

EDUCARE MANGIANDO

Giorgio Pitzalis - Specialista in Pediatria e Scienza
dell'Alimentazione
Sezione di valutazione nutrizionale e dietoterapia del bambino sovrappeso
- **BIOSdue Roma**



Il comportamento alimentare è uno dei fattori mediante il quale i genitori hanno l'opportunità di capire il bambino. Ma attenzione: anche il bambino ricava in questo modo le prime impressioni su mamma e papà.

Per molti secoli il compito principale dei genitori è stato quello di assicurare ogni giorno qualcosa da mangiare ai propri figli. E ancora non più di cento anni or sono la tipologia e la frequenza dei diversi alimenti erano molto diverse da quelle attuali: in **Tabella 1** viene riportato quello che ancora ricordano i più anziani.

Tabella 1

LA TAVOLA RACCONTATA DAI NONNI

CARNE

"Veniva mangiata una volta al mese e se non c'erano i soldi solo a Natale e Pasqua"

"Una volta al mese, e quando c'era un matrimonio"

PESCE

"Era una cosa rarissima, solo a Natale si mangiava il capitone"

"Anche una volta ogni due o tre mesi, mi ricordo che l'ho mangiato anche dopo un anno"

"Veniva mangiato solo ai matrimoni o ad altri tipi di cerimonie"

PANE

"Il tipo più diffuso era quello preparato con farina di mais e di grano"

PASTA

"Mangiavamo la pasta che veniva raccolta nei mulini quando cadeva. Raccolta questa veniva venduta a poco prezzo (era detta minuzzaglia). La mangiavamo con i legumi tutti i giorni, con il sugo il giovedì e la domenica"

VERDURE

Cavoli (adoperati principalmente per le minestre), pomodori (mangiati freschi in estate insieme al pane o conditi a insalata, o preparati in forma di conserve per condire la pasta), patate (bollite in

acqua, cotte sotto le ceneri, condite o sfarinate crude per ricavarne pane o polente), peperoni (che potevano essere mangiati fritti, arrostiti, crudi o mescolati in minestre) e cipolle (utilizzate non solo come condimento, ma spesso anche come companatico)

FRUTTA

Pesche, albicocche, arance, ciliegie, pere, mele, uva

LEGUMI

"Di solito si mangiava quasi tutti i giorni i fagioli"

LATTE

"Quando non possedeva mucche, la famiglia contadina acquistava il latte solo in occasioni eccezionali, quando vi erano persone che avevano difficoltà nel masticare: un bambino, un ammalato, un anziano"

CAFFÈ

"Il caffè si beveva in occasioni importanti come matrimoni o la morte di qualcuno"

Negli ultimi decenni, almeno nei Paesi ritenuti più industrializzati, il panorama è totalmente cambiato. L'offerta alimentare è aumentata in maniera impressionante e si è passati a un'alimentazione eccessiva e spesso monotona. Un bambino sovrappeso è un problema complesso per se stesso, per la sua famiglia e per la società.

L'**invasione degli ultracorpi** in età evolutiva ha raggiunto in Italia una prevalenza preoccupante. In età scolare, 4 bambini su 10 sono sovrappeso o obesi, con un andamento progressivamente crescente dal nord al sud Italia. Gli alimenti tipici della dieta mediterranea, quali olio di oliva, frutta e verdura, vengono consumati in misura maggiore al nord, mentre il pesce è presente, sebbene in quantità insufficiente, nel sud Italia. Eccessivo risulta comunque il consumo di carni rosse.



Altra problematica nutrizionale comune all'età pediatrica è la scarsa assunzione di latte (in media 100 ml/giorno). Di conseguenza l'introito medio di calcio e vitamina D risulta inferiore a quanto consigliato per tutte le età evolutive.



Ogni genitore, sognando l'arrivo di un figlio, ne immagina caratteristiche e qualità. Ma quando nasce un figlio la cui personalità non corrisponde ai sogni e alle aspettative dei genitori? In questo caso ecco sorgere tensioni e conflitti interpersonali. Ogni famiglia sceglie un ambito di vita del figlio a cui dedicare particolare attenzione: scuola, amici, religione, cultura. In questo senso anche l'alimentazione costituisce un "terreno di battaglia".

