

# FAMIGLIA CRISTIANA

Anno LXXV - N. 44 - 30 ottobre 2005 1,95 euro (in Italia)  
SETTIMANALE DI ATTUALITÀ  
INFORMAZIONE E CULTURA  
[www.famigliacristiana.it](http://www.famigliacristiana.it)



LA NOSTRA  
GRANDE  
INIZIATIVA

*Storia del Cristianesimo  
dal 1878 al 2005*

**NON C'È  
STORIA  
SENZA  
CHIESA**



I CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER CRESCERE BENE I BAMBINI

# QUI COMINCIA L'AVVENTURA

SOPRATTUTTO SERENITÀ. IL FIGLIO DI GENITORI NON MOLTO ALTI NON POTRÀ ESSERE UN GIOCATORE DI PALLACANESTRO. MA LA SANA ALIMENTAZIONE È FONDAMENTALE. E NON SOLO QUELLA...

**È** un misto di sentimenti e sensazioni contrastanti. Da una parte la meraviglia, la felicità di scoprire passo passo quei cambiamenti minimi che in realtà per mamma e papà sono enormi, dall'altra il timore di sbagliare, la paura che qualcosa possa far male a quel pallino di ciccia, tutto occhi e pochi peli in testa, che, «non perché siamo i genitori», è il più bello del mondo.

Con poche varianti, il copione si ripete sempre uguale ogni volta che un bambino fa il suo ingresso in una casa. Le preoccupazioni e le ansie sono tante, a cominciare dalla crescita, che alcuni si riducono a monitorare in maniera quasi ossessiva; su dalla bilancia, giù dalla bilancia, vai col centimetro, tira le gambette, che insistono a stare ricurve intorno a quelle belle pieghe di grasso...

«Meglio lasciar perdere e tranquillizzarsi, evitando di giungere a conclusioni pessimistiche ed erranee», raccomanda **Alessandro Sartorio**, primario endocrinologo all'Istituto auxologico italiano, esperto di fama internazionale della crescita e dello svi-

luppo umano. Il suo è un punto di osservazione prezioso, perché negli anni ha ascoltato centinaia e centinaia di genitori in ansia. Nello stesso tempo, come dimostra il suo libro, *Aiutiamoli a crescere bene* (V&P), scritto con l'inglese John Buckler, al sapere del medico sa unire la capacità del divulgatore.

«È molto importante ascoltare i genitori e rassicurarli sulle loro paure, anche se talvolta si tratta di desideri irrealizzabili. Alcuni, quando il figlio comincia a frequentare una comunità di coetanei, si allarmano subito perché è più piccolo. Vogliono sapere come si fa a farlo crescere, ma basterebbe che si osservassero e mettessero in conto che se loro sono bassi qualche motivo ci sarà. In altri casi, non si ricordano che nei primi mesi di vita la crescita procede velocissima, per cui si rischia di considerare coetanei bambini che invece hanno molte settimane di differenza. Nello stesso tempo è importante individuare i veri problemi».

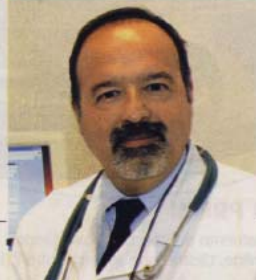
Anche le ansie e le paure seguono le mode: mentre un tempo le



mamme andavano fiere del peso dei loro neonati e della loro capacità di nutrirli, fino a pesare etti e etti in più del bambino delle amiche (e poverette quelle senza latte, costrette a considerarsi in colpa e imperfette!), oggi l'incubo dell'obesità del piccolo di casa è un monito serio, che spinge a essere soddisfatti anche di qualche rotolo di grasso in meno.

Ma «altezza mezza bellezza» è un detto che pare attraversare i secoli. Il riconoscimento sociale di questa caratteristica rimane elevato e «confermato da molti studi», come spiega Alessandro

Qui sotto: il dottor Alessandro Sartorio, endocrinologo.





Sartorio, che racconta le conclusioni di una ricerca piuttosto curiosa: «Ai bambini di una classe sono stati fatti incontrare tre signori, un importante dirigente, un impiegato e un operaio. Quando è stato chiesto di indicare chi era il più alto fra i tre, immancabilmente i bambini hanno indicato il dirigente, anche se non era assolutamente vero».

#### Per una crescita serena

Comunque, mito dell'altezza a parte («nella botte piccola c'è il vino buono», ribattono da secoli i bassi...), quello che è

importante nei primi mesi di vita è seguire con serenità la crescita, che è un indicatore della salute del bambino: «Se il bambino cresce bene, siamo sicuri della sua salute. Questo non significa far diventare un bambino obeso: l'eccesso di peso, non a caso, rimane uno *status symbol* nelle società povere, dove il cibo è ancora privilegio di pochi. In Europa la tendenza è opposta. È stato avviato un importante progetto di educazione alimentare per invitare le mamme ad allungare il periodo di allattamento al seno, un'ottima prevenzione al rischio di obesità».

