

Bibite, succhi di frutta, tisane e altro

Antonella Brunelli*, Stefania Manetti**, Costantino Panza***

*Direttore del Distretto ASL, Cesena; ** Pediatra di famiglia, Piano di Sorrento (NA); ***Pediatra di famiglia, San'Ilario d'Enza (RE)

Non solo i dolci, le merendine, le caramelle, i biscotti e i gelati contengono zucchero ma anche le bibite, i succhi di frutta, le bevande energetiche, le tisane ecc. Negli ultimi anni il consumo di queste bevande è molto aumentato e spesso anche nel primo anno di vita vengono offerte ai bambini in sostituzione dell'acqua.

Un succo di frutta è come mangiare un frutto?

“Mio figlio mangia comunque la frutta perché beve molti succhi, sono più pratici e veloci...”.

Molti pensano che bere un succo sia la stessa cosa che mangiarlo, cerchiamo di capire perché non è così:

- i succhi e le bevande a base di frutta sono pastorizzati e quindi non hanno le sostanze nutritive e le vitamine della frutta fresca;
- la frutta fresca è inoltre ricca di fibre importanti e necessarie che i succhi non hanno;
- “bere il frutto” per praticità o per velocità non fa bene perché si consumano rapidamente tante calorie e si mangia meno frutta fresca.

Oggi sappiamo che mangiare almeno 5 volte nella giornata frutta e verdure fresche di stagione è un modo efficace per crescere sani e ridurre il rischio di avere malattie serie come il cancro, l'infarto e l'ictus.

I succhi o le bevande possono essere davvero dannosi per i denti?

Sì, i succhi sono dannosi anche per i denti. Può essere comodo dare un succo al tuo bambino al posto di un frutto fresco da mangiare, specialmente per consolarlo o per alimentarlo, ma oggi sappiamo bene che bere queste bevande favorisce molto le carie, che provocano, poi, tante infezioni alla bocca con difficoltà a masticare. Ciò può portare a una cattiva alimentazione.

Il succo di frutta è utile in caso di diarrea?

Se c'è diarrea occorre idratarsi, cioè ingerire più liquidi e sali, e sono necessarie bevande particolari chiamate soluzioni reidratanti.

Queste soluzioni contengono sali minerali e zuccheri in particolari concentrazioni, utili per rimettere nel nostro corpo i liquidi persi con la diarrea.

Quindi è sbagliato dare bevande zuccherate come i succhi di frutta perché in questo caso gli zuccheri possono far peggiorare la diarrea.

Il mio bambino pesa troppo, posso dargli il succo di frutta?

Il problema dei bimbi in sovrappeso è oramai molto diffuso in Italia dove 1 bambino su 3 ha troppi chili addosso. Essere in sovrappeso favorisce tante malattie come il diabete, la pressione alta, l'aumento dei grassi nel sangue e di conseguenza l'infarto e altre malattie delle arterie da adulto. Pensa che anche il diabete chiamato di tipo 2, che un tempo colpiva solo le persone grandi, oggi è diffuso anche nei giovani, proprio per l'eccesso di peso. Molti organi, con il sovrappeso, vengono danneggiati, dal cuore al rene, alla vista e agli organi sessuali.

Studi scientifici ci dicono che eliminare una bibita zuccherata al giorno migliora i livelli di insulina e di zuccheri nel nostro sangue. Consumare invece una bibita zuccherata tutti i giorni porta alla pressione alta, all'aumento della glicemia, alla obesità addominale, cioè all'aumento della circonferenza della vita che è un fattore di rischio importante per tante malattie.

Il consumo costante di bibite zuccherate, inoltre, riduce la presenza del colesterolo buono (colesterolo HDL), una sostanza utile per proteggere le nostre arterie.

L'obesità non è legata solo al consumo di bibite zuccherate, ma esse rappresentano nei bambini e negli adolescenti una fonte importante di zuccheri aggiunti alla dieta giornaliera. Una lattina di coca cola contiene, per esempio, circa 12 cucchiaini di zucchero. Le bibite zuccherate non provocano immediatamente un senso di sazietà, ma inducono verso un nuovo consumo prima che l'organismo si senta sazio. All'opposto, è stato dimostrato che l'uso di acqua del rubinetto come normale bevanda dissetante sia un efficace comportamento per ridurre il rischio di sovrappeso in età pediatrica.

Considera che il tuo bambino imparerà ad alimentarsi in base a quelli che sono i tuoi stili

Filastrocca

*Bocca che beve, becco che batte
bava di Luna, bevi il mio latte
burro di stelle, quanto mi piaci
bocca di bimbo di babbo di baci*

Bruno Tognolini

alimentari, imparerà quindi a bere acqua per dissetarsi se questa è l'abitudine in casa.

Un decalogo

Ecco quindi alcune regole per l'utilizzo dei succhi e bevande zuccherate:

1. I succhi di frutta non devono essere introdotti nella dieta prima dei 6 mesi perché non offrono alcun beneficio nutritivo.
2. Nei primi 6 mesi di vita il latte materno da solo è l'alimento migliore.
3. I succhi di frutta non offrono benefici nutritivi nemmeno in bambini oltre i 6 mesi, quando si comincia l'introduzione di altri alimenti oltre al latte. Essi non sono un sostituto della frutta.
4. Se diamo succhi o bevande prima di andare a letto, il rischio di carie dentaria è alto.
5. Se è proprio necessario dare una bevanda diversa dall'acqua, non bisogna superare i 120 ml (meno di 1 bicchiere) al giorno per bambini da 1 a 6 anni e i 220 ml (1 bicchiere circa) al giorno per soggetti da 7 a 18 anni.
6. I bambini devono essere incoraggiati a mangiare la frutta intera di stagione, a masticare e a variare il consumo di frutta e verdure.
7. Il momento del pasto dovrebbe essere una esperienza piacevole anche per favorire lo sviluppo del gusto.
8. Il succo di frutta o un'altra bevanda non vanno dati per il trattamento della disidratazione o della diarrea perché possono peggiorarne i sintomi.
9. I succhi di frutta possono provocare ipernutrizione (obesità) o cattiva nutrizione.
10. I succhi di frutta possono provocare diarrea, flatulenza (aria in eccesso), distensione addominale e carie dentaria.

Se hai dei dubbi sull'alimentazione del tuo bambino chiedi al tuo pediatra. ♦

Riferimenti bibliografici

AAP. Committee on Nutrition. The Use and Misuse of Fruit Juice. Pediatrics 2001;107:1210.
Moreno M. Advice for Patients. Arch Pediatr Adolesc Med 2009;163:400.
OKKIO alla salute: <http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/>

Per corrispondenza:
Stefania Manetti
doc.manetti@gmail.com

informazioni per genitori