Il consiglio è allora quello di non fuggire dai problemi ma di raccogliere la sfida, che può costituire un'occasione unica di maturazione e di crescita per la famiglia nel suo complesso. Spesso il bambino (ma anche l'adulto) mangia più del necessario per ansia o tristezza. La soluzione deve essere non solo la riduzione della quantità degli alimenti, ma anche la ricerca dei motivi di sofferenza del soggetto in questione. Importante è ricostruire l'autostima dell'individuo.

Mamma e papà sono due persone differenti. Per questo è normale che, anche a tavola, possano avere pareri e modi di pensare differenti. Per il bambino, questo costituirà un problema solo se il piccolo avrà l'impressione di essere lui stesso origine e causa dei litigi. Quindi non è il caso di stabilire durante i pasti cosa è giusto o sbagliato per il bambino, che sicuramente non ama i conflitti tra i genitori. Meglio rinviare il confronto a un momento successivo. E nei primi mesi di vita del bambino il padre non deve considerare l'intimità tra madre e figlio come una situazione di concorrenza.

"Mio figlio non mangia niente." Ancora oggi il cibo è considerato simbolo di sicurezza e di tranquillità. Talvolta uno dei genitori è una persona insicura e sola, convinta di valere qualcosa soltanto quando riesce a nutrire suo figlio. A questo punto il bambino può rispondere in due maniere: assecondare il volere dei genitori, diventando così soprappeso, o al contrario mangiare sempre meno. In entrambi i casi il bambino finisce per dubitare del proprio valore come persona.



Ma se vostro figlio non mangia verdure, non è necessario ideare a tavola uno spot pubblicitario. Spiegare e cercare di convincerlo perché "è giusto mangiare" non servirà a niente. Perché invece non chiedersi se il puntiglio sulle verdure non nasconda conflitti "lontani", per esempio tra madre e padre?

Comunque non è detto che un bambino che mangi frutta e verdura, solo per questo abbia un buon rapporto con i genitori. "Addomesticare" un figlio fino a farne un nevrotico non è difficile: bastano solo 4-5 anni di insistenze continue. È vero che così, alla fine il bambino non farà più storie, almeno nel cibo: ma quale prezzo se ne dovrà pagare ...

Una volta seduti a tavola sarebbero da evitare frasi come quelle riportate nella **Figura 1**, che complessivamente esprimono in maniera autoritaria un unico concetto: "in te c'è qualcosa di negativo".

Figura 1



Il risultato è scontato: il bambino non collabora più alla propria alimentazione e tende a rifiutare gli alimenti proposti.

Anche il gusto può e deve essere educato. Negli ultimi decenni è aumentato il consumo di fruttosio (dolcificante a basso costo derivato dal mais) e, di pari passo, il tasso di obesità. Attualmente, i nostri bambini, fin dai primi mesi di vita, sono addomesticati al gusto dolce e lo ricercano poi, negli anni successivi, a costo calorico spesso eccessivo, negli alimenti.

"I bambini mangiano anche con gli occhi". Dialogare e interessarsi del parere dei figli è utile anche in tavola. In generale un bambino su tre rifiuta frutta e verdura. La refezione scolastica, in questo senso, è la sede più adeguata per interventi di educazione alimentare che si pongano l'obiettivo di favorire un percorso educativo e formativo che, attraverso l'apprendimento di sapori alternativi e modalità di presentazione diverse dei cibi, possa correggere abitudini consolidate e non rispondenti a una dieta equilibrata e salutare. In particolare, la scarsa accettazione delle verdure può essere data dalle qualità intrinseche del nutriente, dalle modalità di cottura e presentazione del prodotto, dal "modello dei genitori", da fattori culturali ed ereditari. Per i bambini le verdure non sono tutte uguali. In genere, piacciono molto: patate, carote, pomodoro, insalata, piselli, spinaci, zucchine; mentre non "piacciono per niente": verze, cetrioli, cavolfiori, carciofi, melanzane, fagiolini, finocchi.

