

ALBERTO FERRANDO



EDIZIONI  
LSWR

ALBERTO FERRANDO

# COME NUTRIRE MIO FIGLIO

**I consigli del pediatra  
per un'alimentazione sana,  
equilibrata e senza stress**

EDIZIONI  
**LSWR**

Come nutrire mio figlio | I consigli del pediatra per un'alimentazione sana, equilibrata e senza stress

**Publisher:** Marco Aleotti

**Progetto grafico e impaginazione:** Redint Studio s.r.l. - Milano

**Copertina:** Roberta Venturieri

**Immagine di copertina:** © bubert | Thinkstock

**ISBN:** 978-88-6895-470-3

© 2017 Edizioni Lswr\* - Tutti i diritti riservati

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.*

*Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail [autorizzazioni@clearedi.org](mailto:autorizzazioni@clearedi.org) e sito web [www.clearedi.org](http://www.clearedi.org).*

*La presente pubblicazione contiene le opinioni dell'autore e ha lo scopo di fornire informazioni precise e accurate. L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità in capo all'autore e/o all'editore per eventuali errori o inesattezze.*

*L'Editore ha compiuto ogni sforzo per ottenere e citare le fonti esatte delle illustrazioni. Qualora in qualche caso non fosse riuscito a reperire gli aventi diritto è a disposizione per rimediare a eventuali involontarie omissioni o errori nei riferimenti citati.*

*Tutti i marchi registrati citati appartengono ai legittimi proprietari.*

**EDIZIONI  
LSWR**

Via G. Spadolini, 7  
20141 Milano (MI)  
Tel. 02 881841  
[www.edizionilswr.it](http://www.edizionilswr.it)

Printed in Italy

Finito di stampare nel mese di novembre 2017 presso "Rotolito Lombarda" S.p.A., Seggiano di Pioltello (MI) Italy

(\*) Edizioni Lswr è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di LSWR GR<sup>UP</sup>.

*La teoria degli alimenti è di grande  
importanza etica e politica.  
I cibi si trasformano in sangue, il sangue in  
cuore e cervello; in materia di pensieri  
e sentimenti. L'alimento umano è il  
fondamento della cultura e del sentimento.*

Ludwig Feuerbach, *Il mistero del sacrificio  
o l'uomo è ciò che mangia*, 1862



<b>Prefazione</b> .....	p.	11
<b>Introduzione</b> .....	p.	13
 <b>Informazioni utili per genitori consapevoli</b>		
<b>Alimentazione della mamma in gravidanza</b> .....	p.	18
<b>La famiglia cambia</b> .....	p.	25
Rapporti di coppia .....	p.	26
Il papà .....	p.	27
Crisi dopo la nascita del bebè: il papà cosa può fare? .....	p.	28
I nonni .....	p.	30
<b>Non solo alimentazione ma anche educazione</b> .....	p.	32
Quando si parla di educazione alimentare, a cosa ci riferiamo? .....	p.	32
Educazione dei genitori .....	p.	34
Educazione dei bambini .....	p.	36
Genitori e figli .....	p.	36
Ai miei tempi.... ..	p.	36
Educare ad alimentarsi senza conflitti .....	p.	37
<b>Come evitare il soffocamento da corpo estraneo</b> .....	p.	42
Consigli per la prevenzione .....	p.	42
Tipi di ostruzione .....	p.	43
<b>Biberon e ciuccio fino a quale età</b> .....	p.	49
Biberon: quando smettere? .....	p.	49
Ciuccio: quando toglierlo? .....	p.	51



