

# GIOIA Bambini

## ALIMENTAZIONE

Cosa metti nel piatto?

## A FIOR DI PELLE

Massaggi d'amore

## MODA

Un mondo  
a colori

## SPECIALE

# Il neonato dalla A alla Z

nuovi!



**A**vremmo voluto stupirvi con qualche buona notizia. Che il morbo della mucca pazza non è tanto pericoloso, per esempio. O che un dottore americano ha scoperto un metodo infallibile per convincere vostro figlio a mangiare i broccoli invece delle merendine. Ma la realtà è che educare un bambino a mangiare bene, a mangiare sano, a mangiare con piacere, è una corsa a ostacoli. Ci sono gli impedimenti vostri, che non avete tempo, e magari neanche voglia, di stare in cucina come le vostre nonne. Ci sono le opinioni di vostro figlio in materia, comunque solidissime (mangiare troppo, mangiare poco, mangiare solo patate fritte eccetera). Ci sono i rischi ambientali di cui non avete cognizione e quelli di cui siete perfettamente al corrente, ma non sapete cosa farci. Avete sudato sette camicie per introdurre nella sua dieta un adeguato consumo di pesce, debellando ogni liscia, neutralizzando ogni puzza, raccontando a puntate l'intera saga di *Moby Dick*. Giusto in tempo per prendere nota dell'ultimo allarme dell'Unione Europea: il pesce è a rischio diossina.

segue ▶

# Mamma, sai cosa metti nel piatto?

Alcuni troppo, altri poco, altri solo cioccolata: quasi mai i bambini mangiano "bene". E chi fa la spesa ha l'ansia da mucca pazza & co.

Che fare? Rispettare poche buone regole. E assaggiare di tutto

di Monica Ceci





MARCA

## Mamma, sai cosa metti nel piatto?

Dovete quindi accontentarvi di una volenterosa ricognizione nel campo dei buoni consigli possibili.

### Luci e ombre sulla nostra tavola

Il contesto nel quale tutti ci muoviamo è stato efficacemente riassunto all'ultima Conferenza nazionale sull'educazione alimentare che si è tenuta in febbraio alla sede della Fao, a Roma. Dopo l'esplosione dietetica degli anni '50-'60, con impennata del consumo di alimenti "ricchi" (carne, formaggi, uova, latte, zucchero), una ventata di saggezza ha percorso le tavole italiane: nell'ultimo decennio il consumo di cibo in generale è diminuito, coerentemente con uno stile di vita più sedentario. E' calato anche il consumo di vino, condimenti, formaggi molto grassi a favore di pesce, ortaggi, latte scremato, pizza. L'80% della popolazione mangia a casa a mezzogiorno e il McDonald's è soprattutto un modo per impiegare il tempo libero (Istat). E' vero però che continuiamo a rifiutare irrazionalmente gli alimenti vissuti come "poveri" (legumi e, in misura inferiore, cereali), anche se ormai tutti gli esperti li consigliano; che la denutrizione è quasi scomparsa in Italia, mentre sono in netto aumento adulti e bambini so-

vrappesto e obesi, nonché giovani che fanno vita sedentaria e fumano.

Migliorare si può. Le indicazioni vanno tutte nella stessa direzione: dovremmo ridurre grassi e proteine, aumentare carboidrati e prodotti vegetali. A livello europeo si stima che fattori nutrizionali di questo tipo, insieme all'inattività fisica, siano implicati nel 30-40% delle patologie tumorali e almeno un terzo delle morti premature dovute a malattie cardiovascolari.

### O magri, o grassi

«I bambini che mangiano sempre in modo corretto sono relativamente pochi», ammette Alessandro Sartorio, primario di endocrinologia dell'Istituto Auxologico di Milano. «O non crescono in altezza perché mangiano poco, o ingrassano perché mangiano troppo e in maniera qualitativamente disordinata. C'è una terza tipologia: i bambini inappetenti che ottengono dai genitori di poter mangiare qualunque cosa, "purché mangino". Ma anche questa è una forma di malnutrizione che spesso finisce in sovrappeso».

