

SPECIALE INFANZIA E ADOLESCENZA LA SALUTE IN TAVOLA.

I CONSIGLI
ALIMENTARI DELLA
FONDAZIONE
VERONESI.

SOMMARIO

PERCHÈ PARLIAMO <u>VERONESI</u> ANCORA DI SANA ALIMENTAZIONE	DALLA NATURA TUTTI I COLORI DELLA SALUTE	A CACCIA DI VITAMINE	APPROFONDIMENT I
SPECIALE INFANZIA E ADOLESCENZA	5	ALCUNI SUGGERIMENTI PER UNA TAVOLA A TUTTA SALUTE	LA FONDAZIONE UMBERTO VERONESI 15 16 <u>17</u> <u>19</u>
ALLE MAMME VORREI DIRE	6	SUBITO IN TAVOLA! <u>LE RICETTE DI</u> <u>MARCO BIANCHI</u>	<u>24</u> <u>25</u>
ALIMENTAZIONE DURANTE L'INFANZIA E L'ADOLESCENZA	7 8	LE RISPOSTE SCIENTIFICHE <u>ALLE DOMANDE DI</u> <u>TUTTI</u>	<u>26</u>
I CONSIGLI ALIMENTARI DELLA FONDAZIONE <u>UMBERTO</u>	<u>10</u> 14	BUONA, VECCHIA, SANA <u>DIETA</u> <u>MEDITERRANEA</u>	



PERCHÈ PARLIAMO ANCORA DI SANA ALIMENTAZIONE

- Perché siamo un popolo di buongustai ma non tutti sono davvero esperti.
- Perché moltissimi alimenti sono alleati preziosi della nostra salute. ■ Perché il cibo va usato bene: può farci vivere a lungo, diminuire il rischio di ammalarsi oppure contribuire allo sviluppo di alcune gravi patologie.
- Perché fare le scelte giuste a tavola fa bene a noi e a tutta la famiglia. ■ Perché siamo responsabili della salute dei nostri ragazzi.
- Perché le sane abitudini alimentari s'imparano fin da giovanissimi.
- Perché la dieta mediterranea è ormai Patrimonio dell'Unesco, ma non tutti la mettono in pratica.
- Perché abbiamo accesso al cibo in modo facile e, non sempre, con la giusta consapevolezza.
- Perché siamo responsabili di ciò di cui ci nutriamo, tutti i giorni, per tutta la vita.
- Perché mangiare sano non significa penalizzare il gusto, anzi!
- Perché se ne parla troppo e, non sempre, a ragion veduta.
- Perché è il momento di ascoltare solo gli specialisti di alimentazione e seguire le loro indicazioni, frutto di tanti anni di ricerca medica e scientifica.

di Genetica
Università
degli Studi
di Milano
Elena
Dogliotti
Biologa
Nutrionista
e divulgatrice
della
Fondazione
Umberto
Veronesi
Oriella

COMITATO SCIENTIFICO

GianVincenzo Zuccotti Professore
Ordinario di Pediatria Università
degli Studi di Milano

Chiara Tonelli Professore Ordinario

Venezia Ricercatrice
sostenuta dalla Fondazione
Umberto Veronesi
nell'ambito dell

RICETTE DI **Marco Bianchi** Divulgatore Scientifico per Fondazione Umberto Veronesi

SPECIALE INFANZIA E ADOLESCENZA

I bambini, anche quando crescono e acquisiscono maggiore autonomia, sono il nostro primo pensiero: che siano figli, nipoti, amici di famiglia o semplici conoscenti, occupano sempre un posto speciale nella nostra vita. Siamo responsabili della loro salute e della loro educazione, da noi devono imparare uno stile di vita corretto, capace di proteggere così la loro salute.

