

QUANDO NASCE UN BAMBINO...

Le potenzialità di una bambina o di un bambino alla nascita non dipendono esclusivamente dal corredo genetico ereditato dai genitori, ma saranno fortemente influenzate dall'ambiente (alimentazione, clima emotivo). Un ambiente ricco di stimoli, attenzioni, affetto, relazioni positive, così come deprivazioni e stress, soprattutto nelle prime fasi di grande plasticità, determinano conseguenze nella vita successiva. Anche lo sviluppo del cervello è influenzato dalle esperienze ambientali, sensoriali, affettive, motorie, alimentari.

Siamo ciò che mangiamo

L'alimentazione è una tra le interazioni più potenti e fondamentali, in grado di modificare l'espressività delle cellule del bambino. La sana alimentazione della madre durante la gestazione e ciò che il neonato assume, non soltanto sotto forma di cibo, hanno un'influenza determinante sul suo organismo.

Alcune sostanze sono in grado di modificare gli assetti ormonali del bambino, anche a distanza di anni. Per esempio, il bisfenolo A che, prima di essere messo al bando, era presente nella plastica dei biberon, è correlato a talune forme di squilibri metabolici (obesità anche nella popolazione infantile).

La ricerca epigenetica (il cui obiettivo è comprendere come l'ambiente influenza la salute) dimostra che gli effetti di alcuni geni, non trattandosi di alterazioni definitive del DNA, possono essere modificati e migliorati con stili di vita salutari e corrette abitudini alimentari. Qualità e natura dell'alimentazione nei primi anni di vita estendono i propri effetti sul lungo periodo in ambito metabolico, cardiovascolare e cognitivo.

I genitori, con questa consapevolezza, possono aiutare la loro bambina o il loro bambino a crescere sani.

Quando nasce un bambino... la storia è appena iniziata. La storia dei suoi geni in rapporto all'ambiente è ancora tutta da scrivere.

E il mondo è buono, non soltanto perché il latte sfama, ma anche perché è caldo, perché è gustoso e perché corrisponde al bisogno di succhiare del neonato che, oltre al latte, succhia amore, piacere e conoscenze.

Perché allattare

Fisiologia e chimica dell'allattamento

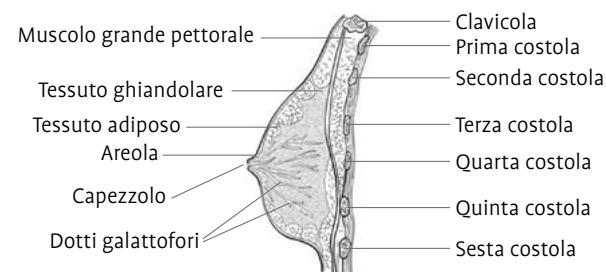
Quando il neonato inizia a succhiare, la stimolazione tattile ricevuta dal capezzolo e il coinvolgimento emotivo della madre danno l'avvio a impulsi nervosi che si propagano lungo i circuiti neurali verso l'ipofisi; questa secreta un ormone, l'ossitocina, immettendolo nel flusso sanguigno.

L'ossitocina raggiunge le strutture ghiandolari del seno e stimola le cellule a canestro che circondano gli alveoli e i dotti galattofori, con il risultato che i dotti si allargano. Ciò favorisce il flusso del latte verso i capezzoli e, circa un minuto dopo che il bambino o la bambina ha iniziato a succhiare, anche la discesa del latte (riflesso di eiezione o calata).

La base dell'allattamento è, dunque, la reazione emozionale della madre nei confronti del neonato e dell'allattamento stesso.

Con la calata, i dotti galattofori si riempiono a mano a mano che il bambino succhia.

SEZIONE SCHEMATICA DELLA MAMMELLA



Inutile, quindi, salvo in caso di particolari problemi, acquistare o noleggiare una bilancia per bambini: la pesata, semplicemente per controllare l'aumento del peso, potrà essere fatta al consultorio, dal pediatra o in farmacia una volta alla settimana nel primo mese, poi ogni 15 giorni.

I bambini allattati al seno presentano, in genere, un accrescimento regolare, senza sensibili sbalzi, che va da 10 a 20 grammi al giorno.

