A sei mesi, la sola alimentazione latte incomincia a essere insufficiente a garantire l'apporto di alcuni elementi (per esempio il ferro) necessari per una crescita ottimale, quindi bisogna introdurre qualcosa di nuovo. Un bambino nato prematuro o piccolo per l'età gestazionale ha spesso bisogno di un supplemento di ferro già dai 3-4 mesi di età, in questi casi invece di anticipare lo svezzamento sarà bene somministrare un integratore contenente ferro.

A sei mesi il bambino è in grado di stare seduto sul seggiolone e di deglutire gli alimenti che gli vengono offerti, inoltre lui stesso mostra un crescente interesse per i cibi che vede assumere dai genitori: è il momento di cominciare.

Un tempo lo svezzamento era patrimonio comune delle donne che in famiglia si tramandavano abitudini consolidate, poi i pediatri hanno preteso di decidere tecniche e quantità e sono venute in auge modalità di svezzamento estremamente rigide con alimenti preparati dall'industria, pesati al grammo e offerti in una sequenza precisa. (Mai introdurre il pesce prima dei 9 mesi o il pomodoro prima dell'anno).

La paura dell'allergia alimentare aveva portato a posticipare l'introduzione degli alimenti potenzialmente allergizzanti e del glutine; si è dimostrato però che l'introduzione tardiva di tali alimenti non diminuisce il rischio di insorgenza di una allergia alimentare o della celiachia. Quindi è bene offrire al lattante una varietà di alimenti di diverso colore gusto e consistenza, tenendo conto delle abitudini alimentari della famiglia.

Da diversi anni si tiene molto conto dell'autonomia del lattante, della sua capacità di autoregolarsi e di assumere gli alimenti che gli servono nelle giuste quantità e si è cominciato a parlare di autosvezzamento: il bambino è a tavola con i genitori, assume gli alimenti triturati o a pezzi (attenzione al rischio di inalazione e soffocamento) col cucchiaino o con le mani.

Fino all'anno di età è bene non introdurre il latte fresco e anche dopo l'anno alcuni cibi (funghi) vanno evitati; ma per tutto il resto libertà assoluta, facendo attenzione a **non salare gli alimenti (e a moderare il consumo di quelli che contengono sale), ad evitare gli snack dolci e i succhi di frutta con zuccheri aggiunti; a utilizzare olio di oliva al posto di burro e altri grassi di origine animale, a**

moderare il consumo di proteine e privilegiare quelle di provenienza vegetale (legumi) e ittica (pesce); a proporre a tutti i pasti frutta e verdura fresca.

Il supplemento di Vitamina D e di Fluoro potrà continuare anche dopo l'anno.