I dati, purtroppo, parlano chiaro. **In Italia, quasi tre giovanissimi su dieci sono in sovrappeso o addirittura obesi**: un fatto allarmante che deve farci tutti riflettere, perché il rischio è che il sovrappeso, negli anni, diventi cronico, trasformando un ragazzino con qualche chilo di troppo in un adulto con gravi problemi di peso e quindi di salute. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, **sovrappeso e obesità rappresentano nel mondo il quinto principale rischio per la salute**. Almeno 3,4 milioni di adulti muoiono ogni anno per cause legate all'obesità: il 44% dei casi di diabete, il 23% delle cardiopatie ischemiche e il 7 e il 41% di alcune forme di tumore sono attribuibili a sovrappeso e obesità.

E non solo: il numero di obesi nel mondo è quasi raddoppiato dal 1980 ad oggi.

Fare le scelte giuste a tavola, che significa in primis evitare gli alimenti più elaborati e le bevande zuccherate e ridurre l'apporto energetico e le porzioni, **insieme all'attività motoria costante, aiutano a prevenire malattie anche gravi** e rendono più forte e resistente il nostro organismo. Mangiare il giusto e con gusto, quindi, è il segreto per una vita davvero in salute. A cominciare dalla più tenera età.



ALLE MAMME VORREI DIRE...

Care mamme,
ormai è noto alla comunità scientifica che le basi della salute vengono poste nell'infanzia. Seguire i vostri figli affinché abbiamo un'alimentazione corretta dal punto di vista nutrizionale non è solo un dovere ma, a mio parere, anche un diritto. Un vero e proprio diritto alla salute.

Tuttavia è innegabile come spesso questo compito si configuri come una "battaglia continua ed estenuante" all'interno del nucleo familiare.

Per i bambini più piccoli, infatti, il "gusto" gioca un ruolo chiave nella scelta degli alimenti e determina la scarsa predilezione per i sapori amari (tipici della verdura) e un'innata predilezione per i cibi dolci e salati e ad alto contenuto energetico. Ne consegue una netta opposizione da parte del bambino all'assunzione di alimenti salutari come frutta e verdura a favore di snack dolci e salati dal valore nutrizionale scarso. E questa opposizione scoraggia spesso il genitore...

Se però assecondiamo questo tipo di comportamento, sarà sempre più difficile eradicare le cattive abitudini alimentari acquisite nell'infanzia. Queste ultime verranno, con buona probabilità, mantenute nell'adolescenza e perfino nell'età adulta.

Cosa fare allora?

Educhiamo i nostri figli alla salute sin da piccoli proponendo, ad esempio, cibi salutari quali frutta e verdura, nonostante le loro resistenze. In questo "progetto di educazione alimentare" che parte dall'educazione al gusto a partire dall'infanzia, siate anche voi protagonisti attivi e modelli di comportamento per i vostri figli.

Farete un investimento per la loro salute futura.

GIANVINCENZO ZUCCOTTI
Professore Ordinario di Pediatria
Università degli Studi di Milano

ALIMENTAZIONE DURANTE L'INFANZIA E L'ADOLESCENZA

- Mio figlio non ama fare colazione al mattino: ma è davvero così importante?
- Mia figlia mi chiede di acquistare le merendine perché le mangiano tante sue amiche: siamo sicuri che facciano male?
- Vorrei dare ai miei ragazzi una merenda da portare a scuola salutare, ma gustosa e appetitosa. Qualche consiglio?
- Mia figlia è nella fase dello sviluppo; quali sono i nutrienti che non dovrebbero mancare nella sua alimentazione?
- Mio figlio sta crescendo moltissimo e in poco tempo e mangerebbe solo pasta: non credo sia l'ideale per sostenere questa fase di crescita...
- Mia figlia ha avuto le prime mestruazioni; devo darle carne per reintegrare il ferro?
- È vero che durante la fase della crescita mio figlio deve assumere più minerali e vitamine tramite integratori?
- Mio figlio che ha 11 anni dice di avere sempre fame: è giusto aumentare le porzioni?
- Mia figlia ha 14 anni ed è un pochino in sovrappeso: devo metterla a dieta?
- Faccio fatica a far consumare la frutta ai miei ragazzi: posso sostituirla col succo?

