

Prefazione

di Giorgio Tonolo¹

Ecco un manuale che è di carattere psicologico, pedagogico e nutrizionale ricchissimo, e che si estende dalla primissima infanzia alla preadolescenza. In esso Matteo Faberi e Fausto Aufiero presentano un insieme dettagliato di indicazioni specialistiche, per una maturazione armoniosa del soggetto in un periodo che caratterizzerà successivamente l'intera esistenza. Questo, senza ignorare i molti cambiamenti generali di un momento di vita ormai segnato dall'epoca storica che stiamo vivendo.

Esiste infatti un mutamento demografico con una forte riduzione del numero dei figli, mentre l'età dei genitori è sensibilmente aumentata nel momento di metterli al mondo. Così, nel clima affannoso di questa fase storica, si sta evidenziando nei minori una frequente accentuazione dei disturbi di apprendimento e, insieme, una diminuzione della loro capacità di attenzione di carattere continuativo. Ed è la stessa abbondanza dell'attuale alimentazione che può comportare in loro disordini di tipo alimentare.

Nonostante le eventualità anche negative che si prospettano per le nuove generazioni, i due autori scelgono delle indicazioni costantemente costruttive.

Faberi suggerisce a chi educa di rimanere sempre attento ai bisogni evolutivi dei soggetti, ma contemporaneamente dolce e fermo per uno sviluppo equilibrato verso la condizione di adulto. Aufiero dal canto suo

¹ Giorgio Tonolo, psicologo psicoterapeuta, fondatore e direttore dell'IRIPES, presidente dell'Associazione per lo Sviluppo della Formazione Educativa, già docente all'Università Pontificia Salesiana di Roma, all'ISSR di Udine e all'Università Pontificia Salesiana di Mestre-Venezia, autore tra le altre pubblicazioni di: Tonolo G., *Adolescenza e identità*, Il Mulino, Bologna 1999.

offre una serie molto ricca di attenzioni per una sana alimentazione durante la gravidanza e nel periodo neonatale, così come per le fasi successive lungo il cammino verso l'adolescenza.

Appaiono poi molto utili i numerosissimi consigli proposti dai due autori.

Matteo Faberi, dopo di avere affrontato il tema del periodo della gravidanza, che considera già una fase specifica di vita della persona, si sofferma ampiamente soprattutto nell'arco di età dei primi due anni. In tutto questo tempo, afferma, diventa di fondamentale importanza un accompagnamento progressivo verso l'autonomia: nello sviluppo dei giochi fonici, nell'autoconoscenza e nella distinzione tra sé e non sé, nel contatto diretto con il proprio corpo e, via via, di se stesso come soggetto che sta scoprendo il mondo.

In Fausto Aufiero sono evidenziati dettagliatamente due grandi periodi: in particolare dalla gravidanza all'allattamento e poi allo svezzamento; quindi, in una fase successiva, negli anni che conducono alla pubertà.

Ambedue gli autori concordano fra l'altro sul fatto che durante tutta la crescita non può essere la genericità o la quantità dei cibi a sostituirsi ad un sano e regolato stile di alimentazione.

Si può dire, concludendo, che in questo libro, caratterizzato dall'ampia stimolazione all'impegno formativo, rimane costantemente al centro la figura del soggetto che sta crescendo e va progressivamente maturando. E proprio guardando a lui nasce l'augurio che possa diventare ancora più costruttivo lo stile di ogni lettore: genitore, specialista dell'età evolutiva, appassionato di qualificazione educativa.

Presentazione

di Silvano Zaglio¹

Cari lettori,

presentare ai futuri genitori lo splendido manuale di Matteo Faberi scritto in collaborazione con Fausto Aufiero dopo circa quarant'anni di dedizione alle problematiche materno-infantili, è per me un'occasione unica.

Il mio incontro con Matteo Faberi, risale a tre anni fa, quando ho potuto conferirgli l'onorificenza rotariana (la *Paul Harris Fellow*) per i suoi meriti accademici e umani. Ho apprezzato fin da subito la passione professionale che dispensa alla cura dei primi anni di vita e il suo impegno nel dedicarsi a tanti bimbi in difficoltà

Nell'arco della mia vita professionale ho potuto constatare come le tecniche di assistenza al parto spontaneo siano profondamente cambiate. Il clampaggio tardivo del cordone ombelicale (DCC) alla nascita, per esempio, solo da una decina di anni è stato rivalutato così come lo stesso *milking* (spremitura) del funicolo per favorire e dare al neonato le massime chances di sviluppo cerebrale². Concetto che Faberi stigmatizza essere fondamentale nel primo anno di vita.

¹ Silvano Zaglio è ginecologo, docente presso il corso di laurea in Scienze Infermieristiche di Ginecologia/Ostetricia dell'Università degli Studi di Brescia, già Direttore Dipartimento Materno Infantile dell'ASST-GARDA.