Una corretta alimentazione è anche il primo dei consigli che Alessandro Sartorio dà ai tanti genitori che si rivolgono a lui per risolvere un problema dei figli. «Io le chiamo le raccomandazioni della nonna, che non potranno far diventare un bambino, destinato a diventare un adulto alto 1,60, alto 2 metri, ma possono aggiungere un centimetro all'anno magari per sette anni. Una differenza di 7 centimetri non è poco... Io parlo sempre direttamente ai figli. Dico scherzosamente che se il padre facesse il giocatore di pallacanestro, potrebbe mangiare



Sopra e in alto a destra: la tenerezza e l'affetto sono fondamentali per i figli, anche molto piccoli. Ma aiutano pure i genitori a sentirsi "adeguati".



## LA SCOPERTA DELLE PAROLE

**D**i oggetti e attività quotidiane che favoriscono lo sviluppo psicofisico nel suo primo anno di vita si occupano Pierre Poquet e François Gardair in un utile manuale della RED, *Giochi, giocattoli e curezze*. Ecco alcuni consigli per facilitare l'apprendimento del linguaggio:

- Quando parlate al vostro bambino, cominciate a eliminare ogni gesto e oggetto che accompagnano le parole. Ditegli, per esempio: "Vieni", senza allungare la mano verso di lui.

- Parlategli del cibo al di fuori della cucina e del pasto. Ditegli: "Dammi", senza allungare la mano verso di lui.

- Fate un inventario delle parole che conosce, incominciando a nominare quelle di tutti i giorni, relative al pasto, alla pulizia, alla casa, alle uscite...

- Passate in rassegna i verbi: mangiare, giocare, sorridere, tirare, aprire, chiudere; e anche gli avverbi: dentro, fuori, in alto, in basso.

- Utilizzate spesso le parole nuove che vostro figlio cerca di comunicarvi.

- Appena è in grado di identificare i vocaboli, divertitevi a mostrarglieli su un libro illustrato o fotografico.

- Incollate immagini che riproducono nelle dimensioni reali gli oggetti su un supporto di cartone, in modo che possa tenerle in mano e paragonarle agli oggetti veri.



patatine e hamburger tutto il tempo senza problemi. Ma, al contrario, è meglio darsi a un'alimentazione più varia, senza bisogno delle insistenze della mamma. Poi, è obbligatoria l'attività fisica. Tutti i nostri studi dimostrano senza ombra di dubbio quanto sia importante per aumentare gli ormoni della crescita».

Mangiare sano, muoversi e persino, aspetto forse meno conosciuto, dormire bene, perché il tanto gradito ormone della crescita viene prodotto soprattutto di notte. Infine, come dimostrano recenti studi inglesi, è molto importante anche l'ambiente sociale.

«Lo stesso ormone risente fortemente delle situazioni di abbandono. Basta vedere molti dei bambini adottati nel nostro Paese, che sono abbandonati nei Paesi in via di sviluppo. Arrivano che sono denutriti e in soli pochi mesi nella nuova famiglia rifioriscono. A questo

proposito mi permetto di lanciare un appello ai lettori. Per questi bambini, e anche per i molti piccoli stranieri presenti in Italia, stiamo raccogliendo le "carte di crescita" (i parametri di crescita caratteristici) dei vari Paesi. Ne abbiamo già circa 80, ma siamo alla ricerca di altre: se qualcuno le avesse a disposizione, chiediamo che si metta in contatto con noi all'Istituto auxologico». R. M.

I VERI BISOGNI DEI FIGLI E LE "FALSE" ANSIE DEI GENITORI

## È SEMPRE MEGLIO DARGLI PIÙ TEMPO E MENO REGALI

«CE LA FAREMO AD ALLEVARLO COME SI DEVE?». È GIUSTO PORSI DOMANDE COME QUESTA. MA SENZA FARSI VINCERE DALLE PAURE.

«**C**ome faremo a occuparci di un bimbo, se la nostra vita è già così complicata ora che non c'è? Chi si occuperà di lui quando noi saremo al lavoro? Qualcuno ci darà una mano? Saremo all'altezza? Come faremo a evitare errori? Riusciremo a proteggerlo da tutti i problemi e le storture di questo mondo? Lascierà uno spazio a noi stessi o perderemo completamente la nostra vita di coppia?».

Domande scelte a caso tra le mille che padri e madri d'oggi si pongono e

da cui i loro stessi genitori non erano neppure sfiorati. Domande che **Pina Tromellini**, pedagogista e specialista in terapia familiare e infantile, si sente fare ogni giorno. Molte mamme la conoscono già e l'apprezzano, dopo essersi abbeverate al suo libro, *Un corredo per la vita*, un testo che aveva il grande pregio di infondere serenità e di indicare quali dovessero essere gli aspetti della vita di mamme (e padri) a cui dare importanza e i timori da tenere a freno.

