La nutrizionista. Mangiare sano senza rinunciare al gusto

cibo-sano-b94aba69

Merendine ipercaloriche, cibi fritti e, più in generale, un approccio sbagliato con il cibo. Sono questi gli ingredienti principali di una cattiva alimentazione, che portano l'Italia a essere il primo Paese in Europa per numero di bambini obesi. Per combattere all'origine il problema Amc, azienda della vendita diretta leader della sana alimentazione, si è alleata con l'Ospedale dei Bambini Buzzi di Milano lanciando "**L'Abc dell'alimentazione", campagna mirata a migliorare il rapporto con il cibo fin da piccoli.**

«Ogni anno migliaia di famiglie si rivolgono all'ospedale Buzzi per avere consigli su come gestire problematiche legate al peso dei bambini e, nel 30% dei casi, si tratta di stranieri - afferma Cinzia Baldo, nutrizionista dell'ospedale Buzzi -. Le cause sono soprattutto **cibi troppo calorici** consumati magari davanti alla televisione oppure **dati come "premio" dai genitori.** Troppe volte si sente dire: "Se fai il bravo ti compro le patatine" oppure "Oggi sei stato proprio bravo, ti meriti una caramella"». Il cibo, insomma, è utilizzato come gratifica o come ricatto. **L'approccio corretto è invece abituare i bambini a mangiare un po' di salute ogni giorno** e per riuscirci è importante iniziare fin dai piccoli: «Un ruolo fondamentale lo rivestono i genitori, che sono i primi a dover insegnare ai bimbi i principi base di una corretta alimentazione - afferma Paolo Petris, responsabile marketing di Amc -. Per questo abbiamo voluto collaborare con il Buzzi in questa campagna di educazione alimentare rivolta alle famiglie». Amc Italia, che dal 1970 sostiene questa filosofia attraverso il suo innovativo sistema di cottura, ha voluto partecipare al progetto "L'Abc dell'alimentazione", dedicando ai genitori una guida pratica, facile ed utile per imparare a mangiare bene con i propri bimbi, a partire dalla gravidanza fino ad arrivare all'adolescenza, con libretti multilingue mirati per fasce d'età.

Recenti ricerche stabiliscono che i bambini cicciottelli hanno maggiore possibilità di diventare adulti con problemi di peso, con conseguenze importanti sulla salute. Sovrappeso e obesità si evidenziano già nella fascia di età prescolare, per cui è importante intervenire fin dalla più tenera età. «**Alcuni consigli** sono fare tanto movimento, ridurre le porzioni e le dimensioni dei piatti, in modo che non sia

evidente anche alla vista la minor quantità di cibo, e ancora scegliere cibi con minor apporto energetico, variare molto la dieta, mangiare tanta frutta e verdura, abolire le merendine o scegliere quelle che hanno un minor contenuto di lipidi» afferma la nutrizionista.

AMC. L'azienda è nata in Germania nel 1963 ed è presente in Italia dal 1970. AMC International possiede 35 società di vendita nel mondo e società di produzione in Europa, con una rete vendita di oltre 18.000 collaboratori e 12 milioni di clienti. La sede è a Rotkreuz, in Svizzera. AMC propone un rivoluzionario metodo di cottura "a circolazione chiusa" che permette di cucinare senza aggiunta di acqua e di arrostire senza oli e grassi, con tempi ridotti. Fin dalla sua fondazione contribuisce a sostenere da protagonista la filosofia del "Mangiare meglio. Vivere meglio".

OBM Ospedale dei Bambini Milano-Buzzi Onlus: associazione no profit nata nel 2004 per migliorare la cura e l'assistenza di bambini, donne e famiglie che si rivolgono all'Ospedale dei Bambini Vittore Buzzi di Milano