

L'ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO "FUORI CASA"

Prof. Roberto Menci

Già Direttore del Servizio Nutrizionale dell'Ospedale Pediatrico "Anna Meyer" di Firenze

Quando l'apporto energetico supera i livelli di sussistenza subentra la componente edonistica (il piacere di mangiare) che ha valenze soprattutto culturali e socioeconomiche. Nei paesi occidentali vi è crescente disponibilità, quasi saturazione, di alimenti ad elevato contenuto di grassi e di zuccheri che, tra l'altro, sono più graditi. Essi infatti riescono alternativamente a gratificare sia il gusto dolce che salato verso i quali la popolazione è naturalmente predisposta.

Come è noto dalla fine della seconda guerra mondiale fino alla metà degli anni settanta vi è stato un aumento costante del consumo di grassi nei paesi occidentali. Ciò ha comportato un significativo aumento dell'apporto energetico della razione alimentare giornaliera con evidente modifica del bilancio energetico. Tale squilibrio energetico si è accentuato per la concomitante riduzione della spesa energetica dovuta alla automazione di molte attività sociali e lavorative. Le caratteristiche della dieta, la riduzione dell'esercizio muscolare, l'indulgenza al piacere della tavola rappresentano i fattori ambientali che facilitano la comparsa del sovrappeso nelle popolazioni occidentali.

La *cafeteria diet*, cioè la piena disponibilità di accesso ad alimenti molto gradevoli (dolci, biscotti, formaggi, snack), ed il diffondersi dei *fast food* hanno contribuito a tale fenomeno in modo consistente.

Tale situazione è particolarmente evidente nella popolazione infantile.

Nell'arco della settimana lavorativa un bambino in età scolare assume fuori casa oltre il 50 % del suo nutrimento; a questo si aggiungono i pasti consumati saltuariamente, ma non di rado, presso le pizzerie ed i fast food.

Pasto	% Kcal/die	Luogo di assunzione	Alimenti
Colazione	10-15	Abitazione	Latte, caffelatte, yogurt, biscotti,
Spuntino	10-12	Scuola	Merendine, succhi di frutta, bevande al tè, tramezzini, patatine e snack
Pranzo	30-35	Scuola	Pasto completo
Merenda	10-15	Bar, palestra, abitazione	Merendine, succhi di frutta, tramezzini, patatine e snack, pizza, bomboloni
Cena	30-35	Abitazione – fast food – pizzeria	Pasto completo – pizza – hamburger

La quota più consistente di questi pasti è consumata a scuola (spuntino mattutino e pranzo) mentre la merenda è consumata a seconda delle abitudini: al bar, lungo il tragitto per casa, a casa. Sia per lo spuntino che per la merenda nella maggior parte dei casi si fa uso di prodotti pronti, gradevoli, di rapida assunzione e facilmente trasportabili (merendine, succhi di frutta, tramezzini, snack).

La refezione scolastica

La refezione scolastica sta subendo un profondo *rimodellamento* e molti sono i fattori che influenzano questo processo; tra essi sono fondamentali:

- la crescente sensibilità della popolazione per le tematiche nutrizionali
- il cambiamento del modello organizzativo

In particolare la scelta delle cucine centralizzate rende meno duttile il servizio, rendendo indispensabile una maggiore cura ed attenzione nella stesura del menu che deve essere adattato alle caratteristiche di un modello che prevede un centro di produzione e molteplici punti di somministrazione del pasto, con tempi di consegna che possono avvicinarsi all'ora, senza dimenticare che *gusto* e *salute* devono essere due facciate della stessa medaglia.

Le indicazioni nutrizionali più recenti all'interno delle mense scolastiche propongono la rivalutazione dei vegetali, l'aumento del consumo di pesce e il contenimento del consumo eccessivo di carni e formaggi. Una tendenza non priva di difficoltà sia per motivi culturali (le virtù nutrizionali attribuite in particolare alla carne) sia per le preferenze alimentari dei bambini, che spesso prediligono alimenti di dubbio valore nutrizionale e rifiutano in blocco verdura e pesce. Dopo una prima fase di adeguamento alle raccomandazioni nutrizionali, si stanno sempre più diffondendo menu con legumi come piatto unico, pesce e verdure, non più come contorno, ma come piatto portante dell'alimentazione. Dal punto di vista nutrizionale si tratta comunque di menu perfettamente equilibrati dove la riduzione della quantità di carne è adeguatamente compensata.

