

# Perché i bambini mangiano male



Un bambino su quattro è sovrappeso o obeso. E un bambino grasso non è un bambino sano e rischia di divenire un adulto gravemente malato. Per aiutarlo possiamo mettere a frutto le nozioni apprese 'grazie' al diabete e migliorare le abitudini alimentari di tutti in famiglia, figli e nipoti in primo luogo.

**M**olti dei lettori di *Modus* sono sovrappeso e hanno il diabete di tipo 2. Molti di loro hanno figli o nipoti sovrappeso. E questa condizione, soprattutto nei primi decenni di età, si può correggere e guarire.

«Un bambino o un ragazzo grasso, in mancanza di cambiamenti importanti nel suo stile di vita ha ottime probabilità di rimanere obeso da adulto rischiando quindi di sviluppare molto prima, con molta maggiore probabilità e in modo più grave tutte le conseguenze dell'obesità: dalla pressione alta al diabete e, soprattutto, il rischio di avere un infarto o un ictus magari a 40 o a 50-60 anni», afferma Claudio Maffei, responsabile dell'Unità di Nutrizione Clinica e Obesità del Centro Regionale di Diabetologia pediatrica di Verona.

Vogliamo tutti evitare che anche loro possano sviluppare il diabete. Conoscendo questa condizione e quelle che si accompagnano di frequente al diabete, il minimo che una madre o un padre, uno zio o un nonno può fare è prevenire il diabete nei propri figli e nipoti.

Quali sono gli ostacoli da superare? «Il primo ostacolo è proprio accorgersi che il problema esiste», afferma Valeria Mastrilli, diabetologa dell'adulto molto impegnata nella prevenzione del diabete e dell'obesità fra i bambini e i ragazzi delle scuole.

«Molte madri guardano con soddisfazione i loro figli con le guanciotte gonfie e grasso sulla pancia, sulle cosce e perfino sulla schiena. Il fatto è che veniamo da una cultura povera. È rimasto quindi il retaggio culturale che ci fa associare la magrezza alla malattia e l'essere grassi a una maggiore e migliore prospettiva di vita». Dobbiamo cambiare il nostro modo

di vedere. «Il bambino grasso è un bambino malato. Non ha ancora il diabete ma ha già problemi metabolici. Presenta uno stato di infiammazione cronica anche se di basso grado, spesso ha un'aumentata secrezione di insulina dal pancreas, la pressione alta e troppi grassi nel sangue. Se non si fa qualcosa vivrà meno, e peggio dei suoi coetanei», spiega Maffeis, docente di Pediatria all'Università di Verona.

### Un metro di misura.

Ci vuole quindi un criterio oggettivo. Visto che prima dei 18 anni il rapporto peso-altezza varia molto, il metodo più semplice per capire se qualcosa non va è misurare con il classico metro da sarta sia l'altezza, sia il giro vita del bambino (all'altezza dell'ombelico). «Se il giro vita supera la metà dell'altezza, bambino, ragazzo o adolescente che sia, qualcosa non va. Ogni centimetro in più (per esempio 61 cm di giro vita per



**Valeria Mastrilli**, responsabile del Centro diabetologico a Volla, periferia di Napoli.

un'altezza di 120) comporta un rischio sempre più forte, soprattutto se nella famiglia del bambino ci sono casi di diabete», continua Maffeis, già coordinatore del Gruppo di studio Diabete della Società italiana di endocrinologia pediatrica, «sappiamo tutti che chi è molto sovrappeso o obeso rischia di diventare diabetico. Ebbene, se l'obesità compare da bambini o ragazzi, in mancanza di interventi il rischio diventa altissimo».