Ora *Nei loro panni* (pubblicato da Sa-

## E ADESSO CHE ARRIVA NATALE...

**È** in arrivo un bastimento carico di... costruzioni, eroi, giochi educativi e diseducativi, passatempi elettronici di ogni genere e bambole dall'aspetto inquietante. Natale sembra ancora lontano, ma non ai bambini che stanno già mettendo da parte i "desiderata" per il momento tanto atteso.

Sarà l'anno di Zorro, l'eroe nato oltre 80 anni fa, che ha appassionato molte madri e padri d'oggi e che, grazie al nuovo film, torna a spopolare anche sui ripiani dei negozi: oltre ai personaggi c'è anche la riproduzione fedele della spada su cui è facile ipotizzare più d'una discussione tra genitori e figli.

Facile prevedere che, anche in questo caso affetti da nostalgia, i genitori non potranno non apprezzare la nuova uscita di casa Lego, che ora sforna pure dei "mattoncini" a misura delle manine dei primi mesi di vita, anche se c'è da scommettere che molti padri sosterranno che per il neonato è perfetto il camion della Ferrari formula 1, la versione in mattoncini della famosa Enzo, o persino la minimoto modello GP guidabile che, per fortuna, fa tanta paura alle mamme.

Sull'onda della nostalgia, e sicuramente più abbordabile, meglio un bel Risiko, ambientato in ambiente storico romano, o uno degli altri giochi per mettere intorno a un tavolo, una volta tanto, nonni e nipoti, figli e genitori.



A sinistra: papà e mamma accanto a una figlia che pone le prime domande difficili. Secondo gli esperti, bisogna sempre rispondere, ma soprattutto stare attenti a non comunicare ansia e insicurezza.

lani) continua il discorso affrontando, come recita il sottotitolo, "le nuove domande dei genitori".

«Nascono soprattutto da condizioni di vita assai diverse, basti pensare che una donna nata nel 1940 aveva intorno a sé nell'ambito familiare nove persone che l'aiutavano ad accudire i figli. Per una nata nel 1960 si sono ridotte a cinque. Per quelle nate dopo il 1980, chi è rimasto? C'è molta solitudine e il tanto conclamato coinvolgimento dei padri, anche se aumentato rispetto al passato, rimane del tutto sproporzionato. Ai problemi organizzativi si aggiungono le ansie per il futuro, la fine del mese, ma anche lo scenario internazionale. Purtroppo tutto questo si ripercuote sui bambini, anche loro cambiati, spinti ad assorbire le paure degli adulti, fino al punto, come ho rilevato in molti incontri, di mostrare il desiderio di rimanere piccoli e restare in un sicuro nido protettivo».

Di fronte a questa situazione oggettiva il rischio è di avvilupparsi nei timori o di giungere a soluzioni drastiche e a conclusioni superficiali: «Inutile dire ai genitori di cambiare vita o lavoro, per avere più tempo per restare con i figli. Meglio mettersi "nei loro panni" e rincuorarli assicurandoli che, come quelli che li hanno preceduti, saranno all'altezza e troveranno un modo per dare il meglio anche tra le difficoltà. Il secondo passo è porsi delle domande, fermarsi e chiedersi se le scelte fatte e i comportamenti intrapresi sono davvero adatti a quel momento di vita del bambino».

Ma le domande dei genitori, che servono a dare una correzione grande o piccola all'itinerario intrapreso, non sono le sole importanti. Anche quelle dei figli, seppure piccolissimi, non vanno lasciate sospese. Compresa la più difficili.

«Nel mio libro, che prende spunto in tutti i capitoli dai quesiti veri di grandi e piccoli, perché questo è il modo migliore di mettersi nei panni di entrambi», racconta Pina Tromellini, «ricordo la bimba che durante il pranzo ha chiesto alla mamma se anche lei poteva trasformarsi in una madre come quella della televisione e ucciderla».

### Coniugare saggezza e misura

«È importante non negarsi e rispondere con le parole adatte alle diverse età. Se noi stessi ci dimostreremo angosciati e impauriti, i bambini assorbiranno questi atteggiamenti, mentre è importante affrontare anche il tema del male o del dolore, senza pensare di difenderli da tutto, in ogni caso e comunque».

Non sempre l'eccessiva protezione e la competenza teorica che i genitori hanno si declinano in un'attenzione che coniuga saggezza e misura. Pina Tromellini, che da tempo insiste sulla necessità di raccontare la verità e tramettere la speranza, invita in modo perentorio a riflettere su una certa distrazione che spinge spesso a dare tanto in termini di oggetti, possibilità, stimoli, regali, esperienze, ma a lesinare in ascolto attento dei reali bisogni dei figli, il primo obiettivo da tenere presente, se è vero che il tempo è sempre meno.

RENATA MADERNA