La scelta, la preparazione del cibo e le modalità della sua assunzione sono elementi illuminanti nello studio dei processi culturali di ogni società; permettono infatti di valutare gli aspetti religiosi, economici, sociali e le conoscenze scientifiche. La mensa scolastica rappresenta un osservatorio privilegiato a tale scopo e può diventare una "scuola" di buone abitudini alimentari da elaborare collettivamente. Le diete speciali, all'interno della mensa, rappresentano un dovere sociale nei confronti dei bambini con patologie croniche che richiedono un trattamento dietetico, devono essere integrate nell'ambito della classe e devono promuovere nella famiglia una maggiore fiducia nei confronti della mensa.

Una ricerca condotta dal Servizio Dietetico dell'Ospedale Pediatrico Meyer, relativa all'anno scolastico 2001-02, ha evidenziato che di 22.095 iscritti alle mense scolastiche fiorentine (materna, elementare, media) il 4,4%, senza differenze significative di sesso ed età, aveva richiesto un pasto differenziato.

Il 4,2% era giustificato da una situazione morbosa certificata, mentre nel 40,6 % dei casi era prodotta una autocertificazione o un certificato non redatto dal Pediatra.

Nel 42,3% dei casi era indicata la diagnosi di allergia alimentare e nei restanti casi (23,9 %) si chiedeva genericamente di eliminare un alimento (soprattutto il pesce) senza motivazioni precise.

L'indubbio incremento delle allergopatie nell'ultimo decennio ha enormemente elevato il numero dei soggetti che sono convinti di avere un figlio con allergia o intolleranza alimentare. Ciò comporta diete di restrizione anche pericolose e comunque rappresenta un elemento differenziale nella vita sociale.

La "diversità" importante che è stata evidenziata è data dalla presenza di bambini stranieri (2.124 iscritti alla mensa scolastica) che necessitano di diete speciali per osservanza di norme religiose e bisogno di conservazione del legame con la cultura d'origine.

È evidente l'importanza di attuare nelle mense scolastiche programmi di ristorazione diversificata con menù multi-etnico aperto anche all'interscambio di esperienze alimentari tra i bambini.

Il momento del pasto in comune acquisisce così una funzione di componente essenziale della socializzazione e dell'integrazione culturale, di mezzo di comunicazione tra popoli diversi, partendo proprio dai bambini che spesso hanno nella mensa il primo contatto "obbligato" con la cultura del nuovo paese.

Dal momento che il rapporto con il cibo si forma nei primi anni d'età, è necessario favorire precocemente, attraverso l'educazione alimentare, l'uso corretto dei cibi: l'alimentazione scolastica è un veicolo di proposta e acquisizione di modelli culturali e comportamentali che condizioneranno tutta la vita del bambino e del ragazzo.

Educare i bambini ad acquisire e a mantenere sane abitudini alimentari rappresenta un importante intervento di "promozione della salute" perché i fattori protettivi insiti in una corretta alimentazione, mantenuta nel tempo, permettono al bambino oggi e all'adulto domani di esprimere al meglio il proprio potenziale di salute, prevenendo stati patologici correlati ad una alimentazione non corretta.

In tal senso la mensa scolastica può utilmente essere il campo strategico di una adeguata e continuativa azione educativa rivolta ai bambini e alle loro famiglie, oltre che agli operatori, ben al di là della semplice offerta di un pasto igienicamente e nutrizionalmente appropriato da consumare a scuola.

Lo spuntino

Lo spuntino di metà mattina è un'abitudine nutrizionalmente corretta, se si seguono alcuni accorgimenti. Lo spuntino deve istituzionalmente dare energia per prevenire il calo di attenzione e di umore, tipici della tarda mattinata e del pomeriggio, o spezzare intervalli superiori alle 4/5 ore tra i

pasti. Non deve però sostituirsi alla colazione, né avere un carico calorico eccessivo. Dev'essere in prevalenza costituito da carboidrati (meglio se non solo zuccheri) per un miglior effetto sulle prestazioni cognitive.

