

A TAVOLA!

NELLA PANCIA DEI RAGAZZI

di Maddalena Bonaccorso - foto di Gregg Segal

Come si nutrono i bambini e gli adolescenti del mondo? Che cosa mangiano con i genitori, da soli, con i coetanei? Per scoprirlo, al di là di analisi e statistiche, un fotografo americano si è inventato uno straordinario reportage: scattare in tanti Paesi immagini di giovanissimi circondati dai cibi che ingurgitano in una settimana tipo. Saltano così fuori le differenze territoriali, ma anche una dieta disordinata che porta al sovrappeso. E l'Italia? Non è messa bene...



PAOLO, SICILIA

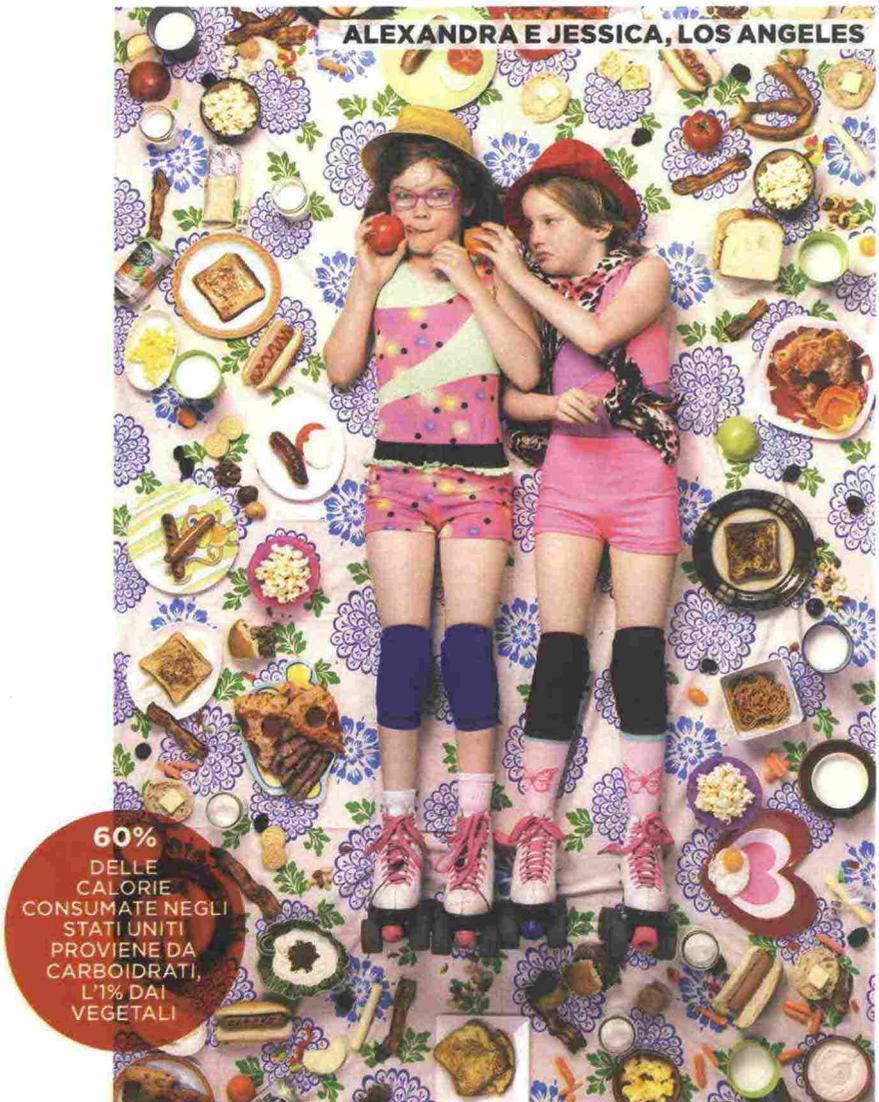
A TAVOLA!

Q

uali sono i Paesi del mondo dove si mangia meglio, dove cioè la dieta è la più salutare, la più corretta? Cercando una risposta a questa domanda, i ricercatori della Cambridge University tre anni fa iniziarono uno studio ampissimo in tutto il pianeta, giungendo oggi alla conclusione che 9 sui 10 Paesi «top» si trovano in Africa. Dove si patisce spesso la fame ma ci si nutre con legumi, vegetali, semi, noci, grano. Negli Stati Uniti, nazione incomparabilmente più ricca, il 60 per cento delle calorie consumate ogni giorno proviene da cibi industriali, solo l'1 per cento da vegetali.

