

13 settembre 2007

Bimbi, il cibo sbagliato

Al Congresso dei pediatri, che si apre oggi a Bologna, l'alimentazione è tema centrale: troppi grassi
di Claudio Maffeis *

Fino agli anni '50 il problema nutrizionale più comune nel bambino italiano era la malnutrizione per difetto. Nella seconda metà del secolo la malnutrizione per difetto è stata progressivamente sostituita da quella per eccesso. Oggi il numero di bambini con sovrappeso ed obesità è addirittura pari ad un terzo del totale. Ma la nutrizione è in eccesso soprattutto per l'energia, le calorie. E questo non annulla la possibilità di eventuali carenze negli apporti di nutrienti specifici, che si può manifestare anche in presenza di apporti energetici esuberanti.

I risultati di recenti indagini nutrizionali, quale ad esempio quella condotta dall'Osservatorio Nutrizionale del Grana Padano, evidenziano due caratteristiche principali nella nutrizione del bambino italiano:

A. Il ridotto consumo di alimenti di origine vegetale e di alimenti integrali;

B. L'elevato consumo di proteine, grassi e zuccheri a rapido assorbimento.

Di conseguenza l'alimentazione media del bambino italiano risulta ricca in calorie, ma relativamente povera in nutrienti (minerali, oligoelementi, vitamine), di origine vegetale. Da cui l'incremento delle patologie associate all'eccesso di riserve caloriche (obesità, dislipidemia, ipertensione, intolleranza al glucosio) e quelle da carenza di minerali e vitamine (ad esempio, la sideropenia o l'osteopenia) o di acidi grassi poli-insaturi (stati infiammatori di basso grado, regolazione metabolica).

La semplice inversione del trend in atto consente di ottenere due rilevanti risultati: una riduzione della densità della dieta e un miglioramento della sua composizione, sia in termini del rapporto tra carboidrati, grassi e proteine che dell'assunzione di minerali, vitamine e oligoelementi. Sia l'elevata densità della dieta che un elevato apporto di grassi sono infatti fattori di rischio importanti per l'obesità. Una ricerca finlandese ha dimostrato che una dieta abituale a basso contenuto in grassi (e quindi a bassa densità calorica) e ricca in fibra è in grado di dimezzare il rischio della comparsa del diabete da adulti rispetto a diete ricche in grassi e/o povere in fibra.

Le indagini nutrizionali degli ultimi 15-20 anni rilevano anche eccessivo apporto di proteine nella dieta in media per più del 60% dei bambini. Dimenticando che molti alimenti contengono già proteine di elevata qualità, quali ad esempio i legumi, il latte, i formaggi, è prassi comune insistere perchè i bambini mangino la carne, consumata peraltro ben più del raccomandato.

Al contrario, il consumo di pesce, ricco in proteine nobili ma anche in acidi grassi poli-insaturi, così utili alla fluidità delle membrane cellulari e al metabolismo lipidico, è in genere scarso nei bambini. Un obiettivo realistico è che tutti i bambini vengano a consumare almeno due-tre porzioni di pesce (non fritto) alla settimana. Infine calcio e vitamina D sono assunti al disotto della quota raccomandata per sesso ed età in una percentuale superiore al 50% dei casi, sia nei maschi che nelle femmine.

La relativa carenza nell'assunzione di uova, pesce, e latte/latticini contribuisce a spiegare la carenza di questi nutrienti. Il 30% dei bambini assume poco zinco rispetto alle raccomandazioni ed il 70% poco iodio. Un eccessivo introito di sodio è legato all'ipertensione, patologia sfuggente, sottodiagnosticata nell'età evolutiva, ma più comune di quanto si potrebbe pensare, soprattutto tra i bambini obesi in cui è cinque volte più frequente.

Il pediatra è la figura professionale più direttamente coinvolta nella cura del bambino e quindi anche nella verifica delle sue abitudini nutrizionali. Il pediatra può offrire ai genitori un valido supporto per correggere eventuali errori nutrizionali del bambino, limitando così il rischio della comparsa di sovrappeso e di patologie secondarie a possibili carenze in nutrienti.

Infine, è utile accennare agli inquinanti ambientali, presenti ormai diffusamente nei cicli biologici naturali del pianeta e nella catena alimentare, che contaminano sempre più frequentemente il cibo che li veicola all'uomo, accumulandosi nel suo organismo. Le conseguenze per la salute non sono da sottovalutare.

Ad esempio, due recenti studi condotti rispettivamente in Svezia ed in Gran Bretagna hanno dimostrato un'associazione tra organoclorine, sostanze chimiche contenute nei pesticidi e nelle plastiche, e un aumento del rischio di sviluppare diabete ma anche tumore. Il rischio sembra più elevato di quanto si credeva fino ad ora.

I dati a disposizione sulla relazione tra inquinanti ambientali e nutrizione sono ancora frammentari, ma questo importante capitolo per la salute del bambino di oggi e dell'adulto di domani è destinato ad ampliarsi. Anche di questo bisognerà tener conto per migliorare l'azione di informazione ed educazione nutrizionale fornita ai bambini e alle loro famiglie.

* Dip. Materno Infantile e Biologia Genetica, Sezione di Pediatria,
Univ. di Verona