Il bambino raddoppia il peso della nascita entro il terzo mese di vita e lo triplica entro il primo anno.

È importantissimo, comunque, ricordare che la crescita dei bambini allattati e di quelli alimentati artificialmente sono assolutamente diverse, per cui è preferibile non consultare mai tabelle con le curve di crescita trovate su libri, riviste o siti internet, ma basarsi esclusivamente sulla curva di crescita di quel bambino.

L'alimentazione artificiale

Perché si ricorre all'alimentazione artificiale del lattante

Per una serie di motivi (progressiva trasformazione e contrazione del nucleo familiare, benessere economico, immissione delle donne nel mercato del lavoro, “progresso scientifico”, industrializzazione, pubblicità e pressione del mercato, disinteresse e scarsa competenza da parte dell'organizzazione sanitaria...), nella nostra epoca l'alimentazione artificiale del neonato ha finito per prevalere, nei Paesi più industrializzati, sull'allattamento naturale.

Questo fenomeno, che non si riscontra in alcun altro mammifero, è stato definito, a ragione, “il cambiamento più importante del comportamento umano che la storia conosca”, ed è sicuramente una delle modificazioni che ha portato maggiori conseguenze nell'evoluzione della specie umana. Senza dubbio negli ultimi decenni, a fronte dell'insistenza dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e alla presa d'atto da parte della letteratura scientifica delle conseguenze negative – riscontrabili a volte in età adulta – che l'alimentazione artificiale o l'eccessiva brevità dell'allattamento possono avere sulla salute, le donne hanno ripreso ad allattare e molte agenzie sanitarie hanno avviato delle campagne di informazione e sensibilizzazione in questo senso. Non c'è dubbio che oggi in molti punti nascita, in particolare negli “Ospedali amici dei bambini”, si diano informazioni valide e si favorisca con i comportamenti un buon avvio della lattazione; ma al rientro a casa spesso la neomadre inesperta è sola, gravata da molte altre incombenze, non conosce i processi dell'allattamento, è confusa da tanti consigli contraddittori e... entro il terzo mese molte donne hanno già smesso di allattare.

Ancora oggi per molte donne in Italia l'allattamento è troppo breve, irto di difficoltà, non soddisfacente, e tanti bambini e bambine sono privati dell'alimento che la natura ha previsto per loro.

Il “latte” di cereali e di soia

Una bevanda molto rinfrescante e ricca di potassio può essere ottenuta partendo da vari cereali (riso, orzo) oppure dalla soia (consigliata soprattutto ai bambini che presentano problemi di tipo allergico, ma occorre verificare che non sia transgenica; vedi anche p. 184).

Questi tipi di “latte”, che si trovano in commercio nei negozi di alimenti naturali e a volte anche nei supermercati (accertarsi che siano biologici), vanno usati solo dopo l'anno di età.

Il “latte” di mandorle

Si ottiene versando 1 l di acqua bollita calda su 100 g di mandorle dolci spellate e tritate oppure frullate. Dopo qualche ora si passa il tutto attraverso una garza, ottenendo così il “latte”.

Nei negozi di alimentazione naturale e in alcuni supermercati si trova anche già pronto, ma va attentamente verificato che non sia addizionato di zuccheri.

Il “latte” di mandorle è un alimento troppo ricco di proteine di difficile assimilazione e di grassi, affatica i reni, e dà troppo lavoro al fegato, per cui rimane solo un ottimo integratore, da usare di quando in quando. Un cucchiaino di “latte” di mandorle unito al “latte” di cereali ne facilita la digestione, ne completa la composizione e ne migliora il gusto.

IL NOME DEI PRODOTTI A BASE VEGETALE

Una sentenza del 2017 della Corte di giustizia dell'Unione europea stabilisce che non si possano commercializzare come latte, burro, formaggio, panna o yogurt i prodotti a base vegetale, perché queste denominazioni sono riservate ai prodotti di origine animale. Per questo nel mondo della distribuzione troviamo ora dizioni come “bevanda di riso”, o “preparato a base di soia”, mentre nel linguaggio corrente si continua a parlare di latte di mandorle, panna vegetale, yogurt di soia...

