

QUESTO MI PIACE!



Come e perché aiutare i bambini ad apprezzare e a gustare frutta e verdure (e tutti i cibi)



Dr. Paolo Pigozzi – Verona
Tel. 045.8001735 – pi.paolo@tin.it
www.paolopigozzi.blogspot.it

Mio figlio non mangia frutta e verdura (e molto altro...)



Non è mai troppo presto

- I pediatri USA (American Academy of Pediatrics-AAP): **“Tutti i bambini tra 9-11 anni dovrebbero fare il test per l’ipercolesterolemia”**
(Pediatrics, 2011 Nov 14)



Frutta e verdura da giovani per arterie pulite da adulti

(Circulation-AHA.114.012562 Published online October 26, 2015)

Età: 18-30 anni

**Rivalutazione dopo
20 anni**

- Analizzato l'effetto del consumo di frutta e verdura sulla salute cardiovascolare di oltre 2.500 giovani

- Chi consumava più frutta e verdura aveva il 26% in meno di placche calcificate nelle arterie rispetto al gruppo che ne consumava la quantità più bassa

Gli zuccheri aggiunti al cibo danno dipendenza

- “Gli zuccheri andrebbero inseriti tra le **sostanze pericolose**”
- “Caffeina e zuccheri **danno dipendenza**”
(Robert Lustig, professore di Clinica pediatrica, Università della California, San Francisco, USA)



Densità energetica (DE) degli alimenti e peso corporeo

- Campione di 2442 bambini con età compresa tra 2 e 8 anni
- La DE della dieta risulta più alta nei bambini obesi rispetto a quelli normopeso (*Journal of Nutrition 2011 Nov 2*)



Densità energetica (DE) degli alimenti e peso corporeo

- Camp
bamb
comp
anni

DENSITÀ ENERGETICA:

Quantità di energia/calorie
per porzione di cibo

- La DE
risulta
bambini obesi
rispetto a quelli
normopeso (*Journal
of Nutrition 2011 Nov 2*)

Densità energetica (DE) degli

oreo

ALIMENTI CON DENSITÀ ENERGETICA ELEVATA:

- Cam
bam
comp
anni
- La D
risult
bam
rispe
norm
of Nutrition 2011 NOV 2)

Hamburger

Grassi

Maionese e salse

Patatine fritte

Wafers

Barrette al cioccolato

Merendine tipo frolla/pan di spagna

Caramelle

Crackers

Zucchero

Densità energetica (DE) degli alimenti e peso corporeo

- Campione di 2442 bambini con età compresa tra 2 e 8 anni
- La DE della dieta risulta più alta nei bambini obesi rispetto a quelli normopeso (*Journal of Nutrition 2011 Nov 2*)

- Dieta con DE elevata significa quasi sempre
 - maggior consumo di **zuccheri semplici**
 - ridotto consumo di **frutta e verdura**

Biberon a 2 anni: rischio di obesità (meglio i denti...)

- 6.750 bambini inglesi nati nel 2001
- L'abitudine al biberon oltre i 2 anni è associata a un aumento del 33% del rischio di obesità in età prescolare (*Journal of Pediatrics* 2011 Apr 27)



Frutta e verdure proteggono dai tumori

- Uno studio durato 16 anni (*International Journal of Cancer*, 2011 Jan 10)
- Le **verdure crude** proteggono dal tumore dell'esofago
- I **cavoli** (tutti) proteggono dal tumore dello stomaco



- Gli agrumi hanno effetti benefici verso ambedue i tumori

Frutta e verdure contro le allergie



- 2500 bambini svedesi allergici di 8 anni d'età
- Il consumo di mele, pere e carote riduce il rischio di rinite, asma e dermatite atopica
(*Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 2011; 127:1219-25)



Le verdure: meglio prima

- Bambini di 3-5 anni
- Servire le carote crude grattugiate **come antipasto** fa aumentare il consumo di verdure del 47%
- Dipartimento di Scienze nutrizionali, Pennsylvania State University (*American Journal of Clinical Nutrition*, 2010 Mar 10)



Le verdure: meglio prima

- E
 - S
 - g
 - a
 - il
 - 4
 - D
 - n
 - S
 - J
- Fino alla fine del Medioevo (circa 1500), l'insalata era normalmente **servita all'inizio** del pasto, come testimoniano alcune antiche denominazioni dialettali (Rebora, 2000):
- CAMANGIARE (Toscana)
 - INCISAME (Liguria)



