



COME GESTIRE LA NEOFobia ALIMENTARE PER PREVENIRE L'OBESITÀ

Per neofobia si intende “paura del nuovo”, e in particolare un atteggiamento del tutto spontaneo e fisiologico di diffidenza del bambino, per lo più dopo i 18 mesi, nei confronti degli alimenti (sotto il profilo di colore, odore, gusto e consistenza) mai assaporati in precedenza. In altri termini si può dire che fino all’anno e mezzo è il periodo migliore, in cui il bimbo è predisposto a fare nuove esperienze, alle quali sarà in seguito più restio.

Prevenire l’obesità nel bambino piccolo, d’altra parte, significa agire precocemente non soltanto su una condizione sfavorevole al suo stato di salute immediato ma anche sul rischio di permanenza dell’obesità in età adulta, con tutti i suoi risvolti negativi (predisposizione a ipertensione, diabete, malattie cardiovascolari e artrosi, solo per citare qualche esempio). Ebbene, tra i vari accorgimenti utili a raggiungere questo obiettivo, oggi quanto mai sentito, rientra anche un approccio corretto alla neofobia. Perché, si chiederanno molte mamme? La risposta è alquanto semplice: perché l’accettazione passiva della neofobia del bambino crea il presupposto della monotonia alimentare, che a sua volta si associa con elevata probabilità ad abitudini scorrette.

È opportuno infatti che la mamma non cada in un circolo vizioso insidioso per cui il rifiuto di un alimento nuovo la induce a riproporne uno che è già stato bene accettato o viene addirittura sollecitato dal piccolo. Alla base di questo meccanismo apparentemente innocuo e a fin di bene intervengono per lo più due elementi: la paura – il più delle volte ingiustificata – che il bambino, saltando la pappa, possa andare incontro a carenze o a conseguenze sulla crescita e la gratificazione nel vederlo mangiare con appetito. Dietro a queste forti tentazioni si celano però due rischi: quello, se vogliamo paradossale, di un effettivo squilibrio nutrizionale, dovuto a un regime dietetico limitato a pochi componenti e quello di una perdita di controllo delle quantità e della frequenza di consumo. Come se il non gradimento del pesce o dei legumi giustificasse un aumento della carne.

Tutto questo è sbagliato innanzitutto perché per il bambino ogni sapore è un’esperienza nuova e formativa, indipendentemente dalle preferenze che a poco a poco svilupperà. In secondo luogo perché l’alimentazione deve essere variata e completa, e questo lo si può ottenere soltanto rispettando le porzioni. Cosa fare allora? Non farsi prendere dallo sconforto di fronte al primo rifiuto, ma armarsi di tanta pazienza, ricordando che alcuni alimenti possono richiedere parecchi tentativi, fino a 10-15, prima di essere “ammessi” dal piccolo nella propria dieta. Questo vale in particolare per la frutta e la verdura, il cui basso consumo in età pediatrica risale spesso alla mancanza di sufficiente determinazione e insistenza da parte della mamma o dei familiari nel proporre al piccolo durante il divezzamento, oltre che nel dargli per primi il buon esempio.

I consigli sono diversi e possono essere così sintetizzati:

- attenendosi ai consigli del pediatra, seguire sempre uno schema alimentare improntato alla variazione delle pappe, in modo da combinare in maniera diversa i vari ingredienti
- in caso di rifiuto, riproporre l'alimento in questione dopo una settimana
- scegliere modalità di preparazione diverse per uno stesso ingrediente, che per esempio potrebbe essere accettato cotto anziché crudo o associato ad altri componenti piuttosto che proposto da solo
- coinvolgere il bambino nella preparazione in cucina, permettendogli di toccare e assaggiare le materie prime nonché vedere la loro lavorazione, affinché viva la pappa in maniera attiva.

Per i più grandicelli la neofobia può essere superata anche attraverso esperienze pratiche, come per esempio esperienze improntate al tema di un colore o, nel caso degli ortaggi, alla semina in un vaso della piantina o alla partecipazione alla spesa al mercato. Contrastare e superare la neofobia acquista dunque una notevole valenza educativa e promuove la formazione di un corretto rapporto con il cibo, rimanendo come bagaglio che il bambino porterà sempre con sé.

a cura del
Pediatra Nutrizionista
Dott. Salari