Il succo di uva

Nei secoli scorsi il succo d'uva era usato come sostituto del latte materno da chi non poteva permettersi la balia e non aveva latte di capra; infatti presenta, dal punto di vista biochimico, grandi analogie con il latte materno, anche se in realtà il paragone è inappropriato. È, infatti, una bevanda interessante, con buone caratteristiche nutrizionali, però non ci si deve limitare a valutare solo l'apporto energetico e di micronutrienti, ma anche la qualità degli stessi componenti, che sono molto diversi rispetto a quelli del latte materno.

Tuttavia, visto che è una bevanda molto facile da preparare in casa nella stagione adatta (o che si trova facilmente in commercio; in questo caso occorre appurare che si tratti di puro succo biologico e senza alcuna aggiunta) e sicuramente gradita ai bambini, potrà essere offerta loro dopo l'anno di età.

La storia: cosa facevano i nostri antenati?

Nella forma d'organizzazione umana sociologicamente definita dalle attività di caccia e di raccolta non erano certo previsti per lo svezzamento particolari cibi; il lattante doveva essere svezzato direttamente con la dieta dell'adulto e quindi doveva saper masticare. Il momento in cui appaiono i denti fu sicuramente individuato nell'evoluzione della nostra specie come quello indicato per introdurre nella dieta del lattante anche cibi diversi dal latte, in rapporto al suo sviluppo fisico.

Tentativi di iniziare lo svezzamento precocemente, prima che il bambino fosse in grado di masticare, sono stati fatti certamente fin dall'antichità (se già nel X secolo a.C. esistevano recipienti usati per l'alimentazione del lattante, come dimostrano rinvenimenti archeologici), ma l'orientamento maggiormente diffuso è stato per millenni quello di seguire la natura.

Fino alla fine dell'Ottocento e agli inizi del Novecento, i bambini erano abitualmente allattati (dalla madre o da una balia da latte) fin verso i 2 anni: attorno all'anno, al latte materno si aggiungeva un po' di “pancotto” (pane, acqua e un po' di olio crudo), così come avviene ancor oggi presso alcune popolazioni dei Paesi poveri. Quando iniziavano a dare cibi solidi, passando il bolo direttamente dalla propria bocca a quella del figlio (si dice sia questa, in realtà, l'origine remota del bacio, uno scambio intimo che ci

BRODO DI LENTICCHIE

Dopo aver messo a bagno 100 g di lenticchie nel modo usuale, fatele cuocere in 1 l d'acqua insieme a un gambo di sedano e una carota.

Filtrate il tutto e usate il brodo per fare una minestra particolarmente ricca di ferro.

Le lenticchie saranno servite al bambino in un altro pasto, condite con un cucchiaino di olio e gomasio.

Lenticchie

Abbisognano di circa un'ora di cottura. Per le lenticchie decorticate di Rodi, di color arancio e piccolissime, basta mezz'ora.

Fagioli

Ve ne sono moltissime varietà: fagioli grandi di Spagna, fagioli dell'occhio, borlotti, cannellini, neri, azuki, mungo, eccetera. Cuociono pressappoco in 2 ore (un po' meno gli azuki e i mungo) con timo, alloro e santoreggia.

Ceci

I ceci secchi cuociono in un paio d'ore, con l'aggiunta di alloro, santoreggia e semi di finocchio per prevenire fermentazioni intestinali.

Fave

Sono molto buone, soprattutto fresche in primavera, ma ottime anche secche, in purè.

La buccia coriacea e la gravità dell'intolleranza alle fave consigliano di rimandarne l'introduzione nell'alimentazione infantile almeno dopo i 2 anni e solo se si è sicuri che non vi siano in famiglia, in particolare se si è originari di regioni mediterranee (Puglia, Sardegna, eccetera), casi di favismo (intolleranza legata a una deficienza enzimatica ereditaria, che si manifesta con gravissima anemia emolitica).

FARINATA DI CECI

Ponete in una terrina la farina di ceci versando al centro, un po' alla volta, acqua a temperatura ambiente (100 g di farina, 300 ml di acqua e 2-3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva), mescolando fino a ottenere un composto omogeneo. Coprite e lasciate riposare da 6 a 12 ore. Rimuovete la schiuma che si sarà formata, aggiungete olio evo e sale e versate in una teglia precedentemente unta, infornando a 200 °C, fino a quando non risulti di un bel colore dorato.

