

PRESENTAZIONE

Fra le attività che la Pediatria di Comunità svolge a favore della collettività del proprio territorio, un ruolo particolarmente importante è rappresentato dalla promozione di una corretta alimentazione, soprattutto attraverso quelle azioni che vanno sotto la definizione di "Dietetica in comunità".

Infatti, in questa attività vengono compresi: la promozione di corretti contenuti dietetici nella ristorazione collettiva, attraverso la elaborazione e la revisione delle tabelle dietetiche per le mense (scuole, colonie, centri estivi); l'analisi e l'autorizzazione delle richieste di esclusione di alimenti per bambini e ragazzi con problemi alimentari; l'elaborazione di diete "speciali" per alunni con problemi alimentari inseriti in collettività.

La recente introduzione nei Nidi d'infanzia di una alimentazione che fin dal divezzamento prevede l'esclusione di preparati industriali e l'impiego di prodotti casalinghi comunemente consumati dagli adulti ma comunque adeguati per forma, dimensioni e consistenza al grado di sviluppo neuro e psicomotorio del bambino - consente di perseguire un modello di educazione alimentare fondato sul rispetto delle reali potenzialità e capacità dei bambini.

La recente pubblicazione delle Linee guida (1,2) per l'età 0-6 anni che sottolineano la necessità di garantire la sicurezza dei cibi opportunamente preparati per questa fascia d'età onde evitare soprattutto il pericolo di soffocamento, ha sollecitato i nostri esperti a tradurre le indicazioni in alcuni consigli pratici di seguito riportati, che facciano da bussola a chi ogni giorno si impegna per far crescere in salute e in sicurezza i nostri bambini.

INDICAZIONI PER LA PREVENZIONE DEL RISCHIO DI SOFFOCAMENTO DA CIBO IN ETA' PRESCOLARE

Sono stati recentemente pubblicati due documenti, le “Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica” da parte del Ministero della Salute e “La sicurezza a tavola” da parte della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale sul tema rilevante del soffocamento da cibo nei bambini. Entrambi i documenti prendono in esame le tipologie di alimenti che per forma, consistenza e dimensione aumentano il rischio di inalazione nelle vie aeree nei primi 4-5 anni di vita e indicano le modalità di preparazione e offerta più idonee per minimizzare tale rischio in questa fascia d'età.

Il pericolo di inalazione di cibo è particolarmente elevato nella fascia d'età 0 – 3 anni, comunque tutte le linee guida sono concordi nell'affermare che tale rischio si estenda fino ai 4- 5 anni. È importante sottolineare che ***non occorre privare il bambino del piacere di assaporare un'ampia gamma di alimenti*** per il timore del rischio di soffocamento ma che è sufficiente prestare la giusta attenzione nella supervisione e nelle modalità di preparazione/offerta da parte degli adulti responsabili della cura del bambino.

In sintonia con i documenti sopra indicati, riportiamo alcuni semplici suggerimenti da adottare in ambito scolastico e familiare che, in relazione all'età del bambino, mirano a modificare:

- *la forma*, ad esempio tagliare gli alimenti cilindrici a listarelle, quelli tondi in quarti;
- *la consistenza*, ad esempio eliminare filamenti e nervature, ammorbidire se necessario con la cottura;
- *le dimensioni*, ad esempio tagliare, tritare, grattugiare.

In Tabella 1 sono riportati alcuni esempi in dettaglio.

Tabella 1. ALIMENTI PERICOLOSI E PREPARAZIONI RACCOMANDATE

<i>Alimenti pericolosi</i>	<i>Preparazione raccomandata</i>
Caramelle dure e gommosi, gelatine, popcorn, marshmallow, gomme da masticare, confetti	Evitare
Alimenti di forma tondeggianti/molli/scivolosi (mozzarelline, pomodorini, uva, ciliegie, olive)	Tagliare in piccoli pezzi. Rimuovere semi e noccioli.
Arachidi, frutta secca a guscio, semi*	Tritare finemente*
Alimenti di forma cilindrica (carote, kiwi, wurstel, salsicce)	Tagliare longitudinalmente (a listarelle, mai a rondelle) e poi in pezzi. Rimuovere budelli e bucce
Frutta disidratata e frutta secca (uvetta sultanina, fichi, datteri)	Mettere a bagno e ammorbidire. Tagliare in piccoli pezzi.
Pezzi di frutta e verdura cruda con consistenza dura e/o fibrosa <ul style="list-style-type: none">• mela, pera • albicocca, pesca, prugna, susina • finocchio, sedano	Grattugiare nel I° anno di vita; tagliare longitudinalmente in fette sottili successivamente Rimosso il nocciolo tagliare in piccoli pezzi. Eliminare i filamenti e tagliare in piccoli pezzi.