Valeria Mastrilli, responsabile del Centro diabetologico a Volla alla periferia di Napoli spiega così il complesso rapporto fra genetica e stile di vita. «Esistono dei fattori ereditari: una serie di geni che potrebbero, a un certo punto della vita, far insorgere il diabete, ma il figlio di un uomo o di una donna con diabete che segue una corretta alimentazione e fa del sano movimento, potrebbe sviluppare il diabete dopo i 60-70 anni. Se mangia male ed è sedentario l'esordio del diabete può anticiparsi di 30, 40, perfino 50 anni. Sono pochi i bambini e i ragazzini con il diabete 'dell'anziano' mentre saranno molti i ragazzi sovrappeso di oggi che domani, a 40



**Claudio Maffeis**, responsabile del Centro di riferimento regionale di Diabetologia Pediatrica presso il policlinico universitario di Verona.



anni, avranno una situazione cardiovascolare compromessa con il cuore e le arterie di un anziano».

Tutti ci preoccupiamo se vediamo nei bambini una colonna vertebrale storta o una difficoltà nel camminare. «Ebbene c'è una sorta di programmazione metabolica che inizia già in gravidanza e prosegue nei primi mesi e anni di vita che determina quanto il bambino mangerà e come saranno utilizzate le sostanze nutritive. Una cattiva nutrizione nell'infanzia determina una 'stortura', una maturazione anomala», illustra Maffeis.



### Non è colpa del McDonald's.

Cosa dobbiamo fare allora? Prima di tutto non cercare falsi colpevoli. È vero che i bambini e i ragazzi oggi si incontrano magari al sabato o alla domenica e mangiano nei fast-food cibi ricchi di calorie e grassi. «Ma nessuno si rovina il metabolismo solo con quello che fa una volta la settimana. Noi dobbiamo sorvegliare invece le abitudini di ogni giorno», interviene Michele Riccio, diabetologo presso il Cad di Quarto, tra Napoli e Pozzuoli, «allo stesso modo è giusto auspicare che la pubblicità e la televisione la smettano di proporre alimenti e stili alimentari sbagliati, ma non nascondiamoci dietro questa accusa: i bambini e i ragazzi mangiano

male perché i genitori mangiano male. Le cose che contano nella vita non le trasmette la televisione, ma la famiglia».

### Mangiare tutti meglio.

In questo senso la famiglia di una persona con diabete dovrebbe essere privilegiata. «Frequentando il servizio di diabetologia, informandosi e avendo riflettuto sul rapporto fra alimentazione e salute la persona con diabete può portare in famiglia delle conoscenze importanti che devono divenire patrimonio comune», indica Valeria Mastrilli che fa parte anche del Gruppo di educazione alla salute della sua Asl. Guai quindi a preparare cibi diversi per sé e per gli altri. Sarebbe assurdo e in fondo egoista riservare a se stessi un pasto salutare e lasciare che gli altri mangino male.

### Cosa significa mangiare meglio?

Maffeis propone una regola molto semplice: «Si aumenta la frequenza di tutti i piatti che hanno una origine vegetale: frutta, verdura e anche prodotti a base di farina e si diminuisce quella di tutti gli altri piatti: carni, salumi, latticini e dolci». Il primo problema infatti dei giovani e degli adulti è lo scarso introito di fibra: «Occorrono almeno 0,5 grammi al giorno di fibra per ogni chilo di peso. Per evitare complessi calcoli basta dire che questo significa cinque porzioni al giorno di frutta, verdura o pasta integrale», riassume il pediatra endocrinologo veronese.

### No ai grassi e alle bibite anche light.

Alcuni alimenti devono essere allontanati dall'alimentazione di ogni giorno. «Bisognerebbe dimenticare le patatine ricche dei grassi peggiori, i



grassi trans o vegetali idrogenati presenti in molte merendine confezionate e in ciò che è fritto in modo industriale. Anche i grassi saturi, quelli di origine animale dovrebbero essere evitati», ricorda la diabetologa napoletana.


Togliendo dalle abitudini quotidiane le bevande zuccherate (compresi quasi tutti succhi di frutta in commercio) si riduce nettamente la quantità di calorie assunte ogni giorno.

