

AUTISMO E COMPORTAMENTI ALIMENTARI

Un rilevante numero di testimonianze documenta i problemi che molti bambini autistici hanno con il cibo.

Le tipologie di problemi più frequentemente riscontrati sono le seguenti:

Ingestione di sostanze non alimentari – bisogno continuo di rosicchiare	Alcuni bambini autistici possono ingerire qualunque cosa, dalle zolle di terra alle bacche velenose; possono rosicchiare materiali potenzialmente pericolosi come le matite di legno
Rigide routine legate al pasto; limitato repertorio di cibi	Alcuni bambini autistici possono insistere per mangiare soltanto cibi di certi colori, spesso rifiutano le verdure sia cotte sia crude, accettano soltanto alcuni tipi di frutta, ecc. Possono volere i cibi tagliati in porzioni di una certa forma e disposti in un determinato modo nel piatto o serviti in piatti di una certa forma. Possono essere infastiditi dal rumore delle posate sul piatto o dal rumore delle persone a tavola; possono rifiutare il locale mensa, sia per il rumore sia per il tipo di spazio e per gli odori. Spesso presentano forti resistenze all'introduzione di cibi diversi o cucinati o presentati in modo diverso dal consueto.
Avversione verso determinate sensazioni gustative date dalle textures dei cibi	Vi sono bambini autistici che accettano soltanto latte o cibi liquidi o semiliquidi. Alcuni accettano soltanto cibi di consistenza cremosa altri soltanto cibi croccanti; alcuni vogliono le spezie e altri le detestano, alcuni pretendono cibi con sapori forti (e quindi con additivi come il glutammato) altri ne rifuggono anche l'odore, ecc.

	I possibili problemi legati ad intolleranze o allergie alimentari, problemi di salute connessi con la funzionalità dell'apparato digerente, le ipotesi dietetiche collegate all'autismo sono temi di stretta pertinenza medica e quindi non vengono trattati in questa dispensa. In casi del genere, la scuola deve attenersi strettamente alle prescrizioni mediche dei curanti che hanno in carico il bambino e che devono essere indicate nella diagnosi che viene inviata alla scuola secondo le modalità prescritte dagli Accordi di Programma.
---	---



Un antropologo su Marte

“Mio figlio ha problemi alimentari dalla nascita. Ora ha tre anni ed è stato diagnosticato autistico. Ha molti problemi sensoriali. Può passare anche una settimana, una settimana e mezzo senza mangiare nulla. E' fissato su determinati cibi come gli snack al succo di frutta che spesso sono il suo solo cibo. Quando mangia qualcosa spesso deglutisce senza masticare. Accetta alcuni cibi se piccanti e speziati. Abbiamo dovuto mettere peperoncino piccante praticamente su ogni cosa! Mio marito e io siamo preoccupatissimi”

“Mio figlio ha 5 anni ed è autistico. Per tutto il mese scorso ha mangiato soltanto pane, pizza, cheesburger, taco's, patatine, pretezel e biscotti oreo. Ora mangia soltanto pane Non so cosa fare ...”

“Patate fritte (piccanti), bevande allo yogurt (soltanto fragola e di una certa marca), medaglioni di pollo (ma soltanto la panatura esterna), pizza e uva. Questo è tutto quello che lei mangia. Mia figlia ha 5 anni ed è asperger”

www.babycrowd.com/forums/autism/autistic_eating_problems

Benché vi sia una indubbia componente legata alle abitudini ed ai comportamenti, non tutti i problemi alimentari delle persone autistiche possono essere ricondotti a questa origine.

Vi sono anche componenti legate alla percezione olfattiva e gustativa e alla particolare sensibilità (iper o ipo) che può riguardare anche gli organi interni (dalla deglutizione alla digestione).

L'iposensibilità a livello olfattivo e gustativo può dare come esito la preferenza per cibi piccanti e speziati, con forti “tessiture”, come ad esempio cibi secchi e croccanti.

L'ipersensibilità può determinare la scelta di cibi che offrano stimoli lievi, sia a livello del gusto sia dell'olfatto sia della struttura; in questi casi si prediligono cibi semiliquidi o liquidi, cremosi, poco saporiti e con profumi blandi o assenti.

