

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

AFFIDARE LO SVEZZAMENTO AI BAMBINI STESSI?

Finora molte ricerche sullo svezzamento si sono concentrate sul “quando” piuttosto che sul “come”. Tuttavia, ultimamente è stata discussa l’idea di lasciare al bambino il controllo dello svezzamento, permettendogli di scegliere quali cibi prendere con le mani, piuttosto che nutrirlo con il cucchiaino. Adesso una ricerca pubblicata sul *British Medical Journal Open* ha mostrato che i bambini lasciati liberi di alimentarsi da soli con alimenti solidi tagliati a pezzetti tendono a sviluppare una preferenza per i carboidrati, rispetto ai prodotti più dolci. Questa preferenza costituisce un presupposto positivo per la prevenzione dell’obesità.

Lo studio è partito dalla constatazione che non si conosce l’impatto dei diversi metodi di svezzamento sulle preferenze alimentari e sul BMI. Sono stati reclutati 155 genitori a cui è stato chiesto di descrivere in un questionario le modalità di alimentazione dei figli, tra i 20 e i 78 mesi, le preferenze verso 151 alimenti e la frequenza di consumo. In 92 casi lo svezzamento era stato gestito dal bambino, mentre in 63 casi i bambini erano stati nutriti dai genitori con pappe ed omogeneizzati somministrati con il cucchiaino.

È emerso che i bambini lasciati liberi di mangiare con le loro mani alimenti solidi di piccole dimensioni (“finger foods”) tendevano a preferire i carboidrati, che diventavano i cibi più amati. I bambini nutriti con il cucchiaino mettevano invece al primo posto i cibi dolci. Vi era una tendenza al limite della significatività statistica per un maggiore apprezzamento del primo gruppo nei confronti di proteine ed alimenti integrali. Nelle fasce sociali più agiate era inoltre osservato un maggiore apprezzamento per le verdure.

L’incidenza dei bambini sottopeso e obesi era significativamente più elevata nel gruppo che veniva imboccato rispetto al gruppo che mangiava autonomamente; in quest’ultimo vi era però una maggiore prevalenza di bambini sottopeso. Non c’era alcuna differenza tra i due gruppi nella prevalenza di “picky eater”, i bambini dai gusti molto selettivi.

Secondo gli autori dello studio, la possibilità di far scegliere ai bambini di nutrirsi con le mani fa sviluppare una preferenza per i carboidrati, che sono alla base di un’alimentazione sana.

Tuttavia, si dovrebbe capire perché il metodo più “autonomo” porti anche a una maggiore percentuale di bambini sottopeso.

Fonte:

Townsend E, Pitchford NJ. Baby knows best? The impact of weaning style on food preferences and body mass index in early childhood in a case-controlled sample. BMJ Open. 2012 Feb 6;2(1):e000298. Print 2012.