Non è un caso che in tutto il mondo occidentale, negli ultimi 40 anni il numero di bambini e adolescenti sovrappeso, tra i 5 e 19 anni, sia aumentato di 10 volte, superando i 120 milioni di bambini con peso in eccesso (e questo lo dice uno studio condotto dall'Imperial College di Londra e dall'Oms, apparso su *Lancet*). In altre parole: se 40 anni fa un ragazzino su 40 era sovrappeso, oggi lo sono 10 su 40.

L'Italia, in tutto ciò, non è affatto un'eccezione, anzi. Sulla tavola dei ragazzi italiani c'è sempre tanta pasta e tanto pane, a pranzo e cena; poco pesce, pochi legumi, poca verdura, salame e tanti dolci. A colazione la maggioranza degli adolescenti consuma latte e biscotti e disdegna yogurt, tè e spremute, mentre per lo spuntino di metà pomeriggio la fa da padrona la merendina industriale: il 52 per cento dei ragazzi la preferisce al

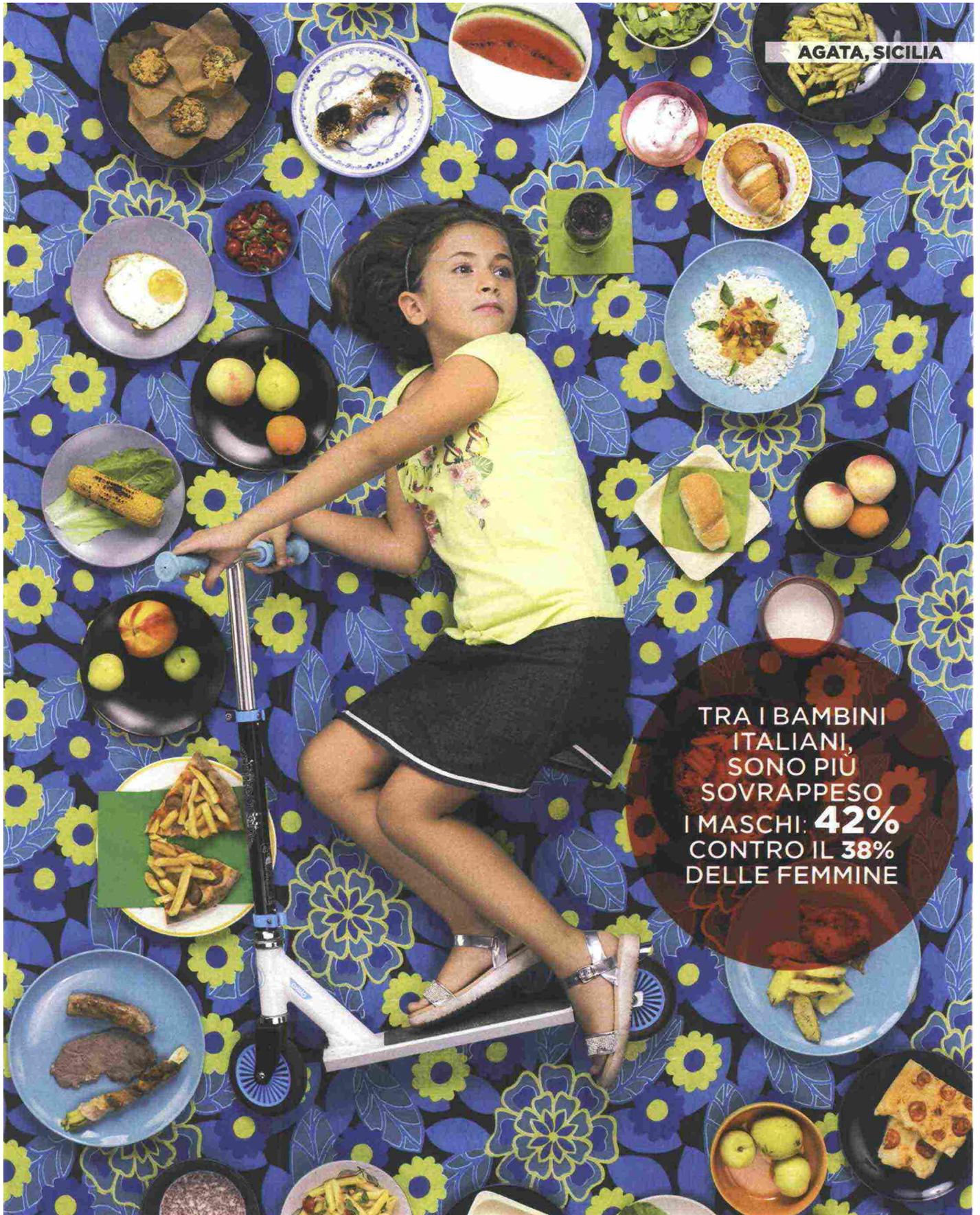


IN AFRICA HANNO MENO CIBO A DISPOSIZIONE, MA L'ALIMENTAZIONE È PIÙ SANA

classico pane e marmellata e alla frutta. Sono questi, sintetizzando un po', i (preoccupanti) pilastri della dieta dei nostri adolescenti, «fotografati» da una recente ricerca realizzata da Coop insieme alla Società italiana di medicina per l'adolescenza e dallo studio di Ipsos per Save the children. Un bel paradosso: nel Paese che ha inventato ed esportato la dieta mediterranea, i ragazzi preferiscono un regime «monocolore»: circa la metà degli intervistati nella ricerca Coop si divide tra

chi dice di mangiare sempre le stesse cose e chi invece mangia solo ciò che gli piace.