² Cfr. WHO, *Guideline: DCC for improved Maternal and Infant Health and nutrition Outcomes*, Geneva 2014 et AOGOI, SIN, SIMP, *Raccomandazioni Italiane per la gestione del clampaggio ed il milking del cordone ombelicale nel neonato a termine e pretermine*, 2017, et McDonald et al., "Effect of timing of umbilical cord clamping of term infants on maternal and neonatal outcomes", *Cochrane Database of Systematic Review*, 2013 et Andersson et al., "Effect of DCC on Neurodevelopment at 4 years of Age: A Randomized Clinical Trial", *JAMA Pediatr*, 2015.

Una vera “*golden hour*” quella del parto, essenziale per poi continuare in un “*golden year*” di sviluppo neurologico positivo. Ed è proprio grazie a quel preciso momento che il neonato ottiene maggiori riserve di ferro (circa 80ml in più con il DCC) e un aumentato trasferimento di immunoglobuline e cellule staminali (un primo trapianto naturale di cellule staminali).

Come non apprezzare l’interessante sezione dedicata all’insegnamento per una corretta alimentazione della diade madre-bambino. Rispettando le recenti scoperte dell’epigenetica medica Aufiero evidenzia l’importanza di una dieta corretta fin dalla fase pregravidica per poi continuare per tutta la gestazione con l’indispensabile allattamento al seno materno. Consigli originali che rivedono la tradizionale scienza dell’alimentazione in chiave moderna.

In questi tempi di forzata quarantena, dovuta a una pandemia che ha sconvolto la vita di tutti, ci si pongono gravi interrogativi su quello che non sappiamo ancora dover affrontare.

Attraverso questa lettura si potranno approfondire le tematiche utili da attuare nella vita quotidiana affinché ogni bambino possa esprimere al meglio le sue potenzialità e ottenere la conquista fondamentale dell’autonomia dalle figure genitoriali.

Mi auguro che coloro che nasceranno dopo il coronavirus, “la generazione C”, ma soprattutto i loro genitori facciano tesoro di quanto scritto dai nostri brillanti autori, e che in futuro questi ragazzi vogliano diventare medici, epidemiologi o ricercatori ricordando l’aforisma di Baden Powell: «Chi non vive per servire, non serve per vivere».

Così raccontata in queste pagine, la divulgazione scientifica alimenta la curiosità, favorisce la conoscenza e il sapere: è amore, virtù e soprattutto autorevolezza.

Introduzione

di Matteo Faberi e Fausto Aufiero

Come aiutare e stimolare nella crescita il mio bambino, la mia bambina? Come comportarmi affinché il suo sviluppo sia il più sano ed armonioso possibile?

Questi sono quesiti che ogni genitore, specialmente se ha solo un figlio, si pone. Nella società odierna le risposte a tali domande sono diventate ancor più rare ed importanti.

Un notevole cambiamento ha segnato la società e le forme di famiglia:

- secondo l'Istat, nel 2018, in Italia sono nati 439.747 bambini, le donne italiane avevano 1,29 figli a testa e l'età media in cui sono diventate madri è di 31,2 anni¹;
- nel 1966, in Italia sono nati 979.940 bambini, l'età media in cui le donne diventavano madri era di 25,36 anni²;
- nell'immediato dopoguerra le donne avevano in media 2 figli a testa³.

Questi dati, oltre a testimoniare il calo demografico, indicano che i genitori sono sempre più vecchi e hanno sempre meno figli. Se si considera pure il forte calo delle famiglie allargate ed il frequente allontanamento degli sposi dalla casa di origine, si può comprendere come oggi sia molto frequente che una donna diventi madre senza aver mai accudito prima un altro bambino (fratellino, cuginetto, figlio di amiche,

¹ Cfr. Istat, "Natalità e fecondità della popolazione residente. Anno 2018", www.istat.it, 25 novembre 2019.

² Cfr. Istituto Centrale di Statistica, *Annuario di Statistiche demografiche*, vol. XVI, Stabilimento Tipolitografico U. Quintily, Roma 1969.

³ Cfr. Istat, "Natalità e fecondità della popolazione residente. Anno 2017", www.istat.it, 28 novembre 2018.

...). Spesso i neogenitori non hanno esperienza riguardo alle azioni più banali di accudimento e gestione del bambino piccolo ... e pochi danno loro adeguate indicazioni.

Un secondo elemento da tenere in considerazione è l'esplosione di disturbi dello sviluppo, dell'apprendimento, dell'attenzione e del comportamento nel corso dell'infanzia e della fanciullezza. Tutti gli studiosi dicono che è importante prevenire, ma ... come? I giovani genitori hanno indicazioni chiare e precise in tal senso?

