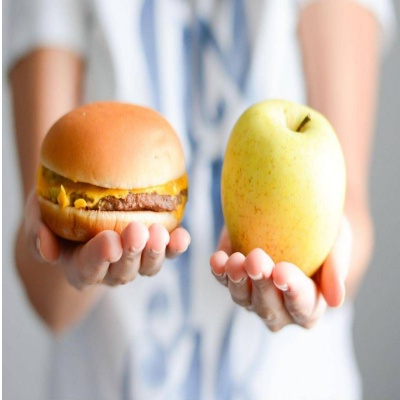




## Giornata mondiale dell'alimentazione, le 20 buone abitudini per i bimbi a tavola

### Descrizione

(Adnkronos) L'obesità e il sovrappeso si combattono anche a tavola. L'alimentazione, spiega il pediatra Italo Farnetani alla vigilia della Giornata mondiale che si celebra per ricordare la data di fondazione della Fao (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura), gioca un ruolo essenziale. I genitori devono attuare alcuni comportamenti per evitare un apporto superfluo di calorie, che può avvenire fuori, prima, durante o dopo il pasto, evidenzia l'esperto che suggerisce 20 punti su cui agire, 20 buone abitudini per bambini e ragazzi.

Il primo capitolo è quello del "Fuori-pasto": 1) Non mangiare al di fuori dei cinque pasti principali (prima colazione, spuntino a metà mattinata, pranzo, merenda e cena), suggerisce Farnetani; 2) Non mangiare mai con smartphone, Pc, tablet, televisore accesi; 3) Non tenere i cibi in vista o a portata di mano; 4) Tenere poche provviste, soprattutto in frigorifero; 5) Preparare una lista dei cibi da comprare e non fare mai la spesa prima di aver mangiato cioè prima dei pasti.

Altro momento clou è quello "Prima del pasto" e le regole successive rientrano in questo capitolo: 6) Non mettere mai in tavola il cestino del pane prima dell'inizio, portarlo solo in accompagnamento al secondo; 7) Non portare le vivande in tavola prima di cominciare il pasto; 8) Non mettere le pietanze nei vassoi, ma portarle nel piatto; 9) Usare piatti un po' più piccoli del normale e mettere solo la quantità di pietanza che si deve consumare; 10) prima dell'inizio del pasto è consigliabile bere acqua: mettere sempre in tavola la bottiglia.

E poi c'è il momento clou: "Durante il pasto". Le regole di Farnetani per questo capitolo sono: 11) Arrivare a tavola nel momento in cui si inizia a mangiare; 12) Non iniziare a mangiare prima che tutti i commensali si siano serviti; 13) Tutti devono mangiare le stesse pietanze (è assurdo che osserva il pediatra che qualcuno mangi cibi gustosi, mentre altri fanno la dieta); 14) Iniziare il pasto sempre con un antipasto vegetale, insalata o pomodori rossi, o un piatto poco calorico, come la vellutata di verdura; 15) Già dall'età di 2 anni insegnare a masticare a lungo i cibi: un vantaggio per ridurre la voracità, e perciò contenere l'apporto calorico, ma anche per la salute della bocca e dell'apparato digerente.

Anche dopo il pasto è utile seguire alcuni accorgimenti, conclude Farnetani. Le regole per questo capitolo: 16) Mai alzarsi senza avere mangiato la frutta; 17) Appena finito il pasto, invece, ci si deve subito alzare; 18) Non si dovrà mangiare più fino al pasto successivo; 19) Non conservare gli avanzi a portata di bimbi; 20) Avere sempre a disposizione una bottiglietta da 500 cc di acqua.

La regola delle 5 C è la principale causa del sovrappeso e dell'obesità nei bambini e nei ragazzi: uno stile di vita caratterizzato dalla sedentarietà. Una strategia per contrastarla? Attuare tutti quei comportamenti che possono far muovere di più. Ma piuttosto che puntare su scelte troppo difficoltose, come usare le scale anziché l'ascensore, che si rileverebbero scelte perdenti in partenza perché irraggiungibili, il consiglio è di puntare su qualcosa che le persone siano in grado di capire e di eseguire, attività che possono associare il movimento con il divertimento. Seguendo questo principio guida, il pediatra propone la regola delle 5C, una strategia messa a punto dall'esperto diversi anni fa (nel 2005), che dopo il Covid si è arricchita di una quinta C, quella che sta per coetanei.