Le mamme italiane sono apprensive: forse anche questo è un “luogo comune”. Vero è che le mamme tendono talvolta a essere troppo permissive, a perdonare le prime scelte autonome dei loro ragazzi, anche quelle apparentemente “veniali” ma sbagliate che riguardano l'alimentazione. Chi può resistere a un dolcetto dopo cena? Quale bambino non accetterebbe in regalo un sacchetto di caramelle? **Il cibo non è un gioco, non è un premio, non è l'antidoto alla noia, è una risorsa preziosa di crescita sana, da tutti i punti di vista.** Di alimentazione scrivono e parlano tutti oggi: i giornali, la Tv, i blog, i social media, il web contengono migliaia di diete, milioni di informazioni e consigli provenienti

fonti più disparate. Il punto di riferimento, invece, su un tema delicato come la corretta alimentazione dovrebbe essere sempre il medico di fiducia. È in gioco la salute dei nostri bambini e ragazzi. Per questo è così importante credere solo alle parole di scienziati esperti che hanno studiato una vita per trasformare il cibo in un alleato di salute. A partire dalla giovanissima età!

L'INFANZIA: IL "MESTIERE" DI CRESCERE.

Non è un luogo comune affermare che il "gusto si educa dall'infanzia". Alla base del gusto del bambino, oltre a una componente "innata" (ovvero una maggior predilezione verso i dolci) vi è una componente che può essere facilmente educata nei primi anni di vita. La ripetuta assunzione di un determinato alimento arriva a determinarne la progressiva accettazione, non solo nel breve periodo, ma anche a lungo. Spesso i cibi il cui sapore non è stato "conosciuto" nei primi anni di vita, con maggior probabilità verranno rifiutati nelle età successive.

L'ADOLESCENZA: CAMBIA TUTTO!

L'adolescenza è una fase della crescita dell'individuo caratterizzata da profondi cambiamenti sul piano fisico, ma non solo. Cambiamenti ormonali, psicologici e comportamentali caratterizzano questa età della vita. Inizia a delinearsi il desiderio di autonomia, che coinvolge anche la sfera alimentare. Grazie a una maggiore disponibilità economica e alla maggiore libertà di movimento, durante l'adolescenza esistono nella giornata molte più occasioni per compiere scelte alimentari autonome, spesso condivise da un gruppo di amici. Più che mai, in questa età, l'alimentazione assume un significato sociale e psicologico. I ragazzi tendono ad alimentarsi seguendo mode ed abitudini, condivise dal proprio gruppo di appartenenza, per essere ben accettati e integrarsi. Tra le mode più diffuse c'è sicuramente il fatto di saltare la colazione, pranzare o cenare fuori casa e l'abuso di alcol. In più, i giovanissimi hanno la percezione che il cibo 'sano' sia "noioso": pensano, spesso senza averlo mai nemmeno assaggiato, che non abbia un buon sapore, che non sazi, che richieda troppo impegno (è "faticoso" sbucciare una mela e invece è così facile scartare una merendina!) e persino che sia troppo costoso. È certo che gli adolescenti non abbiano la percezione di come scelte alimentari sbagliate possano influire negativamente sulla loro salute. Tutto questo concorre ad una scarsa qualità dell'alimentazione. Qui devono intervenire i genitori, la famiglia, la scuola, le istituzioni: il primo passo è la consapevolezza. Solo aumentando il livello personale di consapevolezza su ciò che è buono (per la salute ma anche per il gusto) e su ciò che è dannoso, sarà possibile invertire la tendenza e condividere con i giovanissimi, sia a casa sia fuori casa, un'idea generale di benessere, a partire dalle scelte alimentari.

I ragazzi non hanno vie di mezzo: o sono sempre affamatissimi o sono quasi inappetenti, scartando tante proposte culinarie realizzate con cura da genitori e familiari, senza nemmeno conoscerne i sapori. Qui di seguito le indicazioni generali per quanto riguarda le tipologie di nutrienti che possono essere piacevolmente combinati perché i piatti in tavola, non solo dei giovanissimi ma di tutta la famiglia, risultino sempre saporiti e invitanti, anche a chi non ama provare nuovi gusti.

