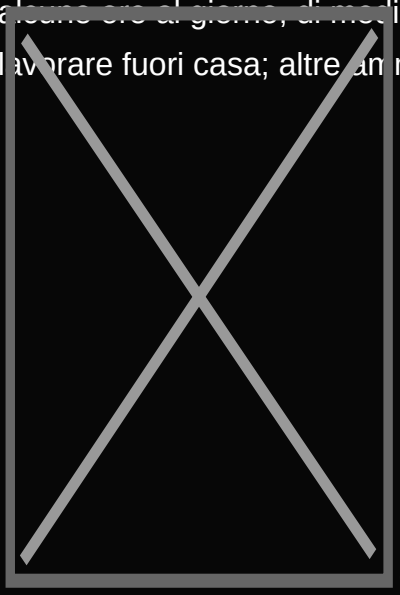
Bambini: mangiare sano anche al ristorante

family-friendly-903e2c2c

Negli ultimi tempi, nella mia attività medica quotidiana, capita sempre più spesso di imbattermi in famiglie con **bambini in sovrappeso o addirittura obesi**, con tutto quello che ne consegue: bullismo, emarginazione, insorgenza precoce di patologie come l'ipertensione, la steatosi epatica, il diabete di tipo 2, le dislipidemie, che normalmente caratterizzano l'età adulta.

Questa situazione allarmante mi ha fatto ri?ettere sul perché siamo diventati, in Europa, il **Paese con il più alto tasso di obesità infantile** (tra i 3-9 anni di media). Sicuramente di fondo c'è un problema sociale, di abitudini famigliari radicalmente cambiate e in molti casi anche economico. Oggi le mamme (che storicamente si sono sempre occupate dell'alimentazione famigliare, trascorrendo in cucina alcune ore al giorno, di media) hanno meno tempo da dedicare all'arte culinaria perché devono lavorare fuori casa; altre ammettono invece di non saper proprio cucinare.



Tutto ciò conduce inevitabilmente al **consumo eccessivo di "piatti pronti"** veloci da gestire ed economici ma troppo ricchi di zuccheri, grassi, coloranti e conservanti. Altro neo è che non si segue più la stagionalità degli alimenti (frutta e verdura ad esempio) e non si varia. Abbiamo quindi perso di vista ciò che rendeva corretta e unica la nostra dieta mediterranea. Con gli anni abbiamo dimenticato le buone tradizioni gastronomiche, lasciateci in eredità dai nostri

nonni, e acquisito le cattive abitudini alimentari che caratterizzano il modello nutrizionale americano che non dà certo un buon esempio visto che, proprio l'America, è il primo paese al mondo con il maggior tasso di soggetti obesi e di mortalità per patologie cardiovascolari.

Altro elemento fuorviante, che ci ha condotto sulla cattiva strada, è il **bombardamento mediatico**. Tutte le pubblicità legate all'alimentazione ci mostrano un mondo idilliaco, con farine macinate a pietra usate per creare sof?ci merendine al latte, ovviamente appena munto da mucche che pascolano su monti ?oriti. La realtà, purtroppo, è ormai ben diversa ma, nell'immaginario collettivo, rimane impresso che una buona focaccina, o un bombolone al cioccolato appena usciti dal forno del mulino delle meraviglie, sono l'alimento ideale per la salute e la gioia dei nostri ?gli.

Tornando alla poca varietà dei cibi introdotti dai nostri piccoli (e che apparentemente può sembrare un dettaglio irrilevante), vorrei farvi notare come questa abitudine scorretta porti inevitabilmente a uno **squilibro tra i nutrimenti assunti**. Nella maggior parte dei casi infatti, tra i macro e micro nutrimenti che dobbiamo introdurre giornalmente con l'alimentazione per soddisfare a pieno il fabbisogno del nostro organismo, i carboidrati (o glucidi) e i grassi (o lipidi) prendono il sopravvento su tutto il resto.



Le proteine più salutari (presenti soprattutto nel **pesce, uova, carni bianche, legumi –** che vanno sempre abbinati a cereali per avere tutto il pool aminoacidico che ci occorre), utilissime proprio durante la crescita perché responsabili della funzione plastica dell'organismo (intervengono infatti nei processi riparativi dei tessuti e nella "costruzione dei muscoli"), vengono spesso dimenticate perché i bimbi, assumendo in prevalenza pasta, pizza e prodotti da forno in genere, si saziano prima e – guarda caso – non hanno poi spazio per pesce e bistecchina.

L'**hamburger di carne rossa**, arricchito però di salse varie, è invece considerato da molte famiglie italiane il premio del ?ne settimana, abbinato alle immancabili patatine fritte e bibite gasate. In ultima ?

la rimangono i micro-nutrimenti, ossia i sali minerali e le vitamine (presenti in frutta e verdura), fondamentali per un corretto funzionamento di tutti i processi biochimici che mantengono ef?ciente l'organismo e che non possono certo essere sostituiti da caramelle gommose arricchite di integratori di sintesi.

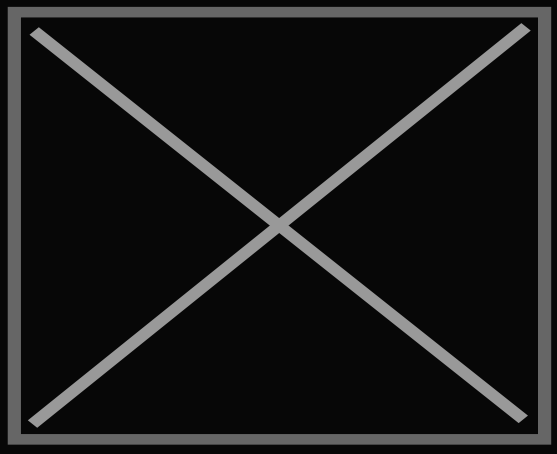
È risaputo che i bambini (tranne alcune eccezioni) hanno una **repulsione per tutto ciò che è verdura e frutta**, e questo è anche legato al fatto che sempre più genitori non li educano correttamente, abituandoli ?n da piccoli ad assumerle e quindi a registrarne il sapore e l'odore. Da quando inizia lo svezzamento, i nostri ?gli non fanno altro che consumare cibi confezionati, dagli omogeneizzati alla purea di frutta, per poi arrivare ai succhi contenenti basse percentuali di frutta e verdura e addizionati nella maggior parte dei casi di aromi vari che alterano drasticamente la percezione del gusto.

