

Attenti al Cibo



Antonella Brunelli

Pediatria e Consultorio Familiare Cesena, AUSL Romagna

Un mio amico cosmonauta è stato sul pianeta X213, e mi ha portato per ricordo il menù di un ristorante di lassù. Ve lo ricopio tale e quale:

Bistecca di cemento armato

Tristecca ai ferri

Tristezze alla griglia

Arrosto di mattoni con insalata di tegole

Do di petto di tacchino...

G. RODARI, "CUCINA SPAZIALE",
UNA POESIA DEL FUTURO COMMESTIBILE

Il pasto a scuola è una occasione importante, un momento di aggregazione, socialità e crescita: i ragazzi si confrontano e si educano reciprocamente alle abitudini alimentari e al rapporto col cibo.

Può accadere che per motivi di salute un bambino debba consumare pasti diversi dai compagni. È importante allora che sia il pediatra a prescrivere una dieta adeguata, e sarà compito del personale scolastico fare in modo che questa differenza non comprometta un buon inserimento del bambino.

Questo è il motivo per cui è bene che i genitori non richiedano diete basate sui gusti dei bambini e che il pediatra eviti di prescriverle per compiacere i genitori e lo stesso bambino, mettendo a rischio il suo sviluppo fisico e psicosociale e rinunciando a un momento educativo importante.

Le brevi storie che seguono descrivono situazioni diverse ma frequenti.

D. Mio figlio Gianni da qualche tempo non mangia più volentieri, rifiuta i piatti che gli propongo, soprattutto se non li ha mai assaggiati; a volte lamenta mal di pancia. Ho letto su internet che potrebbe avere una allergia alimentare, ho consultato un esperto citato sul sito il quale, dopo gli esami specifici di iridologia e Vegan test, gli ha prescritto una dieta senza latticini, frutta e legumi. Come fare con la mensa scolastica?

R. Non affidarsi mai a diagnosi e terapie tratte da internet o da fonti non scientificamente provate. È sempre preferibile consultare il proprio pediatra che saprà prescrivere gli esami giusti o un iter adeguato se necessari. L'alimentazione in un organismo in crescita è importante, la dieta è una terapia, e per questo essa va pre-

scritta con attenzione ed equilibrio dal proprio pediatra.

Il disturbo di Gianni potrebbe rientrare nelle malattie funzionali per cui è meglio procedere con un approfondimento clinico prima di prescrivere una dieta di esclusione con un possibile impatto sull'equilibrio nutrizionale.

D. Diana è una bambina introversa, preferisce stare a casa davanti al tablet e chattare: questo succede da alcuni anni dopo un importante aumento di peso che la mette a disagio nelle relazioni con gli altri. Una mia amica, racconta la mamma, mi ha consigliato di seguire per Diana una dieta anti-allergica, priva di lieviti e farinacei. Ora avrei bisogno della prescrizione di questa dieta per la scuola...

R. L'obesità non è una malattia legata a intolleranze o allergie ma a una predisposizione genetica associata a uno stile di vita scorretto riguardo abitudini alimentari e attività fisica in un contesto obesogeno. A un ascolto approfondito a volte emergono motivi di sofferenza che spesso innescano un circolo vizioso che si autoalimenta. Per questo motivo è importante consultare il proprio pediatra per poter valutare un approfondimento dello stato di salute psicofisico.

D. Matteo è un bambino autistico, i risultati della terapia in atto non sembrano soddisfacenti. Abbiamo ricevuto informazioni sulla possibilità di miglioramento con l'introduzione di una dieta senza glutine e caseina. Per noi è importante provarci, è necessario che Matteo possa seguire la dieta anche a scuola.

R. Non ci sono evidenze scientifiche sull'efficacia di diete in bambini con disturbo dello spettro autistico, le diete speciali andrebbero a compromettere la corretta crescita e potrebbero accentuare i problemi psicologici legati a un trattamento "diverso" a tavola. I bambini come Matteo spesso sviluppano un'importante selettività di gusti che andranno considerati nel progetto educativo di un percorso alimentare su misura, per aumentare nel tempo la varietà degli alimenti.

D. Siamo una famiglia vegana e abbiamo intenzione di coinvolgere anche i nostri figli nelle stesse abitudini. È possibile prescrivere una alimentazione vegana a scuola?

D. Siamo una famiglia ebraica, che rispetta le regole alimentari appartenenti alla nostra religione. Come chiedere alla scuola di rispettare per i nostri figli le nostre scelte?

R. Nel caso in cui una famiglia segua una dieta per motivi filosofici o religiosi la richiesta va fatta direttamente dai genitori alla scuola, che valuta la possibilità di poter rispondere rispetto la proprie capacità organizzative. In questo caso il compito del pediatra sarà quello di garantire un equilibrato apporto di nutrienti e una crescita adeguata.

D. Renzo ha 6 anni, ha avuto una diagnosi di intolleranza alle proteine del latte all'età di 13 mesi, e da allora è sempre stato a dieta priva di latte; con l'ingresso alla scuola elementare vorremmo poter continuare la dieta.

R. Un problema frequente è rappresentato dai bambini "dimenticati in dieta": a una diagnosi di allergia nei primi mesi spesso non seguono aggiornamenti clinici che possano verificare se il problema si è risolto. È importante quindi monitorare col pediatra il tipo di dieta più adeguato rispetto alla condizione di allergia più o meno persistente.

D. Io e mio marito ci siamo trasferiti da Oristano a Rieti, insieme ai nostri figli di 4 e 7 anni. Siamo tutti affetti da favismo, per questo abbiamo cercato una casa lontano da piantagioni di fave e seguiamo una dieta rigorosamente priva di legumi. Sono preoccupata che a scuola non conoscano abbastanza bene il problema del favismo.

R. Le persone affette da favismo vanno rassicurate sul fatto che l'inalazione di pollini non provoca crisi emolitiche, quindi la presenza di fave nei campi o all'interno di negozi non costituisce pericolo e non dovrebbe modificare gli stili di vita. Per quanto riguarda la dieta, invece, è molto importante che le fave siano completamente eliminate dalla propria alimentazione poiché possono essere responsabili della rottura dei globuli rossi con conseguente anemia acuta. È stato escluso che gli altri legumi possano avere lo stesso effetto, e quindi possono essere tranquillamente consumati.

✉ antonella.brunelli@auslromagna.it