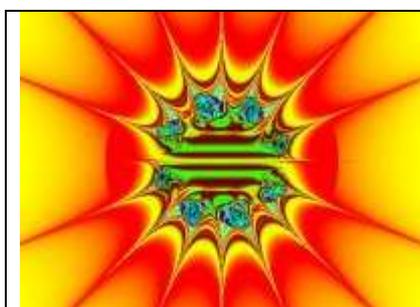
I problemi sensoriali sono determinanti anche in relazione al contesto in cui l'alimentazione avviene: per ragazzi iperuditivi anche il rumore delle posate di metallo contro i piatti di ceramica può essere tanto fastidioso da determinare un “sovraccarico” nel sistema sensoriale e rendere impossibile l'alimentazione, che causerebbe altre stimolazioni (alla bocca, alla lingua, al palato, all'esofago ecc.).

Va tenuto presente che in bambini con problemi digestivi può scattare l'associazione tra cibo e dolore, causando un rifiuto dell'alimentazione come fonte di sofferenza.

Un altro aspetto importante è legato alla incapacità di imitare e alle carenze sociali dei bambini autistici che non traggono stimolo ad accostare nuovi cibi dall'esempio dei compagni o dei fratelli.

Inoltre il bisogno di "identico" delle persone autistiche le spinge a richiedere sempre le stesse cose nello stesso modo, per diminuire lo stress richiesto dall'affrontare nuove esperienze e dal costruirsi nuovi schemi di azione.

Nelle persone autistiche sono spesso osservate delle "fobie" o delle "fissazioni" per determinati colori, forme, materiali, ecc. Per cui possono osservarsi rifiuti dei cibi (come degli abiti o degli accessori) di determinati colori o, al contrario, la pretesa di avere cibi sempre e solo di determinati colori. Vi sono esperienze di famiglie che sono state costrette a ricorrere ai coloranti alimentari per convincere il figlio autistico a mangiare anche cose diverse.



LA REGOLA D'ORO

In nessun caso la scuola deve forzare un bambino ad alimentarsi. Le situazioni nelle quali i problemi alimentari dovessero riverberarsi sulla salute del bambino vanno affrontate dagli specialisti, alle cui indicazioni la scuola dovrà attenersi.



<http://emporio74.splinder.com>

Vi sono testimonianze su Internet di famiglie che, per migliorare l'alimentazione dei propri figli autistici, hanno trovato utili spunti nel volume "The Eating Game" di Jean Nicol Eyecan Creation, che può essere acquistato sia in inglese sia in francese all'indirizzo Internet: <http://www.theeatinggame.ca/>

	<h3>Suggerimenti per introdurre nuovi cibi</h3>
<p>Introducete i nuovi cibi gradualmente; presentateli senza commenti, minacce o ricompense. Preparate prima la comparsa di un nuovo cibo (ad esempio predisponendo il programma del giorno dopo) ma chiarendo al ragazzo che non sarà forzato ad assaggiarlo. Anche se fa scenate, non demordere e presentare il cibo egualmente.</p>	
<p>Se inizialmente il ragazzo non mangia il nuovo cibo, togliete il piatto senza commenti dopo avergli lasciato abbastanza tempo per pensarci ed eventualmente decidere di mangiarlo. Come per molti altri aspetti, più con un ragazzo autistico insistete per fargli fare qualcosa, più continuerà ad opporsi. Le prediche del tipo “se non mangi le tue carote non sarai in grado di vederci bene e non crescerai grande e forte come papà” sono una perdita di tempo. Il ragazzo probabilmente non capisce cosa state dicendo e anche se capisse non gli importerebbe niente. Dedicargli tanta attenzione lo convincerà a persistere nel rifiutarsi di mangiare le sue carote.</p>	
<p>Può essere di aiuto presentare i cibi in piccole porzioni separate (tipo finger food), magari usufruendo di appositi vassoi tipo questi:</p> 	 <p>http://www.babyearth.com</p>
	<p>Usate cibi che piacciono molto per introdurre nuovi cibi in piccole parti</p>

Non esagerate in espressioni di contentezza se il ragazzo accetta di assaggiare nuovi cibi. Appena comincerete a farlo, lui smetterà. E' sufficiente una frase del tipo "Bene, Tom, mangia le tue patate"

Limitate gli snack e i fuori pasto. Se il vostro ragazzo mangia continuamente biscotti e patatine, non avrà fame per la carne. Anche consentendo gli snack, sceglierli piccolissimi e salutari (frutta, uvetta passa, pezzetti di formaggio, succhi, ecc.)



