

Siamo quello che mangiamo Bimbi sani mangian bene

Author : Daniela Troiani

Date : 11 maggio 2014



Abbiamo visto [la scorsa settimana](#) come sovrappeso e obesità rappresentino nel nostro Paese un problema di salute pubblica con importanti costi sanitari e quanto le persone che si trovano in queste condizioni siano discriminate e abbiano difficoltà a svolgere compiti, come allacciarsi le scarpe, che vengono ritenuti banali.

Oltre alla “cura” delle persone sovrappeso o obese, è determinante la prevenzione, che inizia dalla nascita e coinvolge, a vari livelli, ognuno di noi, come genitore, sorella/fratello, insegnante, nonno e più in generale, che riguarda la società nel suo insieme, che attualmente considera il bambino come un meraviglioso consumatore a cui, per contro, si propongono modelli di prestazioni fisiche e bellezza irraggiungibili.

Se è vero che negli ultimi anno l'incidenza dell'obesità infantile è diminuita nel nostro Paese (anche se i bambini obesi sono uno su quattro), è altrettanto vero che le abitudini della nostra virtuosa alimentazione mediterranea stanno cambiando in peggio: si è ridotto il consumo di frutta e verdura fresche, mentre aumenta quello di snacks ad elevata densità di grassi e zuccheri semplici. Quindi la preoccupazione per la salute delle nuove generazioni aumenta.

Un bambino obeso ha una probabilità del 75% di diventare un adulto obeso.

Si definisce obeso un bambino il cui peso supera del 20% quello ideale, in sovrappeso se supera del 10-20%, oppure quando il suo BMI è maggiore del previsto. La crescita ponderale del bambino si calcola facendo riferimento alle tabelle dei percentili, grafici che riuniscono i valori percentuali di peso e altezza dei bambini, distinti per sesso ed età. La familiarità ha un ruolo importante: il 25% dei bambini sovrappeso o obesi ha un genitore con problemi di peso; la percentuale sale al 34% se entrambi i genitori sono sovrappeso o obesi.

Le preferenze alimentari e l'abitudine a un regolare esercizio fisico si consolidano nei primi anni di vita. Per questo è molto importante insegnare ai più piccoli ad alimentarsi correttamente e invitarli a praticare sport nella giusta quantità.

La Società Italiana di Pediatria ha indicato 10 regole per la prevenzione di sovrappeso e obesità infantile:

1. **Allattamento** Allattare al seno almeno sei mesi, se possibile fino i dodici mesi. L'allattamento materno è la prima occasione per realizzare una corretta educazione alimentare.

2. **Svezzamento**

Introdurre alimenti e bevande complementari al latte materno, ad eccezione dell'acqua, dopo i sei mesi compiuti.

3. **Apporto proteico limitato**

Controllare l'introito di proteine per i primi due anni di vita. Evitare il formaggio grattugiato nelle pappe fino a 1 anno. Non superare i 20 g. di carne o formaggio e i 30 g. di prosciutto.

4. **Bevande caloriche**

Evitare da zero a sei anni tè istantaneo, tè deteinato, tisane, succhi di frutta, soft drink, acqua zuccherata.

5. **Biberon**

Sospendere entro i 12-24 mesi il suo utilizzo. Dopo i 12 mesi il rischio di sovrappeso aumenta del 3% per ogni mese di uso del biberon. Il biberon non favorisce una corretta regolazione del senso di sazietà. A rischio la salute dentale.

6. **Mezzi di trasporto**

A tre anni abbandonare l'uso del passeggino. Limitare l'abitudine di portare il bambino sul carrello della spesa. Privilegiare l'abitudine di andare a scuola a piedi.

7. **Controllo del peso**

A partire dai due anni controllare ad ogni visita dal pediatra il percentile del peso. Tenere d'occhio l'EAR, "early adiposity rebound", indicatore del precoce aumento dell'adiposità e quindi di sovrappeso futuro.

8. **Sedentarietà**

Far muovere il bambino il più possibile sin dai primi mesi di vita. Evitare di tenerlo troppo seduto, non mettere il bambino davanti alla televisione prima dei due anni, dopo i due anni non superare le otto ore a settimana di TV/videogiochi, quando mangia o compie altre attività spegnere la televisione.

9. **Giochi**

Regolare e incentivare i giochi di movimento adatti alle varie età del bambino.

10. **Porzioni corrette**

Preparare il piatto con la "taglia" di alimento idonea all'età del bambino. La porzione giusta è riportata nell'Atlante Fotografico delle Porzioni Alimentari che indica tre porzioni crescenti: "small", "medium", "large".

