



*Dalla Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale, 10 consigli per evitare che i bambini arrivino sui banchi di scuola con qualche chilo in più*



Roma, 16 luglio 2018 - L'estate è finalmente arrivata! Anzi, per molti ha già preso il via da alcuni giorni. Soprattutto per i bambini, che si sono messi alle spalle l'anno scolastico e si sono riversati nelle località di mare e di montagna di tutta Italia per godersi le vacanze.

Per i piccoli il menu dei mesi di luglio e agosto non prevede solo bagni e passeggiate nei boschi ma anche strappi alla regola sul fronte alimentare. E così non sono pochi i bimbi che rischiano di tornare sui banchi di scuola con qualche chilo di troppo.

Cosa fare, dunque, per trascorrere i mesi estivi all'insegna della sana e corretta alimentazione? E quali, invece, i cibi da evitare?

La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale fornisce ai genitori utili consigli su quali alimenti debbano trovare posto in tavola per un corretto sviluppo dei più piccoli.

Questo il decalogo della SIPPS:

**Acqua:** Portatene tanta, soprattutto se con voi ci sono bambini, se avete deciso di passare molte ore in spiaggia o fuori casa e se la giornata si presenta calda e umida. L'acqua disseta anche più se in una bottiglia da un litro e mezzo si aggiunge il succo di mezzo limone poiché i sali minerali reintegrano quelli persi con il sudore. Il giorno prima potete mettere nel congelatore alcune bottigliette che serviranno a tenere fredde le bevande nel frigo portatile.



Prof. Andrea Vania

**Bevande zuccherate:** Meglio evitare l'aranciata o la bibita a base di cola, poiché poco dissetanti per la loro alta concentrazione di zucchero. Inoltre, la caffeina contenuta nelle bibite gusto cola, oltre a non essere indicata per i bambini, può provocare disidratazione, pericolosa per chi vuole trascorrere giornate sotto il sole.

**The:** 'NO' a quelli confezionati, troppo ricchi di zucchero e, quindi, di calorie. Il the è un'ottima bevanda che con i suoi flavonoidi ci protegge dai danni dei radicali liberi. Potete prepararlo voi addolcendolo con poco zucchero e tanto succo di limone. C'è anche il the verde, ricchissimo di antiossidanti e con un gusto così delicato che di solito non ha bisogno di essere zuccherato.

**Succhi di frutta:** Possono diventare un buono spuntino di emergenza, ma non sono comunque sostituti della frutta, unica con il suo contenuto in fibra e il suo alto potere saziante, o dell'acqua perché, pur contenendo vitamine, sono ricchi di zuccheri che rendono queste bevande poco dissetanti ma iperglicemizzanti. In ogni caso, se proprio dovete usarli, scegliete sempre quelli senza zuccheri aggiunti!

**Frutta:** Decisamente sì, ottima sia come spuntino che a fine pasto. L'estate ce ne offre moltissima: pesche, albicocche, melone, anguria, prugne, susine, pere, fichi, fichi d'india, ciliegie e uva. Ricca di acqua, vitamine, minerali, fibra e fitonutrienti, la frutta non ha controindicazioni.



Dott. Giuseppe Di Mauro

**Pranzo:** Evitate piatti elaborati come pasta al forno o timballi, spesso ricchi di grassi che rallentano la digestione e creano sensazione di pesantezza. Un panino può diventare un buon pasto. Scegliete pane

fresco e non condito e riempitelo di tanta verdura (pomodori, insalata, verdure grigliate) e qualche fetta di prosciutto o arrosto di tacchino o mozzarella o uovo sodo.

**Riso:** Un ottimo piatto può essere la classica insalata di riso. Il riso è ricco di amido, un tipo di carboidrato molto digeribile. Usate il riso parboiled che non scuoce e mantiene i chicchi ben separati. Questo vi eviterà di utilizzare molto l'olio. Potete usare i condimenti già pronti ma all'acqua, oppure verdure fresche come i pomodori.

**Verdure:** Non è comodo né igienico portarsi da casa verdure cotte o insalate. Una valida alternativa possono essere ortaggi come cetrioli, da sbucciare sul momento, o finocchi. Sono ricchi di acqua e di potassio con pochissime calorie. Ottimi come spuntino o da mangiare durante il pranzo.

**Secondi:** Se nelle vostre insalate di riso o di pasta avete aggiunto del tonno, o del prosciutto, o del formaggio, avete preparato dei piatti unici, che oltre ai carboidrati forniscono anche proteine. Un secondo sarebbe di troppo. Evitate carne panata fritta come può essere quella confezionata, ma anche quella fatta in casa, poiché troppo ricca di grassi. Anche le frittate sono sconsigliate in spiaggia. Pur essendo comode da portare fuori casa, le uova richiedono infatti una lunga digestione.

**Divertimento:** Giocate insieme ai vostri figli o fate sì che i vostri piccoli non si annoino. Oltre a nuotare, a fare castelli di sabbia ci sono tanti giochi che si possono fare in spiaggia ma anche in montagna. Dove è possibile si può giocare a pallone o a racchette e, perché no? Una bella partita a bocce non ha mai stancato nessuno!

“La prima regola è mangiare sano, con attenzione soprattutto alla varietà nei tipi di verdure e di pesce, su cui le famiglie italiane sono un po' carenti, e adottare alcuni accorgimenti, come quello di consumare i pasti in famiglia e coinvolgere i figli nella spesa e nella preparazione dei cibi”, afferma il prof. Andrea Vania, Dirigente di I livello e Responsabile del Centro di Dietologia e Nutrizione Pediatrica del Dipartimento di Pediatria di Sapienza Università di Roma.

“Il mio consiglio - prosegue l'esperto della SIPPS - è quello di coinvolgere i bambini nella spesa, non tanto per consentire loro di comprare le merendine che preferiscono, ma perché siano loro a suggerire di provare un pesce o una verdura che non hanno mai provato. Coinvolgiamoli anche in cucina: questo è un punto importante, che spesso viene dato come indicazione comportamentale anche nel trattamento dell'obesità”.

Gli esperti si soffermano sulla piramide alimentare, modello di corretta distribuzione dei nutrienti nella dieta, anche e soprattutto nel periodo estivo.

“Insieme ai cereali e ad un'adeguata assunzione di acqua - informa il dott. Giuseppe Di Mauro, Presidente SIPPS - la frutta e la verdura costituiscono le basi della piramide alimentare. Se ne devono assumere ogni giorno e 2-3 volte al giorno, scegliendo frutta e verdura fresca di stagione che vanno consumate con la buccia, che fornisce fibra, e a pezzi, a morsi perché ciò contribuisce ad aumentare il senso di sazietà.

“Ogni giorno - conclude il Presidente Di Mauro - bisogna introdurre una quota di calcio pari a quanto raccomandato per età del bambino, che si ottiene assumendo latte e latticini: dal latte parzialmente

scremato allo yogurt naturale con l'aggiunta di frutta fresca, fino ai formaggi freschi”.