<http://www.malysiabest.net>

Provate a variare la presentazione dei cibi. Un ragazzo autistico potrebbe rifiutarsi di mangiare un sandwich rettangolare ma accettarlo se tagliato in due triangoli, o a stelle (con un tagliabiscotti). Provate a presentare crude le verdure se non le mangia cotte o viceversa. Tagliatele a julienne, a cubetti, a fette sottili, ecc.



<http://www.organicfreshfingers.com>



<http://www.marksdailyapple.com>

“Sono la mamma di 6 ragazzi di cui 4 nello spettro autistico. Io stessa ho la sindrome di Asperger. Quando si prepara un piano per ampliare la varietà di cibi che i ragazzi accettano di mangiare, è importante essere calmi e non impositivi. E' importante che i ragazzi pensino di avere un margine di controllo sulla cosa. Le battaglie per il cibo creano sempre disastri. Può essere molto importante utilizzare la strategia di presentare gradualmente i cibi nuovi. Spesso le madri offrono grandi

varietà di scelta di cose nuove sperando in questo modo di ottenere almeno qualche successo, ma ciò non è vero per i ragazzi autistici.

Introdurre i nuovi cibi in modo graduale aiuta il ragazzo autistico a desensibilizzarsi rispetto all'odore, all'aspetto e alle sensazioni causate da un cibo sconosciuto. Se il nuovo cibo è scelto tra quelli che hanno le caratteristiche sensoriali preferite dal ragazzo, avrete maggiori probabilità di successo. L'offerta del cibo prescelto va ripetuta ogni giorno, ponendola dove il ragazzo ha maggiori possibilità di desensibilizzarsi rispetto ad esso. Pensate a come potreste renderglielo più gradito, anche come collocazione spaziale.



Spesso la soluzione vincente è quella di porre delle piccolissime porzioni in piattini o tazzine lasciate vicino alla sua postazione preferita. Non insistete subito perché lo mangi. All'inizio è sufficiente che ne accetti la presenza nel suo piatto. Ripetete l'offerta ogni giorno o ogni due giorni, senza fare pressioni di alcun tipo.

. La presenza di fratelli o sorelle o compagni che mangino quel cibo dimostrando entusiasmo può fornire un incentivo e funzionare come "modellamento". Ripresentate lo stesso cibo per alcune settimane. Se il bambino è sensibile alle storie sociali, inventarne una che riguardi quel cibo.

Se nessuna di queste strategie funziona si può provarne un'altra, come offrire un boccone di cibo altamente desiderato e uno di cibo nuovo. L'importante è che nessun tentativo e nessuna strategia si trasformi in una battaglia. Disporre nel piatto i bocconi alternati e dire chiaramente la regola: "prima maccheroni poi piselli poi maccheroni".

Ricordate che i ragazzi non vogliono essere ingannati. Aggiungere in modo nascosto verdure al sugo degli spaghetti, rischia di far rifiutare al ragazzo anche i cibi che prima mangiava.

Anche l'ambiente è importante. I ragazzi autistici sono innervositi dagli ambienti rumorosi. Mangiare in un ambiente rilassato abbassa il livello di "tensione" sensoriale e lascia energie libere per il cibo. Usare stoviglie e posate di plastica può essere una strategia per rendere più silenzioso l'ambiente.

Aspettate che abbia fame per dargli da mangiare, non importa se non è l'ora stabilita"

Usate strategie e contesti rilassanti quando chiedete ai ragazzi autistici di affrontare lo stress di un nuovo cibo (la sua musica preferita, la sua poltrona preferita, il vassoio e i piatti del suo colore preferito, il suo peluche preferito, ecc.)

Non protraete troppo il tempo che lasciate al ragazzo per decidere se vuole assaggiare un cibo oppure no; quello che conta è tarare bene il tempo in relazione alla specifica situazione di quel ragazzo (né troppo né poco), chiarire al ragazzo la durata del tempo che ha a disposizione (con tabelloni, disegni, parole etc.) e usare un segnale sia di avvio del tempo sia di fine del tempo, ad esempio un timer o una clessidra o una sveglia che indichi chiaramente quando il tempo è finito.



Lasciare in giro per casa piccoli piattini di cibo salutare (fettine di pomodoro con un po' di maionese e capperi, fettine di mela zuccherata, fichi caramellati con un cucchiaino di ricotta, ecc.) preparato in modo diverso e tali da superare le difficoltà sensoriali del ragazzo.