### Porzioni adatte.

Ovviamente un'alimentazione sana passa anche attraverso porzioni moderate. Questo è vero soprattutto nella prima e primissima infanzia. Come spiega Valeria Mastrilli in condizioni normali l'organismo umano si autoregola. Un complesso meccanismo fa scattare l'appetito e il senso di sazietà a seconda delle necessità. Il meccanismo però può 'saltare' se si dà troppo da mangiare al bambino». Il meccanismo di sazietà deve essere quindi rieducato riducendo gradatamente le porzioni e soprattutto allungando la durata del pasto (vedere box).

### Mangiar bene costa meno.

Il fatto che i cibi venduti come 'salutari' o 'ecologici' costino più degli al-

tri non deve ingannare. «Al contrario un'alimentazione corretta è meno cara», insiste Valeria Mastrilli; «i legumi, un piatto perfetto, sono ricchi di fibre e proteine e costano pochissimo, così come le verdure di stagione, certamente meno dei formaggi e dei salumi. Tra i pesci il comunissimo pesce azzurro è il più salutare. La carne bianca costa meno di quella rossa e comunque in un'alimentazione sana la carne può essere messa in tavola solo qualche volta la settimana. Con i soldi risparmiati sulla carne possiamo comprare la frutta anche se quella di stagione si trova a poco prezzo. È mangiare male che costa troppo... in tutti i sensi» conclude Valeria Mastrilli. 



**Michele Riccio**, diabetologo presso il Cad di Quarto, tra Napoli e Pozzuoli.

## Torniamo a parlare, a tavola e in cucina

Si è interrotto un ritmo, un circolo virtuoso che dura da secoli, forse da sempre. «Oggi i genitori non trasmettono più ai figli la cultura del preparare e consumare insieme il cibo». Michele Riccio traccia uno scenario ampio nel quale trovano posto tanti aspetti: da una parte il supermercato ha sostituito il fruttivendolo che esibiva i prodotti di stagione, dall'altra i figli non accompagnano più i genitori a far la spesa e pochissimi, oggi, vedono dove e come si coltivano le verdure e la frutta.

«Il risultato è che molti dei genitori miei coetanei e quasi tutti i nostri figli non sanno più fare la spesa, riconoscendo la frutta e la verdura di stagione o il pesce più fresco, figuriamoci poi pulirla, prepararla e cucinarla», spiega Michele Riccio. Le conseguenze di questa mancata trasmissione? «Preferiamo secondi pronti come formaggi o salumi che sono pieni di grassi e sovraccarichi di sale. E sono quei formaggi e salumi che troviamo nei panini o nei piatti con i quali ci ali-



mentiamo al bar nelle pause pranzo», spiega Riccio.

Lo stesso vale per il consumo dei pasti: «A tavola non si parla più, spesso si guarda la televisione. Ipotizzati dallo schermo o immersi nei propri pensieri si mangia velocemente, senza fare attenzione al gusto, al colore dei piatti, al profumo, alla quantità di quello che si mangia. Tutti aspetti che, a parte il piacere che potrebbero portare, aiutano a far scattare il senso di sazietà. La durata del pasto si riduce. È paradossale ma in venti minuti si

mangia di più che in quaranta minuti perché non si dà il tempo al senso di sazietà di intervenire e ci si riempie di calorie inutili e dannose».

La soluzione? Riccio ha una soluzione: riprendere sicurezza di sé come genitori: «La nostra è la prima generazione di genitori consapevole del proprio ruolo e quindi delle proprie mancanze. Questo ci crea un senso di insufficienza e di inadeguatezza che ci fa accettare le scelte sbagliate dei figli. In alcuni casi facciamo mangiare tanto i nostri figli per compensare la sensazione di dare loro poco: poco tempo, poca energia», conclude Riccio, «dobbiamo essere coscienti invece che (possiamo e dobbiamo fare molto di più) stiamo facendo molto o comunque abbastanza. Stiamo dando un esempio o possiamo farlo e abbiamo il diritto e il dovere di impostare le abitudini alimentari dei nostri figli. Alle cose che diciamo loro oggi, i figli rispondono con un'alzata di spalle ma fra venti-trenta anni le ripeteranno ai loro figli».