

# Presentazione

Per introdurre questo lavoro e sottolinearne l'importanza, sarebbe troppo facile ribadire che "siamo fatti di quello che mangiamo, quindi...". Questa affermazione, ovviamente, corrisponde al vero, ma è riduttiva.

Infatti, se, come è intuitivo e come è stato confermato da studi e ricerche soprattutto delle ultime due decadi, il nostro corpo, cominciando dal cervello, non può essere fatto che a partire dalle molecole che vi vengono introdotte, buone o cattive che siano, è anche vero che non tutto dipende dal "pane". Una ricerca, che data ormai ai primi anni Novanta, condotta in Giamaica dal gruppo della Grantham McGregor, dimostrò che bambini severamente malnutriti alle cui madri era stata offerta una formazione all'interazione attiva con i loro figli recuperavano meglio - in termini non solo ponderali ma anche di sviluppo neuromotorio e neuropsicologico - rispetto ai loro coetanei nelle stesse condizioni ai quali era stato offerto il solo supplemento nutrizionale.

Quindi, siamo fatti di quello che mangiamo ma anche da "come" lo mangiamo e, nei primi anni di vita in particolare, da "come" il cibo ci viene proposto. Il *responsive feeding*, che considera l'alimentazione come un momento di comunicazione e nel contesto dell'interazione con il bambino, è diventato da qualche anno uno dei mantra dei nutrizionisti dello sviluppo. Così lontano, in effetti, dalle rigide prescrizioni dei nostri colleghi pediatri di solo uno o due decenni fa (prescrizioni non ancora del tutto scomparse). E a questi aspetti *Mangiare per crescere* dà giustamente importanza.

In un aureo libretto (*Puericultura e morale di classe* edito in Italia nel 1978) un sociologo francese, Luc Boltanski, spiegava che gran parte dei pregiudizi e delle cattive abitudini riguardanti la cura dei bambini lamen-

tati da pediatri e puericultori non era altro che il lascito delle raccomandazioni dei loro stessi colleghi di una generazione prima! (O forse di loro stessi, solo qualche anno prima.) Dobbiamo riconoscere che noi stessi, pediatri “moderni”, cambiamo spesso idea sulla base scientifica di questa o quella sindrome, sul modo di diagnosticarla o di curarla.

Da queste considerazioni emergono alcuni messaggi forti, che possono ben fungere da introduzione alla materia trattata da questo volumetto.

Il primo è che l'alimentazione è sempre importante, ma lo è di più per un organismo in crescita, e ancora di più nei famosi “primi 1000 giorni” di vita che comprendono anche la gravidanza e il periodo periconcezionale, come insegna l'effetto dell'acido folico nella prevenzione di alcune gravi malformazioni. Non dobbiamo quindi perdere questa occasione per assicurare il miglior inizio possibile ai bambini, almeno noi che non abbiamo il problema della mancanza di nutrienti essenziali.

Il secondo messaggio è che, proprio per la sua importanza, l'alimentazione non è materia da devolvere a qualcun altro. Dobbiamo quindi informarci e informare, proprio come questo lavoro si propone di fare, ed evitare di lasciare che le scelte siano di fatto nelle mani di chi, come i produttori di alimenti, in particolare per bambini, non ha il mandato di perseguire il bene comune, ma l'interesse dei suoi azionisti.

Il terzo messaggio è che occorre essere consapevoli che gli stessi professionisti che sulla nutrizione consigliano ed esprimono pareri e raccomandazioni non sono liberi da conflitti di interesse, sia questo interesse di tipo immediatamente economico, sia di tipo ideologico o professionale. A tutti noi piace essere coerenti con le proprie idee, ma la ricerca e l'evidenza possono indurre a cambiare opinione. Occorre essere quindi onesti e saper tener conto di quanto i dati ci dicono. Il panorama, anche italiano, è tutt'altro che univoco su molte questioni e quindi ben venga una riflessione basata sull'evidenza e con un approccio culturale più ampio.

Questo volume ha questa ambizione, di fornire una informazione corrispondente allo stato attuale delle conoscenze, completa e comprensibile. Ambizione ben sorretta dai contenuti.

GIORGIO TAMBURLINI

Pediatra, Consulente dell'OMS  
Centro per la Salute del Bambino (CSB), Trieste