

Consigli Pratici per una Sana Alimentazione e una Corretta Integrazione





Cari Genitori,

si sente parlare tanto di sana alimentazione e di corretta integrazione, ma poi quando dobbiamo fare delle azioni concrete per assicurare una crescita armoniosa ai nostri figli non è sempre facile reperire delle informazioni chiare, concrete, espresse con un linguaggio semplice e non troppo tecnico.

Da questi presupposti – dare consigli pratici alla famiglie ma senza fare i "professori" e tanto meno senza la protesa di sostituire il ruolo chiave dei genitori e dei pediatri - nasce la collaborazione tra Multicentrum Junior e ADI, l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica.

Pasti frequenti, ma con un menù variato, almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, acqua naturale al posto di bevande gassate...sono solo alcuni dei consigli pratici che trovate in questa guida pensata per il vostro bambino. Per essere in forma da grandi bisogna alimentarsi in modo corretto sin da piccoli e la cultura di una sana alimentazione inizia proprio dalla famiglia.

Una dieta bilanciata è il miglior modo per prevenire le cosiddette carenze nutrizionali durante l'età della crescita, tanto più dannose nel caso in cui vostro figlio debba affrontare periodi di stress, di indebolimento delle difese immunitarie o di calo energetico.

Ecco perché non basta parlare di sana alimentazione, ma occorre anche comprendere il concetto di corretta integrazione alimentare. In alcuni casi può essere quindi molto utile completare la dieta del vostro bambino con un prodotto specifico per i bambini dai 6 ai 12 anni.

Se vorrete poi approfondire alcuni argomenti di questa guida e quindi consultare esempi, tabelle e alcune interessanti curiosità vi invitiamo a visitare il nostro sito www.integrandosimpara.it

Non ci resta che ringraziarvi e augurare a tutti voi una "sana" lettura di questa nostra guida.

Giuseppe Fatati
Presidente ADI

Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica

Agnes Regnault
Direttore Marketing

Wyeth Consumer Healthcare

Consigli Pratici per una Sana Alimentazione e una Corretta Integrazione

1 SANA ALIMENTAZIONE: LINEE GUIDA

6 CARENZE NUTRIZIONALI: ATTENZIONE ALLE CATTIVE ABITUDINI

10 CORRETTA INTEGRAZIONE: QUANDO SERVE, AIUTA TUO FIGLIO

13 MULTICENTRUM JUNIOR: UN INTEGRATORE COMPLETO E SICURO



SANA ALIMENTAZIONE: LINEE GUIDA

Le Buone Abitudini Alimentari s'imparano sin da Piccoli

Durante l'età della crescita il bambino affronta una delle sfide più importanti della sua vita: l'evoluzione verso l'età adolescenziale e adulta. Un'alimentazione completa ed equilibrata consente al bambino di crescere sano e di mantenersi in buona salute.

La Piramide Alimentare dei Bambini

La piramide alimentare rappresenta graficamente le regole per una sana alimentazione: alternare gli alimenti in base ai colori delle diverse fasce della piramide alimentare per l'infanzia è, infatti, molto utile per assicurare alla dieta dei bambini la giusta varietà.

Ad esempio, è importante che gli alimenti vengano consumati nelle quantità indicate dalla figura, inserendo nel menu' di ogni giorno una o due porzioni di ortaggi, preferibilmente crudi.

Il latte, da preferire parzialmente scremato, ed i suoi derivati, fra i quali è meglio scegliere lo yogurt magro ed i latticini e formaggi meno grassi, sono un'importante fonte di calcio, di proteine e di vitamine (soprattutto B2, A, D).

Carne, pesce, uova, legumi apportano proteine di elevata qualità, con vitamine del gruppo B e oligoelementi - quali zinco, rame, ferro - ma anche i legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli) contengono sostanze utili e hanno pochissimi grassi.

Infine, i grassi da condimento - fra i quali è preferibile l'utilizzo dell'olio extra vergine d'oliva, anche se in quantitativi limitati - sono fonti di acidi grassi essenziali e di vitamine liposolubili (A,D,E,K).







Variare...con Gusto

Il modo più semplice e sicuro per garantire al bambino un apporto adeguato di tutte le sostanze nutrienti è quello di variare il più possibile le sue scelte alimentari, combinando opportunamente i diversi alimenti.

Pasti regolari e spuntini salutari sono preziosi alleati per contribuire allo sviluppo del periodo pre-adolescenziale.

La varietà dei menù in relazione anche ai cambiamenti di stagione educa i bambini al



	Dolci e snacks: 1 porzione al giorno
	Carne, pesce, uova e legumi: 1 o 2 porzioni al giorno
	Latte e derivati: almeno 2 porzioni al giorno
	Grassi da condimento: 2 o 3 porzioni al giorno
	Cereali e derivati, patate: 4 o 5 porzioni al giorno
	Frutta e ortaggi: 5 porzioni al giorno

Fonte: "ADI"

gusto, indirizzandoli verso stili alimentari salutari. In questo modo i bambini si avvicinano in modo positivo alla "tavola" e spesso il profumo ed il sapore dei piatti provati da bambini resta impresso nella loro memoria e li aiuta ad educare il gusto ed ampliare nella vita le scelte alimentari. Occorre variare sempre i menù del bambino, ricordando però che non tutti gli alimenti possono essere assunti con la stessa frequenza.



L'apporto energetico della dieta giornaliera del tuo bambino dovrebbe essere:

- 10-15% proteine (50% animali, 50% vegetali)
- 25-30% grassi (soprattutto vegetali come l'olio di oliva)
- 55-60% carboidrati (meglio i complessi come l'amido, rispetto a quelli semplici come gli zuccheri).