Quali alimenti nello zaino? Frutta o yogurt sono le scelte ideali: forniscono, oltre ai carboidrati, nutrienti preziosi quali fibre e calcio. Saltuariamente, va bene anche un bocconcino di pane comune con una fetta di prosciutto o un velo di marmellata.

LE "MERENDINE" CONFEZIONATE

E le merendine? I bambini sono di solito poco disponibili a sostituirle con frutta o yogurt, ma queste spesso hanno un carico energetico e un contenuto di grassi superiori a quelli raccomandati per uno spuntino (che dovrebbe coprire non più del 10/15 per cento delle calorie giornaliere).

A mettere al bando le merendine, dolci in scatola e bevande gassate dai pasti dei bambini sono, negli USA, la California, seguita dalle Hawaii, dal North Carolina e dal Minnesota. D'ora in poi dalle scuole elementari d'oltreoceano scompariranno i distributori automatici di merendine. Rimarranno in vendita solo latte, acqua e succhi di frutta.

In Gran Bretagna le merendine ai cereali sono finite sul banco degli accusati: la Commissione dell'alimentazione si è pronunciata contro brioscine e barrette. L'indagine, condotta su 18 prodotti confezionati, ha infatti appurato che i dolci ai cereali in realtà sono zeppi di grassi e zucchero in quantità superiore a quella contenuta in una tazza di latte con riso soffiato. Naturalmente non sono tanto i cereali in sé a preoccupare i componenti della commissione, quanto i grassi e lo zucchero. Non bisogna infatti dimenticare i benefici effetti di fibre e carbonio presenti nei cereali, come sostengono da tempo gli esperti di nutrizione. Il problema invece sono lipidi e glucosio: i prodotti presi in considerazione dalla commissione ne sono talmente pieni che la densità di grassi e zucchero annulla tutta la carica positiva dei cereali.

La merenda

La merenda del pomeriggio è importante e non va saltata, soprattutto se il bambino sta tutto il giorno a scuola e il pomeriggio esce stanco e talora affamato, ma non deve trasformarsi in un pasto vero e proprio, in modo che non arrivi inappetente all'ora di cena.

Esiste una merenda ideale?

LE MERENDINE CONFEZIONATE

Hanno un grande successo, poiché ne esistono un'infinità, per tutti i gusti. Sono garantite dal punto di vista igienico, gratificano i nostri sensi, sono facili da trasportare e consumare.

Tipo di Merendina	Peso (grammi)	Chilocalorie per porzione
Brioche	40	180
Brioche al latte	30	120
Tortina all'albicocca	25	80
Tortina al cacao	45	190
Krapfen al cacao	45	170
Pan di Spagna al latte	35	130
Brioche all'albicocca	20	105

Sono sufficienti due merendine per superare il livello massimo di assunzione di colesterolo fissato dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) e pari mediamente a 300 milligrammi al giorno. Per i bambini questo valore soglia è più basso perché la quantità di colesterolo deve essere calcolata in relazione al fabbisogno giornaliero di chilocalorie. Si calcola così che un bambino

abbia bisogno di 100 milligrammi ogni 1.000 chilocalorie (ad esempio, un bambino di otto anni, che necessita di 2.000 chilocalorie deve assumere ogni giorno circa 200 milligrammi di colesterolo).

Nelle merendine, invece, di questi valori non si tiene conto tanto che, secondo i dati dell'Istituto Nazionale della nutrizione citati dall'Aduc, quelle tipo brioche contengono 180 milligrammi di colesterolo ogni 100 grammi di prodotto, quelle tipo pan di spagna ne contengono 142 milligrammi e quelle di pasta frolla 141.

LE PATATINE

Un etto di patate lessate apporta, mediamente, 90 chilocalorie, mentre la stessa quantità di patatine fritte ne fornisce circa 410.

Ovviamente, la responsabilità di tale salto calorico è da ricercare nell'olio usato per la frittura, che, penetrando nello spessore dell'alimento, apporta 9 chilocalorie per ogni grammo aggiunto.

