

NUTRIRSI BENE MANGIANDO, ECCO L'ALIMENTAZIONE GIUSTA PER IL BAMBINO

Un saggio firmato dai pediatri Carlo Agostoni e Silvia Scaglioni affronta il tema dalla A alla Z. Con un obiettivo: chiarire che la salute si costruisce a tavola. Cancellando errori e falsi miti Nutrirsi bene mangiando si può, anzi si deve. Anche perché la salute dei bimbi si costruisce soprattutto a tavola. In particolare, nei primi mille giorni : i più importanti della vita, sotto questo aspetto. Un periodo in cui l'organismo ha bisogno di tutti gli apporti giusti per crescere. E durante il quale si imposta il rapporto con il cibo, si affinano i gusti, maturano le abitudini. Il tema è stato affrontato in maniera davvero enciclopedica dai pediatri Carlo Agostoni e Silvia Scaglioni, autori del saggio " Nutrirsi bene mangiando. Guida all'alimentazione del bambino e dell'adolescente " (FrancoAngeli). Che comincia con un questionario di autovalutazione delle abitudini degli adulti. Obiettivo: aiutare i genitori a comprendere se costituiscono un modello alimentare corretto per i figli.

Nutrirsi bene, le fondamenta della salute Il lavoro prosegue presentando le funzioni dei nutrienti, dai carboidrati alle proteine, al ruolo di frutta e verdura. Sottolinea l'importanza di una vita attiva e della pratica sportiva, l'altra gamba decisiva della salute. Va alle radici del gusto, per comprendere cosa lo influenza: l'ambiente familiare, i media eccetera. Fornisce una serie di modelli di alimentazione corretta dai 6 mesi all'adolescenza, con la proposta di pratici menu settimanali. Non mancano, poi, indicazioni per una dieta salubre, in grado di prevenire le patologie croniche dell'adulto, dal diabete ai problemi cardiocircolatori e del metabolismo. Nonché suggerimenti per scegliere bene gli alimenti anche al supermercato, cucinare e conservare in modo sano. Il saggio si chiude con un'appendice culinaria, che propone ricette semplici e gustose per tutta la famiglia.

Errori frequenti e false credenze Del saggio di Agostoni e Scaglioni ci ha colpito la sezione che mette in luce i falsi miti intorno all'alimentazione. Eccoli, sintetizzati in 12 punti.

1. Il bambino si annoia ad assumere solo latte fino ai 6 mesi Falso. "Il bambino allattato con latte materno", scrivono gli autori, "ha un'elevata stimolazione del gusto. Il latte materno cambia sapore a ogni poppata".
2. Il rifiuto del cibo è raro e preoccupante È normale, invece, che un bimbo rifiuti un pasto. Se avviene saltuariamente non bisogna insistere. "Un bambino sano, che riceve un'alimentazione salutare, sa regolare l'apporto di energia". Se si fa un teatrino e si cerca di intrattenere il piccolo con giochi o, peggio, televisione, il rifiuto del pasto potrà diventare una sua scelta. Magari con l'obiettivo di "ottenere quell'attenzione che forse non ha in altre occasioni".
3. Il primo alimento da introdurre è la frutta È un errore frequente. "Il latte al sesto mese comincia a diventare carente in proteine, ferro e zinco". Ma la frutta non apporta nessuno di questi elementi. Anzi, le sue fibra, "riducendo l'assorbimento del ferro contenuto nel latte, favoriscono la comparsa di anemia".
4. Le bevande diverse dall'acqua non interferiscono con l'assunzione di un'alimentazione equilibrata Tisane, tè e succhi piacciono molto ai bimbi per il loro sapore dolce. Il problema è proprio questo: il bimbo tenderà a consumarne di più rispetto all'acqua o al latte.
5. Se il lattante rifiuta la pappa, si può frullarla e metterla nel biberon Una strategia sbagliata. Perché "non insegna nulla al bambino rispetto agli aspetti sociali dell'alimentazione, non ne favorisce l'autonomia e rischia di determinare un'assunzione di nutrienti eccessiva".
6. L'alimentazione dei primi anni non influenza la salute Topica colossale. La nutrizione gioca un ruolo decisivo sin dall'epoca della gravidanza. Influenzando tutta la vita dell'individuo, dall'infanzia all'età adulta. Non esageriamo con le proteine
7. In caso di familiarità per allergia è meglio non introdurre precocemente alimenti potenzialmente allergizzanti Vero il contrario. Il miglior modo per prevenire il problema è "introdurre fra 6 e 12 mesi tutti gli alimenti, anche quelli allergizzanti". Pure se il bimbo continua a essere allattato al seno.
8. Il bambino

allattato con la formula cresce meglio Secondo gli autori, "ci sono ampie dimostrazioni che la crescita fisiologica, quindi il modello migliore di crescita", è quello del bimbo allattato al seno.

9. Mangiare tante proteine fa bene Altro grave errore. Fa bene mangiarne in quantità adeguata, che però cambia in relazione all'età e al sesso. Se le proteine sono carenti nella dieta del bimbo, l'organismo le recupera dai muscoli, "con conseguente impoverimento e riduzione del metabolismo". Se invece sono eccessive, predispongono il piccolo al sovrappeso e all'obesità. Non snaturiamo il ruolo del cibo

10. Il bambino sa sempre regolarsi Vero solo in parte. Solo, cioè, se il bimbo "riceve una dieta semplice ed elementare con cibi non manipolati". Ovvero frutta e verdura di stagione non frullata o passata e cereali non troppo raffinati, meglio se integrali. "In poche parole, si autoregola quando mangia alimenti da masticare". Perché sono ricchi di fibre e trasmettono il senso di sazietà.

11. L'uso del cibo per modificare un comportamento è efficace Non bisogna annullare il ruolo dell'alimentazione, che è saziare la fame. Se la si strumentalizza, invece, si finisce per favorire una relazione problematica con il cibo. Rafforzando la convinzione che, mentre alcuni alimenti provocano una sorta di sofferenza (verdura), altri danno piacere (cioccolata e dolci).

12. La restrizione e il controllo esagerato sul cibo sono vantaggiosi Al contrario, possono potenziare le preferenze verso cibi ricchi di grassi ad alta densità, limitare l'accettazione di una dieta varia e, alla lunga, alterare il senso di fame e sazietà. Fulvio Bertamini