Il dato emergente, dunque, sono i chili di troppo. Che si chiamano obesità quando il peso corporeo eccede di almeno il 20% quello ritenuto ottimale.

segue ▶

#### FEMMINE/PESO

Età	Percentili		
Anni	10°	50°	90°
0	Kg 2.8	Kg 3.3	Kg 3.8
1	8.5	9.7	11
2	10.7	12.4	14.2
3	12.4	14.6	16.9
4	14.3	16.1	19.3
5	15.8	18.7	21.9
6	17.7	21	24.8
7	18.9	24.2	29.8
8	20.8	25.8	36.2
9	22.4	30.2	42.6
10	26.2	33.2	49.3

#### FEMMINE/STATURA

Età	Percentili		
Anni	10°	50°	90°
0	cm 47.8	cm 49.8	cm 51.8
1	71.6	74.9	78.3
2	82.8	86.9	90.9
3	91.7	96.6	101.5
4	98.1	102.8	108.2
5	103.9	109.2	114.6
6	109.2	114.9	120.4
7	114.3	120.5	126.4
8	119.2	126	132.9
9	124.2	131.7	140
10	129.2	137.8	147.1

#### MASCHI/PESO

Età	Percentili		
Anni	10°	50°	90°
0	Kg 2.9	Kg 3.5	Kg 4
1	9.1	10.4	11.7
2	11.3	13	14.7
3	12.9	15.1	17.2
4	14.4	16.5	18.5
5	15.6	18.2	22.2
6	18.2	21	25.2
7	20	23.3	27.7
8	22.4	25.3	31.6
9	24.1	28.7	37.8
10	27.9	32.5	39.1

#### MASCHI/STATURA

Età	Percentili		
Anni	10°	50°	90°
0	cm 48.3	cm 50.4	cm 52.5
1	73.1	76.5	79.9
2	84.2	88.2	92.3
3	92.7	97.6	102.5
4	97.6	103	108.3
5	104.2	109.2	114.2
6	110.3	115.8	121.6
7	116	122.1	128.3
8	121.4	128	134.5
9	126.5	133.6	140.3
10	131.3	138.8	145.8

## Ok, il peso è giusto

■ Consultando queste tabelle è possibile capire se è corretto il rapporto peso/statura dei bambini tra zero e dieci anni. I valori sono divisi in tre colonne: quella verde indica il valore medio per l'età in questione; quella gialla un valore decisamente inferiore alla media e quella arancione un valore decisamente superiore. Sono espressi in percentili, il "metro" dei pediatri. Semplificando, i bambini che crescono in modo proporzionato hanno generalmente valori di peso e statura situati nelle colonne dello stesso colore. Ad esempio, se il peso di un bambino si trova intorno ai valori della colonna verde della tabella peso, anche nella tabella statura i suoi valori devono essere vicini al valore riportato nella colonna verde. A parità di peso: se il valore statura è più vicino a quello riportato nella colonna gialla, il bambino è sovrappeso; se è più vicino a quello riportato nella colonna arancione, il bambino è sottopeso.



