



In collaborazione con il «Programma promozione salute» delle Aziende sanitarie modenesi, coordinato dal dott. Giuseppe Fattori. Per domande e proposte: g.fattori@ausl.mo.it

LA PAGINA

## DELLA SALUTE



# “Alimentazione più sana per i nostri bambini dalle merende alla cena”

Ci sono alimenti che non sono adatti alla crescita sana dei nostri figli. E spesso sono quelli che i più piccoli adorano e cercano, magari per la merenda o lo spuntino. Che cosa dovrebbero evitare - o ridurre il più possibile - le mamme? Lo spiega la dottoressa Franca Fiorentini, del Servizio di pediatria di comunità dell'Azienda Ausl di Modena. No alle merendine confeziona-

te, alle patatine, alle bibite gassate. E in tavola niente risotti in busta e carne in scatola perché contengono troppi grassi, additivi, aromi e coloranti. Per le merende di metà mattina o pomeriggio utile sarebbe dare una fetta di torta, un frutto fresco oppure un succo di frutta, mentre il brodo per la minestra andrebbe preparato con carne o verdure, niente dado.

**Cosa mettere nella cartella di un figlio che va alle elementari per la pausa merenda?**

“Lo spuntino di metà mattina è importante per affrontare al meglio l'impegno mentale e fisico che si richiede a un alunno durante le ore di lezioni. In più bisogna tener conto dello stile di vita del bambino che, in genere, ha anche tanti

impegni extrascolastici. Chi ha bisogno di energia deve avere alimenti ricchi di zuccheri, invece chi è un po' cicciottello deve evitare le merendine”.

**Per i bambini sportivi?**  
“C'è necessità di zuccheri e liquidi, ma mi raccomando: niente integratori o vitamine specifiche, perché non dobbiamo comunicare ai più piccoli

il concetto che esistono sostanze chimiche che possono migliorare la performance. Sarebbe pericolosissimo. Attenzione anche agli zuccheri semplici contenuti nella stragrande maggioranza delle merendine confezionate e nelle caramelle, perché l'energia immediata è tanta ma dura poco tempo. L'ideale sarebbe dare al bimbo una bella fetta di torta, un frutto a piacere un succo di frutta: l'albicocca, ad esempio, è perfetta perché contiene molto potassio utile per sostenere l'attività muscolare”.

**Per chi ha un po' di chili di troppo?**

“Ovviamente occorre in primis evitare che il bimbo si senta a disagio tra i suoi coetanei. Inoltre un'eventuale dieta la si fa a casa e non nel gruppo. E' ovviamente necessario evitare i dolci, specie le merendine che finiscono in un sol boccone e non lo saziano per nulla. E' ottimo il panino con il prosciutto crudo, senza il grasso. Volendo si può optare per la bresaola condendola solo con limone. C'è infine da fare attenzione alla merenda mattutina del bimbo che fatica a concentrarsi: per lui è necessario, a seguito di una buona colazione a base di latte, biscotti e cereali, un panino al prosciutto magro e una porzione di frutta scegliendo tra uva, fichi secchi e prugne disidratate, alimenti ricchi di ferro”.

**Dottoressa, ora vediamo i cibi che le mamme non dovrebbero dare ai figli. Partiamo dai prodotti più diffusi per lo snack veloce.**

“No a chewingum e caramelle perché contengono additivi che aumentano la salivazione e producono succhi gastrici. I gelati industriali hanno tanti grassi e oli vegetali, mentre il cioccolato è ovviamente tanto calorico. Tra gli ingredienti delle merendine ci sono additivi e grassi vegetali: occorrerebbe leggere sempre l'etichetta, dove è obbligatorio elencare tutti gli ingredienti ed evitare le marche che mettono più di dieci grammi di grassi al pezzo. Anche le patatine, così buone, non sfamano e contengono grassi. I popcorn, infine, hanno molto sale, aromi e coloranti, meglio il grano turco naturale da far saltare velocemente in padella”.

**Mio figlio mangia il pane con tutto: è sbagliato?**

“Il pane è utile per i carboidrati, ma nei pasti andrebbe evitato con la pasta, le patate e il riso. Va bene con carne, pesce, uova o verdure, o nelle merende, ed è meglio di crackers e grissini. Non più di due fette di pane al giorno, magari senza condimenti, integrale o ai cereali”.