(Fonte: "La corretta alimentazione del bambino", ASUR Marche - 2008)

Un LARN per Amico

Per stimare in modo semplice ma corretto il fabbisogno quotidiano del bambino è utile conoscere i LARN ossia i Livelli di Assunzione Raccomandata di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana.

A parte la sigla che sembra difficile da ricordare si tratta invece di preziosi indicatori creati dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) per stabilire l'apporto nutritivo ottimale per le varie fasce d'età e su base giornaliera.

Proprio per questo esistono valori LARN di riferimento specifici per situazioni particolari come la gravidanza e l'allattamento ed in particolare le raccomandazioni dei LARN si adattano molto bene alle realtà scolastiche del periodo evolutivo in quanto sono stati elaborati tenendo conto delle variazioni fisiologiche esistenti nell'ambito di classi o gruppi di individui durante l'età evolutiva.



Lo sapevi che...

I LARN forniscono elementi utili per valutare l'adeguatezza nutrizionale della dieta media.



Apporti raccomandati di Energia e Nutrienti (LARN)

Età	Maschi Kcal al giorno	Femmine Kcal al giorno
Da 5 anni a 10 anni	1.401 - 2.213	1.310 - 1.924
Da 10 anni a 13 anni	1.907 - 2.687	1.666 - 2.219

Ma Parla come Mangi!

La necessità di tradurre i fabbisogni di energia e di nutrienti indicati dai livelli LARN in quantità di alimenti, ha portato a quantificare la "porzione", un concetto conosciuto in generale da tutti ma che non aveva precisi standard di riferimento quantitativi.

Si definisce "porzione" la quantità standard di un alimento espressa in grammi che si assume come unità di misura da utilizzare per un'alimentazione equilibrata.

E' possibile valutare a colpo d'occhio le porzioni corrette per il pasto confrontandole con il volume del nostro pugno (per verdura, risotti o pane) o con la superficie del palmo delle nostre mani (per bistecche, petti di pollo, filetti di pesce e simili), come suggerisce il metodo "Mani e pugni" di Oliviero Sculati, un sistema semplice e divertente patrocinato da ADI e disponibile all'indirizzo www.integrandosimpara.it nella sezione "Un nutrizionista per amico".

Mangiare Meno ma più Spesso

Se per la sana alimentazione del bambino è importante una adeguata quantità e la qualità di ciò che mangia, non meno importante è il ruolo rivestito dal numero e dalla frequenza dei pasti. Per mantenere una presenza di principi nutritivi in grado di soddisfare le continue necessità del suo organismo è necessario un apporto energetico ben distribuito nell'arco della giornata attraverso la colazione, il pranzo, la cena e due merende.




I cinque pasti del bambino e il suo fabbisogno giornaliero



- 1 colazione (20%)
- 2 merenda del mattino (5%)
- 3 pranzo (35%-40%)
- 4 merenda del pomeriggio (5%)
- 5 cena (30-35%)

Il Buongiorno si vede dal Mattino

In particolare, il bambino deve essere spronato a consumare la prima colazione anche se spesso dichiara di non aver fame al mattino. È dimostrato, infatti, che saltare la prima colazione causa ipoglicemia secondaria al digiuno, riduce la concentrazione mentale e può favorire l'obesità. Per invogliare tuo figlio ad iniziare la giornata assumendo il giusto apporto energetico, è importante proporgli diverse soluzioni: dalla classica colazione a base di latte e cereali, abbinata ad un succo d'arancia o ad un frutto, fino a delle varianti come una colazione di tipo salato.

Il semaforo alimentare		
 Da consumare regolarmente	 Da consumare moderatamente (1 o 2 volte a settimana)	 Da consumare raramente
<ul style="list-style-type: none"> • carni di pollo, tacchino, coniglio • pesce fresco o surgelato 	<ul style="list-style-type: none"> • salumi non insaccati (prosciutto crudo e cotto) • legumi • uova • carni bovine magre 	<ul style="list-style-type: none"> • insaccati • bastoncini di pesce e altri • prodotti con panature • carne in scatola
<ul style="list-style-type: none"> • latte e yogurt • formaggi freschi e ricotta 	<ul style="list-style-type: none"> • formaggi stagionati, gorgonzola • gelati 	<ul style="list-style-type: none"> • dessert, budini • panna
<ul style="list-style-type: none"> • pane comune o integrale • pasta di semola o integrale, riso • cereali in fiocchi • biscotti secchi 	<ul style="list-style-type: none"> • grissini, crackers, • pane all'olio, pane condito, • pizza, focacce • patate (bollite, al forno) • pasta all'uovo • biscotti farciti • torte, crostate 	<ul style="list-style-type: none"> • patate fritte • prodotti di pasticceria
<ul style="list-style-type: none"> • olio extra vergine 	<ul style="list-style-type: none"> • oli di semi • burro 	<ul style="list-style-type: none"> • margarina • panna da cucina • lardo, strutto
<ul style="list-style-type: none"> • frutta fresca • verdura di stagione fresca o surgelata 	<ul style="list-style-type: none"> • marmellata • frutta secca 	<ul style="list-style-type: none"> • frutta e ortaggi in scatola

Due merende al giorno, ma senza esagerare

Molti bambini oggi hanno la cattiva abitudine di non fare uno spuntino a metà mattina o a metà pomeriggio oppure di fare merenda con alimenti elaborati ed eccessivamente calorici.