## Allattamento e svezzamento: piccoli bambini crescono

<b>Allattamento al seno</b> .....	p. 58
L'allattamento di lunga durata.....	p. 61
Allattamento e psiche .....	p. 61
Allattamento e ambiente contaminato .....	p. 64
E se la mamma sta male durante l'allattamento?.....	p. 65
<b>Allattamento artificiale</b> .....	p. 74
Altri consigli utili sulla preparazione, conservazione e utilizzazione .....	p. 77
<b>I percentili di crescita</b> .....	p. 84
Quanto cresce un bambino? .....	p. 85
<b>Disturbi digestivi del lattante</b> .....	p. 88
Ruttino .....	p. 88
Singhiozzo .....	p. 88
Rigurgiti.....	p. 89
Vomito .....	p. 90
Coliche gassose.....	p. 91
<b>Alimentazione complementare a richiesta o svezzamento</b> .....	p. 93
Si può allattare al seno durante il divezzamento?.....	p. 96
Svezzamento: quando, come, cosa e quanto mangiare .....	p. 97
Cosa e quanto mangiare?.....	p. 107
Quali alimenti.....	p. 111

## Diete e alimentazione nell'infanzia e nell'adolescenza, a casa e in comunità

<b>L'alimentazione dall'anno di vita fino all'adolescenza</b> .....	p. 124
Porzioni .....	p. 129
Carne e pesce.....	p. 132
Bambini che non vogliono mangiare la carne o il pesce .....	p. 132
Il latte .....	p. 132
Frutta e verdura .....	p. 134
I bambini imparano dalla famiglia: ogni giorno è una sfida.....	p. 134



La regola del 5 (ovvero del 3 + 2) .....	p. 137
Le porzioni .....	p. 138
L'alimentazione degli adolescenti .....	p. 141
La piramide alimentare.....	p. 146
<b>Alimentazione del bambino in comunità</b> .....	p. 151
<b>Il bambino quando, quanto e cosa deve bere?</b> .....	p. 161
Da quando i bambini devono bere? .....	p. 161
Le tisane per neonati .....	p. 164
Succhi di frutta .....	p. 165
Energy drink .....	p. 166
<b>La dieta vegetariana e vegana</b> .....	p. 168
La dieta vegetariana .....	p. 169
Gli alimenti della dieta vegetariana .....	p. 172
I cereali.....	p. 172
I cibi ricchi in proteine .....	p. 173
La verdura .....	p. 173
La frutta.....	p. 174
I semi oleaginosi e frutta secca .....	p. 174
I grassi.....	p. 174
I latticini e uova .....	p. 174
Lo svezzamento.....	p. 175
Le fibre alimentari .....	p. 175
L'autosvezzamento.....	p. 176
I nutrienti fondamentali.....	p. 177
Le proteine .....	p. 177
Il ferro.....	p. 177
Il calcio .....	p. 178
Acidi grassi omega-3.....	p. 179
Vitamina B12 .....	p. 179
Vitamina D .....	p. 181
Mensa scolastica.....	p. 181



<b>L'alimentazione del bambino nell'attività fisica e sportiva</b> .....	p. 188
Il bambino che fa sport deve mangiare di più? .....	p. 191
Distribuzione delle calorie (macronutrienti) .....	p. 192
Micronutrienti .....	p. 192
Distribuzione dei pasti .....	p. 193
Allenamento nelle prime ore del pomeriggio .....	p. 193
Allenamento nel tardo pomeriggio.....	p. 193
Quando mangiare.....	p. 194
Cosa mangiare: allenamento e competizione.....	p. 195
Sport e controlli medici .....	p. 195
<b>Baby food, cibo biologico o convenzionale?</b> .....	p. 198
Il baby food comporta dei rischi? .....	p. 198
Alimenti biologici .....	p. 200
Agricoltura biologica.....	p. 200
Gli allevamenti .....	p. 201

## Disturbi dell'alimentazione: quando il cibo diventa un problema

<b>Neofobia</b> .....	p. 206
<b>Mio figlio non "mi mangia"</b> .....	p. 208
E se davvero il bambino o l'adolescente non mangia? .....	p. 210
E se il problema fosse in famiglia?.....	p. 210
Medicine da evitare.....	p. 211
<b>Capricci a tavola</b> .....	p. 216
Che cosa fare quando il bambino fa i capricci? .....	p. 220
Alcuni esempi .....	p. 222
Il bambino schizzinoso .....	p. 224
<b>Il bambino mangia troppo: sovrappeso e obesità</b> .....	p. 227
Sovrappeso (inclusa l'obesità) nei bambini.....	p. 228