**Mio figlio mangerebbe il bis di pasta tutti i giorni, ma ver-**



**Tra le bevande cosa sconsiglia per bambini e ragazzi?**

“Niente nettare di frutta, perché ha una percentuale di frutta spesso bassissima. Ci sono troppa acqua e troppo zucchero; inoltre spesso contiene aromi inutili dal punto di vista nutrizionale. Evitiamo anche le famose bibite gassate, perché in una lattina ci sono fino a sette cucchiaini di zucchero e addirittura la caffeina che è un eccitante, oltre a saccarosio, fruttosio e caramello. Anche il the nelle con-



La dottoressa Franca Fiorentini lavora nel Servizio di Pediatria di Comunità dell'Azienda Usl di Modena e si occupa della salute dei bambini anche a scuola

fezioni è molto diverso da quello casalingo, perché contiene tanto zucchero”.

**Veniamo infine alla cena. Che cosa è meglio mettere in tavola?**

“Il risotto in busta, così comodo perché pronto in pochissimi minuti, contiene coloranti che possono provocare allergie. Niente wurstel a causa dei tanti additivi e perché composti da carni poco

pregiate. Possibilmente da moderare anche i salumi per la presenza di nitrati e polisolfati, così come i sottaceti perché contengono aromatizzanti e conservanti. La margarina è da evitare perché può contenere acidi grassi che possono danneggiare il sistema cardiovascolare; si può però optare per quelle biologiche costituite per lo più da olio spremuto a freddo e emulsionanti naturali. Niente pure in scatola a causa di troppi sali e grassi. Meglio preparare un brodo, avendone il tempo naturalmente, facendo bollire verdure o carne”.

**Una lunga lista. Cosa è bene mangiare allora?**

“Per un bimbo, soprattutto ma vale un po' per tutti, è sano mangiare verdura fresca cruda o cotta al vapore, perché, essendo ancora la sua percezione del gusto in fase di sviluppo, è meglio non pregiudicarla con sapori definiti artificialmente”.

**L'Azienda Usl supervisiona anche i cibi serviti nelle mense scolastiche di nidi, scuole materne, elementari e medie.**

“Dal 2002 è attivata la valutazione da parte del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'Ausl. Gli alunni a pranzo hanno una dieta bilanciata e per un mese non rimangono mai lo stesso piatto tra primo e secondo. Occorre vigilare perché addirittura una volta ho visto mettere, per farlo finire di piangere, una bibita gassata nel bicchiere di un bimbo. Le mamme infine dovrebbero guardare le etichette dei prodotti quando fanno la spesa. Da parte nostra abbiamo anche realizzato il progetto 'Facciamo un patto per crescere sani a casa e a scuola'”. (stefano luppi)

**Far mangiare i bambini davanti alla tv è sbagliato?**

“Sì: il bambino perde la percezione sensoriale del cibo e mangia anche oltre lo stimolo della fame, viene distratto in un momento relazionale importante per la famiglia, è indotto alla sedentarietà ed è bombardato da spot che suggeriscono modelli alimentari spesso scorretti”.

In collaborazione con Conad e Modena Radio City

L'OPINIONE

## STILI DI VITA DA CAMBIARE

di Gabriele Rebuscelli \*

Lo stile di vita non si può cambiare. O sì? La pressione alta, ipertensione, è determinata in parte da fattori genetici, ma è fortemente influenzata da fattori ambientali. In particolare dal nostro stile di vita. Vita da ufficio e comodità, legate soprattutto alla riduzione del movimento quotidiano, sono nemici dello stare bene e del poter sperare in una vita lunga.

Dovremmo ricordarci delle abitudini di vita dei nostri antenati preistorici, almeno per quanto riguarda l'esercizio fisico. Non si pretende certo che per mettere la cena in tavola si debba andare a caccia nei boschi, però nemmeno limitare il proprio movimento a salire e scendere dall'auto fa bene alla salute!

Secondo varie ricerche internazionali infatti il moto è fondamentale per tenere sotto controllo la pressione alta e le problematiche di salute ad essa collegate. Per lo studio "Premier", pubblicato su "Annals of Internal Medicine", basterebbero 18 mesi per contrastare l'ipertensione, anche meglio di quanto riescono a fare i farmaci, con il "semplice" cambiamento dello stile di vita.

