



“Tipologie di Alimentazione Complementare: Storia e Razionale Scientifico”

**La storia dell'alimentazione nel bambino, sino
all'Autosvezzamento**



Dott. Gaetano-Maria Micciché

Medico-Chirurgo

Spec. in Pediatria

Prof. a.c. in Nutrizione Clinica

**Esperto in Bioterapie, Omeopatia e
Medicina Integrata**



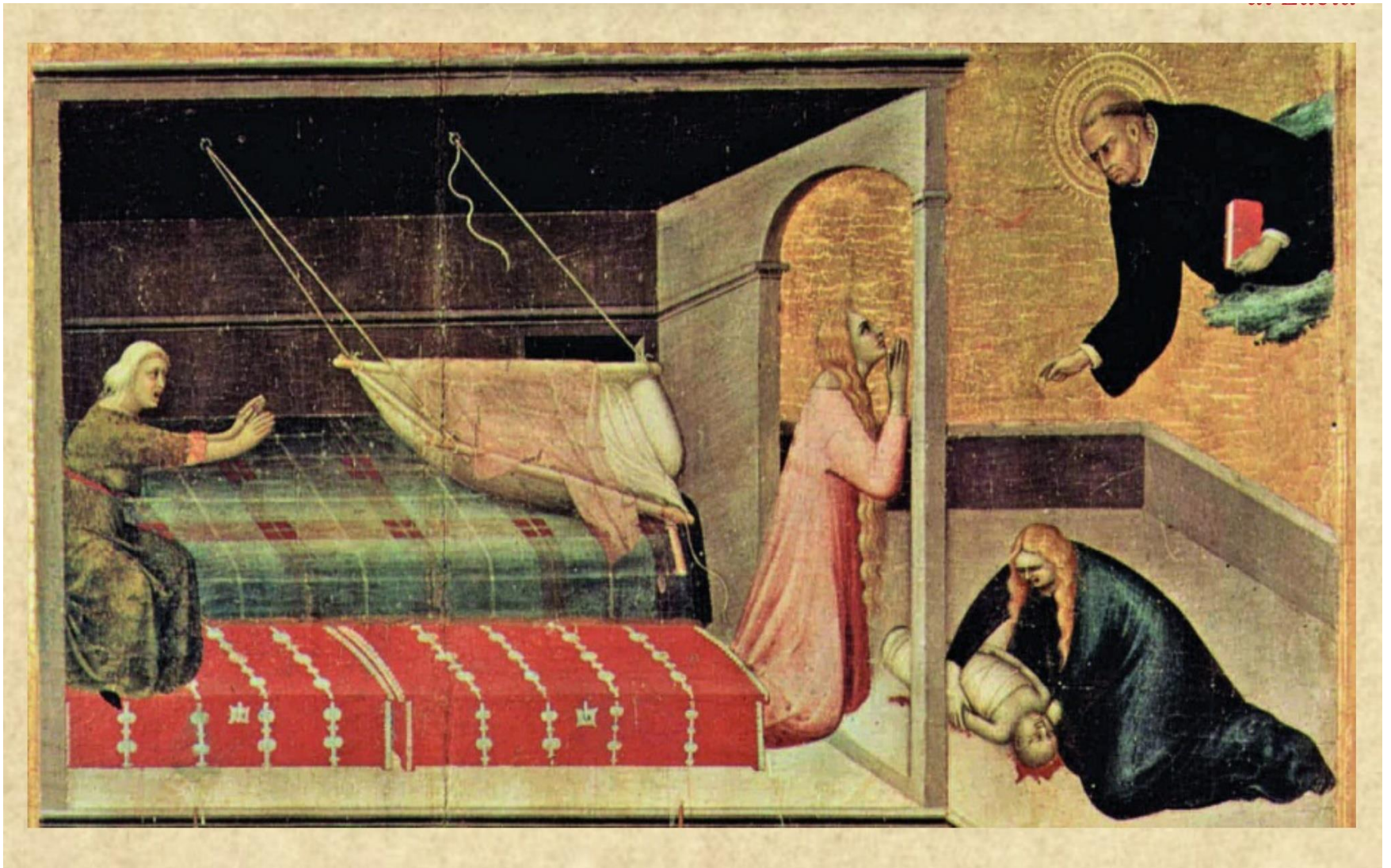
Il Latte Materno

- Il Latte Materno, è l'alimento **“Gold Standard”**, sempre raccomandato fortemente in tutte le nursery e da tutti i Pediatri.
- Nell'antichità, per i Greci bastava per 6 mesi, per gli Egizi 3 anni, per gli Orientali 2 anni, per gli Ebrei 2-5 anni, per gli Islamici 2 anni.
- In Italia attualmente la si raccomanda di portarla avanti il più possibile, e non meno di 6-8 mesi, sino ai 2 anni.



Mortalità infantile

- Altissima per secoli. Nel Medioevo sappiamo che perivano 6 neonati su 10, nei primi 12 mesi di vita.
- La causa principale le guerre, le trasmigrazioni dei popoli, le epidemie, le carestie, e nel dettaglio, le malattie gastroenteriche, respiratorie e influenzali. Incidenti domestici, soffocamento, traumi+++.
- La malnutrizione poi nelle classi rurali.
- Morivano più femmine che maschi





Mortalità infantile

- Ma lo svezzamento precoce e “folle”, spesso era causa di morte. Dal latte materno ad altri tipi di latte, alle “farinate” dei più svariati cereali, alle carni di ogni animale, senza alcun controllo.
- La Gastroenterite tossica acuta era la prima causa di decesso

Ma veniamo a tempi più sani:



La Prima Pappa: la sua storia

- La prima pappa cominciava con la fine dell'allattamento al seno, a 12-24 mesi, ma già ai primi denti si introducevano alimenti diversi dal latte del seno.
