

sano&buono a cura di S. Salvini

Muoviti e mangia... ma non troppo!

Bambini, ragazzi e ansie alimentari dei genitori



Anche quest'anno finiscono le vacanze estive e riprende il solito tran tran. Scuola, casa, cortile, computer, palestra, televisione, campino, oratorio, ecc. E le mamme, o meglio i genitori, non sono mai contenti: se i bambini corrono sudano e poi si ammalano (così si dice, ma non vi è nulla di vero), se stanno troppo davanti alla TV non va bene perché si devono muovere di più (giustissimo!!), se vanno al campino a giocare devono stare attenti a questo e a quest'altro, se vanno in palestra poi sono troppo stanchi per.... Insomma, i genitori non sono mai contenti, per definizione! E poi a tavola altri problemi, altre critiche: ma non mangi proprio niente? Guarda che stai mangiando troppo! E via di seguito con i commenti contrastanti.

A volte i genitori sono disorientati: leggono che l'obesità è in aumento anche tra i bambini, ma anche che sempre più giovani, soprattutto ragazze, hanno un difficile rapporto con gli alimenti, fino ad arrivare, in alcuni casi, all'anoressia (la mancanza o riduzione di appetito). Vedono i loro figli a volte con una fame da lupo, e altre volte guardare il piatto con grande disinteresse: non sanno se intervenire, obbligandoli a mangiare, o lasciar perdere, o tirar fuori dal frigo solo gli alimenti a loro più graditi. Durante la crescita l'organismo ha particolarmente bisogno di una dieta bilanciata e varia, ma ogni età ha i suoi fabbisogni e non tutti i bambini della stessa età hanno le stesse esigenze, perché i loro consumi energetici possono essere molto diversi, sia per la loro conformazione fisica sia per le attività che svolgono. Nella fascia di età elementari-medie i ragazzi tipicamente, dopo una giornata di scuola, hanno altre attività che li tengono impegnati: c'è

chi va una o due volte alla settimana a fare ginnastica, nuoto, basket, calcio, danza, pallavolo, c'è chi si accontenta della poca (troppo poca!!) ginnastica che si fa a scuola e c'è chi comincia presto a dedicare molto tempo a questi sport, praticandoli anche a livello agonistico.

Quindi non si può certo fare di ogni erba un fascio. I bambini devono crescere, ma, lo dicono tutti, non devono ingrassare. Ma non dobbiamo neanche ossessionarli con l'assillo del peso, perché questo comportamento li può indurre a comportamenti scorretti.

L'approccio migliore è quello *non prescrittivo*. L'esempio della famiglia, degli amici e l'educazione alimentare a scuola sono le strade da seguire. La scuola è certo il punto di partenza migliore per l'educazione alimentare, e molto si è fatto negli ultimi decenni in questo settore. Sia a livello educativo, sia nel miglioramento dell'offerta alimentare fornita dalla refezione scolastica, dove i responsabili del servizio cercano di mediare tra conoscenze scientifiche, richieste dei genitori e disponibilità finanziarie. Anche qui i genitori sono spesso molto ambigui: da una parte criticano il servizio di refezione, vogliono per i loro figli alimenti biologici, richiedono diete speciali, ma poi sono loro stessi a fare gli errori più grossolani:

- merende sbagliate, come i succhi di frutta, pieni di zucchero e le patatine fritte e i vari snack, pieni di grassi;
- pasti incompleti - quante volte si va a mangiare la pizza e in quel pasto non si mangia neanche un po' di verdura, a parte quel pochino di pomodoro che c'è sulla pizza, e neanche un frutto?
- scarsa varietà di alimenti per pigrizia o per abitudine, si tende spesso a consumare sempre lo stesso tipo di verdura, di frutta, di carne, ecc.;
- bibite ai pasti: purtroppo anche da noi stanno aumentando i consumi delle bibite dolci (aranciate, gasose, spume, cola), non so-

lo fuori pasto, ma anche a tavola e questo determina un inutile surplus di calorie ingerite. Una lattina di bibita fornisce circa 125 calorie e aumenta la sensazione di sete. L'acqua può essere consumata a volontà e non fornisce neanche una caloria.