E se il bambino è sovrappeso?.....	p. 231
L'indice di massa corporea .....	p. 233
<b>Disturbi del comportamento alimentare (DCA) .....</b>	<b>p. 237</b>
Incidenza .....	p. 238
Pica .....	p. 239
Disturbo da ruminazione.....	p. 239
Disturbo evitante/restrittivo dell'assunzione di cibo (Avoidant Restrictive Food Intake Disorder – ARFID) .....	p. 239
Anoressia nervosa.....	p. 241
Bulimia nervosa.....	p. 243
Disturbo da <i>binge eating</i> .....	p. 244
Si possono prevenire i DCA? .....	p. 244
<b>Alimentazione e allergie .....</b>	<b>p. 246</b>
Che cosa è l'allergia alimentare.....	p. 246
Alimenti allergizzanti .....	p. 247
<b>Genitori e bambino come consumatori</b>	
<b>Bambini e inquinamento: quale futuro? .....</b>	<b>p. 254</b>
Cosa sono? .....	p. 254
Quali sono?.....	p. 254
Fonti di provenienza.....	p. 255
Cosa è la nutrigenomica? .....	p. 256
Danni da inquinamento degli alimenti .....	p. 257
<b>Inquinamento da pubblicità .....</b>	<b>p. 267</b>
I genitori cosa possono fare per difendere i propri figli? .....	p. 273
<b>Un occhio alle etichettature degli alimenti .....</b>	<b>p. 276</b>
<b>Ringraziamenti .....</b>	<b>p. 284</b>





# Prefazione

Cari genitori,

quando l'amico e collega Alberto Ferrando ci ha chiesto di collaborare alla stesura di questo manuale, abbiamo accettato con entusiasmo l'impegno e, a mano a mano che arrivavano le bozze da Genova, ci siamo accorti di non dover migliorare un testo già completo, chiaro, scientifico. Abbiamo, quindi, convenuto di partecipare alla stesura della prefazione.

Ci sentiamo onorati di poter introdurre il lavoro del nostro collega Alberto, in nome della nostra comune professione di pediatri, che ci unisce da tanti anni e, soprattutto, dalla nostra antica e collaudata amicizia, e stima reciproca, fin dai tempi dell'Università al Gaslini. Ora è il momento dei bilanci e delle sintesi (come questo libro attesta), dei ricordi (che fortuna fare il pediatra!), ma anche della libertà di sognare una società che rimetta al centro la famiglia e il senso comunitario, nella speranza che i giovani sappiano trasformare l'eredità lasciata dai loro padri, per riguadagnarla e possederla. È accaduto e può accadere ancora!

Giunti al traguardo di una lunga e feconda esperienza e a un'età che consente finalmente di vivere la professione in modo più "libero", sentiamo molto vero e condividiamo il desiderio di fissare e di trasmettere il frutto di tante ricerche e fatiche spese nell'azione di sostegno e di vicinanza alle famiglie che affrontano l'avventura meravigliosa di amare i propri bambini non solo con sentimenti genuini, ma anche con scienza e sapienza.

La crisi epocale che attraversiamo ha logorato le sicurezze antiche e moderne, senza poterci dare una nuova e pacificante sintesi: è il tempo di "accogliere" la sfida. Oggi, non è possibile accettare la solitudine di tante mamme e famiglie ed è urgente disinnescare ogni fretta, ansia e paura nella cura dei più piccoli. La nascita di un bambino e la sua crescita non possono essere un problema, ma - in pieno inverno demografico! - fonte di stupore, meraviglia, festa, profusione di immense energie creative, d'impegno e solidarietà. Sì, viviamo in un'epoca che offre mille opportunità, ma che implica anche rischi, confusione e complessità.