E se a questi dati si aggiunge la naturale predilezione degli adolescenti verso i fuoripasto a base di patatine fritte, bibite zuccherate e merendine farcite, è facile capire come questa sorta di dizionario della cattiva alimentazione abbia regalato all'Italia, come rilevano gli ultimi dati del Childhood obesity surveillance initiative dell'Oms (2015-2017) il primato europeo della «ciccia» infantile: abbiamo il 21 per



AGATA, SICILIA

TRA I BAMBINI
ITALIANI,
SONO PIU'
SOVRAPPESO
I MASCHI: **42%**
CONTRO IL **38%**
DELLE FEMMINE

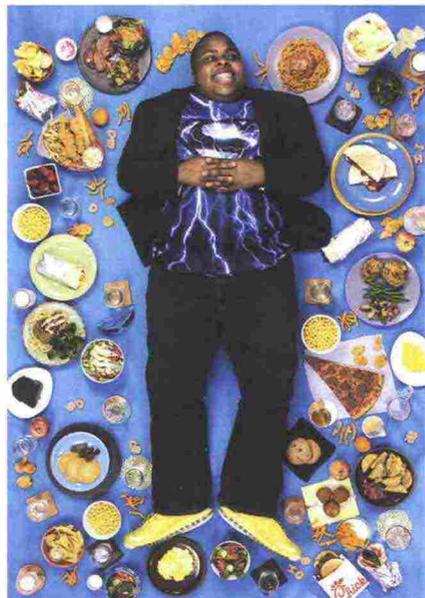


ANKAL, MUMBAI

**IN INDIA,
LO STATO
DEL KERALA HA
INTRODOTTO UNA
TASSA SUL JUNK
FOOD DEL 14,5%**

A TAVOLA!

ISAIAH, LOS ANGELES



IL CIBO QUOTIDIANO DI TUTTI I BAMBINI DEL PIANETA

Quattro anni fa il fotografo Gregg Segal, californiano, ha iniziato il progetto *Daily Bread*, pane quotidiano: scattare in diverse nazioni, dall'America all'India, dall'Europa all'Africa, ciò che i ragazzini mangiano nell'arco di una settimana. «Mi sono concentrato sui bambini perché la cultura alimentare inizia da piccoli e dura una vita. E i bambini obesi nel mondo sono sempre di più» spiega sul suo sito (www.greggsegal.com). Quelle immagini, e qui ne vedete alcune, diventeranno un libro la cui uscita è prevista nel marzo 2019.

cento di bambini obesi o in sovrappeso; e negli adolescenti, 16,2 hanno chili di troppo (superando, con questi numeri, Grecia e Spagna). A essere più «cicciotti» sono i maschi (42 per cento) rispetto alle femmine (38 per cento).