Se un bambino assume da anni un succo di frutta ricco di zuccheri e aromi arti?ciali, non riuscirà facilmente a bere una spremuta/estratto naturale perché non riconoscerà il gusto acidulo reale dell'arancia o del mirtillo, ad esempio. Altro enorme problema è rappresentato dal fatto che **molte scuole non aiutano i bambini a imparare corrette abitudini alimentari**. Spesso vedo menù scolastici sbilanciati con fornitura di alimenti di scarsa qualità, gestita da distributori che non hanno certo a cuore la salute dei nostri ?gli. E le nuove normative, che obbligano gli alunni a non portare cibi fatti a casa, per il problema delle allergie e intolleranze in aumento, contribuiscono ad alimentare un circolo dannoso perché i bambini devono portare in classe (o alle feste in oratorio ecc.) solo cibi/merendine confezionate su cui vengono indicati tutti gli ingredienti.

E il fatto che, oggi, la frutta come spuntino nell'intervallo non venga ben vista dai compagni, porta il bambino sempre più lontano dalla consapevolezza di una corretta alimentazione. Dopo questa lunga premessa, vediamo come il ristorante può diventare un luogo adatto per bambini con problemi di sovrappeso, in modo tale che i genitori non debbano rinunciare alla loro vita sociale.

UN MENÙ BIMBI 'ALTERNATIVO'

Sicuramente i bambini amano i fritti, per cui si potrebbero proporre cotolette di tacchino/pollo o ?letti di pesce, come orata/branzino/sogliole ecc., passate semplicemente nella **farina di quinoa**, cotte nell'olio evo bio. Rimarranno comunque croccanti ma con questo escamotage otterremo enormi bene ?ci: l'alimento si presenterà meno calorico, perché non verrà usato l'uovo né il pangrattato, ma quinoa, pseudo-cereale con indice glicemico più basso, ricco di aminoacidi, sali minerali e privo di glutine. Con questo metodo si potranno preparare anche **polpettine di carne magra in cui si 'nasconderanno' verdure come zucchine, carote e spinaci**.



Per i primi opterei per una **pasta fatta con un mix di farine**:

per esempio, di mais, riso e quinoa senza glutine per alleggerire l’organismo sottoposto ad alte dosi di additivi alimentari; oppure integrale, ma sempre abbinata a delle proteine per creare un piatto unico ben equilibrato, ad esempio con un buon ragù di carne o di pesce, ma anche abbinando cereali come farro e orzo, con un indice glicemico inferiore, a legumi, in modo da ottenere tutti gli aminoacidi essenziali per la sintesi proteica. Oppure, optare per pasta di riso e ceci con qualche pisellino o carota e gamberi ricchi di proteine, ad esempio.

È risaputo che **i bimbi al ristorante non rinunciano al pane** (spesso diventa quasi il pasto completo), **pizza e dolce**. Provate a servire del pane fatto con olio evo, farina di lenticchie o ceci miscelate a farina integrale e arricchite di semi oleosi. E ancora, al posto della focaccia proponete delle farinate a base di acqua, farina di ceci e sale, da farcire, magari, con qualche fetta di prosciutto o scaglie di grana, olio e rosmarino. Per le pizze usate farina integrale o farina tradizionale miscelata a quella di quinoa o di legumi. Al posto della mozzarella usate ricotta light, verdure grigliate, olive e poco pomodoro come condimento.

Per il dolce di ?ne pasto cercate di prevedere torte sempre con farine alternative. Ad esempio di cocco, quinoa, nocciole e mandorle con indice glicemico inferiore, ricche di nutrimenti preziosi per la crescita, miscelate con farina di riso, che dà un’ottima resa al dolce in termini di morbidezza. Anche in questo caso avremo eliminato il glutine e male non fa, sia per i celiaci in aumento, che per tutti quei bambini che sempre più spesso lamentano disturbi intestinali. Le farciture potranno essere fatte con marmellate senza zuccheri aggiunti, con crema di nocciole e cacao amaro bio, con burro di arachidi bio, oppure utilizzando sciroppo di cocco o di agave con indice glicemico inferiore. O con frutta e yogurt nell’impasto.

Sicuramente **i costi dei prodotti che offrirete aumenteranno**, ne sono consapevole, ma per la salute dei propri ?gli penso che un genitore sia disposto a spendere qualcosa in più, soprattutto se in famiglia c’è un ?glio che viene giornalmente deriso dai compagni ed emarginato.

Oggi più che mai con i social, i bimbi con problemi di peso sono maggiormente esposti alla malevolenza, ai giudizi feroci dei compagni, anche perché ci vengono giornalmente proposti dei modelli estetici di perfezione dif?cilissimi, se non impossibili da raggiungere, motivo di profondo disagio e causa inevitabile di ansia da prestazione che porterà il bambino con problemi di peso a mangiare ancora di più per il senso di frustrazione. Quindi è giusto che i ristoratori, nel loro piccolo, diano il loro contributo per aiutare i nostri ?gli a diventare degli adulti più consapevoli.