



Ha ancora un ruolo il Pediatra di Famiglia nel fornire consigli alimentari?

20 maggio 2006

M.C. Parisini *Pediatra di Famiglia Distretto Sud-Est*

Ha ancora un ruolo il Pediatra di Famiglia nel fornire consigli alimentari?

- oggi i nostri bambini come mangiano?
- Com'è la nostra mensa?

E noi Pediatri di Base cosa ci stiamo a fare?

Come ci mettiamo in relazione con la famiglia, quando sappiamo benissimo che già dai primi anni i nostri consigli sono abbandonati per seguire voci molto più forti?

Oggi ci è richiesto di svolgere un grande ed importantissimo ruolo culturale

- possiamo porci come mediatori fra credenze, preconcetti, insicurezze
- possiamo fornire, in occasione dei bilanci di salute, informazioni scientifiche che aiutino i genitori a fare scelte consapevoli

rafforzare la competenza e sicurezza dei genitori

1. non fornire diete né essere prescrittivi;
2. fornire concetti chiari ed informazioni semplici, ad es.:
 - cosa è l'indice glicemico di un alimento
 - il vantaggio di fare abbinamenti

Sfatare alcuni frequenti luoghi comuni

- un succo di frutta non equivale ad un frutto a morsi
- una merendina al latte non è un bicchiere di latte
- un formaggino “per bambini”, spesso ottenuto da forme di fusione più burro e panna, non è più digeribile di un pezzo di grana

riacquistiamo autorevolezza nell'affermare
che nell'alimentazione del bambino,
dall'allattamento al seno in avanti

- non è questione solo di diete,
- ma di stile di vita,
- di relazione con se stessi
- e con gli altri.

Banale?

- insegnare ai genitori a leggere le etichette dei vari prodotti commerciali,
- come scegliere e programmare la colazione e/o la merenda,
- fissando obiettivi comuni

obiettivi comuni:

- ridurre l'eccessivo consumo di zuccheri semplici, specie attraverso bevande;
- ridurre la percentuale di cereali raffinati,
- ridurre il consumo di sale;
- ridurre il consumo di grassi saturi;
- ridurre il consumo di proteine animali;
- abolire il consumo di grassi vegetali idrogenati.
- Lotta contro i junk food e contro tutti i cibi che associano basso prezzo a pessima qualità.

Abituare i bambini fin da piccoli a:

- masticare osservare, toccare, odorare l'alimento che si consuma
- mangiare a tavola assieme alla famiglia, non mentre si gioca, si guarda la Tele, si telefona
- abituare i bambini ad orari fissi (anche gli spuntini vanno previsti)
- farli partecipare, se e per quanto è possibile, alla preparazione del cibo e della tavola
- rispettare il ritmo delle stagioni
- rispettare il calendario della settimana e delle festività. I cibi sono un modo per sottolineare gli eventi e le feste, non si può mangiare tutto sempre.

- Il cibo è spesso usato dal bambino come elemento narrativo di “altro”
- È importante aiutare i genitori a cogliere quale è il problema e a rispondere.

Sport

- nei primi anni di vita è preminente la componente esplorativa e ludica ed è questa che va rafforzata.
- Deve essere un piacere e non un dovere sociale
- La competizione è fisiologica, non va abolita, ma dobbiamo imparare a gestirla
- tre allenamenti la settimana, più la partita sono troppi

Diritti fondamentali dei bambini

- Diritto di divertirmi e giocare
- Diritto di fare dello sport
- Diritto di beneficiare di un ambiente sano
- Diritto di essere trattato con dignità
- Diritto di essere circondato e allenato da persone competenti
- Diritto di seguire gli allenamenti adeguati ai miei ritmi
- Diritto di misurarmi con giovani che abbiano le medesime probabilità di successo
- Diritto di partecipare alle competizioni adatte alla mia età
- Diritto di praticare il mio sport in assoluta sicurezza
- Diritto di avere i giusti tempi di riposo
- Diritto di non essere un campione

Da "la Carta dei Diritti" *Panathlon International*

“tre cose ci sono rimaste del Paradiso:
i fiori, i bambini, le stelle”



