

Tratto dal capitolo 7: Qualche nota sul latte vaccino

Le critiche rivolte al latte vaccino, insistendo sulla sua pericolosità prima dell'anno di vita (anemie, intolleranze e allergie, emorragie intestinali ecc.), sono evidentemente in fase di cauto ridimensionamento. Coloro che non hanno creduto en bloc (naturalmente mi ci metto anch'io) a quanto la letteratura medica ha propagandato a partire più o meno dalla metà degli anni '80, sembra abbiano alla fine avuto ragione. Studi recentissimi hanno infatti rilevato la presenza, nel latte di mucca, di sostanze (isolate anche nel latte umano) volte alla protezione contro le infezioni e al mantenimento dell'equilibrio metabolico (con particolare riferimento al movimento del ferro).

Fatte salve tutte le controindicazioni all'uso di latte bovino in soggetti umani (anamnesi familiare positiva per allergie o diabete tipo 1), riscontrato il fatto che queste stesse controindicazioni riguardano anche il latte formulato di proseguimento (che altro non è se non latte vaccino liofilizzato e riarricchito con tutto ciò che ha perduto durante il processo industriale) e sottolineate le qualità inconfutabili del latte umano (finché è possibile per la nutrice garantirne la produzione e la somministrazione), si può quindi dire che, anche al di sotto dell'anno di età e in quei soggetti che verrebbero comunque nutriti artificialmente, l'uso dei lattini di proseguimento in polvere può essere tranquillamente e proficuamente sostituito con latte vaccino intero fresco opportunamente e semplicemente rielaborato in casa (diluizione congrua e arricchimento con maltodestrine e acidi grassi polinsaturi). Quello dei lattini formulati di proseguimento (penso sia chiaro che mi riferisco praticamente solo a essi quando parlo dell'uso del latte vaccino intero home-modified dopo il 3°-4° mese di vita e a inizio svezzamento) è un discorso molto lungo.

La preferenza delle mamme sarebbe verso una conduzione alimentare la più fisiologica possibile ma le pressioni psicologiche subite da parte di un battage informativo che insiste in modo terroristico sulla la possibilità di far del male al proprio bambino, le porta a conclusioni spesso poco razionali. Nella mia casistica i problemi di preparazione non costituiscono voce a sé stante, dato che quando propongo lo schema di svezzamento informo le madri di quello che ho intenzione di fare (programma alimentare) e da parte loro ricevo la collaborazione e l'accettazione del programma. Posso solo dire che in altissima percentuale (praticamente tutte) sono felicissime di usare prodotti (certamente il latte ma anche verdure, carne, uova, pesce ecc.) freschi piuttosto che liofilizzati od omogeneizzati. Non si tratta solo di indubbia miglior qualità dell'alimentazione e di un bilancio calorico più facilmente adattabile ma anche di un effetto psicologico positivo dato dal fatto che la madre si fa preparatrice del cibo del bambino e quindi (specie se non ha allattato) in prima persona nutrice. Il legame affettivo ne esce rinforzato (ed è un aspetto da non trascurare). Il primo mezzo di conoscenza e di esplorazione che ha il bambino è la bocca. Cambiare i sapori e sperimentare alternative è un mezzo efficacissimo di sviluppo del sistema nervoso centrale e della cenestesi⁶. Non solo: rende il bambino più pronto ad accettare le novità (quindi facilita il lavoro della mamma che non si trova a dover combattere col proprio bambino per proporgli alternative nutrizionali)

Tratto dal capitolo 10: Lo svezzamento naturale a 4 mesi

Ci sono molti fraintendimenti sul termine svezzamento. Sembra, quasi, che la parola evochi immagini drammatiche di madri snaturate che negano la gratificazione del seno al loro figlio affamato, a vantaggio di un egoistico separarsi da lui per provvedere a esigenze del tutto personali e scisse da quelle inderogabili e imprescindibili del bambino.

La realtà è ben differente. Svezzare (weaning degli anglosassoni) significa semplicemente supplementare il latte al seno con uno o due pasti composti da alimenti di origine e natura differenti dal latte. In poche parole significa mantenere l'allattamento al seno (fin quando il latte c'è) affiancandolo a proteine, grassi, carboidrati, oligoelementi ecc. di diversa provenienza. Visto sotto questa luce lo svezzamento non ha più le tinte fosche che molte madri nutrici intravedono.

Molto di culturale e affettivo circonda l'alimentazione infantile. Spesso si confondono i mezzi con i fini (in assoluta buona fede) e si interpreta la sottrazione di una poppata come un danno psicologico perpetrato ai danni di un'indifesa creatura. Poco, invece, si conosce della fisiologia del neonato/lattante/divezzo il quale, a un certo punto della sua evoluzione, grida per ottenere qualcosa di più completo e complesso da utilizzare per la fabbrica del suo edificio, ma nel contempo resiste (non conoscendo ancora alternative) alla somministrazione di alimenti differenti da quello naturale fornito dalla mamma.