

# Salute

Medicina Benessere Ricerca

## Teniamo lontani i nemici del cuore

Come prevenire le malattie che mettono a rischio il sistema cardiocircolatorio ● a pagina 6

di Federico Mereta

Settimanale allegato a

**la Repubblica**

n° 1079

Martedì, 15 ottobre 2019

## Un atto naturale alla base del benessere

Le regole per respirare bene  
E cancellare ansie e malesseri ● a pagina 8

di Giuseppe Del Bello



MICHAEL WILDSMITH/GETTY IMAGES

## La cura del latte

“È un alimento fondamentale”: i pediatri americani riscrivono le regole sulle bevande da dare ai bambini dagli zero ai 5 anni. Vanno bene anche frullati e spremute ma meglio prepararli in casa “Quelli industriali spesso contengono elevati quantitativi di zucchero”. Occhio alle etichette

di Irma D'Aria

**Università del Tennessee**  
**L'obesità di oggi**  
**arriva dal passato**

L'obesità di oggi è il prezzo pagato ai cambiamenti della dieta avvenuti decenni fa. A sostenerlo uno studio dell'Università del Tennessee che ha analizzato l'alimentazione degli adulti negli Usa. Molti studi sulla salute hanno identificato lo zucchero tra i fattori

principali dell'epidemia di obesità. Ma il consumo di zucchero negli Stati Uniti ha iniziato a diminuire intorno alla fine degli anni '90 mentre i tassi di obesità sono aumentati fino al 2010. «I nostri risultati suggeriscono che le abitudini apprese dai bambini 40 anni fa,

potrebbero spiegare l'obesità negli adulti, emersa anni dopo», spiega Damian Ruck, autore dello studio. Fino al '99 ogni persona negli Usa consumava una media di 27 chili all'anno di zucchero. Un consumo che è iniziato a diminuire dal 2000.

**I consigli**

Da 0 ai 5 anni



No a bibite zuccherate, molto caloriche



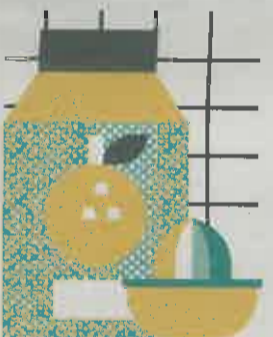
Evitare fino ai 5 anni le bevande vegetali (latte di mandorle, riso o avena)



Fare a meno delle bibite contenenti caffeina



No a bevande con dolcificanti artificiali, anche se ipocaloriche



Ogni tanto si può dare il succo che sia 100% frutta



Leggere l'etichetta per verificare i valori nutrizionali



Meglio preparare frullati o centrifugati in casa senza l'aggiunta di zucchero



Da 0 a 6 mesi dare solo il latte materno; se manca quello sostitutivo



L'acqua va sempre data anche quando il bambino non la chiede



Da 4 a 6 anni il fabbisogno idrico è di 1,4 litri al giorno

**COSA DEVONO BERE I BAMBINI**

# Sì al latte E attenti ai succhi di frutta

Fino all'età di cinque anni, raccomandano i pediatri americani, meglio evitare le bevande zuccherate, comprese quelle ipocaloriche  
"Dategli anche tanta acqua. Bibite dolci solo in porzioni monodose"

di Irma D'Aria

**S**olo latte materno o sostitutivo e poi acqua. Fino ai cinque anni niente bevande zuccherate, latte aromatizzato al cioccolato o alla frutta, bibite contenenti caffeina o altri prodotti anche se presentati come "per bambini". Regole di buon senso, note già a

gran parte dei genitori, ma che ora per la prima volta vengono messe nero su bianco dagli esperti dell'American Academy of Pediatrics, dell'Academy of Nutrition and Dietetics, dell'American Heart Association e dell'American Academy of Pediatric Dentistry. Insieme hanno redatto delle Linee guida molto precise indicando per fasce d'età, dalla nascita ai 5 anni, cosa è consigliabile far bere ai bambini e cosa andrebbe, invece, evitato.

Secondo gli esperti americani, nei primi 6 mesi di vita è raccomandato solo il latte materno o quello sostitutivo. L'acqua può essere aggiunta solo a 6 mesi quando si fa lo svezzamento, mentre i neonati che ricevono latte artificiale possono passare a quello di mucca a 12 mesi. Ma, sottolineano gli esperti americani, nei primi cinque anni di vita, i bambini dovrebbero evitare le bevande con zucchero o altri dolcificanti, comprese quelle ipocaloriche o dolcificate artificialmente, latte al cioccolato o aromatizzato ai gusti della frutta.

