

# Mangiare e dintorni

## Un manuale completo per genitori **in gamba**

**Vincenzo Calia**  
*Pediatra di famiglia, Roma*

**L'**uomo è ciò che mangia", sosteneva il filosofo tedesco Ludwig

Feuerbach. È da qui che conviene partire per parlarvi di un libro appena uscito, "Mangiare per crescere - Consigli per genitori in gamba" di Mauro Destino e Federico Marolla.

Un bambino che nasce è un nuovo essere vivente costruito, durante 9 mesi di gravidanza, utilizzando sostanze ed energia derivanti dagli alimenti che la sua mamma ha assunto. Questo bambino cresce e diventa grande: anche questo è un complicato processo di trasformazione degli alimenti che ingerisce, che diventano cervello, muscoli, ossa, pelle, sangue...

Ecco che il mangiare ha un grande posto nella nostra vita, al di là dell'ovvio soddisfacimento delle nostre esigenze di nutrizione; e oggi sappiamo anche come e quanto l'alimentazione influisca sulla nostra salute e sulla qualità e la lunghezza della nostra vita. Sappiamo... e non sappiamo: la scienza va avanti e molti meccanismi fisiologici (e patologici) sono conosciuti nei minimi dettagli, ma il comportamento di ciascuno di noi non è sempre coerente con le regole di un mangiare salutare.

### UN'ACCOPIATA VINCENTE

Pediatri e genitori sono l'accoppiata vincente, che ha in mano, in questo come in altri campi, gli strumenti per garantire ai nostri figli un futuro di buona salute: questo è il motivo che ha spinto Destino e Marolla a scrivere questo prezioso manuale.

Di libri sul "mangiare" sono pieni gli scaffali delle librerie, ma questo, non a caso, è dedicato a "genitori in gamba" perché percorre in maniera semplice e completa tutto l'arco delle conoscenze su questo tema. E così, partendo dai principi alimentari e i fabbisogni nutrizionali, ci spiega l'alimentazione dei bambini tappa per tappa, dall'allattamento all'adolescenza, con l'obiettivo di insegnare un'alimentazione sana e correggere gli errori alimentari. Non mancano tabelle, spiegazioni dietetiche, suggerimenti pratici sulla dieta e sullo stile di vite e, *dulcis in fundo*, ricette gustose e sane.

Il tutto corredato, per i genitori che sono in gamba sul serio, da una ricca bibliografia e da un'altrettanto ricca "sitografia".

[direttore@uppa.it](mailto:direttore@uppa.it)

### LEGGENDO QUA E LÀ

Considerando che il cibo è disponibile sempre e ovunque, imposto da mille influenze (per esempio la pubblicità) e che i figli non sempre sono sotto il controllo diretto dei genitori... è facile immaginare che il mangiare attualmente sottenda a un guerreggiare continuo, invece che a un momento gioioso [...]

[...] è necessario che offriate il buon esempio se volete che ci sia coerenza nelle vostre proposte... ogni bambino tende a imitare i comportamenti dei genitori, e se questi sono errati ogni buon proposito si rivelerà inutile.

[...] provate adesso a mettere vostro figlio di 4 mesi sul passeggino in cucina... posizionato in modo tale da poter vedere ogni vostro gesto, e iniziate ad apparecchiare [...] Questo capitolo è per voi, cari genitori! Mettetevi comodi e lasciate giocare i vostri bambini... Adesso siete voi i protagonisti e determinerete cambiamenti importanti senza imposizioni e senza conflitti.

Da: "Mangiare per crescere - Consigli per genitori in gamba" di Mauro Destino e Federico Marolla, Il Pensiero Scientifico Editore, 18,00 euro