Lo spuntino di metà mattina deve essere nutriente e leggero. Briocche, pizzette, focacce e patatine hanno troppi grassi e zuccheri, forniscono un'eccessiva quantità di calorie e richiedono un lungo periodo di digestione finendo per togliere appetito al pranzo. Meglio alimenti più leggeri come yogurt, frutta e cracker.

Lo sapevi che...

Il detto "Una mela al giorno leva il medico di torno" contiene un pizzico di verità. La mela è davvero un frutto prezioso, ricco di vitamine ma soprattutto di fibre, che aiutano a tenere basso il livello di colesterolo. Una sola mela assicura il 20% delle fibre di cui il nostro organismo ha bisogno per stare in buona salute.

Anche la merenda del pomeriggio deve avere un contenuto calorico proporzionato al tipo di attività svolte dal bambino. Se il suo stile di vita è sedentario è sufficiente un apporto di 120-150 calorie, se invece è impegnato in attività sportive si può arrivare fino a 200 calorie.

Non deve mancare l'acqua - meglio senza bollicine - e ricordiamoci che le bevande gassate o i succhi di frutta contengono zuccheri, non dissetano e non inducono la sazietà.

I bambini che preferiscono il dolce dovrebbero variare la merenda con frutta e biscotti secchi oppure, saltuariamente, anche con dolci fatti in casa o confezionati.

Per chi invece preferisce il salato è consigliabile una merenda con piccoli panini farciti con prosciutto, formaggio fresco o marmellata preferibilmente con pane integrale.

Dobbiamo mantenere sempre basso il contenuto di grassi, poco utili all'attività scolastica e controllare bene le etichette dei singoli prodotti confezionati che riportano le calorie e i nutrienti, soprattutto se assunti con una certa regolarità.

Lo sapevi che...

Una lattina di una bevanda gassosa fornisce le stesse calorie di 7 cucchiaini di zucchero. Per bruciare le calorie di un cannolo alla crema ci vogliono 37 minuti di bicicletta mentre ce ne vogliono ben 50 - ma di nuoto - per "bruciare" una pizzetta oppure basta camminare per due ore e mezza...

Integrare Pranzo e Cena

I due pasti principali della giornata dovrebbero essere equilibrati e complementari fra loro e per questo sarebbe opportuno pianificare il menù della settimana tenendo in considerazione anche ciò che il bambino mangia alla mensa della scuola.

Il pranzo, il pasto quantitativamente più importante della giornata, dovrebbe sempre essere costituito da un primo e da un secondo piatto e accompagnato da una porzione di verdura e seguito dalla frutta.

La cena dovrebbe essere composta da alimenti diversi e complementari rispetto a quelli consumati a pranzo; si può anche seguire lo schema del "piatto unico" che include carboidrati e proteine.

È importante perciò che, qualora il bambino mangi a scuola, i genitori conoscano la composizione del menù scolastico, in modo da poter scegliere gli alimenti più opportuni per la cena.



Le Regole d'Oro per la Sana Alimentazione di tuo Figlio:

*spuntini a base di frutta fresca,
yogurt o cracker oppure un gelatino
d'estate*

*a pranzo e cena un contorno a base
di verdura, cruda o cotta*

*legumi come valida alternativa
a carne, pesce, formaggio, uova o
prosciutto*

*acqua al posto di bevande dolci e
gassate*

*variare a pranzo i secondi piatti durante la
settimana:*

o 2-3 volte la carne

o 2-3 volte il pesce

o 2 volte i legumi

o 2 volte il formaggio

o 1-2 volte il prosciutto crudo o la bresaola

o 1-2 volte l'uovo

*spezie e aromi al posto dei grassi
da condimento*

I consigli di ADI per la prima colazione dei bambini*

la prima colazione è essenziale per una dieta equilibrata e deve fornire all'organismo l'energia necessaria dopo il digiuno notturno.

latte/yogurt ps (150 ml), fette biscottate (50 g), marmellata (30 g), spremuta (100 ml)

i menù per una prima colazione equilibrata possono prevedere sia latte che yogurt, accompagnati da cereali o pane e marmellata o miele, con l'aggiunta di un frutto

latte/yogurt ps (125 ml), pane di grano duro (50 g), crema spalmabile (al cioccolato, alla nocciola) (30 g), mela (100 g)

la prima colazione deve contenere alimenti rapidamente utilizzabili dall'organismo, ma anche in grado di mantenere alto in senso di sazietà nelle ore successive al primo pasto della giornata



una buona colazione dovrebbe comprendere non solo carboidrati a diversa velocità di assorbimento, ma anche proteine e grassi in grado di prolungare il senso di sazietà.

latte/yogurt ps (220 ml), merendina ai cereali (30 g), mela (200 g)

nell'età della crescita la prima colazione è importante anche per la prevenzione di sovrappeso ed obesità

* Estratto da un documento realizzato nel mese di febbraio 2009 da una commissione composta da: Società Italiana di Pediatria, Società Italiana di Medicina Generale, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, Società Italiana di Nutrizione Pediatrica, Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica, Associazione Medici Diabetologi, Società Italiana di Nutrizione Umana, Società Italiana Obesità, Federazione Italiana Medici

Lo sapevi che...

Tutti i legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave, soia, arachidi ecc.) sono un'importante fonte energetica. I legumi secchi contengono una percentuale di proteine pari a quella della carne (20%) ma di minore valore biologico. Combinando però i legumi con alimenti ricchi di aminoacidi solforati, come i cereali, si ottiene un ottimo pasto con un costo 6-7 volte minore rispetto alla carne. Ad esempio prendiamo 50 gr. di legumi secchi con 70 gr. di cereali (pasta o riso) + 100 gr. di verdure + condimenti = 600 kcal e così abbiamo coperto una buona parte del fabbisogno giornaliero di proteine. Prima della cottura dei legumi secchi è però opportuno metterli in ammollo per almeno 12-24 ore e l'acqua va cambiata 2-3 volte perché così diminuisce la quantità di sostanze meno digeribili.