■ FRUTTA E VERDURA

Almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura, variando il più possibile e prediligendo i prodotti di stagione. Frutta: 1 frutto di medie dimensioni (circa 200 gr.) a porzione; verdura: da 150 a 200 gr. a pasto.

■ CARBOIDRATI COMPLESSI

Preparare primi piatti o piatti unici che comprendano tutte le tipologie di cereali, come avena, farro, grano saraceno, segale, orzo, miglio, quinoa. Preferire riso e pasta integrali.

■ CARBOIDRATI SEMPLICI

Limitare al massimo gli snack dolci e salati, le merendine, i biscotti ricchi di burro o creme, le torte confezionate, etc.

■ PROTEINE

Proporre differenti fonti di proteine (pesce, carne preferibilmente bianca, uova, legumi). Limitare il consumo d'insaccati e di formaggi grassi.

■ GRASSI

Usare quasi esclusivamente olio extravergine di oliva. Un'ottima fonte di grassi è rappresentata dalla frutta secca, che può costituire uno spuntino perfetto, energizzante e nutriente.

■ BEVANDE

Tanta acqua, pochissime bevande gassate dolci e, per gli adolescenti, tenere sotto controllo gli alcolici (anche a bassa gradazione).

■ SPUNTINI

Sostituire la merenda con succhi di frutta non zuccherati, frutta fresca o secca, sorbetti, yogurt.

■ QUANTO? LE GIUSTE CALORIE!

Qui di seguito una tabella indicativa del fabbisogno di calorie quotidiana

dei bambini, suddiviso per età e per sesso, in base alle indicazioni dei **L.A.R.N (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti) della Società Italiana di Nutrizione Umana**. Questi valori possono aumentare o diminuire in base all'attività fisica svolta dal bambino o in base al peso reale o desiderabile.

9	
10	1799
11	3132 - 3468
12	2211
13	23451372 - 1631
14	1462 - 1738
15	24991555 - 1848
16	1910 - 2115
17	26722007 - 2222
	2124 - 2351
	28502252 - 2493
1478 - 1757	2344 - 2595
1572	29932391 - 2647
1679	30852409 - 2667
	2416 - 2675
	2418 - 2677

www.sinu.it, LARN 2012

UNA SANA COLAZIONE, PER COMINCIARE

La prima colazione deve rappresentare il 15%-20% del fabbisogno energetico totale della giornata, quindi circa 300/400 calorie. Può essere costituita da:

- una tazza di latte con biscotti secchi o integrali;
- una tazza di latte o uno yogurt con fiocchi di cereali e frutta secca; ■ un vasetto di yogurt magro con frutta fresca e pane;
- una tazza di latte con una piccola fetta di torta casalinga alla frutta;
- una spremuta fresca di agrumi e pane e marmellata o miele. Le possibilità di scelta sono davvero molteplici: per chi apprezza il gusto salato, anche un toast con un uovo sodo e pomodoro affettato o insalata alternandolo a un panino integrale alle noci (o ai semi di girasole) con un formaggio fresco, tipo crescenza. Dopo una colazione ricca lo spuntino di metà mattina dovrà essere gustoso ma leggero!

CONDIMENTI. POCO SALE, ZERO SALSE E TANTE ERBE AROMATICHE!

I ragazzi non sanno resistere agli snack salati, come patatine confezionate...



sentare un concentrato di calorie e di grassi, sono alimenti molto ricchi di sale.

Diminuire al minimo il sale è importante, fin dalla più tenera età. **Via libera, invece, a tutte le erbe aromatiche, capaci di insaporire senza danneggiare il sistema cardiovascolare.** Da limitare al massimo, invece, le salse già pronte, che contengono grassi, sale e anche zucchero in quantità davvero eccessive.