Inoltre, quasi sempre, il grasso adoperato per la frittura è di scadente qualità, lo dimostra la notevole presenza di acido palmitico, ed ha la triste abitudine di decomporsi in prodotti tossici e di irrancidire molto in fretta. Leggendo le analisi effettuate periodicamente dalle associazioni di consumatori, si ha la spiacevole sorpresa di reperire, nelle patatine in sacchetto, una percentuale di acido palmitico che va dal 6% ad oltre il 40%.

I TRAMEZZINI

Un tramezzino con affettati o uova ed insalata, fornisce circa 200 chilocalorie, che sarebbero giuste per uno spuntino: vanno evitati i tramezzini a base di alimenti sott'olio o con aggiunta di maionese o salse grasse, che sbilanciano il rapporto nutrizionale a favore dei grassi.

IL PANE E FORMAGGIO

Il formaggio è un'ottima fonte di Calcio, ed ha anche un alto contenuto di proteine e grassi. Pane e formaggio non può essere considerato un "fuori pasto", ma "quasi un pasto". Una rosetta, da circa 80 grammi di pane, fornisce circa 300 Kcal, mentre 50 grammi di Emmenthal ne forniscono circa 220. Il panino contiene dunque circa il 25% del fabbisogno calorico giornaliero contro il 10% consigliato e 24 grammi di grassi dei circa 60 che il bambino dovrebbe assumere in un giorno.

LA PIZZA

Mediamente un taglio di pizza raggiunge i 200 grammi: due etti di pizza alla mozzarella (sostituita quasi sempre da prodotti caseari specifici a basso punto di fusione) forniscono circa 650 chilocalorie.

Una "sincera" pizza napoletana, con vera mozzarella, seguita da frutta o da verdura, può certamente sostituire un pasto, ma non è assolutamente adatta per uno spuntino.

LO YOGHURT

E' un fuoripasto abbastanza gradito, specie se è alla frutta. Un vasetto da 125 grammi contiene circa 125 kcal, è un valido sostituto del latte e contribuisce a mantenere un buon equilibrio della flora batterica intestinale, con l'apprezzabile conseguenza di contrastare i micorbi dannosi.

Naturalmente, se si tratta di yoghurt arricchito da cereali, le calorie aumentano notevolmente.

LA FRUTTA

La frutta, in genere, possiede circa 45 Chilocalorie ogni 100 grammi, con la sola eccezione di banane, fichi, uva e cachi, che ne forniscono, circa 65 ogni 100 grammi.

Appare evidente come con tre etti di frutta si possa acquisire un discreto senso di sazietà, insieme ad una appetibile dose di vitamine e sali minerali, con in più una discreta dose di fibre inerti, che favoriscono la motilità ed i processi di ripulitura dell'intestino.

Il fast food

Si tratta di un tipo di alimentazione basato sulla velocità di consumo dei cibi. In realtà hamburger, patatine fritte e salse elaborate non sono l'ideale in termini di digeribilità: sono infatti di digestione lunga e di assorbimento rapido, data l'assenza di fibre, con notevole impegno gastrico, pancreatico, intestinale ed epatico. La rapidità di assorbimento e la povertà di fibre inducono spesso, fra l'altro, a ripetere il pasto per lo scarso senso di sazietà che induce. Il concetto base di tale tipo di dieta non è corretto: un pasto così richiede un lavoro digestivo non dissimile da quello di un pranzo con più portate. Dal punto di vista del valore nutritivo, in genere si tratta di carne o di pesce surgelati, di qualità medio-bassa (ricchi di trigliceridi e di colesterolo), di pane arricchito con olio o con strutto. Un pasto fast food tipico (composto da un hamburger, un sacchetto di patatine fritte e un bicchiere di bevanda zuccherata e gassata) fornisce circa 900-1000 kcal, abbastanza ben distribuite fra lipidi, protidi e glucidi, ma con uno scarso contenuto di fibre, vitamine e sali minerali.