CARENZE NUTRIZIONALI: ATTENZIONE ALLE CATTIVE ABITUDINI

Conoscere per Prevenire

Durante i primi anni di vita l'alimentazione del bambino viene seguita dal pediatra, ma è necessario che i genitori siano consapevoli delle sue esigenze nutrizionali e degli effetti negativi di una dieta sbilanciata.

I bambini al di sotto dei 12 anni sono quelli più esposti al rischio di carenze nutrizionali perché il loro fabbisogno di energia e nutrienti è più elevato, in rapporto al peso, se confrontato a quello degli adulti.

Durante l'età evolutiva il bambino infatti cresce rapidamente in statura e peso e si verificano importanti cambiamenti strutturali e funzionali.

Una giusta alimentazione in questa fase della vita è essenziale per una normale crescita, per lo sviluppo e per lo svolgimento delle varie attività.

Le Regole Salva Appetito per tuo Figlio

Combattere le cattive abitudini

Fra i principali responsabili di una dieta scorretta figurano soprattutto le cattive abitudini alimentari assunte dai bambini come una dieta poco variata, pasti ipercalorici, la scarsa propensione a consumare frutta e verdura, ma anche gli stili di vita moderni sempre più frenetici che ci spingono a mangiare sempre più spesso fuori casa, ad utilizzare cibi precotti o in scatola trascurando così gli alimenti freschi. Nei paesi occidentali il maggior rischio nutrizionale nei primi due anni di vita consiste in una alimentazione iperproteica, caratterizzata da uno scarso apporto di acidi grassi polinsaturi (omega-3) e di minerali.

Un'alimentazione ricca di calorie ma povera di vitamine, minerali e oligoelementi, non solo priva l'organismo delle sostanze nutritive necessarie per la salute e la crescita dei bambini, ma tende anche a incrementare, nel loro futuro di adulti, il rischio di insorgenza di problematiche associate all'eccesso di riserve caloriche (come obesità, ipertensione e intolleranza al glucosio) nonché a vari disturbi legati alla carenza di minerali e vitamine.

Insegnagli a masticare a lungo

Fagli scoprire nuovi sapori in tavola ma a piccole dosi

Non si mangia davanti alla televisione accesa

Piatti diversi ma stessi ingredienti basta qualche "trucchetto" per fargli mangiare più verdure

Fate la spesa insieme e magari fatti aiutare quando cucini



Cinque razioni al giorno di Frutta e Verdura

Quando derivano dai processi di raccolta industriali la frutta e la verdura forniscono talvolta un apporto nutrizionale parzialmente impoverito.

Una mela al giorno non basta più! Per garantire al bambino il giusto apporto giornaliero di acqua, fibre, vitamine e minerali è necessario fornirgli almeno 5 porzioni di frutta e verdura, scegliendo con cura prodotti, meglio se locali e di stagione.

Lo sapevi che...

Un'indagine dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano sulle abitudini alimentari dei bambini rivela che più della metà dei bambini assume calcio e vitamina D al di sotto dei livelli raccomandati.

Il 70% assume poco iodio e il 30% dei bambini assume meno zinco rispetto al dovuto.

Troppi bambini superano invece la quantità consigliata di grassi - pari al 30% della calorie totali - mentre la quota di omega-3 (acidi grassi poli-insaturi) è carente perché mangiano poco pesce.

LE STAGIONI DELLA VERDURA

Primavera:



asparagi, fagiolini, carote, cicoria da taglio, lattuga ed altri tipi di insalata.

Estate:



pomodori, peperoni, melanzane, cetrioli, zucchine, sedano.

Autunno:



spinaci, cipolle, barbabietole, zucca, rape, ravanelli.

Inverno:



cavoli, finocchi, porri, carciofi, cardi, cicoria.

LE STAGIONI DELLA DELLA FRUTTA

Primavera:



ciliegie, fragole, nespole

Estate:



pesche, albicocche, prugne, susine, pere, fichi, frutti di bosco, anguria, melone.

Autunno:



mele, uva, mandarini, cachi, melograno, kiwi.

Inverno:



arance, limoni, pompelmi, mele, pere.

CARENZE NUTRIZIONALI

Lo sapevi che...

Otteniamo il massimo beneficio da frutta e verdura se li consumiamo freschi e crudi, perché consentono il massimo utilizzo di vitamine e sali minerali anche se sono stati raccolti maturi.

Spesso purtroppo questi preziosi alimenti vengono raccolti a "maturazione di raccolta" ovvero il prima possibile per motivi speculativi, divenendo così un cibo di scarso pregio. La frutta secca (incluse le arachidi) è invece ricca di grassi principalmente polinsaturi e in particolare le noci sono una buona fonte di omega 3.

Alcuni studi dimostrano che diminuiscono il rischio di malattie cardiache e diabete.



Carenze Alimentari

Ci sono diversi fattori che rischiano di compromettere la sana alimentazione del bambino. Errori nutrizionali possono influenzarne negativamente il suo rendimento scolastico, possono penalizzare attenzione e memoria o indebolirne le difese immunitarie.

Ad esempio un deficit importante di zinco o di ferro potrebbe causare un ritardo nella crescita, una maggiore frequenza delle infezioni e modesti deficit nello sviluppo psicomotorio, mentre una carenza di vitamina D potrebbe mettere a rischio un corretto sviluppo osseo nella fase evolutiva.