Per mangiar bene e mantenere il proprio peso nella norma anche per i bambini ed i ragazzi valgono le stesse regole degli adulti. Visto che l'aumento di peso è un problema di bilancio energetico, spostiamo l'ago della bilancia...è più facile aumentare l'attività fisica che ridurre in modo equilibrato gli alimenti ingeriti. Mettendosi a dieta è infatti più difficile raggiungere i livelli raccomandati di alcune vita-

mine e minerali, essenziali per la crescita e lo sviluppo, come pure indispensabili per tutte le funzioni vitali, anche dell'adulto.

Ma come trovare il modo giusto per dare messaggi giusti ed efficaci? Oggi internet è una risorsa anche in questo settore, ma bisogna districarsi nella giungla delle informazioni, e non sempre è facile distinguere tra informazione e pubblicità. Ma qualcosa di buono si trova. Ecco per esempio **coolfoodplanet**: un portale per i giovani dedicato alla nutrizione e alla promozione di uno stile di vita sano

(<http://www.coolfoodplanet.org>). Su questo sito internet, sviluppato nell'ambito del progetto europeo EUFIC ([\[dex.it/\]\(http://dex.it/\)\), sono presenti due sezioni, una dedicata ai bambini e una agli adolescenti, mirate sia come contenuti che come grafica alle diverse fasce di età. In queste sezioni linee guida, consigli e quiz guidano i ragazzi in modo divertente a scoprire i piaceri del cibo. E non mancano i consigli per genitori ed insegnanti. Passate indirizzo ai vostri figli: trascorreranno qualche minuto a leggere e rispondere alle domande, imparando qualcosa di nuovo.](http://www.eufic.org/in-</p>
</div>
<div data-bbox=)

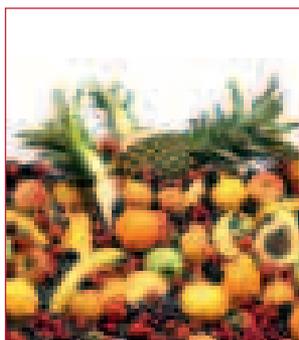
In basso nel box ci sono i 10 consigli di EUFIC per i bambini e per gli adolescenti. Sul sito ad ogni raccomandazione corrispondono approfondimenti, consigli, quiz, ricette. Andate a vedere!

BAMBINI	ADOLESCENTI
Mangia in modo vario	Mangia una grande varietà di cibi
Fai colazione ogni giorno	Basa la tua alimentazione su alimenti ricchi di carboidrati*
Mangia più frutta e più verdura	Mangia frutta e verdura a volontà
Mangia più pane, paste, riso e cereali*	Mantieni un peso ottimale per la tua salute e il tuo benessere
Rendi più forti le tue ossa	Mangia porzioni di cibo moderate: non eliminarle, piuttosto riducile
Mangia regolarmente	Mangia regolarmente
Fai snack intelligenti	Bevi molti liquidi
Bevi tanto	Fai attività fisica
Fai un po' di movimento	Modifica le tue abitudini in maniera graduale
Prenditi cura dei tuoi denti	Ricordati: non esistono cibi buoni e cibi cattivi**

Attenzione:

* "Mangia più pane, paste, riso e cereali" e "Basa la tua alimentazione su alimenti ricchi di carboidrati": in queste raccomandazioni non si distingue tra i cereali integrali e quelli raffinati, ma è invece importante abituare bambini e ragazzi al loro consumo. Se imparano sin da piccoli, troveranno insignificanti gli alimenti fatti con cereali raffinati. Basta provare la differenza tra una fetta di pane integrale casereccio e una fetta di pan carrè...

** "Ricordati: non esistono cibi buoni e cibi cattivi". I ragazzi non devono demonizzare nessun cibo, come pure non devono convincersi che solo un cibo sia il toccasana per la linea o la salute. Gli alimenti sono una meravigliosa combinazione di sostanze chimiche che si completano a vicenda. Variando l'alimentazione riusciamo ad ottenere tutto quel che ci serve per una vita sana.



sano&buono a cura di S. Salvini

Nella parte dedicata agli adolescenti, tanti quiz aiutano a sfatare qualche mito sull'alimentazione. Per esempio è vero o falso che "non si può digerire più di un cibo alla volta?". La risposta di EUFIC: "Non esiste alcuna prova scientifica del fatto che sia necessario separare i cibi a base di proteine da quelli che contengono carboidrati in pasti diversi, in quanto il nostro organismo non sarebbe in grado di digerirli insieme. Questa idea di "separare gli alimenti" ebbe origine da una ricerca del Dr. William Hay svolta alla fine del 1800

divenuta popolare grazie a molti libri sulle diete combinate pubblicati negli ultimi dieci anni. L'uomo, provvisto di un solo stomaco e di un intestino di media lunghezza, è onnivoro ed è in grado di digerire, per esempio, una bistecca (proteine e grassi) con patate (carboidrati) nello stesso pasto". Anche i quiz rivolti ai più piccoli sono un divertente e utile passatempo.

