

# L'esperienza sensoriale nei bambini

## Che cosa vuol dire “esperienza sensoriale”?

Fare un'esperienza sensoriale significa **esplorare il mondo che ci circonda attraverso tutti e cinque i sensi: olfatto, udito, tatto, gusto e vista**. Detto così può sembrare banale, perché nella vita di tutti i giorni utilizziamo in modo automatico i nostri organi di senso, spesso senza prestarci attenzione, essi rappresentano il più ancestrale collegamento con l'ambiente che ci circonda.

In realtà un'esperienza sensoriale è tutt'altro che banale, proprio perché nella nostra quotidianità frenetica siamo abituati a dare per scontate le caratteristiche sensoriali degli oggetti, dei luoghi, dei cibi con i quali abbiamo a che fare ogni giorno.

Quante volte vi siete soffermati a osservare le sfumature di colore di una mela prima di mangiarla? Avete mai prestato attenzione alla superficie irregolare di una foglia, all'odore di legno dei mobili antichi o al rumore di una nocciolina quando la si agita?

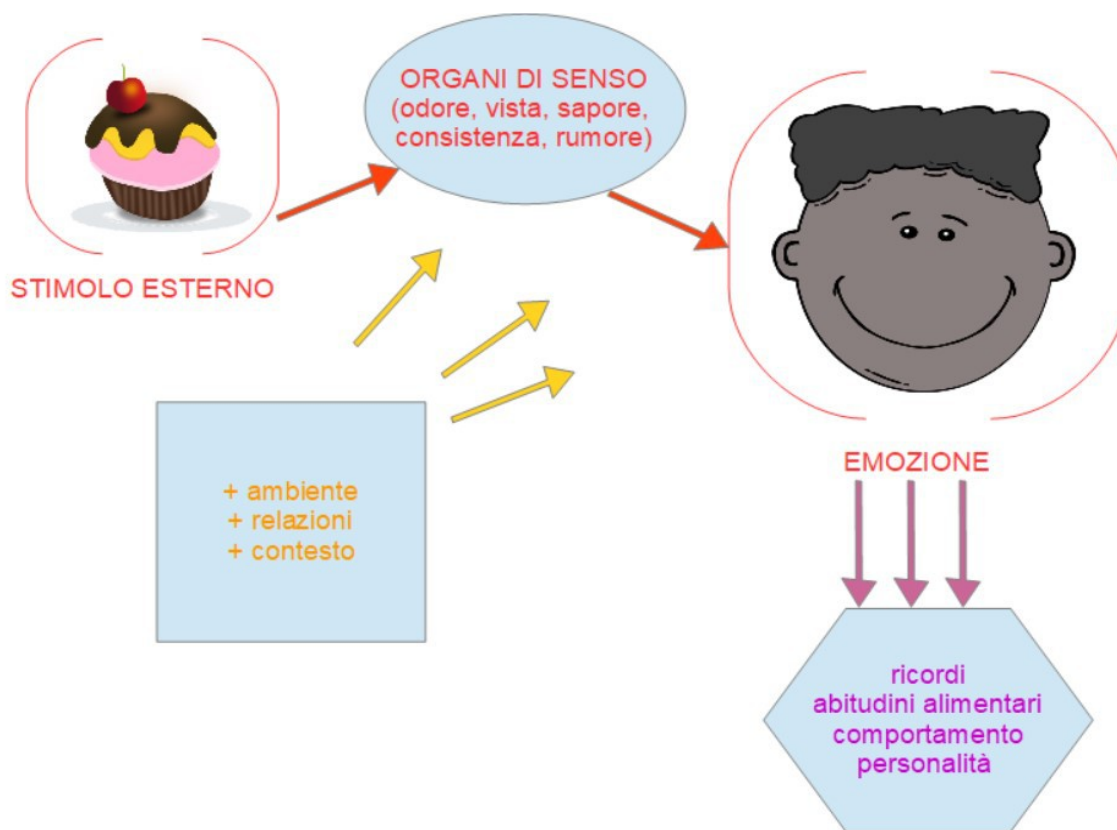


Attraverso l'esperienza sensoriale ci concentriamo su tutte queste caratteristiche indagandole attentamente con tutti i nostri sensi.

