& Bambini

Le coliche infantili

Pianto inconsolabile, ansia e stanchezza: le coliche sono frequenti ma non pericolose. Strategie dolci e informazioni corrette aiutano genitori e bambini.

LACRIME SENZA TREGUA

Sebbene siano una condizione temporanea e priva di conseguenze gravi, il pianto inconsolabile del bambino può generare ansia e frustrazione.

Le coliche infantili sono tra i disturbi più frequenti nei primi mesi di vita e possono trasformare le giornate in un'esperienza stressante per neonati e genitori. Sebbene siano una condizione temporanea e priva di conseguenze gravi, il pianto inconsolabile del bambino può generare ansia e frustrazione, talvolta al punto tale da spingere i genitori a prendere in braccio il bambino e a scuoterlo con forza (*vedi box*). Capire le possibili cause e adottare strategie efficaci per alleviare il disagio può migliorare il benessere del piccolo e dei suoi genitori.

Cosa sono?

Con il termine colica, utilizzato per la prima volta negli anni '50 e poi rimasto nel linguaggio comune, si intendono episodi di pianto improvviso, continuo e inconsolabile, che colpiscono circa il 20-30% dei lattanti. Si manifestano in genere dalla seconda-terza settimana di vita e scompaiono entro il terzo-quarto mese, spesso senza una causa evidente. Tendenzialmente le crisi iniziano nel tardo pomeriggio o la sera e si ripresentano più o meno alla stessa ora.

Per facilitarne l'individuazione, i pediatri usano i criteri di Wessel, detti anche "regola del 3": si parla di colica se un neonato sano e ben nutrito piange per oltre 3 ore al giorno, più di 3 giorni a settimana, per più di 3 settimane. Prima di definirla *colica* è necessario escludere altre cause di pianto: in questa fase il ruolo dei genitori è fondamentale. Se, ad esempio, il bambino mangia meno, non si attacca al seno come al solito, è irritabile o respira in modo diverso, oppure ha vomito, diarrea o altri malesseri, è indispensabile riferirlo al pediatra.

Generalmente le crisi di pianto si associano ad arrossamento del viso, tensione addominale, irrigidimento delle braccia e flessione delle gambe verso la pancia.

A volte l'emissione di gas dà sollievo, motivo per cui si parla di coliche

gassose.Tuttavia, le cause esatte non sono ancora del tutto chiare, anzi si ritiene che le coliche siano il risultato di una **combinazione di diversi fattori** che interagiscono tra loro: molto probabilmente, dei tanti casi di coliche riscontrati, solo in una minoranza il pianto è causato da disturbi addominali.

Tra i principali fattori coinvolti si ipotizzano, ad esempio, un eccesso di gas intestinale (si ritiene che un accumulo di aria nell'intestino dovuto a ingestione o a produzione batterica possa provocare la sintomatologia) o la composizione del microbiota intestinale, ovvero dei microrganismi naturalmente presenti nell'intestino (sembra che i bambini con coliche abbiano una composizione differente rispetto a quelli che non ne soffrono).

Un'altra ipotesi potrebbe riguardare eventuali allergie o intolleranze alimentari: nei bebè allattati artificialmente sembra esserci una correlazione con una sensibilità alle proteine del latte vaccino, tuttavia passare a una formula priva di latte (es. bevanda a base di soia, riso o idrolisati proteici) generalmente non comporta miglioramento. Infine, potrebbero influire anche fattori psicologici e ambientali: sembra infatti che il bambino possa reagire con il pianto all'ansia o allo stress dei genitori, complice un non completo sviluppo del sistema nervoso e della gestione delle emozioni, oppure a fattori esterni, come ad esempio il fumo di sigaretta.

Cosa fare?