Un apporto insufficiente di vitamina A può portare a problemi alla vista e nella differenziazione cellulare.

Se da una parte, scorrette abitudini alimentari (diete sbilanciate, poco variate, ecc.) possono impoverire il contenuto vitaminico-minerale dell'alimentazione, dall'altra l'attività fisica e lo studio, possono richiedere un maggior apporto di vitamine e minerali.

Lo sapevi che...

I risultati dell'indagine "Okkio alla Salute" realizzata da Ministero del Lavoro, Ministero dell'Istruzione e INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca Alimentare e Nutrizione) dimostrano che obesità e sovrappeso derivano principalmente da abitudini e stili di vita non corretti nei bambini. Più del 10% dei bambini non consuma la prima colazione, solo due bambini su cento mangia più di quattro porzioni giornaliere di frutta e verdura, quasi un bambino su quattro è in sovrappeso e poco più di uno su dieci è obeso.

Le Diete Vegetariane

Ci possono essere diverse ragioni che spingono alcune persone a diventare vegetariane: motivi etico-morali, scelte religiose o semplicemente legate alla salute.

E' però importante che sia una scelta consapevole maturata dopo una attenta valutazione di alcune raccomandazioni e per questo vi consigliamo di visitare il nostro sito www.integrandosimpara.it o di contattare la Associazione Vegetariani Italiani (www.vegetariani.it) all'interno della quale è attivo un Comitato Scientifico formato da molti medici.

Alcune indagini epidemiologiche hanno dimostrato che i vegetariani hanno un minore rischio di obesità, cancro ai polmoni e alcolismo e altri studi affermano che siano meno soggetti all'ipertensione e alle malattie cardiovascolari.

Ci sono poi alcune evidenze, ma non ancora del tutto dimostrate, che i vegetariani siano meno esposti al rischio di cancro del seno e del colon, ai calcoli renali e alle carie dentali.

La ragione scientifica è che la dieta vegetariana è più povera di grassi e più ricca di fibra alimentare e di antiossidanti naturali che, contrastando l'azione dei radicali liberi, hanno un effetto positivo nella prevenzione di diverse malattie degenerative.

L'alimentazione vegetariana potrebbe essere adatta anche per i bambini, ma bisogna sempre tenere presente che i regimi vegetariani possono anche comportare carenze nutrizionali.

Tale scelta comunque non può prescindere da un consulto con il pediatra o con uno specialista in nutrizione. Se i genitori si avvalgono dell'aiuto di uno specialista questa scelta alimentare potrebbe essere praticabile.

Allergie Alimentari e Diete di Esclusione

Oggi non esistono adeguati trattamenti per la cura definitiva delle allergie alimentari.

Una volta diagnosticata l'allergia, l'unico rimedio efficace è la cosiddetta dieta "di esclusione", cioè l'eliminazione dell'alimento in questione dalla dieta della persona allergica.

Occorre sempre ricordare che l'eliminazione di un alimento dalla dieta, soprattutto se si tratta di uno di quelli principali, deve avvenire sotto stretto controllo specialistico per evitare, in particolare nei bambini, carenze nutrizionali.

In età pediatrica le allergie sono molto più frequenti e la più diffusa è quella al latte vaccino.

Latte e latticini sono però la principale fonte di calcio e i bambini ne hanno un bisogno particolarmente elevato.

E' consigliabile inoltre inserire nella dieta del bambino frutta priva di potere allergizzante, preferendo quindi mele, pere, banane e prugne.

Alcuni bambini possono infatti mostrare segni leggeri di allergie soprattutto di tipo cutaneo in seguito all'assunzione di albicocche, pesche, agrumi e fragole, spesso causa di orticarie.

In genere, gli alimenti vegetali che determinano con maggior frequenza manifestazioni cliniche di allergia sono la frutta secca, e cioè arachidi, nocciole, noce, pomodoro, kiwi, pesca, ma non va dimenticata la possibilità di allergie crociate tra pollini e frutta. È bene conoscere, quindi, gli alimenti "parenti" del polline cui fare attenzione. Per chi è allergico al polline dell'erba è consigliabile stare alla larga da banane, semi di girasole, zucchine, cetrioli, ma anche pesche, sedano, meloni, pomodori e arance.



Cattivo assorbimento e carenze vitaminiche

Tra le cause principali di carenze vitaminiche ci può anche essere un alterato assorbimento alimentare. Si pensi alla comune dissenteria, alla quale i bambini sono particolarmente esposti, al morbo celiaco che, se non prontamente diagnosticato, può portare a malassorbimento e a carenze di macro e micronutrienti, alle cure antibiotiche che alterano la flora batterica intestinale direttamente coinvolta nell'assorbimento di vitamine e sali minerali.

E' importante in tutti questi casi intervenire prontamente valutando in modo accurato l'eventuale necessità di integratori, possibilmente avvalendosi del parere del pediatra.



Lo sapevi che...

Un ettaro di terra coltivato a soia produce circa 1.800 chili di proteine vegetali.

Dalla stessa superficie utilizzata a pascolo si ottengono invece solo 60 chili di proteine animali.



CORRETTA INTEGRAZIONE: QUANDO SERVE AIUTA TUO FIGLIO

Supplementi vitaminici? Un valido aiuto

Un'alimentazione equilibrata fornisce al bambino un corretto nutrimento, ma nell'età evolutiva l'organismo è messo alla prova dalla rapida crescita e aumenta sensibilmente il suo fabbisogno di vitamine e minerali, micronutrienti indispensabili per "bioregolare" le sue funzioni metaboliche.