A piacere si può aggiungere rosmarino o origano, o aglio, o cipolla preventivamente appassita.

RISO E CECI

Dopo aver messo a bagno un cucchiaino di ceci, secondo il metodo consueto, fateli cuocere con mezza cipolla; circa 20 minuti prima che siano completamente cotti, aggiungete una carota, mezza patata, mezza cipolla, mezza zucchina, una foglia di alloro e una presa di maggiorana. A cottura ultimata aggiungete una tazza di riso integrale cotto; passate tutto nel passaverdura e condite con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva.

La stessa ricetta può essere utilizzata per gli altri legumi.

HUMMUS

È un apprezzabile cibo proteico della tradizione araba che, accompagnato da pane e verdure crude o cotte, costituisce un pasto completo.

Potrete prepararlo facilmente in casa a partire dai ceci secchi lasciati in ammollo, lessati, fatti raffreddare e frullati con prezzemolo, olio evo, succo di limone, un goccio d'acqua e, a preferenza, l'aggiunta di qualche capero o di salsa tahina (crema di sesamo).

Se si ha fretta si possono usare ceci biologici in vasetti di vetro.

Gustose varianti possono essere preparate sostituendo metà della dose di ceci con rapa rossa lessata, carote lesse o al forno, oppure zucca al vapore o al forno.

Queste salse, preparate con meno acqua e un po' più solide, con l'aggiunta di un pizzico di sale e qualche erba aromatica possono diventare polpettine che, passate al forno per una decina di minuti, costituiscono un'ottima e gradita pietanza.

Altre varianti potranno essere preparate sostituendo ai ceci piselli freschi o fagioli neri.

Impostare una dieta sana e completa

Procedendo con le modalità presentate, intorno ai 3 anni l'alimentazione del bambino o della bambina sarà ormai completa, del tutto simile a quella di un adulto che abbia scelto di "mangiare sano". La sua dieta d'ora in avanti non presenterà più alcun problema o necessità particolari; il tempo e le attenzioni finora dedicati a questo importante aspetto saranno ripagati ampiamente, perché ci si troverà di fronte a una persona che, grazie alle buone abitudini acquisite, crescerà regolarmente e avrà posto le basi per vivere tutta la vita in salute.

Valutare la crescita

Per valutare lo sviluppo fisico di una bambina o di un bambino si considerano la crescita ponderale (è in relazione all'alimentazione) e la crescita in altezza (è regolata da un ormone che ha un suo codice genetico).

La pediatria mette a disposizione un parametro indicativamente valido: la curva media della crescita dalla nascita fino ai 18 anni per femmine e maschi, sulla base di tabelle dei percentili per peso e altezza messe a punto dall'OMS, relative a particolari insiemi di popolazioni e di etnie. La crescita di ciascun bambino o bambina può essere confrontata con questa media e valutata in rapporto a essa. La curva media è espressa in percentili; la media dei bambini sta sul 50° percentile: a seconda che la sua curva di crescita sia sotto o sopra tale percentile, il bambino sarà da considerarsi sotto o sopra la media. Se, per esempio, una bambina è sul 60° percentile, significa che 40 bambine della sua età pesano più di lei e 59 meno, quindi è nella media.

prugna 153, 155, 206
- secca 158-159
pubblicità
- del latte artificiale 46,
54-56
- e bambini 252-253

R

ragadi al seno 29
rame 45, 119
rapa rossa 150
reflusso 50
ricotta 189
rigurgito 50, 130, 234
riso 101, 104-105, 167
rooming-in 21, 25
rosa canina 154
rosmarino 109
ruttino 28

S

sale 66-68, 67, 110, 215-216,
267
salumi 33, 200
salvia 33, 109
sandwich 232, 257-260
santoreggia 109
scaldabiberon 49
sedano 150
sedano rapa 150
segale 104, 179, 180
seggione 93
seitan 176-177
semi oleosi 161-164
semolino 173-174
seno 13-14, 18-19, 23, 25-29
sesamo, semi di 162

shoyu 185
sidro 210
singhiozzo 69
sodio 45
soia 184
sole 122-123
sonno 124-126
sovrappeso e obesità 95,
231-233, 254
spezie 33, 105, 109
spinaci 147-148
spremitura manuale 28-29,
30
sterilizzazione a freddo 49
stitichezza 66-68, 73, 143,
152, 233, 240
stoviglie 96-98
succo di frutta 102,
205-207
succo d'uva 85, 89
susina 153
svezzamento 77-98