Al momento non esiste una cura definitiva per le coliche infantili, anche per la loro natura multifattoriale. Le evidenze scientifiche disponibili non hanno dimostrato un'efficacia chiara dei farmaci o dei rimedi comunemente usati, come il simeticone oppure i probiotici (in particolare il ceppo Lactobacillus reuteri DSM 17938). Alcuni studi recenti infatti hanno indagato il fenomeno delle coliche alla luce delle conoscenze sulla complessa interazione tra sistema gastrointestinale,

Se il bambino piange non scuoterlo

La sindrome del bambino scosso ("*shaken baby syndrome*") è una pratica molto pericolosa, e purtroppo ancora diffusa, in cui il neonato viene scosso violentemente in reazione ad un pianto inconsolabile e ingiustificato con il rischio di causare lesioni gravi, anche se il movimento avviene solo per pochi secondi.
I bambini sotto i 2 anni di vita hanno una muscolatura del collo ancora poco sviluppata e non riescono a sostenere la testa; quindi, l'impatto del cervello contro le ossa del cranio può causare traumi e portare a complicanze all'udito, alla vista oppure deficit motori e/o cognitivi.
Il pianto è l'unico modo che i neonati hanno per comunicare un bisogno (fame, sete, stanchezza o semplicemente bisogno di attenzione).
Imparare a comprendere e gestire i bisogni fisiologici del bambino è fondamentale per i genitori anche per scongiurare questa pratica che, anche se attuata inconsapevolmente, può essere molto pericolosa.

Falsi miti

Sfatiamo verità e bugie che creano ansia

- Non è vero che l'**incidenza** di coliche è minore nei bambini allattati al seno rispetto a quelli nutriti con latte artificiale. Le mamme che non possono allattare al seno, perciò, non si devono sentire in colpa se il loro bambino ha le coliche. Per contro, la comparsa di coliche durante l'allattamento al seno non deve disincentivare questa forma di allattamento.
- Non è vero che i **grassi** presenti nel latte materno sono responsabili delle coliche.
- Non deve diventare un'ossessione il "**ruttino**" dopo la poppata: non sempre è necessario.
- Non servono sondini rettali o termometri per aiutare l'**aria** a uscire dall'intestino.

cervello e microrganismi che abitano l'intestino (cosiddetto "asse intestino-cervello-microbiota") ed è stata riscontrata una composizione microbica intestinale differente nei bambini allattati al seno rispetto a quelli allattati con formula. Tuttavia, sono necessari ulteriori studi per confermare. l'utilità dell'impiego in caso di coliche.

Per quanto riguarda l'alimentazione della mamma che allatta, non ci sono evidenze sufficienti per affermare che alcuni cibi provochino le coliche; tuttavia potrebbe essere utile eliminare alcuni alimenti, come legumi, spinaci o cavoli, che possono alterare il sapore del latte. È comunque consigliabile ridurre l'assunzione di bevande eccitanti (tè, caffè, Coca Cola con caffeina). Utili, e certamente privi di controindicazioni, sono la vicinanza fisica e alcune strategie, vediamole nel dettaglio:

- ***baby wearing*:** tenere il bambino in una fascia, petto contro petto, e fare una passeggiata;
- **movimenti dolci e massaggio addominale:** cullare e consolare il bambino, praticando un delicato massaggio all'addome con movimenti circolari dal centro verso l'esterno, può aiutare a espellere i gas e ridurre il fastidio. Al contrario, dondolare energicamente il bambino, passarselo troppo spesso quando si è stanchi e nervosi o prenderlo in braccio non appena piange potrebbero agitarlo;
- **riduzione degli stimoli esterni e suoni calmanti:** ridurre stimoli fastidiosi, come luce e rumori forti e, al contrario, i rumori bianchi (ovvero suoni costanti che sono in grado di creare uno scudo rispetto ad altri suoni, come ad esempio il suono della pioggia o il rumore delle onde) o musica classica soft possono avere un effetto distensivo sui neonati, aiutandoli a rilassarsi.

In conclusione, le coliche infantili rappresentano una fase impegnativa ma che nella maggior parte dei casi si risolve spontaneamente entro pochi mesi. Sebbene il pianto prolungato possa mettere a dura prova l'equilibrio familiare, è importante ricordare che nella maggior parte dei casi si tratta di un disturbo temporaneo e non pericoloso per la salute del neonato. Essere informati può contribuire a ridurre ansie e paura, favorendo al tempo stesso il rafforzamento del legame affettivo tra genitori e bambino.