## Mamma, sai cosa metti nel piatto?

«Possiamo considerare obeso circa il 15% della popolazione infantile», spiega Sartorio «anche se le percentuali cambiano a seconda dell'età e delle zone geografiche. La prima causa, oltre alla componente genetica, è la gestione dell'alimentazione in famiglia: mamme e nonne con la tendenza a ipernutrire. La seconda è la sollecitazione continua a consumare certi cibi che viene dalla tv e dalla grande distribuzione. Poi il fatto che i bambini non vanno più a giocare per strada e vivono in casa, cosa che dovrebbe essere compensata da una maggiore attività sportiva. Ma non sempre i genitori trovano il tempo». Invece, l'esperienza dice che ne varrebbe la pena: «L'obesità è un problema medico reale», continua Sartorio. «Questi bimbi hanno spesso livelli di glicemia a digiuno aumentati, tassi di colesterolo che ti aspetteresti in un quarantenne, affanno al minimo sforzo. E poi scoliosi, a volte ridotto sviluppo testicolare, ingrossamento mammario, piedi piatti. E sono persone infelici». Si può intervenire? «In età adulta la cura dell'obesità è difficile. Ma in un bambino si possono avere risultati migliori e più duraturi. Anche un bambino pic-

colo può essere ben motivato ed è già in grado di collaborare al controllo del proprio peso. Per questo, consiglio una valutazione periodica preventiva della crescita staturale e ponderale del bambino, già a partire dai 6-7 anni. A volte basta fissare alcune regole semplici, porre al bambino un obiettivo raggiungibile. L'importante è stimolare il cambiamento dello stile di vita».

### Carne, farne a meno non si può

I dilemmi si moltiplicano. Sarà peggio una bistecca a rischio Bse o un petto di pollo a rischio antibiotici? Un fegato al mercurio o un uovo alla diossina? Se per caso vi stavate orientando sul vitello, teoricamente immune dalla malattia della mucca pazza, dovrete sapere che la carne di vitello trattata illegalmente con ormoni estrogeni è la principale responsabile di un'alterazione del sistema endocrino dei bambini rilevata ormai piuttosto spesso dai pediatri: la comparsa di tessuto mammario e di peluria pubica e ascellare in maschi e femmine sotto gli 11 anni. A fine gennaio la Regione Lombardia ha deciso di costituire un osservatorio clinico-epidemiologico per poterlo quantificare (proibiti in Europa, estrogeni e

## Saperne di più

■ **Enciclopedia degli alimenti**, di Silvia Merlino (Calderini Edagricole, 890 pagine, 98.000 lire).

Dall'abbacchio ai campari soda, dalla giardiniera al riso pilaf: in ordine alfabetico, tutti gli alimenti trattati dal punto di vista della storia, della preparazione, del valore nutrizionale e degli aspetti igienici. Seconda edizione aggiornata, con 565 illustrazioni.

■ **Alimentazione naturale dallo svezzamento all'adolescenza**, di Giulia Fulghesu (Tecniche Nuove Editore, 253 pagine, 37.000 lire).

L'alimentazione da zero a tredici anni dal punto di vista "naturale". Con informazioni nutrizionali e oltre settanta ricette, dalla prima pappa in poi.



segue >

## Ma io vi dico: tornate in cucina

Come si "insegna" un rapporto sano e corretto con il cibo? Lo abbiamo chiesto al dietologo Oliviero Sculati, responsabile dell'Unità di nutrizione della Asl di Brescia.

### Quando comincia l'educazione alimentare?

Da quando il bambino è piccolissimo. A pochi mesi, dandogli il primo pezzo di pane in mano, gli si offre l'opportunità di fare un'esperienza sensoriale. Dai tre, quattro anni il bambino può stare accanto alla mamma in cucina. Ad esempio per pelare una patata lessa, lavare la zuccina o la carota. Manipola, annusa, assaggia la verdura, poi impara a riconoscerla nel minestrone. Un po' alla volta, imparerà a gestire questa conoscenza. Sfruttiamo il fatto che i bambini adorano pasticciare con le mani. E' l'occasione per fare con loro le torte salate. Come se fosse un gioco.

### Questo faciliterà l'approccio dei bambini coi cibi solitamente più ostici, come le verdure?

Siamo noi adulti che glieli rendiamo tali. Quando arriviamo nelle scuole e mostriamo, ad esempio, una zuccina, ci accorgiamo che più della metà dei ragazzi non sa neppure dirne il nome. E alla domanda: «Ti piace?», gran parte risponde no. Salvo poi confessare che in casa non

l'ha mai mangiata. Il rifiuto quindi è a priori, è di qualcosa di cui non c'è mai stata percezione gustativa. Manca, appunto, l'educazione alimentare.

