

Questa rubrica propone Documenti sanitari, linee guida, linee di indirizzo o di intenti di interesse pediatrico commentati a cura dell'Associazione Culturale Pediatri.

Il cibo salutare per i bambini è lo stesso degli adulti

*Commento a cura di Lucio Piermarini
Gruppo ACP "Nutrizione"*

L'articolo è centrato sulla problematicità della convinzione, ben radicata negli USA, che il cibo per i bambini di due anni e oltre debba avere delle caratteristiche specifiche, per cui si può correttamente parlare del "kid's food" come qualcosa di nettamente distinto dal cibo degli adulti. La posizione qui espressa dalla SNEB (Society for Nutrition Education and Behavior) è che invece non esistono differenze nel cibo salutare per gli adulti e quello per i bambini, fatti salvi i debiti aggiustamenti di struttura e porzione. Tutto sarebbe nato dal proibizionismo degli anni '20 quando l'industria della ristorazione si ingegnò di compensare la perdita di clientela cercando di attirare famiglie e bambini. La pubblicazione nello stesso periodo di un libro di nutrizione pediatrica estremamente restrittivo in cui si suggeriva un menù speciale per i bambini fece il resto (L. Emmett Holt, *The Care and Feeding of Children*). Come è noto, le raccomandazioni dell'AAP nel frattempo sono cambiate, ma il menù speciale per i bambini è rimasto e, per il suo contenuto di sale, zuccheri e grassi saturi, ricade prevalentemente nella categoria del cibo "spazzatura". Ma essendo molto "palatabile" e a buon mercato, una famiglia male informata, e poco "formata", non solo frequenta spesso i fast food ma tende a preparare lo stesso tipo di cibo a casa per accontentare i bambini e per non perdere tempo a cucinare. Contrastare tale tendenza è difficile, ma assolutamente necessario viste le possibili conseguenze sulla salute, e per questo la SNEB raccomanda una azione ad ampio raggio cercando di intervenire su tutti i possibili fattori causali. Si inizia dal cambio di nome; non più "menù bambini" ma solo "porzioni ridotte" o "menù famiglia". Per quanto all'apparenza sembri di minimo impatto, far scomparire dal lessico la dizione di cibo o menù speciale per i bambini farebbe man mano indebolire l'idea che per loro esista una alimentazione idonea specifica. Viene considerata fondamentale la rivalutazione delle tradizioni gastronomiche delle famiglie; sostenere le speci-

ficità culturali confermandone autorevolmente quanto c'è di buono sarebbe di grande aiuto per i bambini nel confronto quotidiano con il gruppo dei pari cui appartengono, e questo sia nelle mense scolastiche che nei locali ristorazione. Di pari passo si deve intervenire per contrastare ogni discriminazione razziale e per sostenere economicamente le famiglie disagiate, spesso nella impossibilità di acquistare prodotti di maggiore qualità. Non secondarie sono le indicazioni pratiche per una gestione meno onerosa della preparazione dei pasti, essenziale quando alla precarietà economica si aggiungono orari di lavoro incompatibili con quelli dei bambini, evento assai frequente nel caso, tipico di queste famiglie, di impieghi molto umili serali o notturni. Sappiamo quanto sia importante la condivisione del pasto in famiglia, ma se proprio non si può, organizzarsi per cucinare quantità abbondanti di cibo salutare una volta ogni qualche giorno e surgelare le singole porzioni è sicuramente meglio che abbandonarsi ad un panino multipiano di un fast food con bevanda gassata associata. Non manca il tentativo di ottenere la collaborazione dell'industria della ristorazione, promuovendo l'etichettatura dei vari piatti e suggerendo menù più salutari per tutti, sottolineando soprattutto proprio il fatto che, da un punto di vista strettamente scientifico, quel cibo dato per scontato come idoneo solo agli adulti in realtà è ideale anche per i bambini. Si fa notare inoltre che concedere ai bambini la condivisione, seppure ben sorvegliata, di tutte le varie portate consente loro di sentirsi veramente integrati nella famiglia, e il goderne tutti insieme fa diventare quel cibo, indipendentemente dalla bontà gastronomica, molto più attraente sia per il piccolo gourmet che per i suoi genitori, e quindi alla fine vantaggioso per il ristoratore, cui converrà adeguarsi alle nuove raccomandazioni. Ovviamente non manca l'indicazione pressante a lavorare sulla formazione dei genitori, la coesione familiare, la promozione di buone pratiche nutrizionali, nello specifico l'alimentazio-

ne responsiva, con particolare attenzione e intensità di investimenti per le famiglie in difficoltà. Che dire? Lettura comunque utile, perché il problema, seppure in minor misura ma comunque consistente, c'è anche da noi, e vista la pervasività di certe mode d'oltre oceano, conviene mantenere alta l'attenzione, e sfruttare anche le indicazioni operative suggerite. Rispetto alla problematicità dell'assistenza sanitaria degli USA noi abbiamo il vantaggio di avere un SSN universale, una pediatria di famiglia (quasi) omogeneamente diffusa, e una buona rete consultoriale nella maggior parte delle regioni, con la possibilità di intercettare le famiglie precocemente, già in gravidanza. Insomma abbiamo gli strumenti per difenderci meglio; i nostri bambini mangiano regolarmente in famiglia, almeno a cena, e l'invasione dei fast food è ancora contenuta. In più, almeno in ACP, abbiamo un'arma innovativa cui in USA, di questo passo, chissà quando arriveranno. Mi riferisco a quanto abbiamo esposto ufficialmente nel nostro documento sulla alimentazione, andando oltre il "responsive feeding" e proponendo la nostrana "alimentazione a richiesta", una impostazione che da subito, e non dai due anni in poi (che è già troppo tardi), permette ai bambini di partecipare ai pasti della famiglia e quindi, in un periodo sensibilissimo alla creazione di abitudini e automatismi comportamentali stabili, di affezionarsi a routine adeguate e al cibo buono e salutare che, tra tradizione e consigli del pediatra, a tavola non mancherà mai. Le evidenze? Reperibili ma deboli. Il rammarico è che avremmo potuto averle ben robuste già prima della fine del secolo scorso (le nostre riviste ne parlano dai tempi di "Ausili didattici") ma non ci abbiamo mai neanche provato. Fortissime invece oggi le prove aneddotiche fornite da migliaia di famiglie e centinaia di pediatri. Che sia la volta buona che ce la facciamo?

Position of the Society for Nutrition Education and Behavior (SNEB): Healthful Food for Children is the Same as Adults

Pamela Rothpletz-Puglia, EdD, RD1; Lynn Fredericks, BA; Margaret Rush Dreker, MPA, MLS3; Rachael Patusco, DCN, RDN, CSP; Jane Ziegler, DCN, RDN, LDN

[https://www.jneb.org/article/S1499-4046\(21\)00814-9/fulltext](https://www.jneb.org/article/S1499-4046(21)00814-9/fulltext)



Il punto di vista dell'Associazione Culturale Pediatri sull'alimentazione complementare

Documento del 7 dicembre 2017