<http://daisyandpear.blogspot.com>



<http://thepassionatecook.typepad.com/>

A volte la furbizia riesce là dove nè la persuasione nè tantomeno la forza possono ottenere alcun risultato. La tecnica del “frutto proibito” è una di queste piccole strategie, che consiste nel dare agli altri ragazzi (o ai fratelli) un frutto preparato in modo “appetibile” (ad esempio una mela in camicia) e dire al ragazzo autistico che per lui quel cibo è proibito. Se fa scene e vuole il cibo proibito cedere chiedendo anche qualcosa in cambio ...

Non cedere ai ricatti e non dare il cibo preferito se l'altro è stato rifiutato. Spesso il rifiuto di una cosa viene dalla certezza che si avrà comunque quello che si preferisce



Rendere più facile l'atto del cibarsi: viste le difficoltà finomotorie che spesso hanno i ragazzi autistici, presentare i cibi nuovi come "finger foods", già porzionati in piccolissime quantità in modo da dover soltanto essere raccolti o con le mani o con un cucchiaino. Se al ragazzo piacciono le salse per accompagnare i cibi, lasciare che prenda la porzione di cibo e la intinga nella salsa preferita.

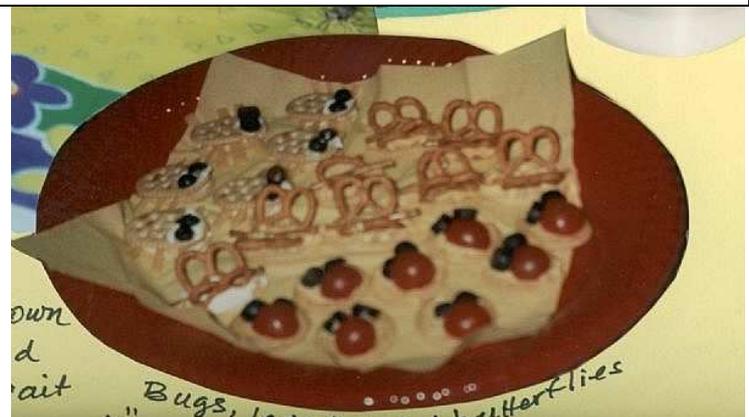
tost di verdure: http://semidipapavero.blogspot.com/2009_01_01_archive.html

A volte la struttura del self service favorisce nel ragazzo autistico la possibilità di accostare nuovi cibi; certamente il ragazzo stesso potrebbe però essere messo in difficoltà dalla ressa, dal tempo veloce in cui bisogna scegliere, da problemi a comprendere il tipo di cibo, etc.

Per ragazzi adolescenti si potrebbe fare un accordo con un self service e far entrare il ragazzo autistico 15 minuti prima dell'apertura ufficiale in modo da poterlo posizionare prima della calca e del rumore.

A casa si potrebbero sistemare i vari cibi in piccole porzioni raggruppate per tipologia. Il ragazzo potrebbe scegliere il cibo che preferisce entro due o tre scelte, dovendo però scegliere qualcosa in ogni gruppo (ad esempio per poter poi accedere ai dolci).

Se il ragazzo ha un argomento preferito (tipo i dinosauri) cercare di sfruttare ogni possibilità di collegare i nuovi cibi a tale argomento (ad es. presentare la verdura con bordi dentati usando l'apposito strumento e dire i dinosauri l'avrebbero gradito molto, ecc.)



finger food a forma di insetto per un ragazzo appassionato dei medesimi

http://www.ehow.com/how_4803635_bug-themed-childs-birthday-party.html



www.webmd.com

Si può tentare di far accettare al ragazzo un primo contatto con nuovi cibi, abituandolo all'odore, al colore, al tatto, sia inserendolo in un laboratorio di cucina (dicendogli che prepara i cibi per gli altri) e spronandolo a suggerire idee su come renderli appetitosi.

Si può inoltre tentare di usare i cibi per altre attività ludiche, espressive o giocose.

I suggerimenti sopra riportati sono reperibili, insieme ad altri, in:

www.autismsa.org.au “*Information Sheet 19. Eating Difficulties*”

www.mdjunction.com/forum/asd-families-discussions

www.cshassoc.org “*Treatment of Feeding Difficulties Associated with Autism Spectrum Disorders*”

www.chippus.org.uk “*Tips on tackling selective eating problems among children with an Autistic Spectrum Disorders*”

www.emergenzaautismo.org Julie Matthews “*Speranza e aiuto per bambini inappetenti e selettivi*”