

Rubrica “Leggere X Crescere”: L'alimentazione del bambino nei primi anni di vita

Diventare genitori significa imparare ogni giorno a orientarsi tra dubbi, consigli spesso contrastanti e nuove scoperte. L'alimentazione nei primi anni di vita è uno degli aspetti che genera più incertezze: dall'allattamento ai primi assaggi, fino alla costruzione di abitudini sane che accompagneranno il bambino nella crescita, il tema è complesso e i genitori cercano spesso risposte presso il pediatra, gli amici, la famiglia di origine.

Oggi, però, crescere un figlio significa anche confrontarsi con una quantità enorme di informazioni disponibili online. Spesso scaricare le linee guida della Società Italiana di Pediatria o leggere un articolo, magari in lingua inglese, non è l'opzione più semplice per una mamma e un papà che già si dividono tra famiglia, lavoro e impegni di tutti i generi. Social network, blog, video e gruppi di confronto possono essere risorse preziose per trovare rapidamente risposte, sentirsi meno soli o ascoltare esperienze simili alla propria. Allo stesso tempo, internet espone spesso a consigli improvvisati, mode del momento e “guru” dell'alimentazione o della genitorialità non sempre supportati da evidenze scientifiche.

Questa rubrica nasce per offrire, da genitore a genitore, qualche punto di riferimento di facile fruibilità, ma che sia allo stesso tempo affidabile in mezzo a questo mare di informazioni. L'idea è quella di aiutare le famiglie a orientarsi, suggerendo letture, pagine e professionisti che si dimostrino ben calati nella realtà attuale, ma che si basino sulle linee guida ufficiali e su un approccio rispettoso, aggiornato e realistico rispetto ai bisogni dei bambini e dei genitori.

Per le famiglie che fanno parte di un'associazione dedicata alla sindrome di Klinefelter, questi temi assumono spesso un valore ancora più profondo. Informarsi, confrontarsi e sentirsi supportati può aiutare a vivere con maggiore serenità le scelte quotidiane legate alla cura e al benessere dei propri figli. Anche attraverso la lettura è possibile trovare strumenti pratici, rassicurazione e punti di vista autorevoli capaci di trasformare le incertezze in maggiore consapevolezza.

In questa rubrica proponiamo quindi una selezione di siti, libri e testi dedicati all'alimentazione nella prima infanzia. L'obiettivo non è fornire regole rigide o offrire modelli da replicare in maniera granitica, ma accompagnare mamme e famiglie in un percorso fatto di ascolto, equilibrio e fiducia nelle proprie capacità genitoriali.

Sito di Leche League Italia (LLI)



Il primo consiglio riguarda la possibilità di consultare gratuitamente il sito della Leche League Italia (<https://www.lllitalia.org/>); Leche League Italia ODV, Lega per l'allattamento materno, è un'organizzazione internazionale presente in 72 paesi con circa 7200 consulenti, attiva in Italia dal 1979. Al di là delle specifiche riguardanti l'organizzazione in sé, il sito di LLI permette l'accesso a tantissime informazioni riguardanti l'allattamento, sotto forma di articoli, FAQ e brevi video. Consigliamo la lettura anche ai papà, perché ricordiamo che l'allattamento non riguarda solo la diade mamma-figlio. È un processo che coinvolge

l'intera rete di supporto familiare e sociale; il partner e i familiari sono fondamentali per proteggere, incoraggiare e sostenere la madre, oltre che per instaurare un legame emotivo con il neonato. Non a caso, istituzioni sanitarie come il Ministero della Salute e l'Organizzazione Mondiale della Sanità sottolineano che l'allattamento è un'esperienza comunitaria.

Come già esposto in un precedente articolo, nei neonati con Sindrome di Klinefelter possono essere osservate difficoltà, in particolare legate al tema della possibile ipotonia, quali suzione meno vigorosa e maggiore affaticabilità durante la poppata. La possibilità di informarsi non sostituisce ovviamente il rapporto personale con il pediatra o la necessità di farsi seguire o di consultare un'ostetrica durante il percorso dell'allattamento, specialmente qualora insorgano problematiche specifiche; tuttavia, con la stessa funzione del corso preparto, essere informati conferisce ai genitori più sicurezza e maggiori strumenti per orientarsi durante questa fase, che riguarda un momento naturale per la madre e il bambino, ma che frequentemente può essere anche disturbata da intoppi, problemi e dubbi.

UPPA



La UPPA (acronimo di *Un Pediatra Per Amico*) è una nota casa editrice indipendente italiana edita e curata da specialisti dell'infanzia, nata per offrire ai genitori informazioni scientifiche e indipendenti sulla salute e sull'educazione dei bambini. Presente contenuti scritti e validati da pediatri, pedagogisti, psicologi ed educatori, con un progetto che si sostiene principalmente tramite le vendite dei libri e gli abbonamenti. Al di là della possibilità di abbonarsi alla rivista, moltissimi articoli sono consultabili gratuitamente sul sito di UPPA (<https://www.uppa.it/>): tanti i contenuti sugli argomenti legati all'alimentazione, partendo dall'allattamento, passando per lo svezzamento, approdando alla necessità di impostare uno stile di vita alimentare corretto e vario per il proprio bambino.

