



*Quando e come passare dal latte materno ai cibi solidi. L'importanza del gioco e le allergie alimentari da tenere sott'occhio. I consigli degli specialisti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù*



Roma, 28 novembre 2017 – “Ecco che arriva l’aeroplanino!”. Il ‘gioco della pappa’ si chiama divezzamento e consente di introdurre cibi solidi nell’alimentazione del lattante tra il quarto e sesto mese di età, quando si passa dalla suzione alla deglutizione.

Il divezzamento, detto anche svezzamento o alimentazione complementare, prevede alimenti nuovi nella dieta del lattante e una diversa modalità di assunzione del cibo. L’alimentazione, al seno o per mezzo del biberon, viene integrata dai primi pasti somministrati con il cucchiaino. Una necessità che si presenta entro il sesto mese di vita del piccolo poiché il latte materno è insufficiente a soddisfare le sue richieste fisiologiche di macro e micronutrienti. In particolare per via dell’apporto energetico, di ferro, zinco e vitamine liposolubili come A e D. Il divezzamento, tuttavia, esprime anche un volersi rendere autonomi nei confronti della figura materna.

**Quando iniziare.** Secondo la Società Europea di Gastroenterologia, Epatologia e Nutrizione pediatrica (ESPGHAN) e l’Accademia Americana di Pediatria (AAP) il periodo tra il 4° e il 6° mese di età è il migliore per iniziare l’alimentazione complementare. Questa, appena possibile, si affiancherà all’allattamento al seno fino al compimento del primo anno di età. Il divezzamento, affermano i medici del Bambino Gesù, non va comunque introdotto prima del quarto e dopo il sesto mese di età. In questo modo si eviteranno rischi legati ad un apporto calorico eccessivo o ridotto rispetto allo sviluppo del bambino e, allo stesso tempo, si stimolerà la sua tolleranza agli alimenti.

**Quanto e come.** All’inizio del sesto mese i pasti dovrebbero essere 5 o 6. Lo svezzamento inizierà con la sostituzione di uno di questi con la prima pappa. Dopo circa 1-2 mesi le pappe saranno 2 e i pasti a base di latte 3 o 4. L’apporto maggiore dovrà provenire da carboidrati e grassi (rispettivamente 43% e 40%

circa) e solo il 7/8 % sarà introdotto sotto forma di proteine.

**Il gioco della pappa.** Sarà molto importante che il bambino partecipi in modo attivo al 'gioco della pappa' e, pertanto, bisognerà armarsi di un bel po' di pazienza. Se il piccolo vorrà stringere un cucchiaino con la mano o gettarlo a terra lasciamolo fare: gli si potrà dare da mangiare con un altro cucchiaino. Attraverso questo meccanismo il bambino apprenderà la permanenza degli oggetti (il cucchiaino è ancora in zona anche se non si vede) che più tardi muterà nel concetto di permanenza delle persone (mamma e papà ci sono ancora nonostante si trovino in un'altra stanza).

Andrà incoraggiata anche la sperimentazione con il cibo: 2 o 3 pezzettini morbidi da prendere e portare alla bocca renderanno felice il bambino perché li avrà mangiati da solo. Un altro elemento di novità è rappresentato dalla graduale introduzione degli alimenti: legumi al 7° mese, pesce e uova entro il 9°.

**Rischio obesità e allergie alimentari.** Sono in corso diversi studi per valutare l'impatto del divezzamento sullo stato di salute futura del bambino e sullo sviluppo della sua immuno-tolleranza. Nei paesi industrializzati è dimostrato che un'eccessiva assunzione di proteine nel primo anno può comportare un aumento delle cellule del tessuto adiposo e nel caso l'eccesso proteico si protragga fino al quinto anno di età può aumentare il rischio di obesità.

Il cibo introdotto andrà somministrato in modo graduale: almeno 4-7 giorni di distanza tra due nuovi alimenti. In caso di diagnosi di intolleranze alimentari andranno osservate 'diete di eliminazione', con l'esclusione dell'alimento incriminato. Nonostante esistano prodotti ad hoc per affrontare le diete di eliminazione, è comunque fondamentale che ci sia il controllo stretto del pediatra o dello specialista che prescrive la dieta. Un primo controllo andrà effettuato a 3-4 settimane dall'inizio del programma e poi ogni 3-6 mesi per controllare la crescita e programmare i controlli successivi.

**Paese che vai, pappa che trovi.** Il divezzamento infine non è lo stesso per tutti. Nella maggior parte dei Paesi il primo assaggio è a base di frutta: mela, banana, pera, ma anche mango e papaya. Perfino il comune brodo vegetale può variare: in Giappone si confeziona con alghe e orzo, mentre in India le prime pappe contengono già delle spezie.

Al di là delle differenze culturali, l'importante sarà rispettare sempre l'equilibrio nella preparazione. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), in proposito, ha messo a punto dei libretti informativi per aiutare i genitori dei Paesi in via di sviluppo a usare bene gli ingredienti a disposizione.