

IL PRANZO È *SERVITO*?

Educazione e Alimentazione

Castenaso 10 febbraio 2019

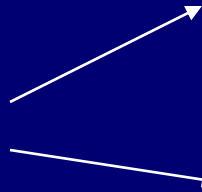
Sandra Impagliazzo

Psicologa Psicoterapeuta

Referente Centro Clinico per la Prima Infanzia
UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza
Dipartimento di Salute Mentale-DP
Azienda USL di Bologna

Alimentazione

Cibo



funzione nutritiva (bisogno fisiologico)

funzione psicologica e relazionale
(prime relazioni con il mondo esterno)





Allattamento

- Fase basilare per il futuro rapporto del bambino con il cibo e per le future relazioni con il mondo esterno
- Cibo come *mediatore* della relazione tra noi e il mondo esterno
- Introduzione del cibo per il neonato rappresenta la prima esperienza di *separazione tra sé e non sé*

- Il pasto come occasione d'*interazioni tra la madre ed il bambino*, queste definiranno *le basi per lo sviluppo della relazione di attaccamento* della diade (John Bowlby)
- *Il cibo non solo come nutriente ma come “canale comunicativo”* : i ritmi della suzione e del respiro del neonato sono sovrapponibili ai ritmi della comunicazione tra la madre ed il bambino

Cibo e Cura

- Cibo come veicolo della relazione tra madre/padre - bambino
- Pasto come occasione *d'incontro e di convivialità*
- Mangiare e comunicare sono inseparabili
- Il cibo non soddisfa solo un bisogno primario ma risponde anche al *bisogno di cura, scambio e affetto*



il rapporto cibo - emozioni nasce
dalle primissime fasi della vita
e mantiene forti valenze psicologiche
per tutta l'esistenza

- ✓ La qualità del rapporto cibo-emotività interiorizzato dal bambino dipenderà anche dall'abilità dei genitori di interpretare adeguatamente i bisogni che il bambino esprime attraverso il suo pianto
- ✓ Le emozioni influiscono sulla qualità e quantità di cibo assunto in ogni fase e contesto di vita

Cosa è importante curare in questa fase?

- i primi scambi genitore-bambino
- sostenere i genitori nel processo di conoscenza del proprio bambino
- condividere l'importanza dell'allattamento per la crescita del bambino e per lo sviluppo delle prime relazioni genitore-bambino



Cosa è utile favorire?

- un clima emotivo accogliente
- la partecipazione del bambino (tenere viva l'attenzione del bambino anche per brevi istanti)
- la naturale alternanza suzione-pausa
- le pause per comunicare con il bambino



Divezzamento

.... per la famiglia ...

- Fase di distacco e di allontanamento da un legame più intimo
- Avvio ad un processo di cambiamento e di separazione
- Ricerca di un nuovo equilibrio familiare

... per il bambino ...

- Confronto con la novità (sapori, consistenze, forme ...)
- Concomitante progressione dello sviluppo (motorio, linguistico, sociale ...)
- Sviluppo della sensazione gustativa

- L'atteggiamento dei genitori: di tipo rigido o di tipo flessibile?
- Come risponde il bambino al divezzamento? Accetta volentieri, accetta con difficoltà, rifiuta...
- Il divezzamento è gestito solo dai genitori o anche da altre figure di accudimento?
- Nella cultura di appartenenza quali sono le abitudini alimentari, come viene gestito il divezzamento?



Aspetti importanti

- Ricevere indicazioni di tipo nutrizionale per favorire una sana alimentazione
- Far emergere le radici psicologiche e culturali che il rapporto con il cibo porta con sè

Elementi culturali

Cibo → identità religiosa
Cibo → identità etnica



All'interno di ogni cultura, più identità

- nazionali
- regionali
- urbane
- familiari

Il gusto → realtà collettiva → esperienza di cultura

frutto di una tradizione che la società ci trasmette fin dalla nascita

In tal senso l'uomo è ciò che mangia ma mangia ciò che è , alimenti che appartengono alla propria cultura

Cibo e cultura

la storia dell'uomo e delle civiltà è indissolubilmente legata all'alimentazione

cibo/natura, consumato così come fornito dall'ambiente

versus

cibo/cultura, modificato dall'intervento dell'uomo (fuoco)

il divenire del cibo da natura a cultura ha contribuito alla
differenziazione culturale delle varie popolazioni



differenziazione sociale, economica, politica, religiosa



identificazione – identità – alterità

il *cibo* è un elemento di forte identità accanto alla *lingua*,
alla *religione*, ai *costumi* di un popolo

“dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei” Anthelm Brillant-Savarin, 1826

Cibo e consolazione

- Cibo utilizzato nell'infanzia come fonte di gratificazione e conforto in sostituzione dell'affetto
- Consolare un bambino che piange e non per fame dandogli un biscotto o altro cibo può portarlo ad associare il cibo stesso ad una cura per tutte le esperienze spiacevoli



possibile rapporto distorto con il cibo o l'atto di alimentarsi



❖ L'interiorizzazione di un **rapporto distorto col cibo** può indurre il bambino a **controllare la relazione con l'altro** attraverso il cibo utilizzandolo come **arma di ricatto**:

non mangio – mangio troppo

❖ Cibo come strumento di comunicazione di un disagio



- ✓ Il pasto può diventare un *atto di protesta*, un comportamento oppositivo
- ✓ Al pianto, alla parola, il bambino può via via sostituire il *rifiuto del cibo o la voracità* per esprimere le sue emozioni, il suo malessere
- ✓ Il bambino può segnalare così una *difficoltà ad accettare le regole, i limiti, i compiti evolutivi*
- ✓ Può insorgere un comportamento alimentare disordinato derivante da due fattori:
 - necessità del bambino di opporsi, separarsi, differenziarsi e difficoltà nell'aderire alle regole
 - particolare insistenza dei genitori rispetto all'alimentazione e/o un atteggiamento troppo ansioso o punitivo

Distinguiamo tra disagi e disturbi



Disagi alimentari:

quadri transitori di un malessere del bambino o della sua relazione con il contesto familiare o con l'ambiente esterno. Utilizzo del cibo per protestare. Vi è un movimento di richiesta all'altro. Non sono accompagnati da altri disturbi (sonno, gioco, controllo sfinterico ...)

Disturbi alimentari:

comportamenti alimentari patologici, in cui il rifiuto o la voracità del cibo durano da molto tempo e sono caratterizzati da una maggiore determinazione e ostinazione. Si associano spesso ad altri disturbi (sonno, relazioni sociali, gioco ...)

Alcune considerazioni...

- ... gli studi ci dicono che per una sana crescita il bambino abbia bisogno di *esperienze di soddisfacimento* e di piacere *alternate a frustrazioni* e divieti
- ..oggi sia adulti che bambini sono meno disposti a rinunciare all'immediata soddisfazione personale ...
- .. la nostra cultura incentiva poco il valore del limite, piuttosto promuove *l'al di là dei limiti* ...
- ...*"tutto e subito"* prevale sul valore dell'esperienza dell'attesa e della frustrazione ...

Cose buone ... non solo da mangiare!

- promuovere l'alimentazione come relazione
- far sperimentare e scoprire i propri gusti
- promuovere la dimensione della convivialità
- favorire una atmosfera familiare gradevole e divertente

... e a tutti buon appetito!!



Grazie!