



COMUNICATO STAMPA

V edizione delle Giornate Pediatriche "A. Laurinsich": ricerche e dati sul consumo di vegetali nella popolazione infantile e adolescenziale italiana

La classifica della frutta preferita dai 0 a 18 anni

<p>Parma, 21 febbraio 2011 – Si è svolta il 18 e il 19 febbraio a Parma la V edizione delle Giornate Pediatriche "A. Laurinsich", organizzata dalla Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale e dalla Clinica Pediatrica dell'Università degli Studi di Parma. Tra i temi centrali dell'incontro: l'importanza dei vegetali nell'alimentazione, i gusti e le abitudini alimentari dei bambini ed i vantaggi-rischi dell'alimentazione vegetariana nell'infanzia.</p>	<p>V edizione delle Giornate Pediatriche "A. Laurinsich"</p>
<p>"Una corretta alimentazione, iniziata fin dai primi anni di vita - sostiene il Professor Sergio Bernasconi, Direttore della Clinica Pediatrica dell'Università degli Studi di Parma - costituisce la migliore modalità per prevenire le più importanti cause di morbilità e mortalità delle malattie cardiovascolari e di alcuni tumori della popolazione adulta".</p> <p>Un recente studio, eseguito in tutta Italia su ragazzi di 15 anni, ha dimostrato però che solo il 43% dei maschi e il 47% delle femmine assume quotidianamente frutta e verdura, alimenti fondamentali per la cura e il mantenimento della salute.</p>	<p>Il consumo dei vegetali nella popolazione degli adolescenti</p>
<p>Eppure, secondo un'indagine condotta dal Dottor Italo Farnetani – pediatra dell'Università Milano-Bicocca – e presentata nell'ambito delle giornate di Parma, c'è sempre almeno un tipo di verdura o di frutta che piace ai bambini ed è compito dei genitori scoprire il gusto e le preferenze dei propri figli.</p> <p>Stando alla ricerca eseguita, tra la frutta più amata "vincono" le banane e le spremute d'arance nei bimbi da 0 a 6 anni; le fragole e le ciliegie nei bambini dai 7 ai 12 anni e le sole spremute d'arancia negli adolescenti (13-18 anni).</p> <p>La pizza e le patatine fritte diventano cibi appetitosi dopo i 2 anni, con una preferenza per la pizza margherita (57,8%) e per quella ai wurstel (31,5%) fino ai 6 anni, poi i gusti cambiano e dai 7 ai 12 anni la classifica si trasforma in pizza ai wurstel (58,82%), margherita (20%) e al prosciutto (15%), mentre dai 13 ai 18 anni al <i>top</i> del gradimento figurano la pizza ai wurstel (40%) e la capricciosa (40%).</p>	<p>I cibi più amati tra i bambini</p>

<p>Il gradimento e l'accettazione di frutta e verdura nei bambini è legato principalmente a 3 fattori: forma, sicurezza ed ambiente.</p> <p>Frutta e verdura cucinata devono mantenere il più possibile la forma iniziale; i bambini, infatti, vogliono sempre riconoscere ciò che mangiano, non essendo ancora in grado di eseguire operazioni mentali complesse per poter immaginare ed individuare verdura o frutta tagliuzzata e mischiata; sono guardinghi e attenti alla "comodità" nel mangiare un cibo e per questo preferiscono tutto ciò che sia facilmente masticabile; infine è di estrema importanza l'ambiente in cui i bambini consumano il pasto: quando sono insieme ai genitori, è importante che mangino gli stessi tipi di frutta e verdura, poiché avere lo stesso cibo dei "grandi" è uno stimolo irresistibile.</p>	<p>I trucchi per far mangiare frutta e verdura ai bambini</p>
<p>Durante il Convegno, inoltre, il Professor Leonardo Pinelli, Presidente della Società Scientifica Nutrizionale Italiana (SSNV) ha illustrato uno studio condotto su bambini, tra il 1° e il 2° anno di vita, nutriti con un regime alimentare esclusivamente vegetariano.</p> <p>Tutti i bambini osservati non erano controllati o seguiti nell'alimentazione dal pediatra, il cui parere era perlopiù contrario alla scelta vegetariana; i genitori, da parte loro, si affidavano principalmente alla loro esperienza o ricorrevano a libri o siti internet, presentando così errori fondamentali di impostazione.</p> <p>Nonostante gli errori "dietetici" di base, tutti i bambini "vegetariani" osservati presentano una crescita normale e nei 21 bambini sottoposti ad analisi di laboratorio i valori dei micronutrienti sono risultati regolari. Solo in pochi casi si sono riscontrate alterazioni del ferro e della vitamina B12, in linea, comunque, col tipo di alimentazione comune in Italia.</p> <p>I bambini, che hanno preso parte allo studio, provenivano dal Centro e dal Nord Italia e la scelta di un'alimentazione prettamente vegetariana era legata nel 60% dei casi ad un orientamento etico dei genitori, nel 32% a motivi di salute, nel 4% a motivi religiosi ed infine, per un altro 4%, a motivazioni legate all'ambiente.</p> <p>Questo studio ha dimostrato come, anche in età pediatrica, una dieta alimentare di tipo vegetariano non risulta dannosa per i bambini, anche se dovrebbe essere ben pianificata da pediatri esperti, affinché possa essere sicura e valida per una buona crescita e un buon sviluppo dei piccoli.</p>	<p>La dieta vegetariana nell'infanzia</p>

UFFICIO STAMPA SIPPS
GAS COMMUNICATION
Paola Perrotta – Livia Gelosi
Tel 06 68134260 3804648501
p.perrotta@gascommunication.com
l.gelosi@gascommunication.com