T

taglio cesareo vedi parto
cesareo
tahin 109, 162
tamari 185
tatto 93, 125
tavolo e tavolino 92-93,
96-97, 142, 229-230, 230,
247
tè 67, 207-208, 271
tempeh 185
tettarella 25, 39-40, 49-51
timo 109
tiralatte 28
tisana 209, 271

tofu 185, 186
tormentilla 67

U

udito 125
uova 103, 192-194, 234
uva 153, 156
uva passa 159

V

vacanze e alimentazione
256-257
vegano, bambino 237
vegetariano, bambino 237
verdura 103, 105, 113,
143-152
verza 146-147
vino vedi alcol
vista 125
vitamine 45, 114-118,
268-269
"voglie" in gravidanza 270
vomito 73, 234, 240, 270

Y

yannoh 208-209
yogurt 80, 83, 100, 103, 127,
187-189

Z

zinco 45, 119, 268
zolfo 121
zucca 103, 146-147
- semi di 162
zuccheri e zuccheri 44,
102, 217-219, 270

Indice

4	Ringraziamenti
5	Come utilizzare nel modo migliore questo libro
	L'ALIMENTAZIONE DEL LATTANTE
9	Dalla parte del neonato
9	Alla nascita
11	Assecondare l'istinto di suzione
11	Il cibo come esperienza di piacere
13	Perché allattare
13	Fisiologia e chimica dell'allattamento
18	Come allattare
18	Come preparare il seno
19	Recuperare "l'istinto mammifero"
29	L'igiene dell'allattamento
31	L'intervallo notturno
34	Allattamento e crescita
37	L'alimentazione artificiale
37	Perché si ricorre all'alimentazione artificiale del lattante
38	L'aspetto psicologico dell'allattamento
40	Capacità digestive e necessità alimentari del neonato
46	Il latte artificiale in polvere
47	Il biberon
51	Come preparare il latte in polvere
51	Come dare il biberon
57	Il latte artificiale liquido
57	Il "latte" vegetale per l'infanzia
58	Difficoltà inaspettate
58	Nascita pretermine
59	Parto cesareo
60	Nascita gemellare
60	Ittero neonatale
61	Neonato con problemi

62	Familiarità allergica	201	Il pesce
62	Ritorno al lavoro della mamma	202	Le bevande
65	Benessere, salute e alimentazione	211	Alimenti particolari
65	Gli elementi da osservare	211	Gli integratori alimentari
72	Come capire se un neonato sta bene	215	I rischi di una cattiva alimentazione
		215	Alimentazione infantile e malattie dell'età adulta
		219	Gli alimenti dietetici per l'infanzia
		220	Gli alimenti industriali per l'infanzia
		227	Situazioni particolari
		227	Il bambino che non mangia
		231	Il bambino eccessivamente magro
		231	Il bambino che mangia troppo
		233	Il bambino con problemi
		233	Il bambino allergico
		237	Il bambino istintivamente vegetariano o vegano
		238	Il bambino ammalato
			L'ALIMENTAZIONE NATURALE PER I PIÙ GRANDI
		243	Impostare una dieta sana e completa
		243	Valutare la crescita
		244	Consumare quattro pasti al giorno
		250	Saper cambiare i menù
		250	Evitare l'abuso di alcuni alimenti
		255	Esperienze quotidiane
		255	Cucinare insieme
		256	Quando si è in vacanza
		257	Le ricette per le feste
			APPENDICE
		263	L'alimentazione della futura mamma
		263	Per prepararsi a concepire
		265	Di cosa si nutre il bambino
		266	L'alimentazione della gestante
		269	Come intervenire nella dieta
		272	Per saperne di più
		272	Libri
		277	Associazioni, consultori, studi medici
		280	Altre informazioni utili
		282	In rete
		286	Glossario dei termini medici e tecnici
		297	Indice dei nomi