Per gli adulti, che già conoscono il mondo (anche se spesso in maniera meccanica e superficiale), ispezionare un oggetto o un cibo con i cinque sensi significa **riportare alla mente sensazioni, ricordi, emozioni e significati** che spesso vengono accantonati, appiattiti dalla routine di tutti i giorni.

Per i bambini, soprattutto quelli più piccoli, i sensi servono come vero e proprio strumento di conoscenza, essi sono un mezzo, una chiave di lettura per imparare il mondo, per sperimentare le emozioni e costruire nuove sensazioni che col tempo diverranno ricordi gradevoli o sgradevoli. Si può affermare che, esplorando la realtà attraverso i sensi, i bambini costruiscono parte della loro identità.

Per questi motivi l'esperienza sensoriale è qualcosa di estremamente soggettivo e che, in un certo senso, racconta la nostra storia.



## Che ruolo hanno i cinque sensi nella costruzione delle abitudini alimentari?

Tutti gli animali, essere umano compreso, ricevono continuamente segnali dall'ambiente esterno attraverso gli **organi di senso**: gruppi di cellule specializzate che, a contatto con uno stimolo, sono in grado di registrarlo e di trasmettere al cervello informazioni circa la sua natura e la sua intensità.

Questi meccanismi biologici e fisiologici, si intrecciano con gli aspetti culturali, emotivi e fisiologici e vanno a determinare le scelte alimentari di ognuno di noi.

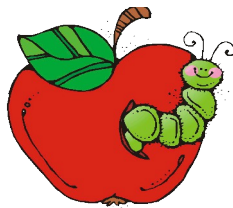
I sensi rappresentano quindi gli strumenti privilegiati per la percezione e la valutazione istintiva del cibo, gli organi di senso maggiormente coinvolti sono quelli del **gusto** e dell'**olfatto**. Tuttavia anche gli altri organi di senso giocano un ruolo importante: il colore, la forma, la consistenza e l'aspetto di un alimento, così come il rumore ad esso associato (ad esempio lo scricchiolare dei biscotti) possono di gran lunga influenzare la percezione gustativa.

**Gusto e olfatto si sviluppano molto precocemente**, già nel grembo materno,

penetrando nel naso e nella bocca del feto attraverso il liquido amniotico. In questo modo il bambino “assaggia” il cibo della madre fin dalla vita intrauterina ed impara a riconoscerne il profilo gustativo, ricercandolo e apprezzandolo nelle fasi successive della vita.