E in Italia? I Ministeri della Salute e della Pubblica Istruzione, nell'ambito del programma Guadagnare Salute,

hanno promosso il progetto "Frutta Snack": lo scorso anno è stata lanciata una sperimentazione che prevede varie azioni tra cui l'installazione di distributori automatici di merende a base di frutta fresca e trasformata. Il progetto pilota nazionale coinvolge 80 scuole superiori nelle province di Roma, Bologna e Bari, circa 60.000 ragazzi, gli insegnanti e le famiglie. Questa iniziativa invita al consumo di almeno 5 porzioni al giorno, tra frutta e verdura. I distributori installati presso le scuole del progetto pilota, conterranno:

ALIMENTO del progetto FRUTTA SNACK	PORZIONE	ENERGIA (kcal)
Macedonia di frutta fresca	150 g	45-75
Confezione monofrutto di stagione	100 g	30-45
Mele a fette fresche	100 g	40
Mele a fette essiccate	25 g	85
Polpa di frutta senza zucchero	100 g	53-70
Confezioni di frutta secca	35 g	156
Yogurt da bere alla frutta	200 ml	160
Succhi di frutta al 100% senza zuccheri aggiunti	160 ml	61-75
Acqua	500 ml	0

La sfida dell'obesità nella Regione europea dell'OMS e le strategie di risposta (OMS, 2007)

Se abbiamo perso il controllo e nostro figlio è già obeso, ecco cosa dice l'Organizzazione Mondiale della Sanità

... Il trattamento dietetico offre numerosi vantaggi, ma potrebbe anche associarsi - almeno in teoria - ad alcune conseguenze negative, tra cui la perdita di massa corporea magra, la riduzione della crescita e l'aggravamento dei disturbi del comportamento alimentare. Fino alla pubertà l'obiettivo da perseguire in tutti i casi è la stabilizzazione del peso corporeo (attraverso il counselling nutrizionale)...

...Ridurre la sedentarietà, camminare più a lungo e sviluppare programmi di attività motoria sono tutte iniziative che possono aumentare l'efficacia del trattamento dell'obesità; anche quando non riducono l'eccesso ponderale, esse possono diminuire indipendentemente la morbilità. Le strategie per aumentare il dispendio energetico prevedono l'aumento dell'attività fisica e, in altra direzione, la correzione di comportamenti sedentari quali guardare a lungo la televisione... Anche il tipo di esercizio fisico scelto (attività integrate nella vita quotidiana come giochi, nuoto, sport, danza e uso della bicicletta piuttosto che esercizio aerobico programmato) sembra importante per ottenere una perdita di peso significativa e permanente. ...è più probabile che bambini e adolescenti riescano ad aumentare la propria attività motoria nel lungo periodo se questa è integrata nella vita quotidiana....

Questo documento è disponibile su: <http://www.sinu.it/pubblicazioni.asp>

Anche la Regione Toscana ha rivolto la sua attenzione ai nostri figli: ecco cosa dice: "Crescere bene è come un gioco da ragazzi. Insegnamolo ai nostri figli ... Una cattiva alimentazione può compromettere la loro salute e condizionarne il futuro. Una corretta alimentazione basata su cibi sani e sul giusto apporto di calorie, l'abitudine al movimento e il rispetto dei ritmi biologici, costituiscono i presupposti per una crescita armonica ed equilibrata". Anche qui si parla del rischio legato a troppo cibo, al cibo sbagliato e al poco movimento. Per dubbi e domande è disponi-

bile un numero verde: 800 556060.

Cosa possiamo concretamente fare per indirizzare bene i nostri ragazzi?