In questa fascia d'età il contributo delle vitamine è fondamentale per rafforzare i sistemi di difesa dell'organismo. Durante il periodo invernale e nei cambi di stagione l'apporto di vitamine antiossidanti (come le vitamine A, C ed E) naturalmente presenti in frutta e verdura è un prezioso alleato per contrastare l'insorgenza dei tipici malanni di stagione e dare nuove energie al bambino.

In periodi di convalescenza, l'uso di supplementi vitaminici comprendenti soprattutto vitamina C e tutte le vitamine del gruppo B può aiutare l'organismo debilitato dei bambini a recuperare sia le forze che l'appetito e a tornare presto in forma.



Lo sapevi che...

Un integratore alimentare non è un farmaco e non cura malattie: è una fonte concentrata di nutrienti o di altre sostanze con effetto nutrizionale o fisiologico destinato ad integrare la comune dieta per mantenere un buono stato di salute e di benessere dell'organismo.

(Fonte: AIIPA Associazione Italiana Industrie Prodotti Alimentari)

Allarme baby-stress: il parere degli esperti

Robin Alexander, pedagogista a Cambridge sostiene che i bambini di oggi vengono forzati a crescere troppo in fretta e le prospettive riguardo al mondo in cui abiteranno sembrano sempre più incerte. I dati raccolti — 750 interviste a parenti, insegnanti e studenti — dal suo team di ricercatori sono scoraggianti: comportamenti antisociali, materialismo, «culto delle celebrità», ansie da prestazione e paura incontrollata del «mondo oltre il cancello scolastico». Un po' troppo per bambini dai 7 agli 11 anni. Secondo Chiara Saraceno, sociologa della famiglia - più che dalle prestazioni scolastiche l'ansia dei bimbi italiani deriva dal fatto che sono spesso sovraccaricati di attenzioni, sottoposti a un eccesso di stimoli. Come se i genitori non volessero aspettare un minuto per offrire ai propri figli qualsiasi cosa essi possano desiderare.

Alcuni bambini sono stressati perché vivono lo stress dei genitori. Il rischio è che questi ragazzi non avendo mai momenti di noia, non avranno neanche una creatività propria.

Sono i «bambini senza infanzia» di Mary Winn, i «bambini accelerati» descritti già negli anni '80 dai pedagogisti americani.

Anna Oliverio Ferraris, autrice di "Piccoli bulli crescono" e "Psicologia della paura" ritiene che si tratti di un fenomeno che in Europa si sta diffondendo ora, ed è legato alla società dei consumi. Fino agli anni '90 si riteneva di dover porre un filtro tra il bambino e la società degli adulti, facendolo crescere lentamente, senza traumatizzarlo.

Ora con i media che entrano ogni giorno nelle case, il filtro si è fatto sempre più fragile.

Quando si è sotto stress alcune sostanze nutritive vengono esaurite più velocemente e quindi l'organismo necessita di un apporto supplementare con la dieta delle medesime.

Alcuni esempi? Le vitamine del gruppo B sono necessarie per produrre energia e per la salute del sistema nervoso centrale; la vitamina C è utile per combattere le infezioni; lo zinco è necessario per ottimizzare l'efficienza del sistema immunitario e per combattere le infezioni; il magnesio è coinvolto nell'assorbimento dell'ossigeno da parte del cervello.

Lo stress, al pari di pasti troppo abbondanti e laboriosi, causa un eccesso di radicali liberi e quindi occorre correre ai ripari aggiungendo alla dieta più soppressori di radicali liberi come le vitamine E, C, A, B1, B5, B6 e alcuni minerali come lo zinco e il selenio.

Per superare al meglio un periodo di particolare stress, e rispondere al suo bisogno di energia può essere utile una corretta integrazione alimentare con vitamine, minerali ed altri nutrienti per ottimizzare gli apporti nutrizionali, migliorando il metabolismo e le funzioni fisiologiche dell'organismo.

Le Vitamine amiche della crescita

Le vitamine attivano e regolano le reazioni biochimiche fondamentali che avvengono nelle cellule (metabolismo), consentendo all'organismo del bambino di utilizzare le sostanze nutritive e di produrre energia.

Finora sono state scoperte 13 vitamine, ognuna con un'azione specifica nell'organismo, che la rende unica e insostituibile ma visto che il nostro corpo non è in grado di produrre le vitamine in modo autonomo, è necessario assumerle ogni giorno attraverso l'alimentazione.

Senza vitamine la nostra pelle diventerebbe gialla, i capelli cadrebbero, i muscoli sarebbero flaccidi, il sangue si impoverirebbe, i nostri bambini sarebbero stanchi e infelici.

Dobbiamo fare attenzione soprattutto ai livelli di calcio e di vitamina D, spesso insufficienti nell'età evolutiva perché consentono l'irrobustimento e l'allungamento delle ossa del bambino.

Garantire il massimo accumulo di massa ossea nell'infanzia e nella pubertà è fondamentale anche per prevenire l'osteoporosi in età adulta. L'apporto delle vitamine del gruppo B è altrettanto importante per i nostri figli.

Queste vitamine intervengono nei principali processi vitali di trasformazione degli zuccheri, dei grassi e delle proteine in energia.

Sono utili non solo a sostenere gli impegni scolastici e le attività sportive dei ragazzi ma anche a contribuire allo sviluppo delle abilità cognitive e delle capacità di memoria e di concentrazione.

Lo sapevi che ...