### Che non deve quindi essere lasciata alla scuola.

Absolutamente no. E' nella cucina di casa che si fa la vera educazione alimentare dei bambini. Bisogna ritornare con loro in cucina, come facevano le mamme e le nonne di un tempo. La scuola non può sostituirsi alla cucina di casa, così come la mensa scolastica non può essere il punto centrale dell'educazione alimentare. E' l'esperienza quotidiana che fa la differenza.

### Ma forse le mamme oggi hanno poco tempo e poca passione per i fornelli.

Sì, il problema sta nel fatto che molte donne oggi non vogliono più cucinare e buttano a mare un sapere che non è solo gastronomico, cioè privilegio del piacere del palato, ma anche strutturale: la tradizione di come il cibo deve essere trattato, cucinato, conservato. La mamma è la prima educatrice, non il dietologo. La tanto decantata dieta mediterranea non è nata da approfonditi studi di esperti, ma dall'esperienza quotidiana delle donne, dal provvedere giorno per giorno a nutrire la famiglia con quello che si aveva a disposizione. E' in cucina che si trovano spontaneamente le risposte a tante domande delle mamme alle prese con i problemi nutrizionali dei figli. Non si deve medicalizzare troppo questo aspetto dell'educazione.

Cesy Hartmann







## Mamma, sai cosa metti nel piatto?

chino, pesce, pollo, cavallo, maiale, uova. Ci sono anche le proteine vegetali dei legumi, che possono essere in parte sostitutive. Tre o quattro piatti di carne la settimana potrebbero essere una soluzione ragionevole. Purché vengano integrati con uova e legumi. E purché venga rispettato il principio della varietà».

### Biologico, sogno e realtà

Le madri di famiglia comprano sempre più volentieri cibo biologico. Il 20% lo fa abitualmente, il 50% almeno saltuariamente. L'84% di quelle con i figli che mangiano a scuola vorrebbe per loro una mensa biologica (sondaggio HDC-Datamedia-Cucina naturale). Sanno davvero che cosa comprano? Per legge il biologico può essere di tre tipi:

**al 95%** (in cui il 95% degli ingredienti agricoli è stato coltivato secondo il metodo biologico per almeno due anni);

**al 70%** (il 70% degli ingredienti agricoli risponde alla stessa condizione);

**In conversione** (gli ingredienti sono prodotti con il metodo biologico da almeno un anno prima del raccolto). Solo il primo tipo può fare riferimento al biologico nella denominazione di vendita e fregiarsi dell'etichetta relativa. Tutte e tre le categorie, comunque,

anabolizzanti sono invece ammessi negli Stati Uniti e in Australia, oltre che utilizzati senza scrupoli nei Paesi dell'est). Il coordinamento scientifico dell'osservatorio è affidato a Giuseppe Chiumello, direttore del centro di endocrinologia dell'infanzia e dell'adolescenza dell'Istituto H. San Raffaele di Milano. Il quale precisa: «E' inutile illudersi di poter eliminare la carne dalla dieta di un bambino o di un ragazzo. Le proteine animali non possono mancare in nessuna età della vita, specie nei primi anni e nel periodo dell'adolescenza. Tenendo conto che in particolare negli adolescenti, maschi e femmine, la carenza di ferro è piuttosto diffusa, e il ferro si trova essenzialmente nella carne e nelle uova. Tuttavia le proteine animali non significano solo carne bovina, ma anche tac-

## E inoltre...

■ Riducete i fuoripasto disordinati e comunque variateli. Le merendine sono consentite, ma in un numero deciso su base settimanale. In alternativa: yogurt, frutta, tè e biscotti, bicchiere di latte, pane con formaggio, prosciutto, marmellata, miele, cioccolata, una fetta di torta fatta insieme. Cibi che, oltre al resto, implicano anche una gestualità diversa dal semplice scartare, spalmare, sbucciare...