"Basta chiedere e lo avrai" è una frase troppo spesso ripetuta dai genitori e dai famigliari di un "piccolo dittatore". Ma ottenere ogni cosa è una soddisfazione solo apparente, perché al bambino manca la guida dei genitori. Non è possibile affidare l'armonia di tutta la famiglia a un bambino: prima o poi il castello di carte cadrà. È quindi necessario impostare, fin dai primi anni di vita del piccolo un programma educativo del tipo di quello sintetizzato nella **Tabella 2**.

Tabella 2

PROGRAMMA EDUCATIVO ALIMENTARE

NIENTE CIBO DAVANTI ALLA TELEVISIONE

Meglio poca tv, e soprattutto senza cibo. Mangiare meccanicamente davanti al video è il modo migliore per perdere il controllo e per riempirsi di cibo senza accorgersene. Inoltre da seduti le calorie accumulate non vengono smaltite.

NIENTE SCORTE DI "COSE BUONE" IN CASA

Non tenete scorte di merendine, biscotti, dolci, patatine fritte e altri cibi che possano essere saccheggiate senza controllo, meno che mai se il bambino rimane solo in casa. Se non potete comperarli a mano a mano che servono, tenete questi prodotti in un posto ove non possa accedere liberamente. Però nessun cibo è da vietare del tutto: i divieti stimolano.



Convieni "contrattare" le occasioni in cui certe golosità sono concesse. Per quelle più facilmente disponibili, bisogna far capire al bambino che deve mangiarne in piccole quantità.

ATTENZIONE ALLE BEVANDE GASSATE

In questo caso anche bere fa ingrassare, perché le bevande gassate sono ricche di zuccheri. Una ogni tanto è concessa, ma bisogna far capire che la sete si toglie con l'acqua. Mai lasciare in frigo bottiglie da due litri dalle quali attingere liberamente: per un bambino una lattina è già troppo.

MAI MANGIARE TROPPO IN FRETTA

Quando si mangia troppo velocemente, la mente non ha il tempo di "rendersi conto" quando lo stomaco si è già pieno. Ci vogliono circa 20 minuti perché il segnale di sazietà arrivi al cervello dallo stomaco pieno. Insegnate al bambino a masticare bene, a fare una pausa dopo ogni portata o, ancor meglio, quando il piatto è a metà. Naturalmente devono mangiare piano anche i genitori.

NON SALTARE LA COLAZIONE DEL MATTINO

Anche se può sembrare strano, i bambini che saltano la colazione rischiano di ingrassare quattro volte di più degli altri. Questo, perché partono con un debito calorico che tendono a riempire in eccesso durante la giornata. Nell'intervallo a scuola è sufficiente un frutto.

NON SPINGETELO A VUOTARE IL PIATTO

Insegnare al bambino a non lasciare niente è una buona abitudine, ma solo se le porzioni non sono eccessive. Se vi capita spesso di insistere per farlo mangiare, probabilmente ha ragione lui: fate porzioni più piccole e semmai concedete un bis.

NON ESAGERATE CON LA CARNE

Almeno cinque volte alla settimana va sostituita con legumi o con pesce (sogliola, nasello, palombo, pesce azzurro), che contiene gli acidi grassi insaturi fondamentali, specie nei primi tre anni di vita, per lo sviluppo del sistema nervoso centrale.

Le problematiche alimentari non risolte in età scolare si ripercuotono, inevitabilmente nell'età puberale. L'indagine che la Società Italiana di Pediatria, ormai da nove anni, effettua su un campione nazionale di 1200 studenti di età compresa tra i 12 ed i 14 anni sfocia in un rapporto non incoraggiante, che evidenzia un'alimentazione poco variata e un largo impiego dei fuoripasto. Inoltre, il 40% degli intervistati ha dichiarato di bere alcolici e, di questi, il 5.5% ne fa un uso abituato. Un ragazzo su 3 dichiara di mangiare quotidianamente, fuori da pranzo e cena: biscotti, panini, cioccolata, caramelle, gelati, patatine e merendine confezionate. Un altro problema nutrizionale deriva dalla dieta poco variata: il 15% degli intervistati ha affermato di mangiare "sempre le stesse cose" e il 41% di mangiare "solo quello che piace". E i comportamenti alimentari peggiorano all'aumentare delle ore trascorse davanti al televisore. Sarebbe inoltre utile riscoprire i "tempi della natura" e non limitarsi ad acquistare tutto in tutte le stagioni dell'anno (**Table 3 e 4**).

