

Cibo e alimentazione sono una parte essenziale già nei primi anni di vita del bambino. Per la prima volta, i genitori imparano e raccolgono informazioni su come e con quali alimenti nutrire i propri figli dopo lo svezzamento, cosa aspettarsi durante le diverse fasi di sviluppo e come promuovere abitudini alimentari positive e sane. È però possibile che il bambino, ad un certo punto del proprio sviluppo, manifesti delle difficoltà nei confronti del cibo, come un **consumo selettivo estremo**, e comportamenti come la pica (l'ingestione di sostanze non nutritive) o la ruminazione, i quali portano i genitori a cercare aiuto da parte di pediatri e medici specializzati per essere informati e guidati nella loro risoluzione. Questo aiuto non è sempre semplice da trovare, in particolar modo per i genitori di bambini con disturbi dello spettro autistico (DSA). Essi cercano spesso un ulteriore guida e supporto, in quanto i problemi alimentari che possono manifestarsi nel bambino possono essere molto più complessi, coinvolgendo **fattori medici, comportamentali e ambientali, comprese le difficoltà sensoriali**. Essi devono essere considerati come base di sviluppo d'intervento, per poter offrire dei percorsi terapeutici multidisciplinari adatti alle esigenze del bambino e dell'intera famiglia.



VALUTAZIONI MEDICHE PER L'ALIMENTAZIONE E LE ABILITÀ ALIMENTARI



Quando il bambino rifiuta continuamente il cibo o mostra altre difficoltà nell'alimentarsi (come nel caso della ruminazione), è importante valutare qualsiasi possibile **problema medico**, ad esempio conducendo un **esame odontoiatrico approfondito** con un dentista pediatrico esperto, per escludere carie, infezioni o altre anomalie che possono causare dolore al bambino e portare a difficoltà durante l'assunzione di cibo e bevande. Occorre tenere in considerazione anche le **funzionalità motoria orale e di deglutizione**. È importante anche la **valutazione di eventuali sensibilità, di allergie alimentari e/o a farmaci, e di intolleranze** attraverso test medici, come anche **stilare un profilo della dieta del bambino e la sua pregressa storia alimentare**. Un altro aspetto da non sottovalutare è il **livello generale di appetito**. Il bambino potrebbe non avere la capacità di sentire o interpretare la sensazione di fame, facendo aumentare gli sforzi da parte dei genitori per farlo mangiare, perché avrà poco o nessun interesse a farlo da solo.



FATTORI AMBIENTALI CHE POSSONO INFLUENZARE LE SCELTE ALIMENTARI

Nei bambini con **problemi di selettività alimentare estrema** giocano un ruolo fondamentale molti fattori ambientali, questi legati alla modulazione ed alla regolazione sensoriale. Spesso, viene adottato uno schema dal bambino, che gli permette di "selezionare" cosa mangiare e quando farlo, e questo pattern può essere influenzato da fattori come:

- il **gusto** (dolce, acido, amaro o salato), la **consistenza** (croccante o vellutata), e/o l'**odore** (famigliare o non famigliare) del cibo;
- la **"sensazione" tattile** provata rispetto all'alimento e la **temperatura** di quest ultimo;
- l'**aspetto del cibo**, come il colore e/o se presentato o meno nello stesso piatto;
- la **difficoltà e il tempo impiegato per passare ad utilizzare nuovi utensili** (tazze, bicchieri, posate);
- l'**aspetto sociale**, ossia il sedersi al tavolo e consumare il pasto con gli altri



STRATEGIE UTILI PER AFFRONTARE I PROBLEMI ALIMENTARI

Per affrontare con successo la severa selettività alimentare è utile analizzare in partenza le abitudini alimentari, le variabili sensoriali coinvolte raccogliendo alcune informazioni. **Si può iniziare rispondendo alle seguenti domande: quali cibi, con chi, dove, quando e come il bambino mangia qualsiasi cibo, anche se si tratta solo di pochi alimenti.** Questo può fornire indizi per poter ampliare la dieta del bambino. Quando poi si svilupperà un piano per espandere il numero e la varietà di cibi che un bambino mangerà, è importante essere calmi, non controllare e non ingannare il bambino. Sono attuabili in questo senso diverse strategie:

- ✓ **L'ESPOSIZIONE CONSAPEVOLE E GRADUALE DI NUOVO CIBO:** può aiutare il bambino a diventare insensibile all'odore, all'aspetto e possibilmente al tatto di un alimento sconosciuto. Iniziare con un nuovo alimento che ha qualità sensoriali altamente desiderabili per il bambino avrà maggiori possibilità di successo, magari **offrendolo e disponendolo** ad esempio **in una piccola ciotola o piatto separato in prossimità del bambino**. L'esposizione ripetuta dello stesso alimento (per 2 o 3 settimane) offerta una o due volte al giorno durante i pasti, dovrebbe stimolare il bambino ad assaggiare il nuovo alimento;
- ✓ **I RACCONTI PERSONALIZZATI:** per i bambini che rispondono alle narrazioni sociali, le **informazioni sui meravigliosi benefici di provare il nuovo cibo** possono essere offerte attraverso racconti scritti e personalizzati, includendo anche immagini. A volte, nella storia, descrivere un personaggio preferito come Barney o Spiderman che mangia questo particolare cibo li fa interessare abbastanza da assaggiarlo;
- ✓ **OFFRIRE "CIBO ALTERNATO":** **alternare piccoli morsi** di un cibo altamente desiderabile con un piccolo morso del nuovo cibo è un'altra opzione. L'idea è di rendere la prova di un nuovo alimento il più piacevole e di successo possibile. Le informazioni possono essere rese visive (mettendo i diversi morsi in vista sul piatto) insieme ad istruzioni come **"Prima cibo preferito, poi cibo nuovo/indesiderato e poi cibo preferito"**;
- ✓ **L'ADOZIONE DI STRUMENTI PER "FAR PASSARE IL TEMPO" A TAVOLA:** a volte è possibile **impostare un timer** per mostrare più concretamente che ci si aspetta dal bambino di stare seduti all'ora dei pasti, almeno per alcuni minuti fino a quando il timer suona, allungando gradualmente il periodo di tempo seduti a tavola. Alcuni bambini possono sedersi e mangiare velocemente, ma non saranno in grado di sedersi e aspettare gli altri prima di essere serviti e/o dopo aver finito il loro cibo. Questa incapacità di aspettare a volte può essere affrontata con **giochi o attività speciali** di attesa su cui concentrarsi, come un **gioco tascabile o un libro** per i bambini più grandi, fornendo così una strategia di coping positiva.