



Bambini a tavola: mangiare senza aiuto contribuisce allo sviluppo del linguaggio

Uno studio, pubblicato sulla rivista Child Development, dimostra come i bambini che più spesso mangiano da soli sono in grado, già ad un anno, di sviluppare competenze comunicative più avanzate. La ricerca è frutto della collaborazione tra l'Università di Roma Tor Vergata, Sapienza Università di Roma e l'Istituto di scienze e tecnologie della cognizione del Cnr

Mangiare in modo autonomo rappresenta una delle tappe evolutive più significative nel percorso di crescita di ogni bambino. Generalmente è un'abilità che viene acquisita entro il secondo anno e mezzo di vita e il suo esordio si può osservare quando il bambino inizia a esprimere curiosità verso il cibo e comincia a voler mangiare da solo, con le mani o con le posate. Le evidenze scientifiche più recenti suggeriscono che la partecipazione del bambino ai pasti in famiglia sin dall'inizio dello svezzamento, secondo il modello dell'alimentazione complementare a richiesta, possa giocare un ruolo importante in un ambito dello sviluppo solo apparentemente distante, quello della comunicazione e del linguaggio. È questo il principale oggetto d'indagine di uno studio appena pubblicato sulla prestigiosa rivista *Child Development* da parte di un gruppo di ricercatrici dell'Università di Roma Tor Vergata, della Sapienza Università di Roma e dell'Istituto di scienze e tecnologie della cognizione del Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr-Istc), in collaborazione con l'Istituto superiore di sanità, l'Appalachian State University (Usa), la Aston University (Uk) e condotto su un gruppo di quasi 200 tra bambini e bambine.

“Il momento del pasto non rappresenta solamente un’occasione per soddisfare il bisogno di nutrirsi, ma è un contesto in cui si attivano molteplici processi evolutivi, che coinvolgono lo sviluppo motorio, cognitivo e socio-emotivo del bambino”, spiega Giulia Pecora, dell'università di Roma Tor Vergata. “Quando il bambino può condividere il pasto con il resto della famiglia, ha la possibilità di osservare i comportamenti altrui, di imitarli e di assumere un ruolo attivo all’interno delle interazioni sociali”. Dalla ricerca condotta, che ha coinvolto anche le madri dei piccoli, è emerso che i bambini che, all’età di un anno, mangiano più frequentemente senza l’aiuto di un adulto, producono anche un numero significativamente maggiore di vocalizzazioni e gesti durante il pasto.

“Ciò che sorprende particolarmente è che questa relazione tra autonomia nel mangiare e sviluppo comunicativo si mantenga anche a distanza di tempo”, prosegue Pecora. “Infatti, i bambini che più spesso mangiano da soli a un anno presentano una probabilità circa due volte maggiore di produrre frasi a 24 mesi”.

“In linea con le più recenti evidenze scientifiche, secondo cui l’acquisizione del linguaggio e delle abilità motorie si influenzano reciprocamente durante i primi due anni di vita, i bambini che imparano precocemente a mangiare in maniera autonoma hanno più occasioni per manipolare il cibo e affinare le proprie abilità motorie attraverso i movimenti fini delle mani e questo si ripercuote anche sulla capacità di comunicare tramite i gesti, cruciale a questa età”, afferma Francesca Bellagamba, della Sapienza Università di Roma. “Queste abilità motorie sono strettamente legate ad altri processi cognitivi rilevanti che contribuiscono allo sviluppo del linguaggio, come l’attenzione condivisa,

l'imitazione, l'uso di strumenti, l'autoregolazione, il riconoscimento visivo e l'apprendimento del nome degli oggetti”.

“I risultati di questo studio mostrano che incoraggiare l'alimentazione autonoma nelle prime fasi di vita può stimolare lo sviluppo delle abilità motorie e comunicative in maniera reciproca e dinamica”, conclude Elsa Addessi, del Cnr-Istc. “Pediatri, operatori sanitari e genitori possono trarre vantaggio da queste evidenze per integrare strategie di promozione dell'alimentazione autonoma nelle proprie routine quotidiane e nei programmi di intervento”.

Roma, 3 febbraio 2026

La scheda

Chi: Università di Roma Tor Vergata, Sapienza Università di Roma, Istituto di scienze e tecnologie della cognizione del Cnr (Cnr-Istc)

Che cosa: Giulia Pecora, Francesca Bellagamba, Valentina Focaroli, Melania Paoletti, Mariarosaria Ciolli, Elisa Iaboni, Noemi Palladino, Alice Di Prete, Claire Farrow, Laura Shapiro, Amy T Galloway, Flavia Chiarotti, Corinna Gasparini, Barbara Caravale, Serena Gastaldi, Elsa Addessi, “Self-feeding and communicative development from 12 to 24 months of age: An observational study”, *Child Development*, 2026; <https://doi.org/10.1093/chidev/aacaf003>. Link <https://academic.oup.com/chidev/advance-article/doi/10.1093/chidev/aacaf003/8444659>

Per informazioni: Giulia Pecora, Università di Roma Tor Vergata, giulia.pecora@uniroma2.it, cell. 3381284859; Francesca Bellagamba, Sapienza Università di Roma, francesca.bellagamba@uniroma1.it, cell. 3332874052; Elsa Addessi, Cnr-Istc, elsa.addessi@istc.cnr.it, cell. 3404688173 (**recapiti per uso professionale da non pubblicare**)

Seguici su



ALMANACCO
DELLA SCIENZA

Il Cnr ti aspetta anche su WhatsApp!

Clicca qui per seguire il Canale, oppure inquadra il QR CODE



Ufficio stampa Cnr: Anna Capasso, anna.capasso@cnr.it, **Responsabile:** Emanuele Guerrini, emanuele.guerrini@cnr.it, cell. 339.2108895; **Segreteria:** ufficiostampa@cnr.it, tel. 06.49933383 - P.le Aldo Moro 7, Roma