LA FRITTURA DI PATATINE

Hamburger e patatine fritte hanno fatto la fortuna dei fast food, ma la più diffusa catena del mondo ha deciso di 'mettere a dieta' tutte le frittiture del suo menù, cambiando l'olio utilizzato per cucinare: una decisione presa anche dopo proteste di chi denunciava gli effetti malsani del cibo unto del fast food.

Nella frittura la temperatura da raggiungere per gli alimenti crudi è intorno a 180-190 °C.

A tale temperatura si ha la formazione rapida della crosta che dà alla frittura la tipica croccantezza e inoltre blocca la penetrazione eccessiva del grasso. Gli alimenti messi a friggere devono contenere un minimo di proteine che coagulano al calore e un minimo di amido che serve a dorare la superficie e che, unendosi alle proteine, rinforza la crosta esterna. Ad esempio le patate possono essere fritte direttamente, mentre per la carne o per il pesce si deve procedere a un loro passaggio nella farina o nel pangrattato, prima di metterli a friggere.

In tale cottura riveste estrema importanza la scelta del grasso.

I grassi, quando sottoposti a trattamento termico di frittura, danno luogo a reazioni di idrolisi con l'acqua e vengono a formarsi acidi grassi liberi e glicerolo. Continuando il trattamento termico, gli acidi grassi si trasformano in perossidi e successivamente in aldeidi, chetoni e polimeri.

Se il trattamento termico prosegue ulteriormente il glicerolo inizia a decomporsi in acroleina, composto volatile tossico irritante per la mucosa gastrica. Nel momento in cui si forma l'acroleina si ha sviluppo di fumo.

È stato visto che utilizzando sempre lo stesso olio per più di 15 frittiture si hanno delle alterazioni termossidative a carico dell'alimento fritto.

Un alto contenuto di acqua negli alimenti accelera l'ossidazione dell'olio durante la frittura.

L'olio più adatto per una frittura è l'olio di oliva, dove prevale l'acido oleico, monoinsaturo, resistente alla termossidazione; questo olio inoltre risulta essere un ottimo grasso per la cottura, in relazione al punto di fumo abbastanza elevato e alla propria conservabilità e termoresistenza.

Il 45% delle bambine americane dai 6 agli 8 anni non esita a definire Mc Donald's® «il mio ristorante preferito», mentre il tasso di fedeltà dei bambini si attesta al 47%; ma dai 9 agli 11 anni il gradimento delle bambine precipita fino al 22%, mentre quello dei bambini tiene al 37%.

Non è una questione di gusto: il fatto è che il modello dominante di riferimento impone scrupolose osservanze dietetiche alle bambine più grandi. Per essere magre come una top model, meglio un'insalatina che un cheeseburger; e secondo il Vegetarian Resource Group di Baltimora, le ragazzine, crescendo, tendono a diventare vegetariane in percentuali doppie rispetto ai coetanei maschi. Mc Donald's® ha già «sessualizzato» l'offerta dei menù con l'inserimento di portate di verdure e legumi.

La paninoteca

Una variante dell'alimentazione *fast food* è rappresentata dalle paninoteche e dalle spaghetterie, nel tentativo di armonizzare il concetto di alimentazione veloce con la dieta mediterranea.

Un pasto composto di soli panini, per quanto ripieni di una varietà molto alta di cibi, non si discosta dal discorso sviluppato più sopra per la dieta a base di hamburger: in questo caso è però possibile avvicinarsi a un pasto normale, anche se rimane in eccesso la quantità di carboidrati

(zuccheri complessi) rispetto alle proteine , mentre i lipidi sono ben rappresentati, data l'onnipresenza di salse, e non mancano nemmeno le fibre, vista la quasi costante aggiunta di verdure. Anche in questo caso il valore nutritivo delle varie sostanze è mediocre, ma un pasto di questo tipo può assicurare da 500 a 1000 kcal, a seconda del numero e del contenuto dei panini.

La pizzeria

Un'altra possibilità di pasto veloce che resta da prendere in considerazione è la pizza: si tratta di un alimento completo, specie se con pomodori, acciughe e vera mozzarella, con un rapporto corretto tra lipidi, protidi, carboidrati e fibre alimentari, teoricamente in grado di sostituire un pasto classicamente inteso se integrato da una porzione di frutta.