Eppure, qualcosa sta (forse) cambiando: secondo il «Sistema di sorveglianza Okkio alla salute» del ministero della Salute, coordinato dall'Iss, i bambini obesi nel nostro Paese sono diminuiti in dieci anni di circa il 13 per cento. «In particolare negli adolescenti, inizia a esserci una tendenza al ribasso» dice Franco Cavallo, ordinario di epidemiologia all'Università di Torino. «È vero che 16,2 per cento non è un risultato di cui andare fieri, ma nel 2010 la percentuale di adolescenti sovrappeso o obesi era del 21 per cento. Passi avanti se ne sono fatti».

Passi avanti che partono dai pediatri e dalla «formazione» che impartiscono ai genitori, per arrivare alle mense sco-

lastiche, dove i menù sono sempre più equilibrati, e alle multinazionali come McDonald's, che ha fatto uno sforzo di «educazione» al mangiar sano, inserendo - solo per fare un esempio - la conta delle calorie sulle confezioni di hamburger.

Ma tutto questo non basta: «Non basta perché il rapporto dei ragazzi con il cibo e con il peso è un insieme complesso di fattori sociali» sostiene Alberto Villani, responsabile dell'Unità operativa complessa di pediatria generale del Bambino Gesù di Roma e presidente della Società italiana di pediatria. «Un ragazzo che passa gran parte della giornata da solo, senza stimoli se non quelli che provengono dal computer, è un ragazzo che più facilmente andrà incontro a problemi di sovrappeso e di errata percezione del cibo: non solo per colpa della sedentarietà ma anche per una mancata cultura del "bello". Per questo dico sempre che è necessario un

IL PESO IN ECCESSO SI COMBATTE CON L'ARMONIA (FIN DA PICCOLI)

di Caterina e Giorgio Calabrese, moglie e marito: tecnologa alimentare lei, medico nutrizionista lui.



Il 21 per cento di bambini e ragazzini italiani sovrappeso o obesi, come indicano gli ultimi dati dell'Organizzazione mondiale della sanità, sono una percentuale troppo elevata. Anche se negli ultimi dieci anni la tendenza sembra essere in calo e, una volta adulti, gli italiani riequilibrano la curva del peso corporeo. Tuttavia non basta, occorre combattere la sedentarietà e rettificare gli errori sin da piccoli, impostando da subito il corretto modello della dieta mediterranea e rispettando la piramide alimentare. Talvolta in famiglia, per fronteggiare il problema si

comincia applicando luoghi comuni, ovvero: niente pasta e pane, drastica eliminazione di tutti i carboidrati. Si tratta di un errore, sia per i bambini che per gli adulti, e non ci stancheremo mai di dirlo. Il giusto atteggiamento in tavola è armonizzare i cereali con altri alimenti che costituiscono buone fonti di proteine, minerali, vitamine. Oltre ai cereali quotidiani, che possono essere frazionati durante la prima colazione, a pranzo o cena non bisogna trascurare carne, pesce, uova, formaggi e latte: in poche quantità, concentrano proteine che hanno un elevato valore