- Nelle classi più agiate dove mancasse l'allattamento al seno, si ricorreva all'allattamento Baliatico, diffuso da sempre in realtà, e in Italia riscoperto soprattutto nel dopoguerra



La Prima Pappa: la sua storia

- **La prima Pappa costituita da:** acqua bollita, o latte animale bollito, soprattutto capra, asina, mucca. Farina di mais o di grano cotte, miele, vino o birra bollite (per eliminare l'alcool), aromi come calendula, uva passita, fiordarancio. Non mancavano immagini di santi protettori spezzettate e cotte



La Prima Pappa: la sua storia

- Per le classi più agiate e con il bambino già più grande, poteva essere servita la “Panada o Panatella” costituita farina di grano, burro, brodo di carne o di latte, carne di animali giovani, masticati a lungo e impregnati di saliva.
- Di frutta e verdure non se ne fa cenno, tranne la cipolla e il cavolfiore
- Si evitavano (frutta e verdure), perché convinti che dessero coliche addominali e flatulenza o perché portatrici di germi



La Prima Pappa: la sua storia

- Si deve aspettare la seconda metà dell'800 per avere sul mercato la Zuppa di Malto, e la farina latteata prodotta dall'industriale svizzero Henri Nestlé (1867).
- L'arrivo di questi due primi alimenti dedicati, aprì la strada alla produzione di altri alimenti complementari per l'infanzia, quali farina di riso, tapioca, orzo, malto, carni liofilizzate, frutta conservata.



Svezziamo

- **Svezzare, Divezzare, Slattare, Spoppare**, tutti sinonimi che conducono allo stesso punto, cioè il passaggio da una alimentazione esclusivamente lattea, ad una mista costituita dall'ingresso della prima “pappa”, oltre al latte (materno o formulato).
- Questi sinonimi ora sono stati sostituiti dal termine di **“Alimentazione Complementare”**.