Ora, riguardo a ciò che è essenziale e fondante per la salute dei nostri bambini e la loro relazione con i genitori e l'ambiente, è necessario fare ricorso a criteri di semplificazione, chiarezza e buon senso pratico. In un contesto del genere, nessuno sa quanto sia importante per la famiglia avere dei riferimenti autorevoli, come questo manuale, per attingervi informazioni sicure, basate su evidenze scientifiche e indipendenti, compagne e amiche di viaggio e spesso fuori da sentieri ancora troppo battuti.

Dopo la fortunata diffusione dei precedenti libri *Come crescere mio figlio* e *Primo soccorso pediatrico* (Edizioni LSWR, 2015 e 2016), che affrontano molti dei principali problemi dei genitori di oggi, ci troviamo davanti un nuovo volume, sull'alimentazione: tema decisivo per la salute e il benessere relazionale, e per tutti gli aspetti della vita familiare e sociale. Una guida che vuole essere uno strumento accurato ed efficace per sensibilizzare i genitori e valorizzare le loro competenze, adottando modelli educativi positivi per la salute, nel rispetto dei diritti dei figli, riconoscendo loro competenze specifiche nel lungo percorso verso l'autonomia (saranno loro ad aiutarci a trovare la strada giusta).

“Il bambino ha già, nella sua testina, un interruttore per l'appetito, che non solo regola la quantità delle calorie necessarie, e il momento di assumerle, e la loro quantità globale, ma anche la scelta dei singoli alimenti, tante proteine, tanti zuccheri, tanto condimento, ma anche tanto di quel dato amminoacido, tanto di quell'altro, tanto di quel tipo di acidi grassi ecc. L'importante è non guastarlo quell'interruttore, non forzare quella naturale capacità di scelta, non corromperla” (Prof. Franco Panizon, maestro della moderna pediatria).

Si tratta, in fondo, di un misterioso patrimonio di tutte le culture, di tutti i tempi: che la venuta al mondo di un bambino (e i suoi preziosissimi primi mille giorni di vita) sia non solo di buon auspicio per la famiglia, ma per tutti un motivo di speranza e di festa. Niente di più intimo e familiare, niente di più pubblico e cosmico. Come nei “banchetti” nuziali, anche qui, cielo e terra si toccano e celebrano i riti perenni della vita.

Noi ci siamo. Non possiamo mancare.

Alfeo Bondioli e Sara Denti  
Pediatri di famiglia a Modena



# Introduzione

L'alimentazione del bambino è un tema che pone tanti dubbi, domande e quesiti ai genitori e ai nonni. Questo libro è stato pensato e scritto con l'obiettivo di fornire consigli pratici e suggerimenti sull'alimentazione del bambino e per rispondere ai quesiti più frequenti che vengono rivolti al pediatra quali, ad esempio, l'allattamento, lo svezzamento, il fabbisogno nutrizionale, le prime abitudini alimentari. Altri capitoli tratteranno la dieta vegetariana e vegana, il bambino che non mangia o mangia troppo, i capricci a tavola, l'obesità e i disturbi alimentari, l'inquinamento e i danni da pubblicità.

Domande che, per praticità del lettore, possono essere consultate in ogni capitolo del libro.

Scopo del manuale è quello di fornire informazioni sull'alimentazione dalla nascita all'adolescenza e rispondere ai quesiti posti più frequentemente.

Una parte del libro è dedicata ai corretti stili di vita della mamma durante la gravidanza e l'allattamento e ai disturbi del bambino legati all'alimentazione.

Il testo ha l'intento di fare un po' di chiarezza fra le tante informazioni e disinformazioni che, nel campo dell'alimentazione, possono generare ansia e confusione nei genitori tenendo, comunque, conto che l'essere umano non è una macchina e la dieta, come l'educazione, va sempre adeguata a ogni singolo bambino e alla famiglia. Non esiste la formula magica che possa andare bene a tutti.