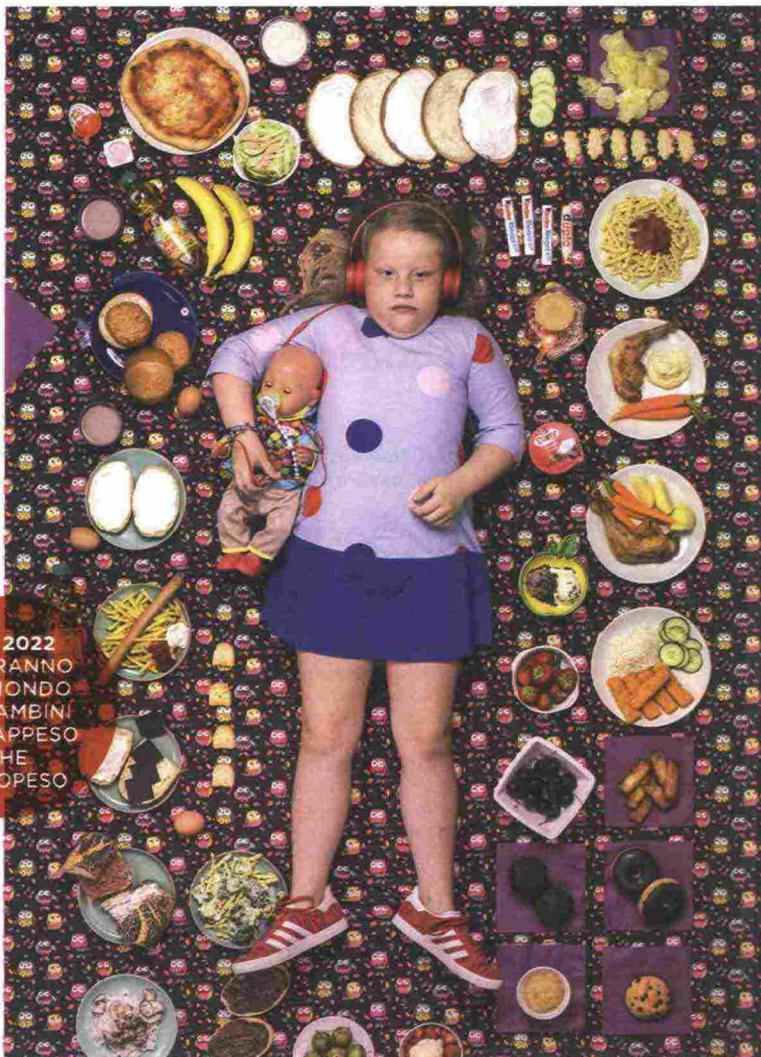
biologico. Grazie a questi alimenti consumati con costanza i nostri ragazzi negli ultimi 50 anni sono cresciuti di circa 10 centimetri. Nella nuova piramide alimentare, i cereali non occupano più da soli la base, ma la dividono con frutta e verdura (il consiglio è cinque-sei porzioni tra frutta e verdura al giorno). La frutta può essere un break a metà mattina o a merenda, mentre la verdura, cotta e cruda, ai pasti principali. Per condire, portare in tavola l'olio extravergine d'oliva. Da non dimenticare la giusta idratazione, a volte trascurata.

A TAVOLA!

«SPESSO, DURANTE I COLLOQUI, I GENITORI MI DICONO CHE IL LORO FIGLIO, FORTEMENTE OBESO, NON MANGIA POI COSÌ TANTO. SONO IN BUONA FEDE. QUELLO CHE LUI CONSUMA, LORO NON LO VEDONO».