Svezzare

- E' chiaro che la mancanza totale del latte del seno porta ad una accelerazione nell'introduzione di altri alimenti per l'infanzia, ma il latte rimarrà per molto tempo un **alimento indispensabile**.
- *NB: un neonato può crescere benissimo di solo latte e frutta senza problemi sino ai 2 anni*



Svezzare

- 1) **Ordinario** quello più diffuso e comunicato al genitore dalla classe medica-pediatrica attuale e approvato dai più comuni organismi nutrizionali classici.
- Sicuro nei suoi passaggi, sperimentato ormai da tempo, rispetta e permette una crescita regolare del bambino.
- La scelta (bio), in molti “baby-food”, poi tranquillizza per tale attuazione



Svezzare

- **Svezzamento Ordinario**, intendiamo quindi il rispetto di schemi alimentari, già predisposti, che però non “osservano” veramente il bambino nelle sue caratteristiche digestive, costituzionali, psicologico-alimentari.
- Alcuni piccoli pur essendo pronti per il “distacco”, cioè per lo svezzamento (peso-età), non sono invece affatto pronti per affrontare il distacco dal seno
- Il Latte (qualsiasi esso sia), equivale al seno, alla “mamma”, al calore, al contatto, al bianco.....



Svezzare

- Nello svezzamento Ordinario al 6-7 mese, abbiamo di norma:
- 1) Latte al risveglio (+biscotti o creme)
- 2) Pappa “salata” a pranzo (coi suoi vari step)
- 3) Merenda di frutta al pom
- 4) Latte a cena



Svezzare

- Dall'ottavo mese, introduciamo la pappa "salata" a cena, priva di proteine "pesanti", a cui può seguire una frazione di latte, prima di dormire (seno/biberon).
- Ancora: il pomodoro poco cotto sempre all'ottavo mese, i brodi di carne o di pesce, i legumi frullati, le verdure di stagione, quasi tutta la frutta. L'uovo all'anno, prima solo il tuorlo, poi intero
- Il Glutine, a sei mesi compiuti



Svezzare

- La recente e diffusa poi coscienza del “Bio alimento”, gradatamente vede in commercio molti cibi freschi o conservati, dove viene sottolineata questa caratteristica.
- La confusione però del vero bio da quello solo “scritto” è ancora da approfondire.
- *Es. “prodotto italiano” vuol dire tutto e niente!*



Svezzare

- **Fisiologico:** prima di tutto si aspetta il disinteresse graduale verso il latte materno, sostituito dalla “curiosità” per sapori “nuovi” presenti nelle pappe.
- Un bambino quindi pronto a sperimentare nuovi alimenti, tanto da perdere interesse per il latte al seno o formulato, che però non dovrebbe mai mancare



Svezzare

Nello **svezzamento fisiologico**, si vanno a rispettare i tempi del piccolo, la sua digestione, i suoi gusti, non forzandolo, soprattutto sulla sua quantità di appetito.

Spesso nell'inappetenza marcata (dove non ci sia una patologia dell'app digerente), e quindi nel rifiuto di molti alimenti, c'è ancora una immaturità alimentare, spesso su base emotiva o patologica (es. Allergie e Intolleranze alimentari)



Svezzare=Alimentazione Complementare

All'Alimentazione Complementare appena
esposta, si è affiancata attualmente
l'Alimentazione Complementare a Richiesta,
definita

Autosvezzamento



Alimentazione Complementare a Richiesta: l'Autosvezzamento

Molto affascinante, e con basi affatto empiriche e si struttura così:

- il bambino di 8-12 mesi, viene posto a tavola al pasto principale, con i componenti della famiglia.
- Per poter far ciò, deve sapere star seduto stabilmente, e muovere con destrezza gli arti sup, braccia, mani e dita.



