



BIMBI A TAVOLA

Cibo = mamma

Alimentarci è, per tutti noi, un bisogno primario, ovvero qualcosa a cui non possiamo rinunciare.

Fin dalla nascita, però, quello con il cibo è un rapporto a volte complicato e più tardi, in adolescenza, può addirittura diventare patologica e sfociare in disturbi alimentari. Come mai gestire una necessità così primordiale a volte diventa così difficile?

Tutto nasce dal fatto che la relazione con il cibo è strettamente legata a quella con la propria madre. Per un neonato mamma e cibo sono quasi la stessa cosa. Il tempo dedicato all'allattamento è un momento di vicinanza fisica ed emotiva fortissima, in cui il confine tra *chi* nutre e *ciò* che nutre è quasi impercettibile per il piccolo. Per molti anni dopo la nascita, quasi per la totalità dei bambini, è sempre la mamma la figura che si associa al cibo, perché è lei che si occupa del pasto di tutta la famiglia. Dentro ognuno di noi si crea quindi una sorta di "associazione permanente" tra madre e cibo.

Aggiungi un posto a tavola ...

I primi problemini con l'alimentazione del bambino iniziano di solito quando egli cresce e può stare seduto nel seggiolone a mangiare le pappe. Mamma e papà si vedono costretti a modificare le loro abitudini alimentari sia a proposito di orari e tempo da dedicare al pasto, sia per quanto riguarda l'ordine presente in cucina. Adattarsi alle necessità di un bambino non è sempre facile e, a volte, per limitare lo "*stress da momento del pasto*" si rischia di fare degli errori.

Uno stratagemma che molte coppie utilizzano per far mangiare il bambino senza perdere troppo tempo ed evitare che lanci cibo da tutte le parti, è quello di distrarlo e farlo giocare mentre è seduto sul seggiolone, così che apra la bocca senza neanche accorgersene. Se così facendo il momento del pasto risulta meno pesante per i genitori; questa modalità non è assolutamente corretta per il bambino, perché gli impedisce di acquisire consapevolezza del cibo che sta ingerendo. Un genitore deve cercare di passare il messaggio che mangiare è bello e serve a stare bene, inoltre, condividere questa esperienza con la propria famiglia, può trasformarla in un momento di scambio e crescita per tutti, con molta, molta pazienza.

Dare il buon esempio

Le maestre delle scuole materne sono sempre più in difficoltà nel districarsi tra bambini dalle esigenze e dalle abitudini sempre più insolite e differenti. C'è chi mangia una banana solo se tagliata in un certo modo, chi mangia ogni piatto a patto che non contenga qualcosa di "verde", chi assaggia solo la pasta in bianco ma poi ne lascia metà nel piatto, ecc. Se è vero che i bambini dai gusti difficili sono in aumento, è anche vero che i genitori stessi a volte sono i primi ad essere delicati. Come in tutte le cose, vale la regola del buon esempio. E' opportuno che chi siede alla stessa tavola mangi le stesse pietanze, senza troppe differenze. Un genitore che è il primo a non mangiare quello che è sul piatto, non potrà certo aspettarsi che sia il bambino a farlo. Allo stesso modo non si può pretendere che al bambino piaccia proprio tutto, perché ognuno di noi ha i suoi gusti. Mamma e papà dovrebbero sforzarsi di conciliare fermezza educativa e accoglienza rispettosa delle differenze individuali di ogni figlio. Metodi educativi rigidi o impersonali e l'applicazione meccanica di regole prestabilite possono aumentare la sfiducia o la diffidenza del bambino e rendere più complicato il naturale sviluppo della sua relazione con il cibo.

Bimbi che non mangiano

Quante volte abbiamo sentito una mamma preoccupata per un figlio che non mangia, o che mangia solo qualche tipo di alimento, rifiutando proprio le cose che gli farebbero più bene?

Bisogna innanzitutto cercare di capire cosa ottiene un bambino nel comportarsi in questo modo. Forse ricerca le attenzioni della mamma che ha da poco ricominciato a lavorare, oppure un occhio di riguardo per lui da parte di genitori che sono troppo occupati a gestire un fratellino appena nato. Colpire una mamma

proprio nell'ambito della nutrizione, in cui lei è la prima persona ad essere coinvolta, è indice di un po' di aggressività nei suoi confronti e bisogna capirne il motivo. Molte volte l'atteggiamento di rifiuto del cibo rappresenta un attacco del bambino ad una mamma troppo presente e quasi "simbiotica", che inconsciamente ostacola l'autonomia del figlio. Quest'ultimo non sa come distanziarsi da lei, quindi "staccarsi" dal cibo per lui è come prendere le distanze, mostrare che ha bisogno di stare un po' senza di lei e provare a difendere la propria identità.

Separarsi dalla mamma

E' possibile che il bambino stia vivendo un conflitto di separazione-individuazione, ovvero una difficoltà di "scelta" tra il crescere, staccarsi dalla mamma e il rimanere piccolino (rifiutando il cibo) continuando ad avere bisogno di lei. Per lui fare una scelta del primo tipo è molto difficile, soprattutto se anche involontariamente la mamma non la favorisce.

Per questo motivo, se la cosa si fa seria e preoccupante per i genitori e, anche all'occhio esperto del pediatra il bambino è sottopeso per la sua età, l'azione più corretta da fare è quella di rivolgersi al *Servizio dell'Età Evolutiva* del Consultorio Familiare di riferimento. Qui, una psicologa o un'educatrice potrà aiutare i genitori a cogliere lo specifico significato relazionale e affettivo che il cibo ha per il bimbo e potrà correggere un atteggiamento materno che ostacola la sua differenziazione e la separazione dalle figure genitoriali, funzionale alla sua crescita.

Una lettura consigliata:

"*Sfamami*", di Pace e Mastroleo, 2009.