L'AIRC (Associazione Italiana Ricerca sul Cancro) ci dà ulteriori utili consigli su errori da evitare e comportamenti da adottare

Gli errori più comuni

I bambini assumono troppe calorie rispetto al loro fabbisogno quotidiano

1. La ripartizione delle calorie nei diversi pasti non è quella corretta
2. Spuntini e merendine sono spesso molto calorici ma scarsi dal punto di vista nutrizionale
3. Il consumo di proteine animali è eccessivo
4. Il consumo di carboidrati ad alto indice glicemico come gli zuccheri semplici è eccessivo
5. Viceversa, i bambini mangiano poca frutta e verdura, ricche di fibre e di vitamine
6. Spesso manca sulla tavola il pesce, che è invece fondamentale
7. I bambini mangiano troppo spesso fuori casa pasti preparati industrialmente (con troppi grassi, troppo sale e troppo zucchero)
8. I piccoli mangiano spesso davanti alla TV e questo favorisce l'obesità perché riduce la capacità di controllare consapevolmente la quantità di cibo ingerito
9. I bambini fanno troppo poca attività fisica: dopo la scuola, spesso fanno i compiti e guardano la TV, mentre avrebbero bisogno anche di muoversi e giocare

I comportamenti virtuosi

Consumare tre pasti principali, con la giusta ripartizione calorica. Limitare a un massimo di due gli spuntini giornalieri

1. Introdurre quando possibile il piatto unico ben equilibrato

2. Consumare almeno una volta al giorno alimenti ricchi di amido come pasta, riso o pane, preferendo quelli integrali
3. Ridurre il consumo di cibi e bevande zuccherate sia nei pasti sia fuori dai pasti
4. Aumentare il consumo di frutta, verdura e legumi
5. Limitare il consumo di carni grasse e insaccati, eliminando il grasso
6. Consumare pesce almeno due volte la settimana
7. Limitare il consumo di burro a favore dell'olio extravergine d'oliva a crudo. Eliminare lardo e strutto
8. Evitare un consumo eccessivo di formaggi grassi
9. Variare la scelta dei cibi evitando la ripetitività

E aggiunge indicazioni utili per attuare i comportamenti virtuosi...

Educare a stare a tavola

Insegnare ai propri figli a mangiare bene è parte dell'educazione che fornite loro. E poiché l'educazione parte dall'esempio, dovete fare innanzitutto un bilancio delle vostre abitudini alimentari per modificarle se non sono salubri: ne guadagnerà in salute l'intera famiglia.

Per cominciare, la frutta e la verdura sono la base di una sana alimentazione. Ogni giorno sia i bambini sia gli adulti dovrebbero consumarne cinque porzioni (tre di verdura e due di frutta), ma raggiungere questi standard con i più piccoli può diventare un'impresa impossibile. Esistono però alcuni "trucchi" per rendere i vegetali più appetibili e per educare i bambini a un corretto comportamento nei confronti dei cibi.

- Non accettate mai un rifiuto netto
- Tenete conto dei gusti dei piccoli
- Non consentite ai bambini di alzarsi da tavola quando vogliono
- Viceversa, controllate la quantità e la qualità dei bis
- Servite porzioni piccole
- Evitate di farli mangiare davanti alla TV accesa
- Fateli partecipare alla preparazione dei piatti
- Non preparate mai pasti differenziati per i diversi membri della famiglia
- Non esistono tabù alimentari
- Ricordate l'unica arma che avete per controllare l'alimentazione di un adolescente che si rende autonomo dalla famiglia
- Introdurrete tutte le verdure, una per una, fin dalla più tenera età
- La frutta e la verdura
- Spiegate ai bambini da dove vengono i frutti e le verdure che consumano

Anche i più riottosi non resisteranno alla tentazione di assaggiare qualcosa che è stato coltivato da loro stessi

- Giocate con le forme e i colori
- Se possibile, privilegiate i piatti unici, che uniscono carboidrati, verdure e proteine
- Dolci, budini e biscotti non sono dei "fine pasto", tranne che in occasioni speciali

E purtroppo vero che quasi nessuno ha un giardino dove coltivare verdura e che la televisione è la baby-sitter a più basso costo che esista... Cercare però di mettere in pratica il maggior numero di queste indicazioni, magari discutendole con i bambini più grandi e spiegando loro che serviranno a farli diventare ragazzi più sani, è un obiettivo da perseguire.

Come per gli adulti, ogni bambino è uguale e diverso da tutti gli altri, per cui, a maggior ragione, con loro niente "fai da te": nel caso il bambino presenti problemi di peso o di alimentazione in generale, è bene consigliarsi con il pediatra e il dietista, che sapranno indicare i tipi di intervento più opportuni.