Alimentazione Complementare a Richiesta: l'Autosvezzamento

- Deve aver perso il riflesso dell'estrusione della lingua (che aveva i primi mesi di vita), ed avere una deglutizione coordinata.
- Verrà quindi circondato da piattini in plastica rigida contenenti le pietanze per lui appositamente preparate, che potrà liberamente scegliere senza forzature



Alimentazione Complementare a Richiesta: l'Autosvezzamento

- Realizzato questo «setting», verrà accostato alla tavola ad una altezza consona e circondato da pietanze per lui appositamente preparate, potrà liberamente scegliere tra le varie pietanze presenti, senza imposizioni.
- Non deve per forza avere un ordine di scelta da seguire. Se vuole cominciare dalla frutta....



Alimentazione Complementare a Richiesta: l'Autosvezzamento

- Alla base, PERO', le pietanze in tavola devono escludere qualsiasi alimento di uso comune per gli adulti.
- Il bambino usa molto più l'olfatto che la vista, e quindi non possono essere presenti tutti i piatti (spesso gustosi) di cui si alimenta un adulto: sughi elaborati, frittture, carboidrati farciti, dolci elaborati, ecc.



Alimentazione Complementare a Richiesta: l'Autosvezzamento

- Ma questo “sacrificio” da parte del gruppo familiare non può che essere molto salubre anche per gli adulti, che tornano a mangiare “sano” e con una dieta nutriente ed bilanciata.
- Cibi crudi, molti vegetali, alimenti cotti al vapore e non fritti, niente insaccati, niente pietanze grasse e ipercaloriche



Alimentazione Complementare a Richiesta: l'Autosvezzamento

- L'Autosvezzamento non si improvvisa, non deve essere per forza attuato giornalmente, ma va strutturato con attenzione.
- Innanzitutto, va redatta una lista di alimenti buoni per il gruppo familiare, cioè per entrambi.
- Per il piccolo, gli alimenti vanno preparati attentamente, a “striscioline”, o fettine sottili, ben cotti, ma non scotti perché diventano troppo friabili per essere afferrati



Alimentazione Complementare a Richiesta: l'Autosvezzamento

- Calcolate che un bimbo di 12 mesi può avere ancora pochissimi denti, ed usa le gengive per masticare.
- La carne il pesce, va proposta in piccoli pezzetti, tagliata secondo le fibre, mentre per il pollame lungo le sue fibre.



Alimentazione Complementare a Richiesta: l'Autosvezzamento

- La frutta e la verdura anch'esse a striscioline, e se frutta “dura”, meglio cuocerla prima.
- Per dare sapore al tutto, utilizzare spezie e aromi, niente o pochissimo sodio, olii solo crudi, il tutto cucinato ad arte, che possano soddisfare il “palato” dei piccoli e dei grandi.



Alimentazione Complementare a Richiesta: l'Autosvezzamento

- Per eseguire l'Autosvezzamento, che non sia un “calvario” per i genitori (mamma), diventa necessario per questi ultimi un corso breve sull'Autosvezzamento presso un Nutrizionista che indicherà in pratica come muoversi in tal senso.



Alimentazione Complementare a Richiesta: l'Autosvezzamento

- Aggiungo che è indispensabile per il genitore, aver fatto un corso sulle manovre di **disostruzione delle prime vie aeree**, ormai corso che quasi tutti i genitori hanno seguito durante la gravidanza



Alimentazione Complementare possibile

- In ultimo non posso far cenno alla presenza attuale ed in crescita, di uno svezzamento di tipo **Vegetariano e/o Vegano**, che condotti scientemente possono essere assolutamente attuati.
- Questi ultimi però non possono escludere la consultazione di base di un **Nutrizionista** preparato in tal senso.



Conclusioni

- Ci aspettiamo dalle famiglie di oggi e del nostro futuro, una presa di coscienza ambientale, un rispetto che abbiamo perso da molti anni, ma che vedo nelle giovani coppie lentamente farsi strada.
- In questo rispetto è ovviamente in primis incluso il piccolo, che nella sua prima alimentazione, strutturata in «autonomia» scopre l'essere se stesso e le sue ispirazioni

Grazie dell'attenzione, vs G.M.M.