Verdure a foglia	Cuocere e tritare finemente nel 1° anno di vita. Se consumate crude sminuzzare finemente.
Alimenti appiccicosi o collosi <ul style="list-style-type: none"> • gnocchi • prosciutto crudo 	Evitare nel 1° anno di vita. Dopo l'anno d'età evitare l'abbinamento con formaggi che possono sciogliersi e creare l'effetto "colla". Rimuovere il grasso e tagliare in piccoli pezzi.
Pesce	Sminuzzare. Prestare attenzione nel rimuovere accuratamente le lisce.
Carne o pezzi di formaggio	Tagliarli in piccoli pezzi. Rimuovere nervature, filamenti, ossicini dalla carne.
Formaggi a pasta filata	Tagliare finemente

* **NOTA** In riferimento a questi alimenti le linee d'indirizzo ministeriali sulla prevenzione del rischio di soffocamento da cibo recitano testualmente: " età fino alla quale evitare l'alimento: 4/5 anni. Se comunque somministrati tritare finemente o ridurre in farina". Tuttavia la frutta secca oleosa ha un ruolo rilevante all'interno del modello alimentare mediterraneo per il suo apporto di acidi grassi essenziali, fibre, proteine vegetali e per il suo potere antiossidante. Per tali ragioni riteniamo importante educare i bambini al gusto e al consumo di tali alimenti fin dalla prima infanzia, seppure precauzionalmente proposti nella modalità "tritare finemente". Precisiamo inoltre che le arachidi, che vengono citate fra gli alimenti più frequentemente implicati negli incidenti di soffocamento da cibo, non vengono comunemente utilizzate nella ristorazione scolastica 0 – 5 anni.

REGOLE COMPORTAMENTALI

1. Il bambino deve mangiare a tavola, seduto con la schiena dritta.
2. Il bambino non deve mangiare mentre gioca, è distratto dalla tv o da videogiochi, corre o si trova in un veicolo in movimento (es. automobile).
3. Creare un ambiente rilassato e tranquillo.
4. Non dare alimenti al bambino mentre sta piangendo o ridendo.
5. Provvedere alla sorveglianza/supervisione del bambino mentre mangia e non lasciarlo mai solo.
6. Incoraggiare il bambino a mangiare lentamente, a fare bocconi piccoli e a masticare bene prima di deglutire.
7. Non dare alimenti difficili da masticare o inappropriati al grado di maturazione del bambino ma adottare le modalità adeguate di preparazione degli alimenti pericolosi.
8. Non forzare il bambino a mangiare.

PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Il personale addetto alla produzione e al porzionamento del pasto nei nidi e scuole d'infanzia è tenuto a rispettare le regole di preparazione degli alimenti pericolosi (Tabella 1) e ad avere un'adeguata formazione in merito.

Nel caso sia previsto l'uso di posate in plastica specie forchette e cucchiaini, prevedere che queste siano dure e resistenti.

PER GLI ADULTI RESPONSABILI DELLA CURA DEI BAMBINI

Le famiglie e agli adulti responsabili della supervisione del bambino (educatori nei nidi e scuole d'infanzia, nei centri estivi, nei dopo-scuola) devono essere responsabilizzati a conoscere e rispettare le regole di preparazione degli alimenti e di comportamento a tavola per la prevenzione dell'inalazione del cibo.

E' inoltre raccomandabile acquisire conoscenze e competenze sulle manovre di disostruzione.

Ricorda...l' ostruzione delle vie aeree può essere provocata anche da oggetti e giochi di piccole dimensioni.

PER IL SETTORE SANITARIO

Pediatri di libera scelta, medici di medicina generale e ospedalieri, sono chiamati ad impegnarsi nel sensibilizzare le famiglie sul tema del rischio di inalazione da cibo e a guidarle nel fare le scelte alimentari più appropriate per la salute del bambino.

BIBLIOGRAFIA

- 1) *Linee d'indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica.* Ministero della Salute; edizione giugno 2017
- 2) *La sicurezza a tavola.* Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale; EDITEAM Gruppo Editoriale, 2016

Settembre 2018