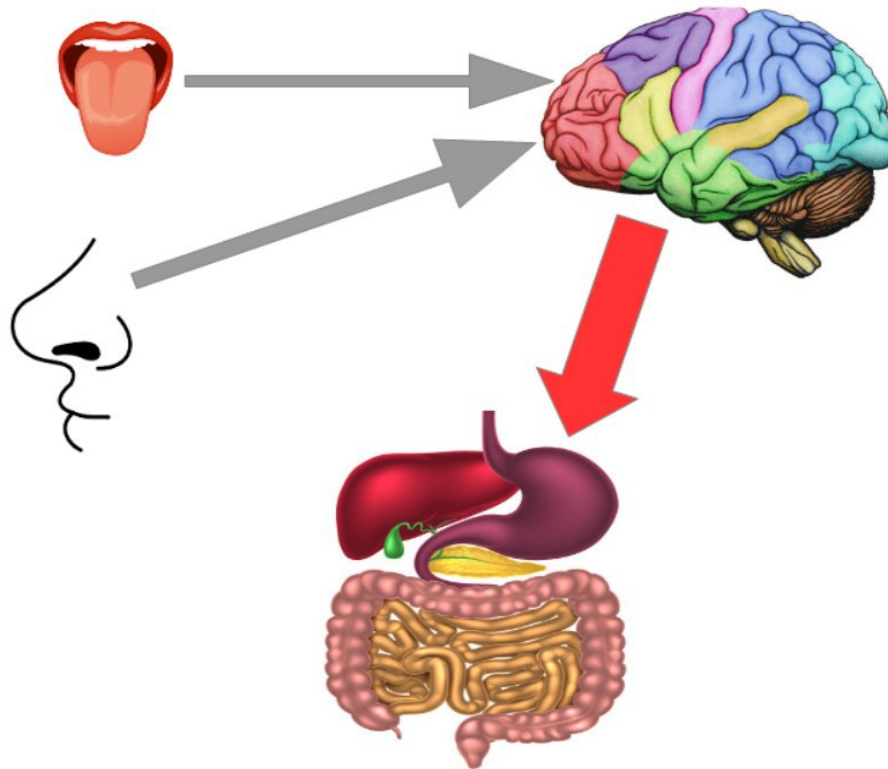


Inoltre il gusto è regolato dal patrimonio genetico dell'individuo ed ha un **significato evolutivo**: attraverso la possibilità di recepire i sapori, l'essere umano è dotato della capacità innata di valutare e controllare la composizione del cibo, capacità che si è rivelata fondamentale soprattutto nel corso dell'evoluzione per difenderci da ingredienti potenzialmente dannosi. Per tale motivo il sapore amaro di molte verdure, legato in natura alla presenza di sostanze tossiche o velenose, scatena nei bambini una reazione avversa; mentre il sapore dolce tipico dei carboidrati, quindi fonte di energia di facile utilizzo, risulta molto gradevole.



Le percezioni sensoriali entrano in gioco anche nella **regolazione della fame e della sazietà**, sensazioni indispensabili per la sopravvivenza, che dipendono da delicati meccanismi ormonali, umorali e neurologici.

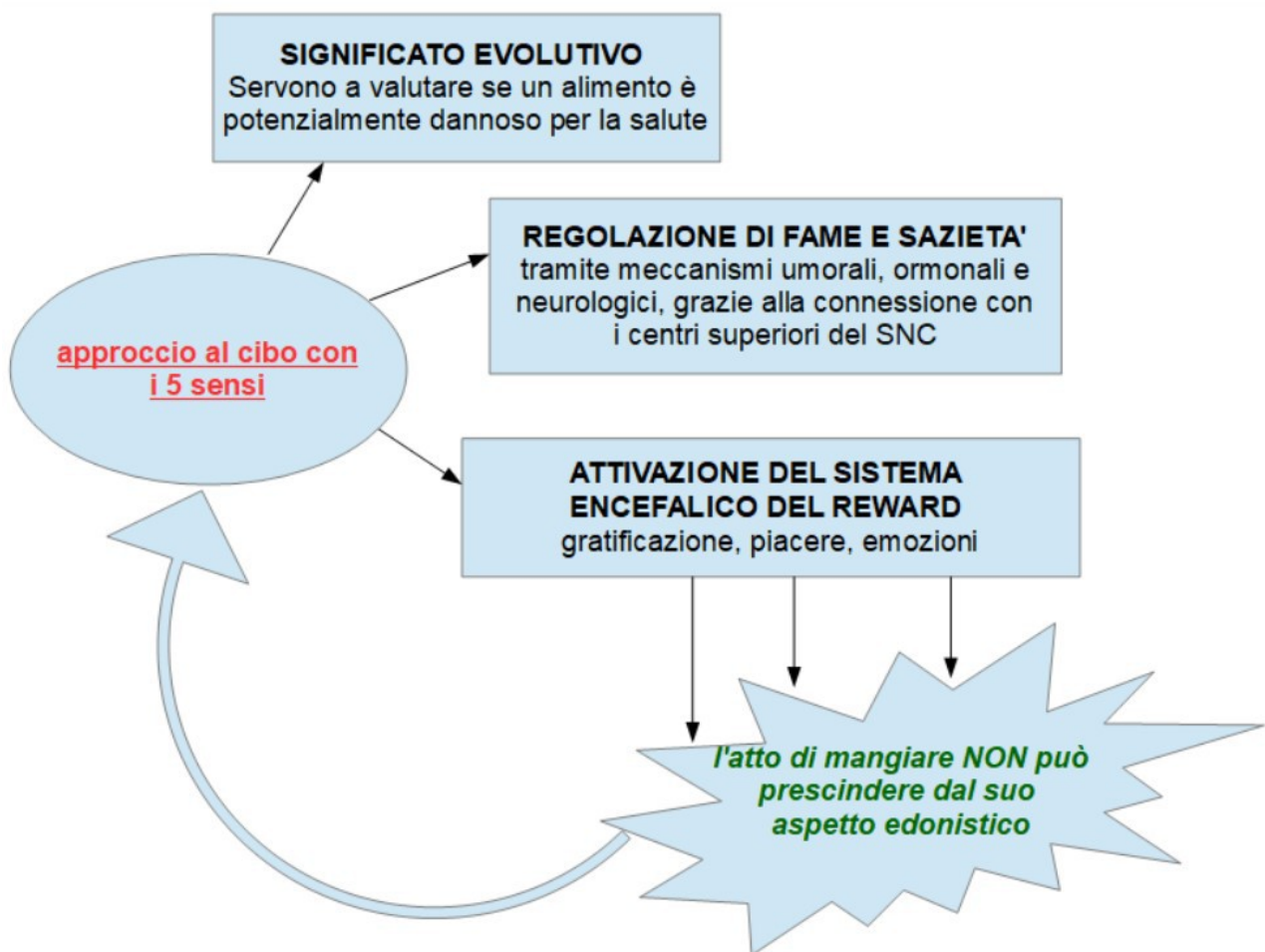
I centri di regolazione di fame e sazietà fanno capo all'ipotalamo, importante regione di controllo nervoso a cui arrivano anche le fibre nervose responsabili delle percezioni gustative e olfattive. Cibi ricchi di aromi e profumi gradevoli aumentano la secrezione di succhi digestivi e degli ormoni responsabili dell'impiego dei nutrienti, migliorando così sia l'appetito sia la digestione. Dopo aver mangiato, la sensibilità olfattiva e gustativa diminuiscono e contemporaneamente l'appetito si attenua, fino a trasformarsi in senso di sazietà.