2010 Mar 10)

Fatelo voi per primi

- **Non possiamo pretendere** che i bambini mangino frutta e verdure se i genitori (tutti e due!) non ne consumano mai



Le madri influenzano le scelte alimentari dei bambini

- Quando devono decidere quali cibi mangiare, i bambini tengono conto
 - dei loro gusti
 - degli alimenti che le madri preferiscono per loro

*(Nature Communications 7,
Published 24 May 2016)*

- Le preferenze che s'instaurano nell'infanzia **tendono a durare anche nell'età adulta**, condizionando comportamenti che possono essere utili o dannosi per la salute

Le buone abitudini vanno condivise

- Bambini e ragazzi che a **casa** mangiano più frutta e verdura mantengono queste buone abitudini **anche alla mensa della scuola** (*Social Science & Medicine 2009; 68:1416-1424*).



La tv cattiva maestra

- I bambini che guardano la tv sono indotti a mangiare qualcosa ogni cinque minuti (*Scienze dell'educazione, Università di Roma Tre, 2010*)
- **In Italia**, nella fascia dalle 16 alle 19: **novanta** sollecitazioni a ingerire cibo, bevande o farmaci



La tv cattiva maestra

- I bambini che guardano la tv sono esposti a qualcosa di negativo per 15 minuti (secondo l'indagine, Università di Roma Tre, 2010)
- **In Italia**, nella fascia dalle 16 alle 19: **novanta** sollecitazioni a ingerire cibo, bevande o farmaci

“È vietato interrompere i programmi per bambini con la pubblicità” (AGCOM)



La pubblicità di alimenti in tv in 15 giorni in 11 Paesi europei (fascia ore 16-19)



TUTTE LE RETI

- Svezia: 58
- **Italia: 1256**

www.paolopigozzi.blogspot.it

TV PUBBLICA

- Svezia: 0
- Norvegia: 0
- Gran Bretagna: 0
- **Rai Uno: 176**

In tavola il buonumore (e non le imposizioni)

- Non piluccare!
- Devi mangiare tutto!
- Devi mangiare di tutto!
- Sbrigati!
- Mangia che ti fa bene!



Sbrigati!

- Mangiare in fretta significa mangiare troppo
- Obesità, steatosi epatica (fegato grasso), iperuricemia, aumento dei trigliceridi, colesterolo HDL basso **più frequenti in chi mangia voracemente** (*Public Health Nutrition 2011 Feb 3:1-4*)



Sbrigati!

- Mangiare in fretta significa mangiare troppo
- Obesità, steatosi epatica (fegato grasso), iperuricemia, aumento dei trigliceridi, colesterolo HDL basso **più frequenti in chi mangia voracemente** (*Public Health Nutrition 2011 Feb 3:1-4*)



- Si preparano clienti per i fast-food
- Si insegna a non badare al gusto e ai sapori (e quindi alla qualità)
- Si dimostra che masticare non è importante

La frutta e la verdura ti fanno bene!



- Nozione **incomprensibile** nell'infanzia
- E **difficile da spiegare** perfino durante l'adolescenza

La frutta e la verdura ti fanno bene!



- Nozione **incomprensibile** nell'infanzia
- E **difficile da spiegare** perfino durante l'adolescenza

- Meglio **vedere** con i propri occhi che i genitori **le mangiano tutti i giorni**
- E le consumano **con gusto**

Devi mangiare tutto!

- È rassicurante poter assaggiare (senza la preoccupazione di dover mangiare tutto)





Mooooolto meglio...

- **Poter preparare** piatti per/con la mamma, il papà, gli amici, gli insegnanti



“QUESTO L’HO FATTO IO!”

Se i bambini cucinano...

- Indagine su 3400 bambini di 5 diverse scuole elementari canadesi (*Public Health Nutr. 2012 May 11:1-5*)
- Chi aiuta di più in cucina:
 - Consuma più frutta e verdura
 - Ha una dieta più salutare



Cucinare fa bene a tutti



- Uno studio effettuato su 1319 adulti di Seattle-USA (*American Journal of Preventive Medicine (Volume 47, Issue 6, Pages 796–802, December 2014)*)
- Chi cucina almeno due ore al giorno:
 - mangia in modo sano
 - frequenta meno il fast-food
 - consuma pochi pasti precotti

Nelle famiglie dove si cucina meno...