■ Spingete i bambini a fare un'attività fisica regolare, anche i più pigri; dettate condizioni sull'uso di videogiochi, computer e tv.

■ Siate fermi sulle scelte alimentari fatte e condividetelo.

■ Programmate una visita di controllo per la valutazione della crescita in un centro specializzato intorno ai sei anni.

## Se la merenda è dolce e colorata

Quanto bisogna avere paura dei cibi confezionati e del loro corredo di conservanti, edulcoranti, coloranti così amati dai piccoli? Secondo Catherine Leclercq, ricercatrice dell'Inran di Roma (l'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione), specialista di additivi e contaminanti, i margini di sicurezza sono accettabili. «Non possono essere usati nell'alimentazione additivi che siano cancerogeni. Per quelli autorizzati vengono fatti studi di tossicità e stabilita una dose giornaliera ammissibile (Dga), che può essere assunta tutta la vita senza conseguenze negative per la salute. La presenza di additivi è sempre riportata in etichetta, tranne che nel caso dei vini».

**Ci sono abitudini alimentari che possono farci rischiare di superare le dosi?**

Nel Nordeuropa, dove si consumano molte bevande analcoliche, viene superata nei bambini la dose per certi edulcoranti contenuti nelle bibite. Da noi, un additivo che i bambini possono rischiare di assumere in eccesso sono i solfiti, che si trovano nel puré di patate in fiocchi e in tutta la frutta secca, compreso il muesli. Si trovano nell'elenco degli ingredienti con i numeri E220, E221, E222, E223, E224, E226 o E228. Non sono comunque stati osservati segni clinici, salvo casi di allergie. Per molte sostanze, tuttavia, restano alcune incertezze per le donne in gravidanza e i bambini sotto i tre anni.

**Quindi?**

Il consiglio è sempre quello di consumare il più possibile cibi freschi. In realtà i contaminanti (cioè metalli pesanti quali il piombo o il mercurio e pesticidi) sono presenti anche nei cibi freschi. E' il caso dei nitrati che si trovano nelle verdure. Ma tutti gli studi dimostrano che un consumo elevato di frutta e verdure riduce il rischio di cancro: la loro carica di elementi protettivi compensa l'eventuale presenza di contaminanti.

garantiscono assenza di fertilizzanti e insetticidi chimici, ingredienti geneticamente modificati e coloranti.

Vale la pena di sobbarcarsi quel 20-30% di costi in più che la spesa biologica comporta? Secondo la maggior parte degli esperti sì, se non altro per motivi culturali e ambientali. «Però», dice Catherine Leclercq, ricercatrice dell'Inran «anche se contengono meno pesticidi, da un punto di vista nutrizionale i cibi biologici non sono diversi dagli altri». Intanto, comunque, le esperienze si moltiplicano, anche grazie al fatto che, con l'ultima legge finanziaria, è diventato un obbligo per le amministrazioni prevedere una "referenza biologica" nelle refezioni pubbliche. Le mense scolastiche biologiche l'anno scorso sono raddoppiate: sono ormai 200 in Italia, con primato dell'Emilia Romagna. Dice Stefano Apuzzo, ex parlamentare, capogruppo Verde a comune di Opera (in provincia di Milano), dove i bimbi di scuole e asili mangiano biologico al 98%, una delle più alte percentuali in Italia: «L'Italia è il primo Paese produttore di alimenti di agricoltura biologica in Europa, quindi chi dice che non ci sono forniture sufficienti per introdurre il biologico in tutte le scuole non è in buona fede. Quello che non si trova ancora sono le carni rosse, perché il regolamento è troppo recente. Ma per pane, latte, verdure, davvero è solo un problema di cattive abitudini».