Il buon esempio prima di tutto. Colazione, Pranzo e Cena che ogni giorno prepariamo per la famiglia devono essere una esempio di dieta varia. Ecco qualche suggerimento:

- prima colazione: se in famiglia si tende a saltarla, per colpa del tempo che non basta mai, basta puntare la sveglia 15 minuti prima. Avrete il tempo di sedervi a tavola o gustare latte o yogurt, cereali o un panino, e un frutto o una spremuta;

- in cartella alternate la merenda, per stimolare gusto e fantasia: frutta, bastoncini di carote o altre verdure, pane e cioccolata, un pezzetto di schiacciata;
- pranzo e cena: basta un primo piatto seguito da una o più porzioni di verdura e la frutta, oppure un secondo piatto (legumi, pesce e carni bianche con maggior frequenza, e ogni tanto altri tipi di carne), una o più porzioni di verdura e la frutta. Se non tutta la verdura è amata, scegliete ogni giorno tra le verdure preferite, ma a queste aggiungete anche quelle che piacciono al re-

- sto della famiglia, chiedendo a tutti di assaggiare un po' di tutto. Pian piano anche il gusto si educa;
- dolci, patatine, merendine, caramelle e bibite tenetele per le grandi occasioni: in quel modo non demonizzerete nessun alimento ma spingerete, col buon esempio in casa, a scelte varie e salutari;
- coinvolgete i ragazzi nel fare la spesa e preparare i pasti: si accorgeranno che può essere divertente essere gli autori di quel che si porta in tavola, e soprattutto capiranno che è divertente vedere apprezzati i propri sforzi.

E poi...

- benissimo se sudano e tornano a casa stanchi e infangati;
- benissimo lo sport a livello agonistico, se questo li rende felici e non li stressa;
- benissimo se vanno a giocare fuori con gli amici, fa bene al corpo e allo spirito;
- benissimo se amano TV e PC, ma cerchiamo di evitare che stiano lì incollati per ore e ore: nulla va demonizzato, ma le attività sedentarie sono un po' come le patatine fritte e la coca-cola: lasciamo che le prendano con il contagocce!

sano&buono a cura di S. Salvini

Le ricette



BASTONCINI DI FORMAGGIO

Ingredienti

100g di farina di mais; un pizzico di senape in polvere (va bene anche il pepe, il peperoncino o un'erba aromatica); 50g di olio extravergine di oliva; 50g di formaggio stagionato "tipo Cheddar" (vanno benissimo fontina, pecorino, ecc); un cucchiaino di acqua fredda (circa 15ml)

Attrezzatura necessaria: Teglia, setaccio, terrina, 1 cucchiaino da 5ml, 1 cucchiaino da 15ml, mattarello, spatola, grattugia, pennello per dolci,

carta da forno e griglia per raffreddare.

Procedimento

1. Preriscaldare il forno a 200°C, se hai il forno a gas al 6.
2. Ungere leggermente la teglia o ricoprirla con la carta da forno.
3. Setacciare in una terrina la farina e la polvere di senape.
4. Aggiungere l'olio alla farina.
5. Usando i polpastrelli, lavorare l'olio con la farina fino a renderla "sbriciolosa" simile al pangrattato.
6. Grattugiare il formaggio.

7. Unire il formaggio al composto ottenuto con la farina.
8. Usando le mani, mescolare fino ad ottenere impasto senza grumi, aggiungendo un po' di acqua fredda per aiutare il composto a legarsi insieme.
9. Lavorare la pasta delicatamente fino a renderla liscia.
10. Stenderla con il mattarello sopra una superficie leggermente infarinata e formare dei rettangoli spessi circa 2 cm.
11. Ritagliare con una spatola delle strisce di circa 2x7 cm.

12. Disporre le strisce nella teglia (ungere la teglia o coprirla di carta da forno) e infornare per 12 - 15 minuti o fino a che non assumono un colore dorato.
13. Rimuovere dalla teglia e lasciare raffreddare su una griglia.

Consigli utili. Potresti provare a spennellare i bastoncini di formaggio con dell'acqua e spolverarli con semi di sesamo o di papavero prima di infornarli, stando attenti però al fatto che molte persone sono allergiche a questi semi.

Note: bambini e ragazzi saranno felici di poter portare a scuola una merenda fatta con le loro mani ed offrirla ai loro compagni.



Simionetta Salvini, Dietista, Collaboratore CSPO, Unità Operativa di Epidemiologia Molecolare e Nutrizionale