Cosa dai da mangiare a tuo figlio?

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Cosa mangiano i nostri bimbi? Junk food, cibo spazzatura, o cibo di qualità? La questione non è semplicemente dietetica, ma perfino di intelligenza. L'ultimo studio di Pauline Emmett e collaboratori, dell'Università di Bristol (UK), condotto su 3966 bambini e appena pubblicato sul Journal of Epidemiology and Community Health, è davvero inquietante: i bambini di meno di tre anni che mangiano merendine, patatine fritte, dolci e pizza, a otto anni hanno un quoziente intellettivo di 5 punti inferiore rispetto ai bimbi che hanno sempre avuto un'alimentazione sana, con cibi freschi, molta frutta e verdura, pesce e carboidrati complessi (pasta e riso).

Noi siamo quello che mangiamo, ad ogni età: ma questo è ancora più vero nei bambini e negli adolescenti, il cui corpo e cervello crescono a ritmi nettamente superiori rispetto all'adulto. Senza i mattoni essenziali per costruire cellule nervose e connessioni di qualità, il funzionamento cerebrale risulta impoverito, al punto da evidenziare significative riduzioni anche nei test di intelligenza. Mangiare artificiale, privilegiando cibi preconfezionati, significa ledere la base morfologica e biochimica del funzionamento cerebrale con due meccanismi: creando un danno da carenza, da un lato, perché si priva il cervello di vitamine fresche, di acidi grassi essenziali, omega-tre e omega-sei, e carboidrati a lento assorbimento, preziosi per una costruzione equilibrata dei neuroni e delle loro connessioni; e un danno da tossicità, perché i cibi preconfezionati, specie se dolci, intossicano letteralmente il cervello con tre fattori: l'eccesso di zuccheri, l'eccesso di grassi e – non ultimo, perché molto pericoloso – l'eccesso di glutammato, un conservante che agisce poi sui neurotrasmettitori di tipo eccitatorio. Altre ricerche, infatti, hanno documentato come un eccesso di questi cibi preconfezionati sia associato a un aumento significativo della sindrome di iperattività nei bambini. Ancora più inquietante, sottolinea la Emmett, è la possibilità che il danno fatto nei primi anni di vita possa non essere del tutto recuperabile, anche qualora l'alimentazione venisse migliorata negli anni successivi.

E' un problema solo inglese? Purtroppo no, anzi è (anche) italianissimo, visto che abbiamo la percentuale di bimbi obesi più alta d'Europa. La questione dell'alimentazione infantile è urgente: la pubblicità pressante e pervadente sulla presunta bontà per la salute dei cibi preconfezionati e il bisogno di fare presto in cucina si potenziano a vicenda e aumentano sia la percentuale di cibo preconfezionato sul totale dell'alimentazione quotidiana ingerita da ciascun bambino, sia la percentuale di bambini nutriti con questi cibi.

La soluzione è una sola: privilegiare un'alimentazione sana, fin dai primissimi anni di vita, se vogliamo ridurre non solo l'epidemia di obesità e di malattie dismetaboliche che sta colpendo i bambini e gli adolescenti del mondo ad alto reddito, ma anche il rischio di avere bambini meno intelligenti di quanto potrebbero essere e con più disturbi comportamentali.

I figli sono il bene più prezioso di ogni coppia e ogni famiglia: avere a cuore la loro salute e il loro futuro comincia (anche) dalla qualità del cibo. Anche se difficile, bisogna trovare il tempo di scegliere un'alimentazione di qualità, educando i bambini ad apprezzarla, riducendo nel contempo al minimo i cibi negativi per la salute, anche con opportuni "no", detti con affettuosa fermezza.

Per esempio, le torte fatte in casa alla domenica, magari consentendo ai piccoli di partecipare

alla preparazione divertendosi, possono diventare un rito affettuoso, che premia anche con il dolce, ma genuino e fatto con gioia, che profuma di casa e di tempo condiviso e dedicato. Così che non si tratti solo di "proibire" i cibi dannosi, ma di educare a saper gustare e assaporare il meglio, anche in cucina, con un calore accuditivo antico. Per stare in forma, fisica e mentale, fin da piccini, con amore vero.