BEVANDE ZUCCHERATE. PERCHÉ NO

Secondo molti studi scientifici internazionali, **le bevande gassate e zuccherate sono tra gli alimenti maggiormente responsabili dell'epidemia di sovrappeso e obesità** che da anni ha colpito i paesi occidentali. Per questo, nonostante la gradevolezza e le comprensibili resistenze dei ragazzi, è bene concordare con i propri figli un uso particolarmente limitato: **100 millilitri di bevanda gassata apportano almeno 40 calorie.** Una lattina può aggirarsi intorno alle 130-150 calorie: il gusto dolce non aiuta nemmeno a dissetarsi. Stessa limitazione anche per le confezioni di tè e i succhi di frutta, ricchi di zuccheri e poco sazianti.

ALCOLICI: LA TENTAZIONE DI CHI STA DIVENTANDO GRANDE

È la preoccupazione maggiore di tutti i genitori di figli adolescenti: l'abuso di alcolici, anche a bassa gradazione, che piace tanto ai ragazzi

a partire dai 14 anni di età, compromette le capacità di concentrazione comportando notevoli rischi, sia in occasione delle "bevute" tra amici, sia perché induce all'alcol-dipendenza. E se tutto questo non bastasse, **l'alcool non nutre: infatti le sue calorie sono definite "vuote"**, perché apportano energia ma sono prive degli elementi nutritivi necessari alla costruzione o al rinnovamento delle strutture cellulari.

ATTENZIONE ALLO ZUCCHERO CHE NON SI VEDE (NÉ SI SENTE)

Alcuni alimenti contengono zucchero anche se il loro sapore non è dolce. **Lo zucchero è presente nelle conserve di pomodoro, nei salumi, come il prosciutto cotto e la mortadella, nei wurstel, nell'aceto balsamico, nei sughi pronti, nelle impanature degli alimenti confezionati e nel pane confezionato.** Verifica sempre le etichette delle confezioni che acquisti.

Si tratta di zucchero anche quando leggi: maltosio, glucosio, destrine, saccarosio, fruttosio, mannitolo, sciroppo di malto, succo zuccherato disidratato.

IL CALCIO: NON SOLO LATTICINI

Non tutti sanno che il calcio è presente in molti vegetali, non solo nei latticini. Così, **chi è intollerante al lattosio, puoi optare per altre fonti di questo minerale** come la soia, che ne è particolarmente ricca, i ceci, i fagioli, le verdure a foglia verde e quelle della famiglia del cavolo, il pane ai cereali, la crusca di frumento, le mandorle, le noci, i pistacchi, i fichi secchi e le nocciole. Che scelta!

I LEGUMI: PERFETTI PER SOSTITUIRE CARNE E PESCE

I legumi sono una scelta alimentare completa e molto salutare: **posso no sostituire perfettamente carne e pesce, contengono molte fibre, che contribuiscono all'assorbimento lento dell'intestino.**

In più sono ricchi di vitamine del gruppo B, importanti per il sistema nervoso e la formazione dei tessuti, ferro, calcio, magnesio, zinco e potassio. Via libera quindi a un consumo quotidiano e regolare dei legumi, in associazione con i cereali (preferibilmente integrali), per garantirsi un apporto proteico completo.

DALLA NATURA TUTTI I COLORI DELLA SALUTE

Scegli frutta e verdura di colore diverso nell'arco della giornata. Ogni colore ha specifiche proprietà protettive per la salute.

asparagi

BIANCO

aglio	fragole	nespole	lamponi
cavolfiore	arance	carote	mirtilli
cipolla	limoni	peperoni	more
pomodori	mandarini	zucca, mais	ribes
finocchio	pompelmi	melanzane	prugne
funghi	melone	radicchio	uva nera
rape	albicocche	fichi	agretti, basilico
mele	pesche,	frutti di bosco	bieta, broccoli
peperoni	ciliege		cavoli,
pere			
ravanelli			
barbabietole			
anguria			
arance rosse			
ciliege			

carciofi
cetrioli,

cicoria
rucola

prezzemolo
spinaci

zucchine
uva bianca, kiwi

I GRASSI VANNO SCELTI BENE

I grassi sono nutrienti indispensabili: oltre a fornire energia, aiutano l'assorbimento delle vitamine A, D, E, K e di altri elementi. I grassi si dividono in "saturi" e "insaturi"; **quelli saturi**, presenti nei prodotti di origine animale e negli oli vegetali tropicali come palma e cocco, **sono da tenere sotto controllo perché responsabili dell'aumento del colesterolo cattivo (LDL)**. I grassi insaturi sono presenti nell'olio extravergine di oliva, nelle olive, noci, nocciole, pesce: tra questi anche i famosi "Omega3", acidi grassi essenziali capaci di far diminuire il colesterolo cattivo e aumentare quello buono (HDL).

