

NO ALLE DIETE FAI DA TE E ALLE MODE ALIMENTARI

Senza glutine, iperproteica,

vegana... Le diete squilibrate

possono causare gravi carenze

in un organismo in crescita

■ IPERPROTEICA: tagliare

drasticamente l'apporto di

carboidrati costringe l'organismo

a bruciare le riserve di grasso.

Per questa ragione le diete

iperproteiche no-carb fanno

perdere peso rapidamente.

«In età pediatrica un approccio

di questo tipo è bandito», dice

Emanuele Miraglia del Giudice.

«Perché affabba i reni e perché

il bambino ha bisogno di tutti

i macronutrienti nella giusta

proporzione».

■ VEGANA: un'alimentazione

che esclude qualunque cibo

di provenienza animale

è squilibrata e comporta carenze

che vanno compensate

con integratori, in particolare

la vitamina B12. «Nei bambini

è sconsigliata», sottolinea

Giuseppe Morino. «I bimbi di

famiglie vegane devono essere

attentamente seguiti dal pediatra.

La dieta vegetariana, invece,

non pone particolari problemi».

■ SENZA GLUTINE:

fondamentale per chi è celiaco,

la dieta gluten free non comporta

alcun beneficio di salute

per chi non lo è. Al contrario,

tanti prodotti privi di glutine

che si trovano in commercio

contengono zuccheri e grassi

in eccesso e sono tutt'altro

che salutarì, soprattutto

per i bambini.

Le merendine non sono il 'male'. Basta leggerne il contenuto e mangiarle con misura



sperimentare schemi motori differenti e scegliere le discipline che più lo attraggono. Lo sport, invece, è ancora più impegnativo: è una forma di esercizio organizzato in cui entra in gioco la competizione. Ma questo non dovrebbe avvenire prima dei 7-10 anni».

► **Il bambino che fa attività fisica intensa ha diritto a una merenda extra, ma senza esagerare.**

«È sufficiente uno spuntino al termine dell'allenamento, che non superi il 10% del suo fabbisogno calorico giornaliero», puntualizza il pediatra. «Se non fa agonismo, non è necessario che assuma bevande saline. Per reidratarlo va benissimo l'acqua, da bere prima, durante e dopo l'esercizio. Inoltre, non va coperto troppo: se è accaldato resiste meno alla fatica».

Se possibile, poi, è meglio che il bambino si muova all'aperto, dove il sole può stimolare la produzione di vitamina D. «Oltre a fissare il calcio nelle ossa, è coinvolta nel metabolismo energetico e protegge dall'obesità», dice Meleto.

► Per il piccolo già in sovrappeso l'attività fisica è più faticosa.

«L'eccesso ponderale altera il

metabolismo dei muscoli», spiega

l'esperto. «Inoltre, il bimbo si sente

più impacciato e per questo non ama

fare movimento. Così, si innesca un

circolo vizioso che porta a peggiorare

sempre più: da spezzare il prima

possibile, con tanto incoraggiamento

e, nel caso, l'aiuto di uno psicologo».



e sport della SIPPS. «Segno che

è maturata un po' di attenzione

nel confronti dell'alimentazione,

mentre le conseguenze nefaste

della sedentarietà sono ancora

sottovalutate. Eppure, a tutte

le età, questa è causa di malattie

cardiovascolari e diabete. È correlata

persino all'insorgenza del cancro.

Nei bambini, poi, è particolarmente

pericolosa perché induce mutamenti

metabolici di cui pagheranno

le conseguenze per tutta la vita».

► **LOMS raccomanda a tutti**

di attività fisica intensa: camminare

di buona lena, correre, giocare all'aria

aperta. «Fin dai primi anni di vita

dobbiamo sollecitare i nostri figli

a muoversi, camminare, correre,

scendere dal passeggino, anche

a costo di qualche sbucciatura».

afferma Meleto. «Questa è attività

fisica. Poi c'è l'esercizio: la lezione

di nuoto, la sessione di ginnastica in

palestra, l'allenamento di pallavolo.

Attnche sia motivato, il bimbo deve