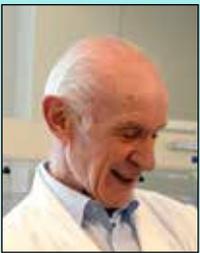


BAMBINO: UN'ALIMENTAZIONE SANA

di **DINO PEDROTTI**,
neonatologo



Dino Pedrotti

L'alimentazione del bambino più piccolo (latte di mamma!) è un argomento già trattato nel numero di aprile di UCT. Partire con idee giuste è molto importante per un genitore, per saper poi affrontare i frequenti problemi che insorgono al momento del pasto, quando il bambino vorrà fare lui le sue scelte mettendoci spesso in crisi.

Nel numero precedente di UCT abbiamo 'studiato' il nostro cervello e abbiamo capito (forse) che nei nostri comportamenti lavoriamo su tre livelli: con un cervello di base ereditato dai rettili e orientato a 'sopravvivere' (1), con un cervello emotivo più evoluto che ci orienta a 'godere' dei piaceri della vita (2) e con un cervello decisamente umano e molto complesso che ci fa 'ragionare' con intelligenza, creatività, coscienza del passato e del futuro (3).

Il nostro comportamento alimentare può essere ben inquadrato in questo schema: noi dobbiamo mangiare per sopravvivere, come fa il caimano (1), possiamo godere dei piaceri del cibo, come fanno anche il gatto o la scimmia (2), ma noi sappiamo anche prevedere le conseguenze per la nostra salute futura al momento dell'assunzione di un cibo (3). Se vogliamo attribuire a questi tre livelli una etichetta di bassa filosofia, possiamo

dire che esistono tre modalità di comportamento alimentare, una orientata all'"Avere" (1), una all'"Apparire" (2) e una all'"Essere" (3).

Chi sceglie di 'essere uomo-uomo' mangia con razionalità e responsabilità, capisce il va-

pi bambini, privati dei loro diritti prioritari. Dove si mangia potrebbe essere presente la foto (molto educativa!) di un bambino 'adottato a distanza' dalla famiglia...

Il bambino deve essere educato non solo a mangiare



lore di ogni alimento per la sua salute e per quella dei suoi figli, si aggiorna su quanto la medicina e la scienza della nutrizione propongono sulla base di valide ricerche. Tutti ormai sanno che la dieta più sana è la cosiddetta dieta mediterranea (più amidi, più frutta e verdura, meno grassi saturi, meno sale e meno proteine, con preferenza al pesce). Una dieta 'responsabile' per un mondo sostenibile deve comprendere anche alimenti sani a km zero, possibilmente biologici. Quando acquistiamo cibi, non dovrebbe mancare un pensiero alla denutrizione di cui soffrono ancora trop-

cibi sani, ma anche gustosi, graditi, semplici e soprattutto in una atmosfera conviviale ('convivialità' è parola usata da Ivan Illich nelle sue riflessioni sulla società dei consumi). Il momento del pasto in famiglia deve essere considerato 'sacro' e deve essere un momento di dialogo (non di prediche e raccomandazioni, e nemmeno di silenzio). Negli Stati Uniti solo il 20 per cento delle persone cena in famiglia (il 60 per cento vent'anni fa). La TV deve essere spenta... L'uomo che sceglie la modalità dell'"Apparire" usa invece la sua intelligenza per raggiungere il livello massimo dei pia-

6 – DAL NEONATO AL BAMBINO



Nel 2012 i bambini del Trentino Alto Adige hanno manifestato meno casi di sovrappeso rispetto ad altre regioni

ceri, senza assumersi responsabilità. La ristorazione studia e scopre piatti sempre più raffinati. Si dà enorme importanza a come 'appaiono' le etichette e alle parole con cui sono presentati i vari sapori: si è arrivati a parlare perfino di una 'cultura del vino'. Nella cultura dell'Apparire e del piacere si prevedono tante, troppe feste e fiere dei sapori e per i bambini si propagandano troppe discutibili bevande con 'cibi spazzatura'.

Il consumismo esalta ogni piacere in un mondo in cui sono sempre più diffusi l'individualismo e l'edonismo. È un gradevole insieme di 'Avere' e di 'Apparire'. Per apparire magre certe ragazzine diventano anoressiche. Ma è la gola che espone a rischi sempre più diffusi di obesità. C'è un'epidemia di obesità che si sta diffondendo in tutto il mondo: assieme al fumo è la causa principale di morte nel nostro Occidente. La massima prevenzione deve essere

fatta nei confronti dei bambini, in particolare con l'esempio. È interessante sapere che, tra le regioni italiane, la nostra regione presenta la più bassa percentuale di bambini obesi (Save the Children, 2014). E poi ci sono uomini che valorizzano il cervello orientato all'Avere, a dominare per avere sempre di più. Le multinazionali degli alimenti sfruttano intere popolazioni e impongono le regole del neocolonialismo. Un esempio locale. Dieci anni svolsi una rapida indagine sui prezzi dei lattini in polvere in venti stati d'Europa: in media il latte costava sui 12-14 euro al kg, mentre in Italia costava 39-40 euro al kg! Quanto scrissi su Neonatologia trentina ebbe subito risonanza nazionale, con molte milionarie alle ditte che avevano fatto cartello e con netta riduzione dei prezzi. Le ditte avevano l'ovvio obiettivo di guadagnare, ma potevano farlo solo con la collaborazione di pediatri italiani: e purtroppo molti prescri-

vevano lattini per evidenti vantaggi personali (vacanze sulle nevi o sulle navi, regalie...). Una brutta storia, tutta italiana...

Ci sono ancora genitori che non badano a spese e comprano lattini più costosi, genitori che usano acque in bottiglia anziché l'ottima acqua del rubinetto, molti, moltissimi che usano i discutibili fermenti lattici. Si possono risparmiare migliaia di euro se si fa una buona prevenzione e se ci si documenta bene (vedi il libro *Bambini sani e felici*, commentato su UCT del maggio 2014).

Il momento dell'alimentazione è molto educativo ed è anche la spia dell'andamento dei nostri rapporti col figlio. Quando partiamo per una gita in montagna, studiamo un percorso e immaginiamo i panorami che ci aspettano. Quando lavoriamo, ci interessiamo alla nostra pensione futura, per prevenire le difficoltà che avremo in vecchiaia. Quando mettiamo al mondo un figlio e ci assumiamo la responsabilità di aiutarlo a crescere e diventare un onesto cittadino, dobbiamo cercare di educarlo orientandolo non all'Avere e all'Apparire, ma all'Essere. Con lui a tavola si deve sempre parlare e dialogare.

A quindici anni un figlio troverà tre tipi di genitori quando tornerà a casa per mangiare. A seconda di come si sono comportati quando era picco-



lo, troverà genitori che approfittano del momento e fanno prediche (1), genitori zitti che guardano la TV o il giornale (2) oppure genitori che continuano un dialogo costruttivo iniziato quindici anni prima (3)... A noi la scelta. •