Graziano Grugni, endocrinologo

GRETA, AMBURGO



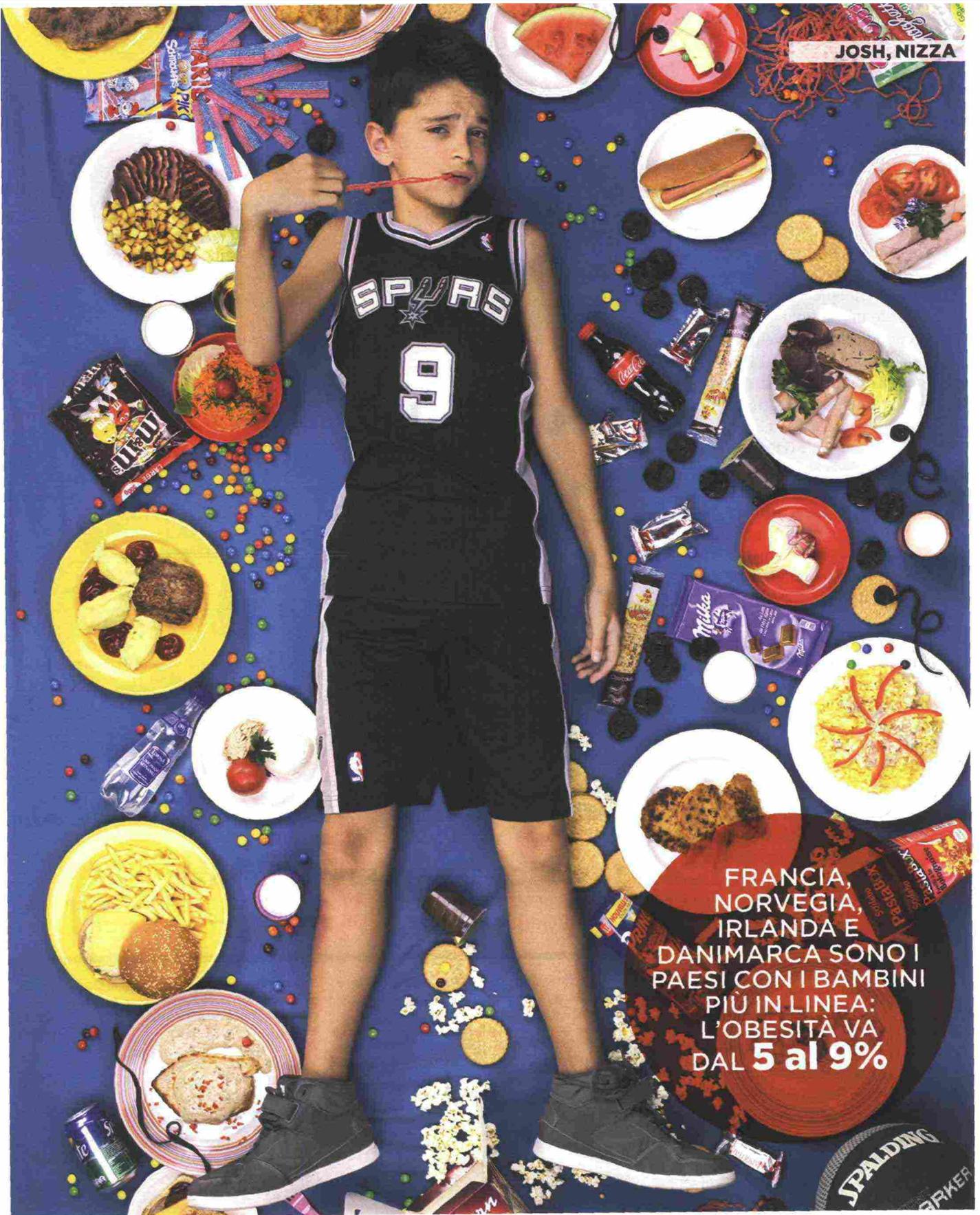
**NEL 2022
CI SARANNO
NEL MONDO
PIÙ BAMBINI
SOVRAPPESO
CHE
SOTTOPESO**

impegno sociale a 360 gradi: portiamo i ragazzi nei musei, nelle biblioteche, nei teatri, facciamoli appassionare all'arte, alla storia e alla bellezza fin da piccoli, e automaticamente li allontaneremo dal divano, dalle merendine e dai videogame: quindi, dall'obesità».

Facile a dirsi, meno a farsi: in quella terra di nessuno che è l'adolescenza, anche il genitore più attento rischia di non accorgersi dei comportamenti errati del figlio e di trovarsi poi, all'improvviso, davanti a problemi gravi: «I ragazzi che arrivano da noi in ospedale sfuggono a qualsiasi controllo dei genitori» racconta Graziano Grugni, specialista in endocrinologia che si occupa di adolescenti obesi all'Istituto auxologico di Piancavallo (Verbania). «Mangiano spesso fuori casa, abusando di street e junk food, e acquistano alimenti che poi consumano nelle proprie stanze, da soli. Cercano gratificazioni attraverso il cibo e non più attraverso il resto. E viene sempre più spesso a mancare qualsiasi forma di condivisione familiare dei pasti; tante volte, ai colloqui, i genitori mi dicono che il loro figlio obeso, in fondo, non mangia così tanto. Sono in buona fede: il problema è che il figlio mangia tanto, ma loro non lo vedono».

Poi c'è la questione delle preferenze alimentari, cioè di tutto ciò che gli adolescenti amano consumare: bevande zuccherate, carboidrati e ancora carboidrati. «I ragazzi amano tantissimo pasta e pane» continua Grugni «e ammettono candidamente di pasteggiare non con acqua, ma con bevande zuccherate. È molto faticoso far capire loro che, nel momento in cui devono iniziare una dieta, vanno eliminati i soft drink e diminuiti i carboidrati».

Su questo problema se ne innesta anche un altro, legato alle condizioni economiche: la maggioranza di ragazzi obesi ha alle spalle famiglie non abbienti, ovvio che un bel piatto di pasta costa poco e sazia tanto. «Noi endocrinologi possia-