Se prevenire è sicuramente meglio che essere costretti poi a curare, una semplice analogia con il mondo vegetale può aiutarci a comprenderne l'importanza. Ogni contadino sa per esperienza pratica che ad una pianta si deve dare tutto ciò che occorre nella prima fase del suo sviluppo, altrimenti si rischia di comprometterne lo sviluppo e tutto diventerebbe più difficile. Anche un essere umano inizia da un seme, che è l'uovo fecondato, e già la qualità della nutrizione materna si ripercuote direttamente sul prodotto del concepimento e, ancor di più dopo il parto, nel periodo dell'allattamento al seno. In questo libro cercheremo di dare delle linee guida nutrizionali semplici e chiare per favorire la salute della mamma e del bambino, compreso il delicato periodo dello svezzamento e dei primi anni di vita, fino a quella esplosione ormonale della pubertà, che segna il passaggio verso la vita adulta.

Abbiamo pensato di unire le nostre competenze per poter offrire ai genitori indicazioni di base, da attuare nella vita quotidiana, per aiutare i figli a crescere al meglio. Come verrà spiegato, i primissimi mesi ed anni di vita sono preziosi. Semplici indicazioni ed accorgimenti, a livello psicologico, pedagogico e nutrizionale, li possono valorizzare appieno affinché ogni bambino esprima al meglio tutte le sue potenzialità.

Matteo Faberi, psicologo, da ormai quindici anni si sta dedicando allo studio dello sviluppo del bambino, attraverso: una lettura ragionata della letteratura esistente; l'osservazione diretta e sistematica di decine di bambini nel corso dei loro primi anni di vita. Si occupa inoltre di educazione speciale, approccio educativo a bambini con difficoltà diverse. In questo senso ha potuto conoscere ed approfondire varie metodiche che non solo sono molto efficaci nella riabilitazione, ma offrono anche accorgimenti, indicazioni, giochi ed attività preziose per accompagnare

la crescita di qualsiasi bambino. Tra i vari metodi che ha potuto approfondire, come preziose cassette degli attrezzi, in questo libro ci si riferisce in particolare a:

- “la terapia neuro psicomotoria mediante evocazione di schemi a carattere locomotorio”⁴ elaborata dal dottor Mario Castagnini per la riabilitazione di bambini con disturbi dello sviluppo, in particolare con Paralisi Cerebrale Infantile;

- “il Metodo creativo, stimolativo, riabilitativo della comunicazione orale e scritta con le strutture musicali”⁵ creato dalla professoressa Zora Drežančič per favorire lo sviluppo del linguaggio dei bambini sordi, ora utilizzato ed applicato anche per gli altri disturbi del linguaggio.

Ha definito l’approccio che propone *Psicopedagogia dello sviluppo*,

un nuovo approccio alla psicologia ed alla pedagogia: si prefigge di studiare modalità educative che permettano ad ogni uomo, fin da piccolo, di esprimere appieno le sue potenzialità, tenendo ben presente e rispettando lo sviluppo tipico, la sua logica e i suoi tempi, scanditi dalla matrice fondamentale dello sviluppo⁶.

Fausto Aufiero, medico che da oltre tre decenni si è dedicato alla valenza sia nutrizionale che terapeutica del cibo, è autore di numerose pubblicazioni e svolge attività clinica e didattica per la formazione di altri medici e biologi nutrizionisti. Pur occupandosi di vari ambiti della clinica, da sempre ha avuto una particolare attenzione per l’alimentazione in gravidanza e nei periodi neonatale e pediatrico, consapevole del fatto che molti disturbi e patologie dell’individuo adulto originano anche da grossolani errori nutrizionali nelle prime fasi della vita di tutti noi. Le linee guida descritte nei vari capitoli di questo libro sono state

⁴ Castagnini M., *Diagnosi e cura dei disturbi dello sviluppo neuropsicomotorio del neonato e del bambino*, A.R.C. I Nostri Figli, Verona 2017, p. 69.

⁵ Drežančič Z., “Il metodo creativo, stimolativo, riabilitativo della comunicazione orale e scritta con le strutture musicali”, in Valentini M., Federici A., *La parola ai sordi. Il metodo Drežančič*, Editoriale Anicia, Roma 2019.

⁶ Faberi M., *Psicopedagogia dello sviluppo*, FrancoAngeli, Milano 2016, quarta di copertina.

attinte e rielaborate dalle pubblicazioni citate prima, opportunamente riportate nelle note bibliografiche.

Un ringraziamento va a Giancarlo Faberi che ha realizzato le immagini contenute in questa pubblicazione e a Maria Clara Ronchi che con Giancarlo ha disegnato l'immagine di copertina.

Buona lettura.