Anche se oggi è diventato un termine negativo, lo stress è una risposta fisiologica normale e positiva per l'evoluzione della specie.

Nel 1936 il "papà" dello stress - il neuroendocrinologo Hans Selye - chiamò distress lo stress negativo, ovvero la sgradevole sensazione d'insicurezza, disagio e malessere per distinguerlo dallo eustress, lo stress positivo, sinonimo di vitalità e senso di sicurezza associati al massimo di efficacia dell'energia da stress.



Lo sapevi che...

La vitamina C è presente non solo negli agrumi ma anche negli spinaci, nei peperoni, nei pomodori e nei kiwi. Un solo kiwi ci fornisce tutta la vitamina C di cui abbiamo bisogno in un giorno! La vitamina C però può perdersi nel caso in cui questi alimenti vengano tenuti all'aria per molto tempo o dentro contenitori di rame. La cottura può comportare una perdita di vitamina C fino al 75% ma questo effetto può essere ridotto con una cottura rapida ed in poca acqua.



I Minerali amici della salute

I minerali entrano direttamente nella formazione delle ossa e dei denti e costituiscono una parte essenziale degli enzimi.

Partecipano a molte funzioni fisiologiche, come il trasporto di ossigeno alle cellule e la contrazione muscolare. Contribuiscono al regolare svolgimento delle funzioni del sistema nervoso centrale.

I minerali presenti nell'organismo in quantità minime o addirittura in traccia sono una ventina e quelli essenziali sono almeno tredici: Calcio, Cloro, Cromo, Ferro, Fosforo, Iodio, Magnesio, Manganese, Molibdeno, Potassio, Rame, Selenio, Zinco.



Nel caso in cui si verificano situazioni particolari (rapido sviluppo, abbassamento delle difese immunitarie, influenza, stress, intensa attività fisica) o si sviluppino carenze di vitamine e minerali a causa di un'alimentazione non corretta, questi micronutrienti non raggiungono i LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti) e restano al di sotto dell'apporto raccomandato per la tutela della salute dalle Autorità Sanitarie.

Ma come capire se e quando occorre fornire al bambino un supplemento di vitamine e minerali? La scelta migliore è sicuramente rivolgersi al pediatra, che può giudicare lo stato nutrizionale del bambino, valutare eventuali carenze nella sua dieta e suggerire una corretta integrazione.

Lo sapevi che ...

Il fosforo contenuto nel cioccolato fa concorrenza a quello dei pesci. In 100 grammi di merluzzo ce ne sono 194 mg rispetto ai 207 in 100 grammi di cioccolato al latte.

Nel cioccolato la percentuale di ferro è maggiore rispetto alla carne rossa e alle uova ma il minerale più presente in assoluto nel cacao è il magnesio.



Lo sapevi che ...

Lo zinco si trova in latte, uova, cereali, molluschi, funghi, lattuga e legumi.

Contribuisce alla crescita e alla maturazione degli organi sessuali, guarisce le ferite e le ustioni, mantiene sani pelle, capelli e unghie.

È un agente antiossidante, pertanto svolge un ruolo protettivo contro l'azione dei radicali liberi e contribuisce a rafforzare il sistema immunitario.

MULTICENTRUM JUNIOR: UN INTEGRATORE COMPLETO E SICURO



Una formula completa e bilanciata

Non è sempre possibile misurare con esattezza la quantità di vitamine e minerali che un bambino assume con l'alimentazione e monitorarne le eventuali carenze.

Solo un integratore completo può garantire una "copertura" globale di tutte le vitamine e i minerali necessari per il benessere psicofisico dell'organismo nel periodo più intenso della sua crescita.

Ecco perché in situazioni di particolare indebolimento, di stress o di calo dell'energia psico-fisica del bambino, un'integrazione completa di vitamine e di minerali può contribuire alla riduzione di stati di malessere che possono minare le difese biologiche naturali di tuo figlio.

Multicentrum Junior è un integratore multivitaminico-multiminerale completo per bambini da 6 ai 12 anni. Contiene 23 elementi (13 vitamine e 10 minerali), particolarmente importanti nella fase della crescita in quanto sono i motori del metabolismo e del corretto accrescimento fisiologico.

Multicentrum Junior può essere utile nei casi di ridotto apporto di vitamine e minerali o di aumento del loro fabbisogno durante i periodi dell'infanzia e dell'adolescenza, caratterizzati da un elevato accrescimento corporeo.

In particolare è un prezioso alleato per integrare una alimentazione sbilanciata, caratterizzata da basso apporto di frutta e verdura rispetto a grassi e zuccheri, nei periodi di convalescenza, in condizioni che riducono le difese immunitarie, in periodi di elevato impegno fisico e mentale.

Un prodotto sicuro

Il dosaggio degli elementi di Multicentrum Junior è in linea con i LARN (Livelli di Assunzione Raccomandata dei Nutrienti), anziché con le RDA, in quanto queste ultime sono mirate sul consumatore adulto e, pertanto, mal si presterebbero a un prodotto destinato alla fascia di età fra i 6 e i 12 anni.

Nel rispetto della posologia (una compressa al giorno, anche lontano dai pasti) non esiste il rischio di sovradosaggio in quanto la quantità di ciascun elemento presente, sommata a quella assunta con l'alimentazione, è ben al di sotto della quantità massima tollerata dall'organismo.

Multicentrum Junior non contiene lieviti, glutine, conservanti e lattosio e la presenza di xilitolo, anziché saccarosio (zucchero), rende la sua formulazione assolutamente priva di azione cariogena.

Lo sapevi che...

