



Roma, 7 gennaio 2019 - La Befana è volata via a bordo della sua scopa e con lei sono finite le vacanze di Natale. I giorni di festa hanno portato ai bambini i tanto sospirati regali ma anche qualche chilo di troppo. Merito (o colpa) dell'alimentazione sregolata di queste due settimane di festività. La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale fornisce utili consigli per tornare sui banchi di scuola in forma e per "rimettere in sesto" l'intestino del bambino.

L'alimentazione, spiegano gli esperti della SIPPS, deve essere reimpostata sulla base dei quattro pasti principali, dicendo 'No' ai digiuni forzati, ma con una ripresa progressiva dell'attività motoria e una cura nella preparazione dei pasti. Soprattutto per quanto riguarda il periodo natalizio che ci siamo appena lasciati alle spalle, non sono soltanto le trasgressioni alimentari a causare disturbi, ma la colpa va ricercata anche nei numerosi virus circolanti, che possono creare problemi all'apparato digerente.



Dott. Giuseppe Di Mauro

Può anche succedere, ad esempio, che una classica indigestione alteri la flora batterica e renda l'intestino più vulnerabile nei confronti di eventuali patogeni. Oppure che un microrganismo, che inizialmente causa febbre, tosse e altri sintomi respiratori, possa favorire anche nausea, vomito, scariche liquide, interferendo

sui processi digestivi.

Quali sono, allora, i provvedimenti più indicati per aiutare il bambino a stare meglio?

“Innanzitutto bisogna seguire un'alimentazione semplice - afferma il dott. Giuseppe Di Mauro, Presidente SIPPS - non necessariamente 'in bianco', ma caratterizzata da piatti poco conditi ed elaborati: spaghetti al pomodoro, bistecca o pesce ai ferri, oltre a pasta e fagioli e minestrone. Fondamentale è anche un giusto equilibrio tra alimenti animali e vegetali: sulla tavola devono sempre trovare posto frutta e verdura e se proprio non fossero graditi al bambino, se pure con una perdita delle fibre queste fonti di nutrienti importantissimi possono essere proposte sotto forma di succhi e centrifugati, preparati in casa e consumati al momento”.

Attenzione, poi, alle quantità dei pasti consumati nell'arco della giornata.

“In presenza di disturbi - aggiunge il dott. Piercarlo Salari, pediatra responsabile del Gruppo di Lavoro per il sostegno alla genitorialità della SIPPS - è meglio che siano leggeri e frequenti piuttosto che radi e abbondanti. I grassi devono essere consumati in quantità ridotte per una questione calorica, perché rallentano e appesantiscono la digestione. Se poi l'assunzione di latte dovesse causare meteorismo o diarrea, la motivazione potrebbe essere legata a un deficit anche estemporaneo di lattasi, l'enzima che degrada il lattosio in due zuccheri semplici e più facilmente digeribili. In questo caso si può fare ricorso a un preparato, disponibile sottoforma di integratore alimentare, a base proprio di questo enzima. Se i disturbi dovessero persistere e insinuare il sospetto di una reale intolleranza al lattosio, si può eseguire uno specifico test per la sua conferma. Non dimentichiamo l'importanza che riveste l'attività fisica, vero e proprio stimolo favorevole sulla motilità del tubo digerente, e l'assunzione di preparati probiotici, utili a ripristinare un assetto equilibrato della microflora intestinale. Infine, se si è stravolto il ritmo sonno-veglia sarà opportuno un recupero graduale degli orari tradizionali”.