

L'alimentazione nel bambino e nell'adolescente



Una dieta normocalorica, associata ad un'adeguata attività fisica quotidiana, consente di ottenere una riduzione del sovrappeso ed il mantenimento del peso nel tempo.

Una dieta sana e bilanciata è generalmente la soluzione ideale per un bambino che sta crescendo e presenta:

- età inferiore agli 8 anni;
- età superiore agli 8 anni con eccesso ponderale lieve o moderato, in assenza di complicanze;
- età superiore agli 8 anni la cui alimentazione abituale risulti molto ipercalorica.

Una dieta sana e bilanciata ma ipocalorica, invece, associata sempre ad attività fisica quotidiana è indicata per:

- bambini di età superiore a 8 anni con obesità di grado medio-elevato;
- bambini di età superiore a 8 anni con eventuale presenza di complicanze;
- bambini di età superiore a 8 anni in cui la dieta normocalorica bilanciata sia risultata inefficace.

Una dieta bilanciata (normo o ipocalorica) si fonda sui seguenti principi:

- **Apporto calorico:** pari a quello indicato dai LARN (livelli di assunzione giornalieri raccomandati di nutrienti per la popolazione italiana) per sesso ed età staturale (se ipocalorica con un apporto calorico pari al 70% di quello consigliato dai LARN), suddiviso in 3 pasti principali + 2/3 spuntini
- **fabbisogno proteico:** circa del 10% delle calorie totali (rapporto 1:1 tra proteine animali e vegetali)
- **fabbisogno glucidico:** 60-65% (prediligendo carboidrati ricchi in fibre e poveri in zuccheri aggiunti)

- fabbisogno lipidico: dopo i 2 anni di vita riduzione progressiva dal 30 al 25% delle calorie totali con apporto di grassi saturi < 10% e di colesterolo non superiore a 100 mg/1000 kcal
- apporto di fibre: il quantitativo in grammi può essere calcolato in base alle seguenti formule: compreso tra età + 5 e età + 10 o pari a 10 g/1000 kcal, oppure pari a 0.5 g/kg del peso ideale
- apporto di minerali: pari alle indicazioni dei LARN

Per impostare una corretta alimentazione nel bambino, come nell'adulto, è importante conoscere le sue abitudini alimentari e lo stile di vita.

Le modificazioni più rilevanti che spesso è necessario apportare sono:

- evitare il consumo di alimenti al di fuori dei 4-5 pasti consigliati. Il bambino deve imparare a mangiare ai pasti, seduto a tavola
 - promozione e valorizzazione della prima colazione, troppo spesso inadeguata. Il bambino deve essere educato all'assunzione di alimenti sani quali: latte o yogurt, cereali, pane, fette biscottate, biscotti secchi (meglio alternare i cereali raffinati a quelli di tipo integrale), frutta, marmellata
 - spuntini a base di frutta, yogurt, pane o cracker o focaccia o biscotti secchi semplici
 - assunzione di un pasto completo sia a pranzo che a cena. In tali occasioni ci deve essere la presenza di un piatto "unico" o di un primo semplice ed un secondo piatto, accompagnati sempre da verdura e frutta, in porzioni adeguate all'età del bambino.
-
- Nell'alimentazione del bambino sono inoltre consigliati:
 - la riduzione dell'apporto di grassi e di proteine di origine animale: in particolare bisognerebbe limitare il consumo di formaggio, carne grassa e salumi
 - l'aumento dell'apporto di cereali, specie integrali (determinando in tal modo un maggior apporto di fibre e di zuccheri a basso indice glicemico)
 - la limitazione degli zuccheri ad elevato indice glicemico (dolci, succhi di frutta, pasta o riso troppo cotti): tali carboidrati, infatti, non danno sazietà e sono responsabili di elevati livelli di glicemia
 - aumento di fibra alimentare (verdura, frutta, legumi)

Questo tipo di approccio dovrebbe consentire, oltre che una riduzione del peso del bambino, un'educazione dell'intero nucleo familiare dove il genitore dovrebbe educare la prole a seguire una dieta sana ed equilibrata, non monotona, che alterni ogni giorno tutti i nutrienti in quantità adeguate, assicurando la presenza di un giusto equilibrio tra proteine animali e vegetali, carboidrati complessi e zuccheri semplici, grassi animali e vegetali e fornisca inoltre un giusto apporto di vitamine, minerali e fibre.

Anche in adolescenza, una corretta alimentazione è di fondamentale importanza per ottenere un buon livello di sviluppo psico-fisico e per aumentare la possibilità di conservare una buona salute da adulto.

Le linee guida in adolescenza, come nei bambini, devono essere comunque personalizzate in base al sesso, all'età, al peso, all'attività fisica ed al ritmo di crescita.

I criteri generali per un'alimentazione sana e bilanciata nell'adolescenza sono quelli della dieta mediterranea, in particolare:

- limitare i grassi animali
- limitare il sale ed i fritti
- prediligere il consumo di carni magre e limitare carni processate, salumi e insaccati
- limitare lo zucchero, le merendine, le bevande zuccherate ed i dolci specialmente se il giovane presenta eccesso ponderale
- aumentare il consumo di pesce fresco o surgelato di vario tipo
- consumo adeguato di formaggi, latte e yogurt
- inserire settimanalmente n.2 uova
- usare cereali preferibilmente integrali, legumi secchi o freschi come fonte di proteine vegetali, insieme ai cereali come piatto unico
- frutta e verdura fresca di stagione di vario tipo ad ogni pasto
- assolutamente da evitare vino, birra e superalcolici
- mangiare lentamente e ad orari possibilmente regolari
- distribuire la razione quotidiana in tre pasti principali e almeno due spuntini