La stimolazione sensoriale, l'appetito, il piacere di mangiare e il benessere che si provano prima, durante e dopo un pasto costituiscono un impulso vitale importantissimo dal punto di vista biologico, essi contribuiscono infatti all'attivazione del cosiddetto **Sistema di Ricompensa o Reward Encefalico**, circuiti nervosi situati nell'ipotalamo, il cui funzionamento è determinante per la sopravvivenza, qui ha sede ciò che riguarda il piacere, la gratificazione e le emozioni in generale. D'altro canto, se mangiare non fosse particolarmente gradevole, nessun animale affronterebbe la fatica necessaria per procurarsi il cibo.

Soprattutto in età infantile il Sistema di Reward Encefalico è strettamente in connessione con i fattori emotivo-affettivi alla base della relazione del bambino coi i suoi familiari e/o altri caregivers. **La percezione gustativa assume in questo modo qualità affettive che conserverà per tutta la vita.** Il gusto infatti è un sistema sensoriale che ha terminazioni nervose strettamente collegate al sistema limbico, zona del cervello che gioca un ruolo fondamentale nella formazione delle emozioni.

Con la crescita le esperienze si arricchiscono progressivamente. I gusti innati subiscono numerosi mutamenti, si modificano e si plasmano sotto gli influssi emotivi, sociali e culturali.



## **Valorizziamo i cinque sensi per prevenire comportamenti disfunzionali con il cibo**

Abbiamo visto come l'alimentazione, come bisogno base della sopravvivenza, è strettamente vincolata alle emozioni e al piacere. Abbiamo visto come l'esplorazione sensoriale degli alimenti, soprattutto per i bambini, rappresenta il principale veicolo di conoscenza e di elaborazione di queste emozioni così intimamente legate al cibo e all'atto di mangiare.

I bambini piccoli tendono a mangiare in modo istintivo e spontaneo, rispondendo ai

loro bisogni fisiologici e di piacere.

Sin dai primi anni di vita, così come il bambino impara a conoscere e apprezzare (o disprezzare) il cibo, **l'immagine corporea va piano piano costruendosi nella sua mente**. Egli impara progressivamente a differenziarsi dall'ambiente circostante, acquisire l'orientamento del corpo nello spazio, elaborare idee utilizzando la percezione e non necessariamente il corpo fisico. In seguito, gli incontri della vita, le proprie esperienze, i coetanei, la cultura con la quale cresce, i modelli ideali e gli stereotipi, concorreranno a costruire l'immagine mentale del suo corpo e, di conseguenza, la soddisfazione o l'insoddisfazione per questo.

