

## **Svezzamento o divezzamento**

**Categoria : RUBRICA MEDICA**

**Publicato da [D.N.](#) in 5/1/2009**

Il termine divezzamento (o svezzamento) indica il passaggio, graduale e progressivo, all'esperienza di assumere alimenti solidi e liquidi con modalità differente dalla suzione al seno. Tale esigenza è legata al progressivo aumento dei fabbisogni energetici del giovane organismo, che cambiano anche in termini qualitativi. L'inizio del divezzamento si colloca normalmente intorno al quinto mese di vita; l'organizzazione mondiale della sanità sconsiglia infatti di intraprendere questa strada prima del quarto mese (l'apparato digerente non è ancora pronto per accogliere cibi diversi dal latte materno), ma di non attendere oltre il sesto (per non incappare in carenze nutrizionali). Il passaggio da un'alimentazione esclusivamente latte alla svezzamento è oggi facilitato dalla presenza di numerosi e specifici prodotti, opportunamente studiati per assicurare al piccolo un'alimentazione corretta ed equilibrata.

Linee guida per un corretto divezzamento: con quali alimenti iniziare?

I pediatri consigliano di introdurre nell'alimentazione del bambino sempre un alimento per volta e di aspettare poi almeno tre o quattro giorni prima di introdurne uno nuovo. In questo modo si potranno individuare con una certa facilità tutti quegli alimenti verso i quali il bambino manifesta sensibilizzazioni o allergie.

I cereali rappresentano la prima categoria di alimenti da utilizzarsi durante lo svezzamento; vengono utilizzati prima quelli privi di glutine (mais e soprattutto riso) e solo successivamente, dai 10-12 mesi in poi, anche i cereali con glutine. Fin dai primi giorni, i fabbisogni glucidici ed energetici possono essere soddisfatti anche da altri alimenti amidacei, come fecola di patate e tapioca (oggi sempre più presente nei prodotti per l'infanzia).

Anche per quanto riguarda frutta e verdura vi sono degli alimenti da preferire in epoca precoce ed altri che potranno essere consumati solo dopo tempo (le fragole ed i pomodori, ad esempio, perché favoriscono la produzione di istamina, ma anche bietole e spinaci, in quanto ricchi di nitrati). Mela, pera e successivamente banana, sono tipici ed insostituibili ingredienti delle prime pappe, in quanto facili da preparare ed importanti per l'apporto vitaminico e minerale.

Anche per la carne vengono date delle linee guida per un corretto svezzamento. Si consiglia, per esempio, di cominciare con le carni più leggere, quali coniglio, tacchino ed agnello, per poi passare ai tagli meno digeribili (maiale, pollo, manzo e vitello).

Allo stesso modo, si sceglieranno inizialmente i pesci più magri (trota, platessa, nasello), mentre quelli più grassi (anguilla e salmone) possono essere assunti solo tardivamente (analogo discorso

per i crostacei che, in quanto potenzialmente allergizzanti, andrebbero introdotti solo dopo i tre anni di età).

Durante lo svezzamento il latte vaccino va introdotto con prudenza e comunque dopo il decimo-dodicesimo mese, un po' per l'elevato apporto proteico ed un po' per il suo basso contenuto in ferro. Si preferiscono pertanto dei lattini speciali, definiti di crescita, con una composizione nutrizionale più idonea alle esigenze del bambino. In alternativa o in associazione ad essi, i formaggini sono importanti per assicurare un adeguato apporto di calcio all'organismo in crescita. Questo minerale, amico delle ossa, è presente anche nello yogurt, un alimento prezioso per i suoi effetti positivi sull'equilibrio gastrointestinale.

Di seguito vengono riportati i tempi ottimali per l'introduzione dei vari alimenti nel periodo del divezzamento; si tratta comunque di linee guida, che vanno sempre adattate ai consigli del pediatra ed al grado di accettazione del bambino verso i diversi cibi. Una volta stabilito l'inizio dello svezzamento occorre infatti procedere con una certa gradualità, per dargli il tempo di scoprire nuovi sapori ed abituarsi alla masticazione.

Inizio divezzamento = 4-6 mesi (epoca di introduzione consigliata):

4-5 mesi

Latte materno o latte di proseguimento, Farina di riso, mais o tapioca, Liofilizzati di

agnello, coniglio tacchino, Patate, carote, zucchine, sedano, Pera, mela, Parmigiano o grana, Biscotti solubili senza glutine, Olio extravergine di oliva per condire

5-6 mesi

Latte materno o di proseguimento, Semolino di riso, semolino di grano

Liofilizzati di pollo, vitello, manzo, trota, Zucca, finocchi, lattuga, ananas, susine,

Formaggini ipolipidici

6-8 mesi

Pastina 00, Omogeneizzati di tutti i tipi, Crescenza, robiola, ricotta di mucca, Trota, sogliola, merluzzo, Fagiolini, piselli

9-10 mesi

Carne fresca: pollo, tacchino, vitello, manzo, Pomodoro cotto nel brodo vegetale,

Spinaci, bietole, Tuorlo d'uovo ben cotto, Prosciutto cotto

Pesce fresco, salmone, Agrumi, Lenticchie nel brodo vegetale

11-12 mesi

Pastina anche all'uovo, riso, Prosciutto crudo, Albicocca, pesca, uva

Fagioli e ceci nel brodo vegetale, Biscotti secchi

Dopo 1 anno

Latte vaccino, Albume, Sale e zucchero

Usare comunque sale e zucchero con parsimonia per non influenzare negativamente le abitudini dietetiche del bambino al termine dello svezzamento.