

## *Presentazione*

### *Per una condivisione efficace*

*Piccoli passerotti alle prime esperienze fuori nido (...).*

*Con calma e sicurezza di essere nel giusto, il papà passero  
ogni tanto li imbeccava ancora lui, quasi a godersi quelle  
ultime gocce di dipendenza, e poi li guardava, con un  
certo orgoglio, mentre si nutrivano da soli<sup>1</sup>*

È un percorso di affrancamento quello che inizia con l'introduzione di cibi complementari in un'alimentazione del bambino fino a quel momento esclusivamente a base di latte; è un passaggio evolutivo di cui i genitori devono prendere atto, e dove è in genere il pediatra l'operatore che si impegna, ancora oggi, in "accurate" spiegazioni spesso dettate da una lunga consuetudine e da insegnamenti consolidati. La proposta di un modello differente, sulla base di evidenze che ci hanno portato ad affrontare lo svezzamento in maniera diversa dall'usuale, presuppone il "rispetto totale della capacità di autoregolazione del bambino, affidando al bambino la responsabilità della richiesta e ai genitori la responsabilità della correttezza della dieta di tutta la famiglia"<sup>2</sup> e il sostegno di pratiche di accudimento alimentare di tipo responsivo. Maurizio Iaia, che da sempre – e anche in questa occasione – ci sollecita rispetto a un'efficace prevenzione primaria dell'obesità nella prima infanzia, ci presenta in modo interessante l'alimentazione responsiva come l'insieme "di risposte pronte, contingenti, emotivamente ed

evolutive appropriate da parte del caregiver ai segnali di fame e sazietà del bambino”.

Un richiamo e un impegno per l'operatore a una propria e precisa responsabilità, che è quella di una osservazione attenta e di una informazione che devono tenere conto anche di questi aspetti.

Quando svezzare, come svezzare, cosa e quanto mangiare, cosa fare, cosa non fare, le domande e i risultati più significativi e recenti della ricerca, l'attenzione agli stili educativi e alle pratiche di accudimento, i modelli e le modalità più appropriate per incoraggiare un'alimentazione che è salutare per il bambino ma lo è (o lo diventa) per tutta la famiglia: i capitoli di questa guida offrono a educatori e operatori sanitari un sapere prezioso per la condivisione efficace con i genitori di un approccio diverso, certo non scontato (nemmeno nella comunità pediatrica), all'introduzione degli alimenti complementari al latte. Ci sono regole, aspettative, preoccupazioni, abitudini spesso difficili da abbandonare e che possono rendere ancora poco praticabile una proposta che continua a essere oggetto di confronto e dibattito vivace anche tra gli "addetti ai lavori". E poi ci sono le fonti di informazione per i genitori: oggi sono molteplici, ma anche frammentarie, incoerenti, occasionali.

La guida che Maurizio Iaia ci propone, chiara e completa come è sua consuetudine, è anche impreziosita da tabelle e box particolarmente efficaci e di grande supporto per noi operatori, oltre che utile rinforzo a pratiche di accudimento congruenti da parte dei genitori.

È anche una proposta certamente interessante per il pediatra in formazione e la scuola di specialità.

**Federica Zanetto**

*Pediatra di famiglia*

*Presidente Associazione Culturale Pediatri*

1. Pomi L. Svezzamento. Edizioni Vida
2. Piermarini L. Alimentazione complementare a richiesta: oltre lo svezzamento. *Medico e Bambino* 2006;7:439-42.

## *Presentazione*

### *Un nuovo approccio educativo*

Il testo, una guida pratica di facile e rapida consultazione, è rivolto a coloro che sono interessati e coinvolti a vario titolo nell'alimentazione del lattante (a termine) durante il periodo critico dello svezzamento, ossia a partire dal sesto mese di vita; dopo tale periodo, infatti, l'alimentazione al seno diventa insufficiente a coprire i fabbisogni dei nutrienti necessari per assicurare una corretta crescita, sicché è oramai accertato che si debba ricorrere a un'alimentazione complementare basata sull'uso progressivo di alimenti naturali.

In un momento come quello attuale, caratterizzato da una "transizione nutrizionale" in cui alla scarsa disponibilità di cibo delle generazioni precedenti è subentrata l'ampia, e a volte eccessiva, offerta di cibo, l'attenzione a quello che mangiamo nelle prime età della vita è fondamentale per prevenire molte malattie dell'età adulta. Anche l'educazione al gusto, che avviene in queste prime fasi della vita, può contribuire allo sviluppo di corretti meccanismi di controllo e selezione del cibo basati su principi salutari e salutistici e non legati esclusivamente a fattori emotivi. Per tale ragione, mentre in passato era comprensibile, se non giustificato, far ricorso a un approccio "programmato" e interventistico all'alimentazione del lattante, con lo scopo di assicurare un introito adeguato di cibo (e nutrienti), oggi nelle mutate condizioni ambientali occorre rivedere gli aspetti relativi alle scelte alimentari.

In una condizione di maggior scelta però, aumenta la responsabilità dei genitori e degli operatori impegnati nell'assistenza che devono essere adeguatamente informati e formati su varietà degli alimenti, nutrienti (essenziali), abitudini alimentari e stili di vita corretti.

A tale proposito, il testo fornisce risposte efficaci su vari argomenti, illustrando comportamenti da tenere in questo campo e sottolineando i pericoli e i rischi di mode che limitano o escludono il ricorso a intere categorie di cibi (ad esempio, i vegani). Ai lettori più esigenti viene inoltre offerta una rivisitazione delle linee-guida dei LARN ed espone le risultanze degli ultimi studi epidemiologici relativi al rapporto fra alimentazione nella prima infanzia e salute.

Rispondere a domande basilari come "che cosa, quanto e quando mangiare" è importante per tutti, ma soprattutto è fondamentale quando ci si rivolge a un organismo in crescita, laddove il "mangiare bene" è necessario non solo per vivere e crescere ma anche porre le basi (sia dal punto di vista biologico/epigenetico che comportamentale) per la prevenzione di future malattie (metaboliche) dell'età adulta.

In particolare l'Autore si fa promotore di un approccio educativo nuovo, responsivo, che favorisce l'instaurarsi di una sana relazione "bambino-cibo-caregiver", ed è volto a evitare carenze sul piano fisico e disturbi del comportamento alimentare sul piano emotivo.

**Giacinto A.D. Miggiano**

*Direttore Centro Nutrizione Umana  
Facoltà di Medicina e Chirurgia  
Università Cattolica*

*Direttore dell'Unità Operativa Complessa  
di Dietetica e Nutrizione Umana  
Policlinico A. Gemelli  
Roma*