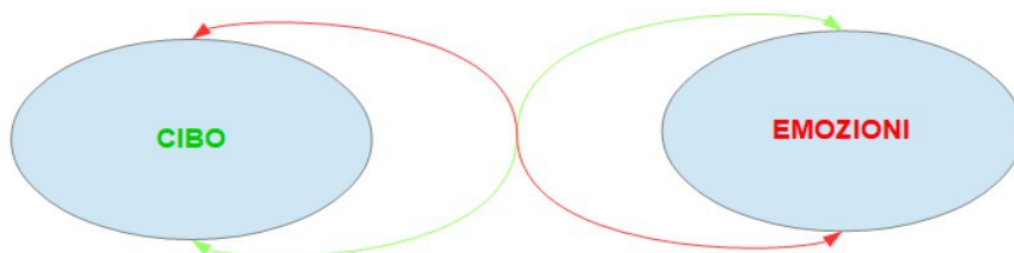
I Disturbi del Comportamento Alimentare sono complessi e multifattoriali quadri clinici nei quali gioca un ruolo fondamentale l'insoddisfazione per il proprio corpo; **in queste patologie l'esperienza del nutrirsi entra in forte conflitto con la sensazione di piacere da essa derivata**.

Nella società attuale, allo scopo di preservare lo stato di salute, ma anche di sottostare agli attuali canoni di bellezza, ci viene continuamente richiesto di sospendere il piacere legato al mangiare.

**A tal proposito, un modo efficace per cercare di prevenire l'insorgenza dei Disturbi del Comportamento Alimentare risulta essere quello di rafforzare l'ineluttabile legame tra emozioni e cibo, anziché cercare di svalutarlo o distruggerlo.**

Imparare a riconoscere e apprezzare i significati del cibo, e soprattutto, i significati che un determinato alimento ha per ognuno di noi, al di là delle calorie e dei nutrienti, è fondamentale per riuscire a costruire un sano rapporto con il cibo e un buon comportamento alimentare.

**Ecco che l'esperienza sensoriale per i bambini (ma anche per gli adulti) si rivela un ottimo modo per consolidare il legame tra bisogno e piacere, tra cibo ed emozioni, in un sano equilibrio.**



**Esperienza sensoriale: un alleato per l'educazione alimentare nei bambini**

Verso i 4-5 anni si manifesta frequentemente una certa tendenza a rifiutare i cibi nuovi, si tratta della cosiddetta **neofobia**, fenomeno comune alla maggior parte dei bambini, che secondo alcuni antropologi esprimerebbe un conflitto ancestrale caratteristico di tutti gli onnivori: l'esigenza di sperimentare e consumare una vasta gamma di cibi per soddisfare le necessità biologiche e nel contempo la necessità di salvaguardarsi dal rischio avvelenamenti.



Si tratta di un periodo particolarmente delicato e fondamentale per la formazione delle preferenze alimentari.

Può accadere che il bambino rifiuti un cibo senza nemmeno assaggiarlo e che ciò venga interpretato come una forma di capriccio, tuttavia spesso questo comportamento è dovuto proprio all'elevata sensibilità del bambino, oltre che ai sapori, anche alle caratteristiche organolettiche dell'alimento.

Il rifiuto nei confronti di certi alimenti si supera più facilmente **riproponendoli diverse volte in contesti piacevoli e gratificanti**. Al contrario, forzare le scelte del bambino, utilizzando alcuni cibi come premio per un certo comportamento, provoca generalmente un consolidamento del comportamento desiderato, ma anche una forte intensificazione del valore affettivo dell'alimento in questione, con potenziali conseguenze negative, come ad esempio l'abuso di dolci in situazioni frustranti. Allo stesso modo, se un alimento viene utilizzato come premio per averne consumato un altro ("se finisci le verdure puoi mangiare il dolce") l'alimento forzato verrà effettivamente consumato in quantità maggiori, ma diventerà sempre più odiato dal bambino.

