

BAMBINI PICCOLI E CIBO

Dott.ssa Marisa Bonomi

Alimentarsi è di vitale importanza per la sopravvivenza ma il consumare cibo, al di là del suo valore biologico, assume anche grande importanza per i significati relazionali e simbolici ad esso legati.

Il momento dell'alimentazione per il bambino piccolo è più importante che per quello più grande e per l'adulto; come si svolgono i pasti, quali interazioni si realizzano, ci dà un indice importante delle relazioni famigliari. L'osservazione attenta del rapporto madre-bambino durante l'allattamento ci può dare sia un segnale importante di una depressione materna oppure di un rapporto sereno nella diade.

Non è però semplice capire i bisogni di un bimbo: la giovane mamma, per lo più dimessa troppo in fretta dall'ospedale, rimane quasi sempre presa dall'ansia che il suo latte sia buono, che il neonato mangi a sufficienza e che cresca bene.

Oggi si tende a prediligere l'allattamento al seno; la mamma cui è impossibile allattare può allora vivere un senso di incapacità nel suo ruolo, ma bisogna ricordare che per far crescere bene un bambino quello che conta non è tanto il tipo di cibo, ma la relazione dell'ambiente con lui!

A volte capita che le madri diano troppa importanza al cibo perché convinte di non essere buone madri e di non avere altro da offrire al bambino. Così Luisa, giovane mamma nonudente offre il biberon al suo piccolo ogni volta che questi manifesta disagio; il bimbo non compreso nei suoi bisogni, rifiuta rabbiosamente il cibo offerto.

Il momento dell'allattamento al seno o col biberon, è un momento particolarmente intenso per la coppia madre –bambino. Il neonato gode di sentirsi riempire da una buona sostanza calda, di essere sostenuto e contenuto in un abbraccio che lo accoglie tutto. D'altro canto la mamma è gratificata dallo sguardo innamorato che il bebè le rivolge e trova in ciò la conferma delle sue capacità di far sopravvivere e crescere il piccolo.

Il momento dello svezzamento segna una crisi fisiologica nella diade, una tappa nel processo di separazione. Ci sono bambini curiosi, che amano esplorare ed accettano volentieri le novità, perciò anche i cibi diversi; altri sono invece più riluttanti a rinunciare al seno e allo stretto rapporto con la madre. Anche per le madri lo svezzamento non è facile: possono avvertire di perdere per sempre una forma di contatto intimo col bambino e possono vivere depressivamente il fatto che il loro latte non basti più al bimbo.

Crescendo il piccolo manifesta di gradire di più certi cibi rispetto ad altri, e questo è naturale. E' scontato anche che ci possano essere temporanee difficoltà alimentari, legate ad avvenimenti in famiglia o a cambiamenti nel rapporto con i genitori.

Così un bimbo di due, tre anni può rifiutare il cibo per dimostrare la sua rabbia contro la mamma incinta; oppure può alimentarsi eccessivamente per identificarsi con lei, con la sua pancia che cresce. Quando poi nasce un fratellino è quasi ovvio che il maggiore abbia delle regressioni: così può perdere posizioni avanzate per tornare bebè e pretendere il biberon.

L'ingresso al Nido e alla Scuola materna può segnare un altro momento di difficoltà alimentari. Marta, bambina sorda di due anni, appena inserita a scuola, per qualche settimana manifestò segni di disagio al momento del pranzo: all'inizio rifiutava il cibo e con un pezzo di pane in mano andava alla porta da cui sua mamma era uscita. Successivamente accettò di mangiare qualche cosa ma senza sedersi e senza bavaglia. Il suo comportamento divenne simile a quello dei coetanei quando si sentì accolta e compresa nel nuovo ambiente.

A volte le difficoltà alimentari non sono passeggero ma rientrano in un quadro di relazioni familiari disturbate. Allora il cibo diventa un'arma tra bambino e genitore.

Così Diego, 8 anni, rifiuta sistematicamente di mangiare alla mensa scolastica: vuol andare a pranzo a casa sua, dove costringe la mamma a cucinare solo le poche pietanze che gli piacciono. E' una lotta continua da cui il bambino esce vittorioso: è lui il più forte in famiglia.

Il bisogno di tornare a casa esprime la sua paura di separarsi dalla madre e il desiderio di controllarla in continuazione.

Quando i problemi di cibo sono gravi ed intrecciati a relazioni familiari distorte, è bene rivolgersi ad uno specialista dell'età evolutiva.

In genere però la maggioranza dei genitori riesce a creare una buona atmosfera intorno al momento del pranzo, che diventa occasione di interazioni gratificanti; tutto questo non può che favorire un buon rapporto dei bambini col cibo.