

COSA C'È DI VERO | UPPA MAGAZINE 3/2021

Alimentazione nell'infanzia: meglio i cibi industriali o quelli preparati in casa?

Adottare un'alimentazione sana è fondamentale fin dalla prima infanzia, ma la contrapposizione netta tra prodotti industriali dannosi e preparazioni casalinghe salutari è la semplificazione di un discorso più complesso

DI ANNA RITA LONGO, DOCENTE DI LETTERE E DIVULGATRICE SCIENTIFICA

Spingendo il carrello tra le corsie del supermercato non si può fare a meno di notare gli slogan che occhieggiano dalle confezioni di molti prodotti, compresi quelli proposti specificatamente per l'infanzia. In alcuni casi si rimarca l'assenza di qualcosa, in altri si sottolinea l'arricchimento con qualche ingrediente presentato come importante e salutare.

Ci sono poi contesti in cui, al contrario, è facile sentire critiche anche aspre ai genitori che scelgono, per ragioni personali legate ai tempi e all'organizzazione familiari, di adoperare alimenti industriali pronti nell'alimentazione delle proprie figlie e dei propri figli; critiche motivate con la presunta maggiore salubrità dei cibi preparati in casa. Ma come stanno davvero le cose? E, soprattutto, siamo certi che impostare il discorso in questi termini sia corretto? Le risposte troppo semplici rischiano spesso di essere imprecise e quando si parla di aspetti fondamentali per il benessere psicofisico, come la sana alimentazione e l'educazione alimentare, è opportuno inquadrare la questione in modo rigoroso. Per farlo abbiamo chiesto l'aiuto di Giuliano Parpagliani, biologo nutrizionista con una lunga esperienza nella comunicazione della scienza della sana alimentazione.

I NUTRIENTI

«Dobbiamo innanzitutto tenere conto del fatto che il nostro organismo si alimenta con i diversi nutrienti contenuti nel cibo, ed è quindi alla composizione

che bisogna prestare attenzione», ci ha detto. «Non è possibile fare un discorso generale che valga per tutti gli alimenti industriali o preparati in casa, ma è necessario soffermarsi sulla qualità e la composizione del singolo cibo che stiamo offrendo a bambine e bambini, per valutare se può essere inserito in un'alimentazione rispettosa dei LARN, cioè dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia, che sono i valori da tenere presenti per ciascuno

dei principi nutritivi, periodicamente aggiornati sulla base delle conoscenze scientifiche», puntualizza Parpagliani.

NO ALLA DEMONIZZAZIONE, SÌ ALL'ATTENZIONE

Ma come sono, oggi, sul piano qualitativo, gli alimenti pronti che si trovano sugli scaffali del supermercato? Sottolinea l'esperto: «Anche in questo caso i discorsi generali sono piuttosto imprecisi. Per quel che riguarda i prodotti



destinati alla prima infanzia, come quelli pronti e semipronti, nel corso del tempo abbiamo assistito a un progressivo aumento delle possibilità di scelta anche a favore di formulazioni più salutari, dal momento che molti genitori sono diventati più attenti alla composizione degli alimenti e non danno per scontato che un prodotto per i bambini debba per forza essere di qualità. Questo li porta a leggere le etichette e ha indotto le aziende a offrire anche cibi bilanciati e formulati correttamente». Ciò non vuol dire, però, che tutti i prodotti per l'infanzia lo siano: le segnalazioni, anche da parte dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e degli enti di ricerca, di formulazioni sbilanciate negli alimenti per bambini (per esempio eccesso di zucchero, grassi, sale) sono numerose. Se demonizzare è senz'altro inopportuno, è bene che i genitori prestino attenzione a etichette e tabelle nutrizionali, per essere consapevoli di quello che offrono ai figli.

IL COSTO IN SALUTE DELLO "SFIZIO GUSTOSO"

Continua Parpaglion: «A bambini e ragazzi in età prescolare e scolare sono spesso proposti prodotti industriali dalla formulazione studiata per essere appetibile, ma che è in genere sbilanciata perché ricchissima di zuccheri, grassi, sale. Si tratta degli stessi problemi che si riscontrano in molti alimenti destinati agli adulti. Non di rado gli slogan pubblicitari con cui vengono presentati si rivelano ingannevoli, perché si focalizzano su un singolo elemento

e non danno conto della composizione generale». In termini di salute, il costo dell'abitudine a cibi di questo tipo può essere piuttosto importante, anche per quel che riguarda l'educazione alimentare. Aggiunge Parpaglion: «Non dobbiamo dimenticare che le abitudini che si consolidano nel corso dell'infanzia influenzano lo stile di vita fino all'età adulta. I bambini hanno una predisposizione evolutivamente determinata verso il cibo dolce ed è, quindi, frequente che le aziende la sfruttino offrendo loro preparazioni molto zuccherate. Ma la combinazione di grassi e zuccheri induce una forte dipendenza e può far insorgere abitudini che predisporranno all'obesità e alle sue conseguenze».

Non è sempre facile evitare di farsi influenzare dagli slogan, che creano convinzioni radicate e ingannevoli. «Pensiamo alle merendine a base di latte e pan di Spagna o alle barrette "con più latte e meno cacao", ricchissime di grassi e zuccheri, ma spesso percepite come più adatte ai piccoli o, ancora, a yogurt e succhi di frutta resi appetibili attraverso grosse quantità di zucchero aggiunto: se non si riflette si rischia di considerare sano un alimento che in realtà non lo è. Ricordiamo, poi, che i dolci andrebbero considerati come eccezioni, non parte dell'alimentazione quotidiana: è la dose che fa il "veleno"», continua il nutrizionista.

Nella preparazione domestica degli alimenti è più facile tenere sotto controllo gli ingredienti, se i genitori sono ben informati: «Una soluzione, per

esempio, può essere quella di sostituire, nei dolci preparati in casa, una parte dello zucchero con della frutta, che contiene sì molto zucchero, ma anche fibre e altri nutrienti», suggerisce l'esperto. Purtroppo non è raro che si ecceda anche nelle preparazioni domestiche, vanificando gli sforzi per offrire un alimento sano.

EDUCARE IL GUSTO

Non dimentichiamo, infine, che proporre un certo alimento piuttosto che un altro ha una valenza educativa importante: «Offrendo un determinato cibo, usando ingredienti diversi nelle preparazioni domestiche – sottolinea Parpaglion – i genitori contribuiscono a modellare il gusto dei figli, vincendo progressivamente le loro ritrosie e permettendo, per esempio, che si accostino anche alle verdure».

Il momento dei pasti si conferma, quindi, un'occasione importante per costruire abitudini sane, oltre che per consolidare i legami familiari e affettivi. ■

Consigli di lettura

Per una rapida sintesi dei principi con cui impostare una corretta alimentazione e prevenire i problemi di salute fin dall'infanzia, si può leggere *Alla ricerca della piramide perduta della nutrizionista Veronica Madonna (Tecniche Nuove Editore)* e *Mangiare per crescere* di Mauro Destino e Federico Marolla, rispettivamente nutrizionista e pediatra (Il Pensiero Scientifico Editore).