- Aumenta l'obesità infantile
- Aumenta il consumo di alimenti "spazzatura"
 - bibite zuccherate
 - prodotti da forno industriali
 - piatti precotti



- Si riduce la presenza sulla tavola di frutta e verdure fresche

Star bene a tavola



- Una ricerca della University of Minnesota di Minneapolis (*Pediatrics Volume 134, Number 5, November 2014*)
- La **positività delle relazioni interpersonali durante i pasti** è associata in modo significativo a una riduzione del rischio di sovrappeso o obesità nei bambini

Giocare con il cibo aiuta

(Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, July 2015, Volume 115, Issue 7, Pages 1134–1140)

- Indagine sulla associazione tra il **toccare il cibo** e l'**assaggiare** piatti non conosciuti
- 70 bambini dai 2 ai 5 anni potevano giocare con cibi molli e viscidii (purea, gelatina, budino, ecc.)



- I bambini che **non giocavano con gli alimenti** (o ai quali non piaceva camminare scalzi sulla sabbia o sull'erba o che evitavano di sporcarsi) **erano meno disponibili ad assaggiare** cibi sconosciuti
- I piccoli mangiavano più frutta e verdura quando lo facevano anche i genitori

Le nostre carote...



- **Coltivare l'orto scolastico fa aumentare il consumo di carote in mensa**



"Si possono servire a 100 bambini le carote, persuadendoli a mangiarle, se anche solo due di queste sono state coltivate nel giardino della scuola" Jan Bentley responsabile del servizio mensa della St Andrew's School, Shifnal, Shropshire (UK) - 2009

Seminare, assaggiare, cucinare, vedere

- In un asilo di Bangkok (Thailandia) per otto settimane (*Nutrition & Dietetics, 2010; 67(2):97-101*):
 - semina delle piantine
 - prove di assaggio
 - manipolazione in cucina
 - visione di cartoni animati con personaggi che mangiavano carote, mele, spinaci, ecc.

- Informati e coinvolti anche i genitori



I risultati

- Tutti i bambini avevano aumentato il consumo giornaliero di
 - **Frutta** da 53 a 77 g (+45%)
 - **Verdura** da 11 a 23 g (+110%)
- I differenti tipi di verdura consumati sono passati **da due a quattro**



I risultati

- Tutti i bambini avevano aumentato il consumo giornaliero di
 - **Frutta** da 53 a 77 g (+45%)
 - **Verdura** da 11 a 23 g (+110%)
- I differenti tipi di verdura consumati sono passati **da due a quattro**



- L'avversione dei bambini nei confronti dei vegetali non è immutabile, ma **può essere cambiata**
- **Basta volerlo**

Mangiare in famiglia riduce l'obesità

(The Journal of Pediatrics, February 2015, Volume 166, Issue 2, Pages 296–301)



- Il numero dei pasti consumati dai ragazzi **assieme alla famiglia** contribuisce a ridurre il rischio di obesità
- Risultati proporzionalmente positivi anche con un solo pasto a settimana

- I pasti in famiglia sono associati a:
 - Cibo più nutriente
 - Comportamenti alimentari più salutari
 - Miglior benessere emotivo

Portateli a fare la spesa



NON AL SUPERMERCATO

- Le tecniche di marketing sono efficacissime
 - Colori
 - Suoni
 - Odori
- I bambini sono un bersaglio privilegiato
- Interazione tra spot pubblicitari in tv e prodotti sugli scaffali

Portateli a fare la spesa



NON AL SUPERMERCATO

- Le tecniche di marketing sono efficacissime
 - Colori
 - Suoni
 - Odori
- I bambini sono un bersaglio privilegiato
- Interazione tra spot pubblicitari in tv e prodotti sugli scaffali

MA DAI CONTADINI

- Sono **informati** sulla provenienza del cibo
- **Interagiscono** con chi produce
- **Conoscono** il proprio territorio e le sue risorse
- **Imparano** a valutare freschezza, sapore, aspetto degli alimenti

Fate colazione assieme

- La prima colazione fornisce l'energia necessaria per affrontare le attività della mattina
- Favorisce le prestazioni intellettuali e fisiche
- Migliora la qualità nutrizionale complessiva della dieta



La prima colazione produce salute

- **Previene** l'obesità, le malattie cardiovascolari e il diabete
- **Riduce** i trigliceridi e il colesterolo LDL (quello "cattivo")
- **Controlla** i processi ossidativi
- **Regola** la glicemia e la produzione dell'insulina

**Nutrition
Foundation
of Italy**

*Acta BioMedica
luglio 2009*

I cereali in tavola (ma quelli veri)



SI

- Pane integrale
- Fiocchi d'avena/di mais
- Gallette di riso
- Torte e biscotti fatti in casa