“Lo svezzamento è vostro! Manuale pratico di autosvezzamento”, di Pediatra Carla



L'autrice di questo libro è la dottoressa Carla Tomasini, specializzata in Pediatria e Puericultura presso l'Università di Granada (Spagna), con Master Internazionale di II Livello in Nutrizione presso l'Università Politecnica delle Marche. Mamma di due bimbi, svolge la sua attività come pediatra ambulatoriale e nella vita di tutti i giorni è molto attiva sui social con brevi video divulgativi e pubblicazione di contenuti dedicati ai genitori e ai bambini.

Come è stato già illustrato, nei bambini con Sindrome di Klinefelter è documentata una maggiore predisposizione, nel corso della vita, a sviluppare eccesso di peso e sindrome metabolica; in questo contesto, lo svezzamento e in generale l'alimentazione nei primi due anni di vita costituiscono la base su cui costruire lo stile alimentare di una vita intera.

Questo testo si propone di essere un manuale semplice e pratico, con tante informazioni generali sull'alimentazione infantile e allo stesso tempo consigli per organizzare i pasti secondo le esigenze della famiglia e del bambino, a seconda dell'età. Uno strumento per incentivare il proprio bambino a seguire, e più avanti ad aderire consapevolmente, ad uno stile alimentare corretto e sostenibile, che possa modificarsi nelle varie fasi della vita sempre all'insegna della salute e secondo le linee guida delle società scientifiche.

Non un manuale da seguire con rigidità, ma un testo da cui ricavare spunti e consigli utili da adattare alla propria realtà familiare; infine da non sottovalutare, nella parte finale, è incluso un atlante sui tagli sicuri da tenere in cucina, che illustra come tagliare e presentare in sicurezza al bambino diverse tipologie di alimenti, crudi e cotti.

“Cosa porto a scuola? Idee facilissime per merende creative”, di Verdiana Ramina e Chiara Cattaneo



Verdiana Ramina, che si definisce “dietista delle famiglie”, si occupa di educazione alimentare per l’infanzia e di ristorazione collettiva. Dal 2020 attraverso i suoi canali social, videocorsi, libri ed eBook, cerca di portare in tutte le case un messaggio di sana alimentazione, proponendo soluzioni semplici e accessibili per una dieta equilibrata e gustosa. Tra i vari testi, “Cosa porto a scuola? Idee facilissime per merende creative” è una lettura particolarmente simpatica e di utilità pratica.

Il momento della merenda è infatti importante per il bambino in generale, e ancor di più per i nostri bambini con sindrome di Klinefelter; infatti c’è il rischio che la merenda, a scuola o al ritorno da scuola, o ad esempio in situazioni di selettività alimentare, diventi un momento in cui si consumano alimenti “rifugio”, in cui ci si concedano snack ipercalorici o che rappresenti un “fuori programma”, senza regolarità negli orari.

Questo libro contiene le ricette di 100 merende da portare a scuola, ma perché no, anche da consumare a casa, sempre bilanciate dal punto di vista dei nutrienti e delle calorie, tutte semplicissime da preparare, pensate per bambini di tutte le età. Il tutto corredato da indicazioni nutrizionali, ricette e da tante informazioni utili per aiutare i nostri bimbi a mangiare sano e con gusto, adesso e durante l’età adulta.

Cari amici, già me lo immagino, starete pensando: “Una povera neomamma sfinita dovrebbe perdere tempo a leggere cose sull’autosvezzamento e a tagliare le carote a listarelle?” Avete ragione, se è stanca è bene che quella mamma dorma...ma magari il papà o la nonna potrebbero leggere al suo posto o leggere qualche pagina ad alta voce per la mamma mentre allatta. E ancora: “Che pesantezza, nemmeno più la merenda in pace si può fare!”; ovviamente anche io preferisco aprire un pacchetto di biscotti quando mio figlio mi dice che ha fame mentre sto cercando di piegare i panni o di mettere su una lavatrice, e tante volte lo faccio. E mi perdono per il fatto di farlo. Tuttavia, anche in questo caso il nostro piano dovrebbe essere che quella sia un’eccezione, e che diventi un’eccezione sempre più rara.

Perché quello che fa la differenza, durante la crescita dei nostri bambini, e non parlo solo di alimentazione, non sono i grandi proclami, ma i piccoli gesti quotidiani. Nelle nostre giornate di genitori partiamo con l’idea di fare di più per poi fare un po’ meno, piuttosto che con l’idea di fare poco, per poi fare quasi niente.

Buona lettura!

a cura di Beatrice Sacconi – Vicepresidente di NASCERE KLINEFELTER – APS