

Mamma mi inviti a pranzo?



Stefania Manetti

Pediatra di famiglia, Piano di Sorrento (Napoli)

Volevo cenare con uno yogurt ma era dietro la parmigiana e la pasta al forno e ho dovuto mangiarli per raggiungere il vasetto.

MAFALDA

Negli ultimi anni, in diversi Paesi del mondo, il sovrappeso e l'obesità sono diventati quasi "epidemic" pur non essendo malattie contagiose.

Come combattere questo problema?

Combattere l'obesità è una sfida enorme a qualsiasi età, è un obiettivo che richiede l'impegno non solo del bambino, ma della sua famiglia, del pediatra e possibilmente della comunità intera. Solo così possiamo evitare che un bambino accumuli peso e che si possa incanalare in un percorso verso l'obesità.

Diversi studi hanno evidenziato come il cibo che i genitori preparano e offrono, specie nei primissimi anni di vita, incide in maniera duratura sulla salute dei bambini da adulti.

Da dove si può cominciare nel prevenire il sovrappeso e l'obesità?

Tutte le società scientifiche pediatriche sottolineano come sia importante che la famiglia adotti uno stile di vita sano per promuovere nei bambini un comportamento analogo.

Si comincia proprio dalla fonte, dal carrello della spesa. L'aumento generale del costo della vita non aiuta i genitori a scegliere cibi sani, ma con un po' di consapevolezza e di attenzione mangiare sano non significa necessariamente spendere di più.

Alcuni "consigli per gli acquisti"

Partiamo dal frigorifero, meta ambita dei bambini appena riescono autonomamente ad accedervi, ma meta ambita anche di noi adulti nei momenti di fame, ma non solo. Un frigorifero che mostra in primo piano alimenti buoni e pronti per uno spuntino salutare aiuta il bambino a scegliere bene, per esempio sul ripiano del frigo, in vista e a portata di bambino, avere acqua fresca e non altre bevande, verdure come carote sedano, finocchi già lavati, o una bella ciotola colorata con frutta di stagione lavata per l'uso quotidiano. Anche sul bancone della cucina o sul tavolo si possono sostituire i contenitori dei biscotti con frutta fresca colorata in vista.

Un consiglio utile per ridurre le porzioni è di usare cucchiaini piccoli e piatti di dimensioni ridotte.

Anche al ristorante aiutare il bambino a scegliere cibi sani mostrandogli più opzioni, e dando il buon esempio, è un modo per facilitare la sua autonomia.

La colazione è così importante? Mio figlio la evita sempre...

I bambini piccoli imparano guardando i propri genitori e imitandoli. La colazione è un piccolo, ma importante pasto della giornata, un momento, seppur breve, di condivisione della giornata che comincia. Spesso si salta la colazione per un problema di tempo; un modo per non "perdere troppo tempo" per la colazione è di organizzarsi la sera prima preparando la tavola per tutti. Una routine importante che diventerà parte del quotidiano dei bambini. Saltare i pasti facilita il sovrappeso, specie non fare colazione. I bambini se fin da piccoli vengono coinvolti nella preparazione della colazione saranno contenti di aiutare e orgogliosi di essere parte della organizzazione familiare...

Contiamo i colori nel piatto: ecco un gioco da fare ai pasti: più colori ci sono più il piatto è salutare (una carota arancione, i broccoli verdi, il cavolo bianco...).

Diamo ai bambini l'opportunità di scegliere tra cibi sani: "A cena prepariamo i fagiolini o gli spinaci?".

È a volte una grande tentazione, ma bisogna evitare di offrire cibo come compenso a un buon comportamento o di limitarlo in caso di cattivo comportamento.

È sempre preferibile proporre cibi più calorici come dolci, o snack salati per occasioni speciali, mai come routine quotidiana.

Così come è meglio evitare di consumare il cibo dalla scatola o dalla busta che lo contiene, definire sempre le porzioni aiuta il bambino (e anche l'adulto) a consumare porzioni giuste.

Il momento del pasto è un'occasione di incontro in cui la famiglia si riunisce per trascorrere piacevolmente e condividere non solo il cibo preparato, ma anche tanto altro. È un momento della giornata in cui il televisore dovrebbe essere spento e il cellulare fuori portata, può essere un buon momento per *riconnettersi*. Diversi studi hanno dimostrato come consumare i pasti con la tv accesa facilita il consumo di

maggiori quantità di cibo e predispone al sovrappeso e all'obesità.

Le ore complessive di riposo sono altresì importanti, i bambini e gli adolescenti che dormono poco sono a rischio maggiore di sovrappeso e obesità. Specialmente gli adolescenti tendono a dormire poco in base al loro fabbisogno. L'uso della tv e dei cellulari dovrebbe essere regolamentato e evitato nelle ore notturne.

La quotidianità è spesso frenetica, questo rende difficile dedicare tempo al movimento. Ma muoversi non significa necessariamente fare sport: anche il camminare, correre, andare in bici o giocare all'aperto per almeno 30 minuti al giorno, è movimento utile e sano. Abituare i bambini fin da piccoli a queste attività di movimento libero fa sì che muoversi diventi parte della loro vita. Spesso anche gli adolescenti che hanno praticato sport a livello agonistico possono per motivi vari abbandonare l'attività sportiva praticata. In questi casi, se le abitudini alimentari rimangono invariate, si può instaurare un sovrappeso, considerando anche che, in questo periodo della vita, il confronto tra pari tende a produrre comportamenti a maggiore rischio per l'obesità, come il consumo di alcol, di bevande zuccherate e di alimenti facilmente reperibili dalle macchinette dispenser.

Sembra una battaglia persa!

È necessaria la collaborazione di tutti in famiglia per creare un ambiente casalingo con poche tentazioni per tutti. Un cambiamento per molti radicale, ma che può portare a dei buoni risultati.

La nostra tradizione culinaria è famosa in tutto il mondo, così come il piacere che come popolo abbiamo nel condividere e preparare i pasti. Questo piacere per gusti e sapori nuovi, cibi genuini, alimenti salutari, ci contraddistingue e dovrebbero essere da guida quando cominciano a introdurre i cibi solidi nell'alimentazione di un bambino piccolo. Osservare i genitori che mangiano, consumare gli alimenti insieme, assaporare i cibi amari fin da piccoli, mettere "le manine nel piatto" e imparare a stare a tavola è il giusto inizio verso uno stile alimentare sano e consapevole.

✉ doc.manetti@gmail.com