Studiando soggetti con ipertensione e ipertensione di stadio 1 che non seguivano una terapia farmacologica, si è visto che quanti cercavano di raggiungere l'obiettivo di una dieta povera di grassi saturi di origine animale e soprattutto di fare esercizio fisico costante, anche di moderata intensità, registravano una diminuzione dei valori pressori anche più elevata di quella generalmente rilevata nei soggetti trattati con farmaci specifici, e senza gli effetti collaterali.

Risultati sorprendenti, spesso taciuti o rivelati solo in parte. Perché? Al di là della precisione del calcolo dei benefici, tutti sanno che lo stile di vita condiziona la propria salute, ma è opinione comune, di medici e degli assistiti, che regolarsi nel cibo e impegnarsi in una attività fisica sia uno sforzo improponibile. Ecco che allora la chimica viene in aiuto della scarsa forza di volontà: ingoia la pillola e ti lavi la seccatura di fare una rampa di scale. Ma chi fa parte della folta schiera degli indolenti deve rassegnarsi?

Medici che non si arrendono hanno misurato l'efficacia di alcuni interventi per promuovere un cambio dello stile di vita. Secondo uno studio pubblicato su BMJ, i risultati migliori si ottengono - a livello di comunità - non con interventi generalizzati, bensì attraverso azioni condotte dal medico di famiglia mirate a un particolare gruppo di persone (o al singolo individuo) motivate, mettendo in evidenza i diretti e specifici benefici che quel gruppo di persone (o il singolo) può valutare direttamente e identificare come importante. Si è così visto che, soprattutto tra coloro che dichiaravano di svolgere al massimo 30 minuti consecutivi di attività fisica rilevante, anche se di intensità moderata, si otteneva il risultato di raddoppiare il tempo dedicato al movimento. Almeno nel breve termine. Questo non significa che la buona volontà sia sufficiente, ma è sicuramente indispensabile; così da cercare di ridurre o evitare, se possibile e salvo diversa indicazione del proprio medico, il ricorso ai farmaci.

\* [www.partecipasalute.it](http://www.partecipasalute.it)

## IL TEST

### Screening per le donne

#### 1. Il Pap-Test è doloroso o pericoloso?

- a. Sì  
b. No  
c. Talvolta, in alcune situazioni particolari  
b) Il Pap-Test non è doloroso e non è in alcun modo pericoloso, anche nelle donne in gravidanza.

#### 2. Con quale modalità viene comunicato l'esito in caso di negatività?

- a. Telefonicamente  
b. Si ritira personalmente l'esito  
c. Il risultato dell'esame viene comunicato entro un mese con una lettera a domicilio

c) La risposta al test negativo (vale a dire se non evidenzia lesioni pre-tumorali o tumorali), viene comunicata sempre all'interessata mediante lettera a domicilio entro un mese.

#### 3. Con quale modalità viene comunicato in caso di positività?

- a. Telefonicamente  
b. Si ritira personalmente l'esito  
c. Il risultato dell'esame viene comunicato entro un mese con una lettera a domicilio

a) Qualora l'esito dell'esame sia dubbio o evidenzia alterazioni cellulari, non necessariamente di origine tumorale, l'interessata viene contattata telefonicamente per concordare gli ulteriori accertamenti diagnostici da effettuare. Tutto il percorso di diagnosi e cura è gratuito.

#### 4. Essere positive al Pap-Test, significa avere il tumore maligno?

- a. Sì sempre  
b. No, mai  
c. Rarissimamente

c) Essere positive al test non significa avere un tumore maligno. Spessissimo la positività significa semplicemente la presenza di alterazioni cellulari dovute ad infiammazione, oppure significa la presenza di lesioni pre-tumorali. In tutti i casi di positività del test la donna sarà invitata ad eseguire un esame più approfondito, la colonscopia, durante il quale potrà essere effettuata una biopsia per verificare se sono necessari trattamenti (spesso le lesioni regrediscono spontaneamente). Di solito i trattamenti sono semplici e possono essere eseguiti ambulatorialmente. Quando la terapia è eseguita precocemente, determina la guarigione completa, e non danneggia o pregiudica né la vita sessuale né la possibilità di gravidanze successive.