Le Vitamine e i Minerali vengono definiti micronutrienti perché sono sostanze assunte generalmente in quantità inferiori al grammo giornaliero e non sono direttamente correlate alla produzione di energia e alla crescita.

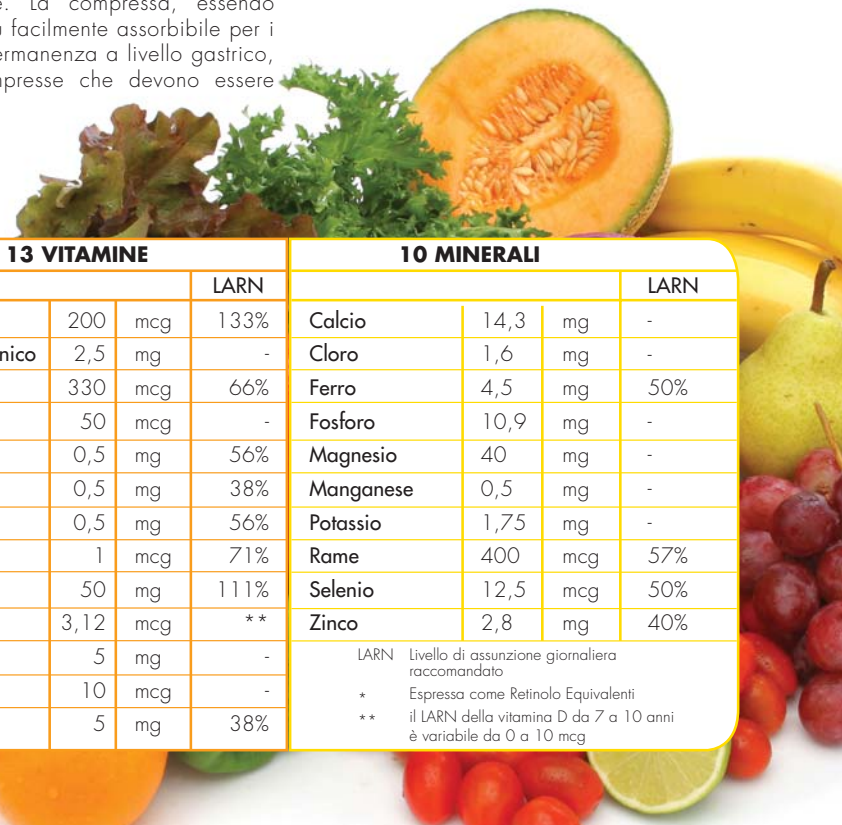
Per queste funzioni l'organismo utilizza invece i macronutrienti (Proteine, Lipidi e Carboidrati) che devono essere assunte giornalmente in quantità superiori alle decine di grammi.

Una dieta non equilibrata può causare una ridotta assunzione di uno o più micronutrienti e per questo si parla di LARN, Livelli di Assunzione Raccomandata di Nutrienti.



Buono come una caramella

Compresse buone come caramelle, al gusto di fragola-limone. La compressa, essendo masticabile, è più facilmente assorbibile per i ridotti tempi di permanenza a livello gastrico, rispetto alle compresse che devono essere deglutite.



13 VITAMINE				10 MINERALI			
			LARN				LARN
Acido Folico	200	mcg	133%	Calcio	14,3	mg	-
Acido Pantotenico	2,5	mg	-	Cloro	1,6	mg	-
Vitamina A*	330	mcg	66%	Ferro	4,5	mg	50%
Biotina	50	mcg	-	Fosforo	10,9	mg	-
Vitamina B1	0,5	mg	56%	Magnesio	40	mg	-
Vitamina B2	0,5	mg	38%	Manganese	0,5	mg	-
Vitamina B6	0,5	mg	56%	Potassio	1,75	mg	-
Vitamina B12	1	mcg	71%	Rame	400	mcg	57%
Vitamina C	50	mg	111%	Selenio	12,5	mcg	50%
Vitamina D	3,12	mcg	**	Zinco	2,8	mg	40%
Vitamina E	5	mg	-	LARN Livello di assunzione giornaliera raccomandato			
Vitamina K	10	mcg	-	* Espressa come Retinolo Equivalenti			
Niacina	5	mg	38%	** il LARN della vitamina D da 7 a 10 anni è variabile da 0 a 10 mcg			



Il nostro Team

Contributi scientifici a cura di:

Maria Antonia Fusco

Specialista in Pediatria ed in Scienza dell'alimentazione.

Primario Ospedaliero di Dietologia e Nutrizione Clinica, nell'ambito della sua attività istituzionale si è occupata in particolare di obesità infantile.

Si è sempre interessata di Nutrizione Pediatrica a tutto campo, collaborando a diverse riviste del settore come "Bambini e Nutrizione" e "Pediatrics" e a numerose pubblicazioni divulgative.

Maria Luisa Amerio

Direttore Struttura complessa di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Ospedale Cardinal Massaia Asti ASL AT, Maria Luisa Amerio è professore a contratto di Dietetica delle collettività presso il corso di Laurea in Tecnologie Alimentari dell'Università degli Studi di Torino.

Si occupa di nutrizione ospedaliera e territoriale a tutto campo, ha partecipato in qualità di relatore a numerosi convegni italiani ed esteri

Progetto editoriale e coordinamento dei testi:

Lorenza Brufani e Silvia Scrofani - Competence (www.competencecommunication.com)

Creatività e Grafica:

Alberto Agazzani

Si ringraziano per la preziosa collaborazione Andrea Cuomo e Silvia Marelli di Wyeth Consumer Healthcare, la Dottoressa Letizia Ferrara, Coordinatrice di ADI.