È importante sottolineare che il pediatra curante rappresenta per i genitori l'unica figura di riferimento in grado di poter dare consigli personalizzati sin dalla nascita del bambino, sia per quanto riguarda il controllo della salute sia per la cura delle malattie, la prevenzione delle stesse e, ovviamente, fornire suggerimenti per una corretta alimentazione. Il suo compito è aiutare i genitori a non subire gli influssi negativi della pubblicità e a districarsi tra le tante indicazioni e raccomandazioni che ricevono da amici, parenti, social network e operatori di vario tipo.

L'alimentazione è la base della salute del bambino e, già nei primi 1000 giorni di vita, dal concepimento



mento al secondo anno di vita (9 mesi di gravidanza = 270 giorni + 1° anno = 365 giorni e 2° anno = 365 giorni pari a 1000 giorni), iniziano a determinarsi le preferenze e le abitudini alimentari che formeranno lo stile alimentare in età adulta. Affinché questo avvenga in maniera corretta è importante osservare, nell'alimentazione del bambino, non solo:

- cosa (la qualità);
- quanto (la quantità);
- dove (seduto a tavola fin dallo svezzamento con i genitori).

Ma anche:

- come mangia;
- l'atmosfera in cui mangia.

Bisogna, inoltre, tenere conto che, dalla fase dello svezzamento in poi, le corrette abitudini alimentari devono essere coltivate da parte di tutti i componenti della famiglia, perché un bambino mangerà "bene" se in famiglia si mangia bene. Infatti, il bambino assaggia, da una certa età, molti degli alimenti consumati dai genitori e apprende da loro il modello alimentare e se la famiglia ha



abitudini alimentari corrette e relazioni interpersonali positive, si svilupperanno stili e comportamenti alimentari corretti attraverso il buon esempio. Da tenere presente è anche lo stile alimentare assunto dalla mamma durante la gravidanza e l'allattamento, che si riflette sullo sviluppo del nascituro e sulla sua crescita.

Il bambino, soprattutto nei primi mesi e anni di vita, fa le sue prime esperienze sensoriali e



gustative, ed è in grado di autoregolarsi, per cui mangia la quantità di cui ha bisogno. Questa è una competenza che va rispettata.

Educare il bambino fin dalla nascita a una sana alimentazione è il miglior investimento per la sua salute futura. Infatti, per un lattante o un bambino piccolo, nulla ha forse più importanza del cibo, su cui si addensa una miriade di significati simbolici. E com'è naturale, i consigli di esperti, mamme e nonni, si sprecano.

Infine, la bibliografia consente, per la maggior parte degli articoli, una consultazione online ove si rimanda ad altri testi di approfondimento.



## Come mangiare

---

- Dallo svezzamento in poi, è bene abituarci a mangiare con il bambino e fare il più possibile i pasti in famiglia, sedendosi intorno a un tavolo.
- Stabilire un orario per i pasti.
- Abituare il bambino agli alimenti che assume il resto della famiglia, chiaramente adattandoli alle età del bambino e alle capacità di masticazione e deglutizione.
- Nelle varie fasi della crescita non offrire al bambino solamente i suoi cibi preferiti ma dargli più volte e ripetutamente anche gli alimenti che non gli sono piaciuti, dopo aver fatto passare qualche giorno.
- Preparare porzioni ridotte. Qualora avesse ancora fame richiederà lui stesso del cibo.
- Fare in modo che il pasto sia un momento di unione della famiglia, di riposo, in un'atmosfera tranquilla. Questo vale per tutte le età della vita e si è dimostrato molto utile anche nel periodo dell'adolescenza.
- Variare il menù.
- Evitare di sovralimentare il bambino.
- Alimentare il bambino in base agli stimoli fisiologici e non indurlo a finire il cibo nel piatto se è sazio.
- Verificare la qualità del cibo e utilizzare, se e quando possibile, alimenti biologici.