Inoltre è bene ricordare che una strategia vincente per educare il gusto del bambino risulta essere quella basata sulla **suggestione sociale**: i bambini accettano più volentieri alimenti nuovi se li vedono consumare dagli adulti o dagli altri bambini (non si può pretendere che il bambino si abitui a mangiare la verdura se questa non viene consumata regolarmente dal resto della famiglia).

Ecco che l'analisi sensoriale dei vari alimenti può essere un potente alleato che permette ai bambini di coltivare e riconoscere i loro sensi, migliorarne la sensibilità e di conseguenza consolidare un sano comportamento alimentare, che non trascuri l'aspetto edonistico ed emotivo del cibo.

- **la Vista**

la forma, il colore e la dimensione influenzano di gran lunga la scelta di un cibo piuttosto che un altro, la presentazione dei piatti risulta quindi fondamentale per stuzzicare la curiosità e l'appetito.

**Alcuni consigli:**

- proporre diversi impiattamenti e composizioni, meglio se preparati direttamente insieme ai bambini
- tenere sempre in vista gli ingredienti durante le preparazioni di ricette e confrontare con i bambini le materie prime con il piatto finito
- provare a preparare a occhio le porzioni per ognuno

- **l'Olfatto**

assieme al gusto, è il senso maggiormente utilizzato nella scelta dei cibi, tanto che spesso lo scarso gradimento di un cibo deriva dal suo odore più che dal suo sapore. I recettori olfattivi sono localizzati tra il naso e la bocca, pertanto l'aroma di un cibo entra in gioco non solo prima di mangiarlo, ma anche durante la masticazione e deglutizione.

**Alcuni consigli:**

- giocare a indovinare un alimento ad occhi chiusi, utilizzando solo l'olfatto
- classificare i vari odori (piacevole o spiacevole) e indicare quali sensazioni o ricordi portano alla mente
- inserire periodicamente nel menù anche i cibi che emanano un odore intenso, spesso sgradevole per i bambini (ad esempio il cavolo o il pesce)

- **l'Udito**

anche se la funzione di questo senso sembra di minor importanza rispetto agli altri, l'udito gioca un ruolo fondamentale nella scelta dei cibi, basti pensare ai suoni che producono alimenti croccanti o friabili con la masticazione.

**Alcuni consigli:**

- a tavola, durante il pasto, provare a stare in silenzio e descrivere i rumori dei vari cibi, indicando a cosa somigliano

- **il Tatto**

i recettori tattili si trovano a livello cutaneo, soprattutto sulle mani, tuttavia anche la lingua possiede un'elevata sensibilità tattile, che fornisce al cervello informazioni sulla consistenza dell'alimento.

**Alcuni consigli:**

- per i bambini molto piccoli, durante lo svezzamento, è di fondamentale importanza toccare, sperimentare, assaggiare. È importante lasciare che si sporchino e che si mettano alla prova in prima persona
- coinvolgere il più possibile e in maniera attiva i bambini nella preparazione del pasto
- cercare di preparare piatti con ingredienti dalla consistenza diversa (croccante, cremoso, morbido, duro, etc)



- **il Gusto**

assieme all'olfatto è il senso cardine nella scelta del cibo, tuttavia i recettori del gusto sono molto meno potenti di quelli dell'olfatto e permettono di identificare molte meno sostanze. I recettori del gusto percepiscono solo cinque sapori fondamentali: il dolce, il salato, l'amaro, l'acido e l'umami.

**Alcuni consigli:**

→ attribuire ad ogni alimento il sapore dominante (ad esempio carota dolce, salame salato, carciofo amaro, limone acido, parmigiano umami) e indicare quello preferito

→ la maggior parte dei prodotti in commercio per bambini contengono un'eccessiva quantità di zucchero aggiunto, che crea una sorta di assuefazione e rischia di rendere poco gradito il dolce naturale della frutta. È bene iniziare fin dallo svezzamento ad abituare i bambini ad alimenti naturalmente dolci, che non contengono zuccheri aggiunti (ad esempio proporre uno yogurt naturale con l'aggiunta di frutta fresca o disidratata al posto dello zucchero).