NO

- Brioches e biscotti industriali
- "Cereali" da prima colazione
 - Prodotti troppo ricchi di zucchero (33-42%), grassi (14%), sale
 - Oggetto di pubblicità insistente

La frutta fresca o essiccata (non i succhi)

- La frutta (intera o a pezzi)
- Aiuta a masticare
- Costringe a fare i conti con le caratteristiche (buone o cattive) del frutto:
 - Stagionalità
 - Maturazione
 - Sapore
 - Colore



I semi oleosi

- Noci, mandorle, nocciole, girasole, pinoli
- Fonte di proteine, minerali (ferro, calcio, magnesio), acidi grassi omega 3, fibre



Anche in crema:

- di mandorle
- di nocciole
- di sesamo (tahin)
- di anacardi



Lo yogurt

- Bianco
- Intero
- Eventualmente addizionato al momento con frutta fresca
- Ottima colazione estiva



Le regole d'oro 1

- **LA REGOLARITÀ**
- Una sana prima colazione deve essere consumata tutti i giorni
- Facilitate questa consuetudine **preparando la tavola la sera prima,** magari assieme ai figli



Le regole d'oro 2



■ LA COMPLETEZZA

- La prima colazione dovrebbe comprendere
 - **Yogurt** o latte vegetale (latte vaccino con cautela)
 - **Cereali** (pane integrale, fiocchi di cereali, dolci caserecci)
 - **Frutta** (meglio fresca, da masticare; qualche volta anche spremute o succhi preparati in casa, preferibilmente poco prima del consumo)
 - **Semi oleosi** (da sgranocchiare oppure come crema spalmabile)

Le regole d'oro 3

■ LA VARIETÀ

- Adattabile ai gusti dei commensali e alle preferenze e esigenze del momento (che cambiano)
- Se tenuti in debita considerazione, questi aspetti favoriscono l'abitudine al consumo regolare di questo pasto



Le regole d'oro 4



20%

■ L'EQUILIBRIO

- La prima colazione deve apportare circa il 15-20% delle calorie giornaliere
- Questa percentuale può variare in relazione al fabbisogno energetico individuale, all'organizzazione degli altri pasti giornalieri e allo stile di vita, più o meno attivo

Le regole d'oro 5

- **LA PIACEVOLEZZA**
- È bene iniziare la giornata in un contesto di tranquillità e di serenità. Soprattutto (ma non solo) per i bambini
- Meglio alzarsi 15-20 minuti prima del solito



Un paio di ricette

- Imparare a cucinare è fondamentale per costruire la propria **autonomia** di persona adulta
- Aumenta l'**autostima**
- Dà **gratificazioni** ("Che buono: l'hai fatto tu?")



Crema per antipasto



- *2 cucchiaini di erba cipollina tritata*
- *2 avocado*
- *2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva*
- *Un bel pizzico di sale*
- *Un cucchiaino di succo di limone*
- *Pane integrale a fette e tostato*

- Sbuccia gli avocado e schiaccia la polpa con l'olio, il sale e il succo di limone
- Metti in frigorifero per un paio d'ore
- Spalma sul pane tostato
- Decora con erba cipollina tritata

Tartufi al cacao



- *170 grammi di semolino di frumento*
- *Un litro di latte di avena*
- *3 cucchiaini di miele*
- *50 g di uvetta*
- *50 g di mandorle*
- *50 g di cacao amaro in polvere*
- *Un pizzico di sale*

- Cuoci il semolino nel latte vegetale con l'uvetta e il sale
- A fuoco spento aggiungi il miele e le mandorle tritate grossolanamente
- Amalgama il tutto
- Fai delle palline e passale nella polvere di cacao
- Metti negli stampini per dolci e fai riposare in frigorifero



Leggere, cucinare, passeggiare

- *"Nessuno sa più far da mangiare. Si sente dire che non c'è tempo per cucinare e per leggere: io vedo della gran gente sempre al telefono. Nel tempo in cui si telefona si potrebbe leggere e cucinare. Lavoro tanto, ma cucino quasi sempre: a volte bastano dieci minuti per ritrovare a tavola persone felici di quello che mangeranno, in mezz'ora si fanno grandi manicaretti.*
- **Leggere e cucinare**, aggiungerei **passeggiare**: sono le tre cose che possono riconciliare chiunque con il mondo."

Michele Marziani, scrittore (michelemarziani.org)

**GRAZIE
E
ARRIVEDERCI**



**Dr. Paolo Pigozzi – Verona
Tel. 045.8001735
www.paolopigozzi.blogspot.it**