«La cosa più importante - spiega Giuseppe Banderalli, direttore della pediatria presso l'Ospedale San Paolo di Milano e membro della Società Italiana di Pediatria - è che i bambini bevano perché attualmente lo fanno meno di quanto dovrebbero soprattutto quando vanno a scuola. L'acqua va sempre proposta anche quando il bambino non la chiede perché se si aspetta lo stimolo della sete vuol dire che c'è già disidratazione». Quanto dovrebbero bere? Secondo le indicazioni dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare, il fabbisogno idrico giornaliero va da 1,4 litri a 4-6 anni a 1,8 litri a 7-10, salendo a 2 litri nella prima adolescenza e aumentando in proporzione alle perdite dovute a esercizio fisico, condizioni ambientali e a eventuale presenza di disturbi o patologie, per esempio vomito, diarrea e febbre. Difficile dissetare i bambini solo con l'acqua che, soprattutto d'inverno, non è tra le bevande più gradite dai piccoli.

Fra le bevande consigliate c'è il latte. Quali sono le quantità consigliate? Dalla nascita ai sei mesi, i genitori possono contare sulle tabelle dei pediatri che stabilisco-

**R**  
**L'intervista**  
**sul sito**

Sul nostro sito web [Repubblica.it](http://Repubblica.it) torna il know-how, l'intervista per approfondire uno dei temi trattati su Salute. Questa volta parliamo di Bibite per bambini. Cinzia Lucchelli incontra Giuseppe Morino, pediatra dietologo responsabile dell'Unità Operativa di Educazione alimentare dell'Ospedale Bambino Gesù di Roma. Un video per chiarire dubbi sull'alimentazione dei più piccoli.

no quanti grammi di latte materno o artificiale dare al piccolo in base all'età e al peso, ma dopo il primo anno di vita le dosi non sono altrettanto chiare. «Dopo l'anno è consigliata l'assunzione di latte intero, per un limite massimo di 400 ml al giorno (circa mezzo litro) in modo da evitare un eccessivo apporto di proteine, associato all'insorgenza dell'obesità infantile», spiega Banderalli. Intero o scremato? «Fino ai tre anni meglio intero, se poi crescendo il bimbo beve più di mezzo litro di latte al giorno o mangia anche yogurt e formaggi allora meglio quello scremato per evitare un eccesso di grassi».

Regole rigide che vengono condivise anche dai colleghi italiani. I succhi di frutta sono quindi proprio da evitare? O si può fare qualche eccezione? «Certo sarebbe meglio preparare in casa frullati o centrifugati - risponde Giuseppe Di Mauro, presidente della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (Sipps) - ma va detto che le preparazioni domestiche, se da un lato consentono uno stretto controllo degli ingredienti, come, per esempio, la quantità di zucchero, dall'altro impongono il rispetto scrupoloso delle norme igieniche e della corretta modalità di conservazione. I prodotti industriali, per contro, offrono il vantaggio della pronta disponibilità e della sicurezza delle materie prime, ma è sempre utile leggere l'etichetta in modo da conoscere l'apporto calorico». Per esempio, 100 ml di succo di frutta, a seconda della tipologia, possono contenere dalle 45 alle 60 calorie. Per questo motivo è preferibile ricorrere ai contenitori monodose piuttosto che alle confezioni formato famiglia, di cui è facile assumere, quasi senza rendersene conto, bicchiere dopo bicchiere, quantitativi elevati. L'idea è quella di controllare le etichette e scegliere prodotti con un minor quantitativo di zuccheri.

Le linee guida appena redatte negli Usa consigliano di evitare fino ai 5 anni anche le bevande vegetali come latte di mandorle, riso o avena, molto di moda anche tra i genitori. Ci illudiamo che siano "più sane" ma sono spesso ricche di zuccheri aggiunti. «Alcuni lattini vegetali, come, ad esempio, quello di soia o di riso - chiarisce ancora Banderalli - sono delle valide alternative per chi è intollerante alle proteine del latte vaccino. Ma questi prodotti non vanno confusi, come accade spesso, con le "bevande alla mandorla" o "a base di" altre sostanze vegetali, perché non hanno lo stesso valore nutrizionale».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Il rapporto Helpcode**  
In Italia un ragazzino su tre ha problemi di peso

