

Mangiare da adulti e da bambini: cosa cambia...

Il processo del divezzamento porta gradualmente il bambino da una alimentazione unicamente lattea ad una variata come quella dell'adulto. Quando questo percorso alla scoperta del cibo si conclude (almeno nei suoi aspetti fondamentali, e questo avviene in genere verso l'anno o poco più) non sarà più necessario avere accorgimenti specifici per il bambino: la cucina sarà unica, ed i principi nutrizionali da seguire per gli adulti e per i bambini saranno gli stessi.

Le sole differenze che rimarranno saranno relative all'apporto calorico: su questo versante l'organismo in crescita deve avere un apporto in più rispetto all'organismo ormai adulto.

Un po' di numeri

Nel *primo anno di vita* occorrono circa 100-110 Kcal al giorno per ogni Kg di peso

Dopo i tre - quattro anni ne bastano 70-80.

Dopo i dieci anni il fabbisogno si riduce a circa 50 Kcal al giorno per kg di peso.

Nei primi sei mesi di vita le calorie introdotte con l'alimentazione vengono all'incirca così ripartite:

il 55% delle calorie introdotte serve per il buon funzionamento dei suoi organi ed apparati (fabbisogno energetico di base: metabolismo basale);

il 15% serve per l'attività motoria (attività fisica muscolare) e per il mantenimento della temperatura corporea (termoregolazione);

il 20% è per l'accrescimento;

il 10% va perduto e non utilizzato (perdita con gli escreti, feci e urine).

Nel bambino per avere un grammo di aumento del peso corporeo ci vogliono circa 7 calorie. Oltre alla quota energetica in più per l'accrescimento bisogna tenere presenti anche alcune modeste differenze nella distribuzione dell'apporto calorico fra i vari principi nutritivi:

I lipidi (= grassi), che nel lattante forniscono il 45-50% delle calorie, da dopo il divezzamento devono fornire il 35% circa delle calorie, decrescendo progressivamente fino a poco meno del 30%, come nell'adulto. Mentre col progredire dell'età la richiesta lipidica diminuisce, va invece aumentando quella glucidica (= zuccheri o carboidrati): partendo dal 45% delle calorie totali fornite nel lattante si arriva fino al 60% circa nell'adulto. L'apporto calorico delle proteine rimane invece pressoché invariato nelle varie età, attorno al 10%.

Gli errori degli adulti: una base per l'educazione dei bambini

Il divezzamento del bambino potrebbe rappresentare un'ottima occasione per gli adulti di rivedere i propri errori ed arrivare ad una cucina più sana per tutti, dal momento che, dopo il primo anno, non esiste un'alimentazione da bambino e una da adulti, ma piuttosto un'alimentazione adatta all'organismo umano. E quindi dopo l'anno di vita, per sapere come dovrebbe mangiare il bambino, non si deve far altro che guardare a quelli stessi principi nutrizionali su cui siamo chiamati ad impostare la nostra alimentazione di adulti. E' proprio sulla qualità dell'alimentazione infantile che si deve puntare perché fin dall'inizio l'uomo possa apprendere comportamenti alimentari più corretti. Certamente è più faticoso per un adulto correggere gli squilibri della propria dieta che non per un bambino apprendere subito una dieta corretta.

A conclusione quindi una sintesi di quelli che sono i principali difetti dell'alimentazione dell'adulto nella società industrializzata: è avendo come obiettivo la rimozione di questi

errori che si deve impostare l'educazione alimentare dei bambini per avere in futuro adulti che riscoprano il piacere di mangiare meglio.

Eccessivo apporto energetico



Le abitudini di vita createsi nelle società industrializzate hanno decisamente modificato il fabbisogno energetico dell'uomo: si sono notevolmente ridotte le spese energetiche per il lavoro e la conduzione della vita quotidiana (riscaldamento degli ambienti, mezzi di trasporto). La maggior parte di adulti e bambini conduce una vita troppo poco attiva sul piano motorio.

Si calcola che, mediamente, in questo tipo di società, l'apporto di energia con l'alimentazione sia divenuto superiore al necessario di circa il 30%. Se si ingerisce più cibo di quanto se ne consuma, questo si accumula nel corpo sotto forma di grasso, determinando un aumento del peso. Il sovrappeso e l'obesità che ne derivano sono alla base di numerose malattie e incidono sensibilmente sui livelli di mortalità. Il peso stabile, nei limiti della norma, contribuisce a far vivere meglio e più a lungo: eccesso di peso ed eccessiva magrezza sono fattori di rischio. Gli studi mostrano che l'abitudine a sovralimentarsi, e i suoi presupposti, si creano già nell'infanzia: un dato questo che risulta in aperto contrasto con la diffusa preoccupazione dei genitori che i propri figli non mangino abbastanza.