Occasione per fare il punto è stato un workshop che si è tenuto nei giorni scorsi a Mazara del Vallo, in Sicilia, con il patrocinio dell'Azienda sanitaria provinciale (Asp) di Trapani. Organizzatore e direttore scientifico dell'evento: il medico diabetologo Giuseppe Giordano. Che cosa indicano le C della regola proposta da Farnetani? È presto detto, illustra il professore ordinario di Pediatria dell'Università di Malta, che ha tenuto la prima relazione all'apertura del Convegno sulla gestione territoriale pluridisciplinare del paziente diabetico, concentrandosi sulle politiche di prevenzione dell'obesità nell'età evolutiva. Partendo dalla C di coetanei, l'esperto spiega che dopo la pandemia che è stata caratterizzata nei bambini da notevoli disturbi psicologici da isolamento è importante favorire la frequenza e la relazione con i pari, che rappresenta anche un efficace stimolo per contrastare l'eccessivo apporto calorico. Per evitare che bambini e adolescenti mangino per farsi compagnia o combattere la noia. I genitori devono dunque creare occasioni d'incontro, per esempio invitando i coetanei in casa, oppure organizzando piccoli eventi nei parchi pubblici, evitando che il motivo sia costituito dal cibo (la merenda o la pizza oppure l'aperitivo per i più grandi).

E questo aspetto riporta direttamente alla prima C: quella che indica il comportamento alimentare. No a diete fai da te è il primo messaggio di Farnetani. L'unico consiglio, valido per tutti e anche per gli adulti, è di mangiare frutta e verdura sia a pranzo sia a cena. Non vanno invece attuate le diete copiate da altri contesti, perché bambini e adolescenti hanno bisogno di introdurre i principi nutritivi giusti per la crescita e un armonico sviluppo. Un consiglio per il carrello della spesa: Attenzione a ciò che si compra e all'ansia di risparmiare esorta il pediatra perché i prodotti che costano poco potrebbero essere anche quelli con meno sicurezza alimentare e/o con un maggior apporto calorico. Un punto fermo che non si ingrassa in una notte, continua Farnetani, è perché è lo stile di vita quotidiana che determina il peso. Giusto o in eccesso.

La seconda C apre la serie dedicata alla lotta alla sedentarietà: sta per camminare. Si consumano molte calorie senza accorgersene. Vanno perciò create le opportunità per camminare. Quanto? Se si cammina con un'andatura media per un'ora si coprono 3 km e si consumano 400 calorie che equivalgono a: un piatto di filetti di pesce fritto, oppure un piatto di patatine fritte (250 calorie) +1 cornetto gelato (150 calorie), o una fetta di torta, oppure un cannolo alla crema, calcola Farnetani. Se si cammina con un'andatura media per 80 minuti si coprono 4 km e si consumano 500 calorie che equivalgono a: un primo di pesce, oppure una porzione di insalata di riso, oppure una

porzione di frittura di pesce, o una pizza farcitaâ?•.

La terza C sta invece per ciclismo: â?? unâ??attività da praticare maggiormente, soprattutto insieme ai genitori o in gruppo. Per ottenere i migliori effetti sulla salute si deve pedalare almeno per 20-30 minuti. In questo modo aumenta il tono dei muscoli e la figura risulterà pi¹ snella e armonica. Quando i bambini sono piccoli, soprattutto nel periodo delle elementari, vanno molto volentieri in bici e allora il sabato e la domenica o, chi pu², anche nei giorni feriali, Ò salutare che i genitori facciano un giro in bicicletta con i figli. Ne guadagneranno in salute, ma sarÒ un modo per rafforzare la relazione? •, assicura il pediatra.

La quarta C indica il migliore amico dell'uomo: il cane. Un pretesto valido per uscire di casa Ò dover portare fuori il proprio pet. Ci sono ricerche scientifiche che dimostrano che chi ha un cane ha pi¹ bassi livelli di colesterolo nel sangue e una minor probabilitÒ di presentare infarto del miocardio o altre malattie di cuore o circolazione. Per il bambino che Ò sempre circondato da presenze inanimate, come televisore, videogiochi, computer e gioca poco sia con i coetanei (da qui la quinta C della regola) sia con i genitori perchÒ sta tanto tempo da solo, un animale domestico Ò una presenza vivente che porta solo vantaggi psicologici senza rischi per la saluteâ?•, conclude lâ??esperto.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Salute

## Tag

1. sal

## Data di creazione

Ottobre 15, 2025

## Autore

redazione