Tabella 3 - **LA VERDURA**



	ESTATE			AUTUNNO			INVERNO			PRIMAVERA		
	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag
Asparagi	+									+	+	+
Bietole	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Broccoli				+	+	+	+	+	+	+		
Carciofi				+	+	+	+	+	+	+		
Carote	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Cavolfiori					+	+	+	+	+	+	+	
Cavoli	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Cetrioli	+	+	+	+								
Cicorie	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Cime di Rapa							+	+	+			
Cipolline										+	+	+
Fagiolini	+	+	+	+								+
Finocchi					+	+	+	+	+	+	+	+
Insalate	+	+	+	+	+	+				+	+	+
Melanzane	+	+	+	+	+							
Patate	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Peperoni	+	+	+	+	+							
Pomodori	+	+	+	+								+
Porri				+	+	+	+	+	+	+	+	
Radicchi	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ravanelli	+	+	+	+						+	+	+
Rucola	+	+	+								+	+
Spinaci				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Zucca			+	+	+	+	+	+	+			
Zucchine	+	+	+	+								

Tabella 4 - LA FRUTTA



	ESTATE			AUTUNNO			INVERNO			PRIMAVERA		
	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag
Albicocche	+	+										
Angurie		+	+									
Arance						+	+	+	+	+	+	+
Cachi					+	+						
Castagne					+	+						
Ciliege	+	+										+
Fichi		+	+	+								
Fragole	+	+	+								+	+
Kiwi						+	+	+	+	+	+	+
Mandaranci						+	+	+	+			
Mandarini						+	+	+	+	+		
Mele			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Meloni		+	+	+								
Pere		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Pesche	+	+	+	+								
Susine	+	+	+	+								
Uva			+	+	+							

Frutta e verdura, poi, andrebbero assunte in quantità adeguata (per intenderci 5 "pugni" al giorno) e l'impiego del sale andrebbe ridotto, anche mediante l'impiego di spezie (**Tabella 5**), che possono essere usate per insaporire gli alimenti.

Tabella 5

AROMI E SPEZIE

MINESTRE

acetosella, aglio, aneto, basilico, cerfoglio, erba cipollina, finocchio selvatico, menta, prezzemolo, rosmarino, chiodi di garofano, comino, issopo, pepe

PASTE ASCIUTTE E RISOTTI

basilico, finocchio selvatico, origano, peperoncino, prezzemolo, salvia, curcuma, pepe, zafferano

ARROSTI

aglio, alloro, aneto, estragone, finocchio selvatico, mirto, rosmarino, salvia, santoreggia, cardamomo, comino, coriandolo, curcuma, ginepro, pepe, senape bianca, zenzero

UMIDI

aglio, alloro, aneto, cerfoglio, erba cipollina, estragone, finocchio selvatico, maggiorana, menta,

mirto, origano, peperoncino, prezzemolo, ruta, salvia, timo, cannella, chiodi di garofano, coriandolo, ginepro, issopo, pepe, zenzero

PESCI

aglio, alloro, cerfoglio, erba cipollina, estragone, maggiorana, origano, peperoncino, prezzemolo, rosmarino, salvia, santoreggia, timo, coriandolo, curcuma, pepe, senape bianca, zafferano

VERDURE

acetosella, aglio, cerfoglio, erba cipollina, finocchio selvatico, menta, origano, prezzemolo, santoreggia, curcuma, pepe

SALSE E SUGHI

aglio, alloro, aneto, basilico, cerfoglio, erba cipollina, estragone, finocchio selvatico, menta, origano, peperoncino, prezzemolo, rosmarino, salvia, cardamomo, chiodi di garofano, curcuma, issopo, pepe, senape bianca, zenzero

DOLCI E LIQUORI

alloro, aneto, anice, basilico, menta, ruta, salvia, timo, cannella, cardamomo, chiodi di garofano, comino, coriandolo, curcuma, ginepro, issopo, vaniglia, zenzero

ALTRE ERBE AROMATICHE E CONDIMENTI

capperi, dragoncello, curry, noce moscata, aceto, limone, dado da brodo

Educare l'alimentazione è possibile. Ma è necessaria una certa attenzione, per evitare di mangiare "come capita".