JOSH, NIZZA

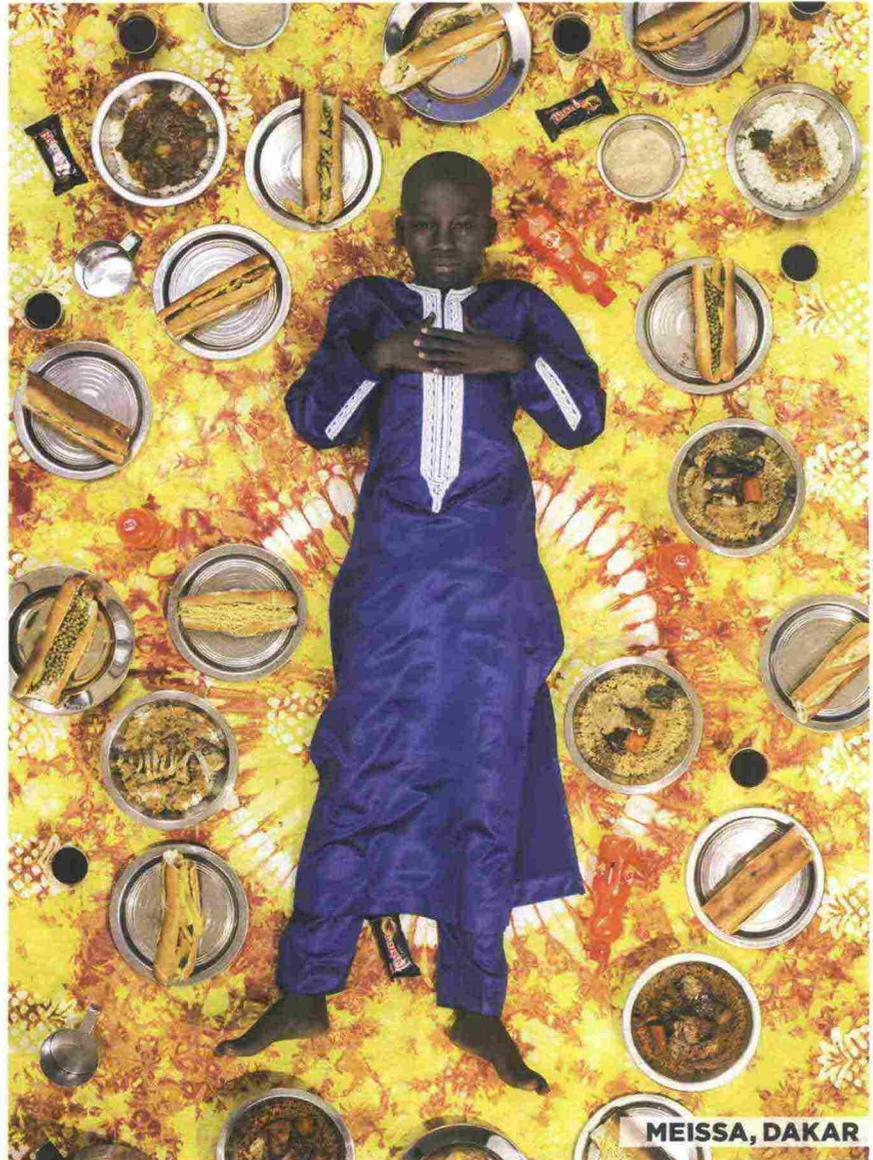
FRANCIA,
NORVEGIA,
IRLANDA E
DANIMARCA SONO I
PAESI CON I BAMBINI
PIÙ IN LINEA:
L'OBESITÀ VA
DAL 5 al 9%

A TAVOLA!

mo anche ripetere fino allo sfinimento la buona regola di mettere in tavola meno pasta e cucinare più pesce, ma poi queste famiglie il pesce non possono permetter-selo» ammette Grugini.

Proprio sulla condizione economica delle famiglie con ragazzi obesi c'è da aprire un capitolo a parte, perché in una popolazione come quella italiana, in continuo divenire, l'immigrazione gioca un ruolo importante: «Tra i figli degli immigrati, soprattutto di origine latino-americana, c'è una forte tendenza al sovrappeso» dice Gabriella Pozzobon, presidente della Società italiana di medicina per l'adolescenza e pediatra all'Ospedale San Raffaele di Milano. «Per una serie di motivi: genetici, di educazione alimentare, di cambiamento di regime nutrizionale dovuto all'allontanamento dai Paesi d'origine. Problematiche che si innestano su situazioni di disagio sociale ed economico: quando arrivano in ospedale sono casi difficili da trattare. E riscontriamo un'estrema varietà dei dati: gli adolescenti di domani non è detto che corrispondano ai bambini di oggi. Probabilmente salirà l'immigrazione e con essa la percentuale di obesità nei ragazzi».

