

## 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.