Un bambino su tre nella fascia 6-9 anni in Italia è sovrappeso o obeso, il tasso maggiore di tutta l'Europa. Lo afferma il secondo rapporto sulla malnutrizione infantile della Ong Helpcode. Secondo il documento sono circa 100mila i bambini obesi o sovrappeso nel

nostro Paese, con una prevalenza dei maschi (21%) sulle femmine (14%). A livello globale d'altra parte il numero di bambini di età inferiore ai cinque anni obesi o sovrappeso risulta in costante aumento e ha ormai superato quota 40 milioni, 10 milioni in più

rispetto al 2000. Le famiglie del Centro e del Sud d'Italia, con livelli di istruzione e di reddito più bassi rispetto alla media nazionale, registrano un'incidenza maggiore del fenomeno. La maglia nera va ai bimbi campani (oltre il 40% sono sovrappeso e obesi).

**Le bevande**

dai 0 ai 5 anni

**Genitori poco consapevoli**

Se si ha sete è perché il processo di disidratazione è già cominciato, va quindi evitato (ricerca GfK)



Pensa che ai bambini serva meno di un litro al giorno

Sa che lo stimolo della sete va evitato

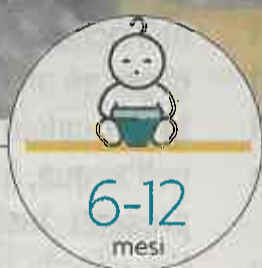
20%

37%

**L'81%** dice che i figli bevono solo se hanno sete



Va dato solo il latte materno



Latte materno e acqua



Latte vaccino, acqua, ogni tanto succo 100% frutta



Latte con 1% di grassi, acqua, ogni tanto succhi

**A merenda**

**Cosa si nasconde in un vasetto di yogurt**

**A**l posto del latte la mattina o come merenda: gli yogurt, da mangiare o da bere, sono uno degli alimenti più consumati dai bambini. Anche se si tratta di alimenti sani che grazie ai probiotici aiutano la salute dell'intestino, vanno scelti con attenzione perché in un vasetto preparato con latte intero possono esserci circa 5 grammi di zuccheri aggiunti. Se, però, nella confezione c'è anche la frutta la quantità aumenta, non tanto per gli zuccheri naturalmente contenuti nella frutta, ma perché lo yogurt spesso viene zuccherato. «Soprattutto quando il bambino è

un po' in sovrappeso - spiega Giuseppe Morino, responsabile di Educazione Alimentare dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma - spesso i genitori scelgono lo yogurt magro ma il fatto che contenga solo lo 0,1% di grassi non deve distrarre l'attenzione dalla quantità di zucchero che può oscillare dai 5 ai 14 grammi per vasetto. Quelli più dolci sono gli yogurt alla frutta perciò meglio sceglierne uno bianco e poi aggiungere della frutta fresca». A confermare che sugli yogurt bisogna scegliere con attenzione è un'indagine pubblicata sul *British*

*Medical Journal* su circa 900 prodotti nel Regno Unito. I ricercatori hanno analizzato dessert a base di yogurt e probiotici da bere, confezioni naturali, alla frutta, biologici e yogurt greco. Quasi sempre gli zuccheri sono risultati al di sopra della soglia fissata dall'Unione Europea per poter riportare la dicitura "a basso contenuto di zuccheri", che è pari a 5 grammi per etto di prodotto. Solo 2 su 100 potevano dirsi "poco dolci", la media è risultata pari a 10,8 grammi di zucchero per etto. In Italia, negli ultimi dieci anni, le aziende produttrici di yogurt e lattini fermentati presenti in Assolatte

**Controllare gli ingredienti**

È bene controllare con attenzione le etichette. Uno yogurt alla frutta può nascondere un quantitativo eccessivo di zuccheri

hanno ridotto del 27% gli zuccheri aggiunti in yogurt e lattini fermentati, quindi sta ai genitori leggere attentamente le etichette per fare delle scelte consapevoli. Occhio anche ad altre insospettabili fonti di zucchero che viene aggiunto a vari alimenti per migliorarne la conservazione e per dare croccantezza. «C'è sempre un po' di zucchero nel pane per hamburger e in quello a cassetta, nei salumi, in particolare nel prosciutto cotto e negli affettati di tacchino, nelle zuppe e nei minestrini pronti e nelle salse come il ketchup». - i.d'a.

INFOGRAFICA: PAULA SIMONETTI, FOTO: HENGLER AND STEETS/GETTY IMAGES/CULTURA RF