In occasione dell'ultima Giornata mondiale dell'obesità, lo scorso ottobre, *Lancet* ha pubblicato una stima mondiale, effettuata dall'Imperial College di Londra insieme all'Oms, che prevede come nel 2022 ci saranno più adolescenti e bambini obesi che sottopeso. «Non dimentichiamo che l'obesità è già di per sé una malattia, alla quale si associano ipertensione, glicemia alta e colesterolo elevato» spiega Gabriele Maffeis, professore di pediatria all'Università di Verona. «In Italia, circa il 5 per cento dei bambini obesi ha valori di glicemia superiori alla norma, presenta cioè un'alterazione del metabolismo del glucosio. E il diabete mellito di tipo 2, che di solito insorge nell'adulto, si sta diffondendo in età sempre più precoce. Senza considerare poi che un bambino



10 PICCOLE REGOLE PER L'ESTATE

Accorgimenti da mettere in pratica, nei bambini così come negli adulti, per mangiare in modo sicuro in vacanza.

1 Ricordarsi di bere molta acqua in queste quantità: 1 litro al giorno fino a 10 chilogrammi di peso del bambino, 1 litro e mezzo tra 10 e 20 kg e 2 litri e più dai 30 kg in su.

2 Non abbandonare l'abitudine della prima colazione (magari ritardandola un po') e prediligere dolci fatti in casa o prodotti da forno, latte, yogurt, marmellata, macedonie, ghiaccioli di frutta, centrifugati.

3 Rispettare il più possibile gli orari di pranzo, merenda e cena, limitando i fuoripasto. Anche quando si pranza in spiaggia con i più grandicelli, mantenere il giusto e sano apporto di carboidrati o proteine senza esagerare con le quantità. Evitare di far mangiare sotto l'ombrellone i più piccoli.

4 Dopo i pasti attendere un paio d'ore prima di fare il bagno.

CONTRO IL RISCHIO OBESITÀ SI DEVE RIPROGRAMMARE IL COMPORTAMENTO

obeso su tre presenta steatosi epatica, il cosiddetto fegato grasso». Ma i genitori come reagiscono davanti all'obesità del pargolo? Sono in grado di mettere in atto quei comportamenti virtuosi necessari a un cambio di marcia nel rapporto dei ragazzi con l'alimentazione?

Non sempre, secondo i pediatri; e non perché manchino le informazioni, se è vero che, sempre in base allo studio di Ipsos per Save the children, la percentuale di genitori che dichiara di conoscere le regole dell'alimentazione sana è dell'83 per cento, ma quando si tratta di applicarle si scende al 64. «Va detto» prosegue Maffei «che il genitore, specie se è una madre in sovrappeso, tende sempre a sottostimare la taglia del figlio, a vederlo più magro di quanto non sia».

E più tardi si interviene più difficile è guarire. «Una volta che i genitori prendono consapevolezza del problema e portano il figlio da noi, cercano un risultato rapido e definitivo, ma è impossibile. L'unico modo per guarire dall'obesità è mediante un percorso di "ristrutturazione dei comportamenti". I genitori devono dare l'esempio e il sostegno». Incoraggiamento quindi: e poi pazienza, fiducia, appoggio. Coinvolgere i ragazzi al momento di fare la spesa, sedersi a tavola con loro, anche solo la sera, riscoprendo il pasto in famiglia. Spegnerla la tv, allontanare gli smartphone. E parlare, parlare, parlare. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA



5 Limitare prodotti precotti e prediligere alimenti freddi e leggeri. Nell'arco di una settimana: carne, pesce e legumi almeno 3-4 volte; formaggi, affettati e uova 1-2 volte.

6 Abbondare con frutta e verdura ricordandosi però di lavarla bene: la scarsa igiene è spesso causa di salmonellosi, un'intossicazione che può essere pericolosa.

7 Attenzione a pesce e molluschi crudi perché il pesce crudo può essere portatore di un parassita nocivo per l'essere umano.

8 Sì ai gelati artigianali, ma meglio consumarli in posti conosciuti: i derivati di uova crude come gelati e dolci alla crema sono alimenti responsabili delle intossicazioni.

9 Non consumare cibi avanzati, soprattutto precedentemente riscaldati al sole o rimasti a temperatura ambiente per più di 1 o 2 ore.

10 Fare sport o attività fisica, fondamentale per prevenire sovrappeso e obesità. Approfittare dell'estate per ridurre televisione e videogiochi.

Fonte: Waidid (World association for infectious diseases and immunological disorders)