Eccessivo consumo di grassi (lipidi)



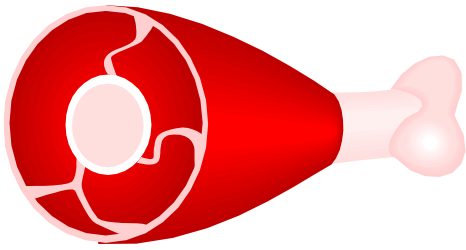
E' questo uno dei motivi che stanno alla base dell'eccessivo apporto energetico: infatti i grassi sono i nutrienti che, a parità di quantità, hanno il più alto valore energetico (9 Kcal per grammo). I grassi di origine animale (ricchi di grassi saturi) sono i più dannosi: questi grassi favoriscono il determinarsi di elevati livelli di colesterolo nel sangue. Malattie come l'arteriosclerosi e la cardiopatia coronarica risultano strettamente collegate agli alti livelli di colesterolo.

Oltre a dover ridurre il consumo generale di grassi, allora, dobbiamo anche far prevalere nella dieta quelli di origine vegetale, come l'olio di oliva extravergine (ricco di grassi monoinsaturi) e quegli oli di semi ricchi di polinsaturi: mais, girasole, vinacciolo, soia.

Prevenire l'arteriosclerosi con l'alimentazione quindi, significa usare come grassi di condimento soprattutto l'olio di oliva extravergine e in parte questi oli "monoseme" (da evitare invece l'uso degli oli di semi vari), diminuire l'apporto di carni, di formaggi, di latte, di burro e di tutti quei prodotti dolciari che contengono olio di cocco e di palma (ricchi di grassi saturi). Al tempo stesso è utile incrementare il consumo del pesce, ricco di grassi polinsaturi.

E' preferibile ridurre la quantità di latte assunta, piuttosto che passare ai tipi parzialmente o totalmente scremati: non solo perché così facendo si assumerebbero prodotti qualitativamente meno pregiati come nutrienti (vedi ad esempio una riduzione delle vitamine liposolubili determinata dal processo di scrematura), ma anche perché la produzione dei prodotti scremati porta ad un accumulo di burro, che viene inevitabilmente reintrodotta sul mercato, con campagne pubblicitarie che ci inducono a consumarne più di quello che dovremmo. Spesso poi viene comunque fatto assumere inconsapevolmente agli utenti della ristorazione collettiva (mense, paninoteche, ristoranti) o rivenduto a popolazioni di paesi in difficoltà, meno "protette" anche sul piano dell'informazione culturale.

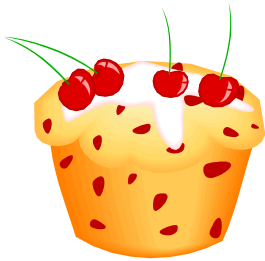
Eccessivo apporto proteico, con prevalente consumo di proteine "animali"



Il consumo in eccesso di proteine rappresenta uno dei principali problemi di malnutrizione della nostra popolazione. Un'alimentazione troppo ricca di proteine, qualunque sia la loro origine, è di per sé un fatto dannoso per l'organismo (soprattutto per il fegato ed i reni): eccedere poi in proteine di origine animale determina un inevitabile maggior consumo di grassi animali che, come già detto, sono più dannosi per

l'organismo. Il concetto, vecchio ma purtroppo sempre presente, che il bambino in crescita abbia bisogno soprattutto della "fettina" non solo è sbagliato, ma rischia di fare danni e di essere di ostacolo ad un sano accrescimento. La scelta rigidamente vegetariana è però sconsigliata sul piano medico, sia per gli adulti che soprattutto per i bambini, gli adolescenti e le donne in gravidanza e allattamento, in quanto considerata incompleta e a rischio quindi di importanti carenze nutrizionali. Presenta invece alcuni vantaggi dimostrati se di tipo latteo-vegetariana e latteo-uovo-vegetariana.

Eccessivo consumo di zuccheri (carboidrati) "semplici"



Gli zuccheri semplici più comuni nella nostra alimentazione sono il saccarosio (zucchero comune o contenuto nei dolci), il lattosio del latte e il fruttosio della frutta. Sono zuccheri a rapido assorbimento che forniscono un'energia immediata, ma se assunti in eccesso non vengono consumati e sono quindi trasformati in grassi che si depositano nell'organismo. Oltre al sovrappeso e tutto ciò che ne deriva, anche carie e diabete risultano in parte correlati all'eccessivo consumo di zuccheri semplici. L'eccesso di consumo si riferisce però solo a questo tipo di zuccheri.

E' necessario invece un relativo incremento degli zuccheri così detti "complessi": essendo a più lento assorbimento forniscono calorie meglio utilizzabili, senza che l'eccedenza non utilizzata si trasformi in grassi di deposito. E' soprattutto l'amido (le cui fonti sono i cereali, i legumi e le patate) che deve far parte della nostra alimentazione. In un regime alimentare ben equilibrato i carboidrati globalmente devono rappresentare la fonte principale di calorie nella nostra alimentazione (un po' più del 60%). Gli zuccheri semplici (= dolci, caramelle, bibite, frutta, miele) non dovrebbero invece superare il 10-15% della quantità di questi carboidrati introdotti: 10 grammi al giorno di questi zuccheri, in più della dieta normale, portano in un anno ad un incremento di peso di due chili e mezzo!

Eccessivo consumo di sale



Il nostro consumo corrente (mediamente 10-15 grammi al giorno) è molto superiore a quello che è necessario al nostro organismo (circa 3 grammi). La difficoltà a ridurre il sale (cloruro di sodio) nella dieta è data in parte da un problema di gusto, ed è perciò risolvibile rieducando il proprio gusto ed educando fin dall'inizio correttamente quello del bambino. Il vero problema però è dato dalla presenza di elevate quantità di sodio in molti cibi trasformati, preconfezionati, conservati: quantità che può raggiungere anche 50 volte il contenuto naturale di quell'alimento, ma che non viene riconosciuta al gusto per effetto di alcune reazioni chimiche fra sodio e cibo stesso.

La riduzione della "salatura" in cucina e a tavola dunque (anche se necessaria e certo da non trascurare) rischia di essere una misura poco incisiva se contemporaneamente non si riduce drasticamente l'uso di questi prodotti trasformati (e se le industrie alimentari non si adoperano per una riduzione del sale nei loro prodotti). Incrementare l'uso di erbe e spezie aromatiche aiuta a ridurre l'uso del sale nella preparazione dei cibi.

Scarso apporto di fibre

Le fibre vegetali sono fondamentali nella nostra alimentazione perché regolano l'assorbimento dei nutrienti e fanno sì che tutto il tubo digerente venga utilizzato correttamente per questo processo. Un'adeguata introduzione di fibre con gli alimenti (circa 30 grammi al giorno) aiuta a prevenire numerose affezioni (diabete, obesità, stipsi, tumori intestinali). Il modo corretto di introdurre fibre è consumare alimenti che ne sono ricchi, come ortaggi, frutta, legumi e cereali con i loro "involucro naturali" (cioè meno raffinati) e non ricorrere a prodotti dietetici concentrati in fibre.

Elevato consumo di alcolici



Dal momento che l'alcol etilico non è un costituente del nostro organismo, deve essere metabolizzato, cioè trasformato in sostanze a noi simili e questo lavoro viene svolto dal fegato. Quest'organo impiega circa due ore per metabolizzare un bicchiere di vino da 150 ml. Quindi quanto maggiore è la quantità della bevanda alcolica assunta, tanto più lungo e intenso sarà l'impegno del fegato, che viene così distolto da altre funzioni essenziali: questo dà luogo a squilibri nutritivi, problemi di tossicità nonché di dipendenza. L'alcol etilico è una sostanza tossica per l'organismo e sono numerosi i danni che arreca quando è consumato in eccesso: al fegato, al sistema nervoso, all'apparato digerente. Favorisce inoltre l'obesità poiché apporta molte calorie.

D'altra parte aspetto non trascurabile è che il vino è parte integrante della tradizione alimentare italiana e sembra anche che in piccole dosi possa avere una certa azione positiva, con effetti favorevoli e protettivi sull'apparato digerente e soprattutto su quello cardiovascolare (per alcune componenti minori, presenti però solo nel vino rosso).

Il problema è che purtroppo gli effetti negativi procurati dall'alcol iniziano a quantità molto basse, ed è difficile definire la dose che se ne può assumere senza averne danni. Se una persona è in buona salute e non è in sovrappeso può concedersi il piacere di consumare a tavola un po' di vino non superando i 450 ml al giorno se uomo, e i 300 ml se donna. Dovrebbe invece essere evitato il consumo di superalcolici.

Per la particolarità del metabolismo nei primi anni di vita, deve essere assolutamente vietato l'uso di alcol nel bambino. Dannosa e ad alto rischio la pratica, purtroppo diffusa, di "iniziare" al vino o agli assaggi di alcolici; attenzione va posta anche al rischio che il bambino consumi abitualmente dolci preconfezionati che contengono alcol in dosi significative.

Scorretta distribuzione dei pasti nella giornata

Le abitudini di vita attuali hanno fatto sì che i rapporti quantitativi e qualitativi fra i vari pasti della giornata siano progressivamente mutati, a favore della cena e a svantaggio del pranzo e, soprattutto, della prima colazione. Quest'ultima è spesso trascurata, ed i pranzi sono diventati troppo frugali e squilibrati fra i vari nutrienti (ad esempio i pranzi a base di panini). Per compenso il più delle volte la cena risulta estremamente abbondante.

Nel bambino inoltre si compie anche l'errore di disseminare l'arco della giornata di merende aggiuntive. Il tutto dà luogo a squilibri nutrizionali e metabolici, rendendo discontinue le prestazioni dell'organismo nelle varie fasi della giornata e portando in genere ad un eccessivo apporto calorico globale.