A CACCIA DI VITAMINE

La

vitamina A quando si cuoce si di

VITAMINA A

verdure a foglia verde, semi d'oliva.
e fegato

Sarebbe meglio evitare il calore per gli alimenti che contengono vitamina B in quanto, soprattutto l'acido folico, diminuisce rapidamente.

VITAMINA B E ACIDO FOLICO

In tutti gli agrumi, in kiwi, fragole, cavoli, broccoli, cavofiori e peperoncino

Nella frutta secca (noci, nocciole, mandorle) olio d'oliva e di semi.

La vitamina C è estremamente delicata e diminuisce fino a scomparire con il calore e l'esposizione alla luce.

VITAMINA C VITAMINA E

Nei latticini, in alcune acque minerali, e in quantità minore nella frutta secca

CALCIO

Negli alimenti di origine animale come carne, pesce e uova e, meno assimilabile, negli spinaci e nelle verdure a foglia verde

È meglio evitare le alte temperature, ma la frutta secca può essere tostata leggermente.

FERRO

Carote, arance, pesche, albicocche, melone e verdura a foglia verde

sperde in minima quantità. Può essere d'aiuto aggiungere un alimento grasso, che contribuisce a farla sciogliere, per esempio carote con un filo d'olio

Il calcio non soffre il calore.

Cereali integrali,

La cottura non lo disperde. Un aiuto per la sua

assimilazione da fonti vegetali è l'abbinamento allaconsigliata una spruzzata di
vitamina C, quindi è limone sugli spinaci.

ALCUNI SUGGERIMENTI UTILI PER UNA TAVOLA A TUTTA SALUTE

- I bambini, ma anche gli adolescenti, hanno bisogno di riposo. Tutti a letto presto: chi dorme poco, rende meno a scuola e mangia di più.
- Meglio usare Internet (e i consigli di amici e parenti) con giudizio: quando si parla di salute e alimentazione è bene informarsi e aggiornarsi ma chiedi soprattutto al medico di fiducia.
- Perché non coinvolgere i figli nella scelta dei cibi e nella preparazione dei piatti? Saranno più invogliati a consumare i buoni piatti della salute che metti in tavola.
- È buona regola ascoltare i suggerimenti dei figli ed elaborare insieme delle proposte di menu condiviso: così non potranno rifiutarsi di assaggiare i piatti che loro stessi hanno consigliato!
- Il cibo non deve mai essere un premio: si tratta di un'abitudine che rischia di trasformarsi in chili di troppo.
- I bambini crescono bene anche senza eccedere nelle porzioni: non è salutare nemmeno l'obbligo assoluto di terminare il pasto.
- In un'età di cambiamenti come quella adolescenziale è importante restare in forma per sentirsi bene con se stessi e con gli altri.
- Genitori attivi sono un ottimo esempio per i ragazzi, che tendono a impigrirsi davanti alla TV e ai videogiochi.



SUBITO IN TAVOLA! LE RICETTE DI MARGO BIANCHI

INGREDIENTI

½ panetto di lievito di birra fresco
½ tazza scarsa di farina integrale
½ tazza abbondante di farina 0
¼ tazza di farina di Kamut®
1 cucchiaino di sale
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
più il necessario per spennellare
1 cucchiaino di olio di semi di girasole
1 cucchiaino di olio di semi di papavero
1 cucchiaino di olio

di semi di sesamo

INGREDIENTI PER L'HUMMUS

500 gr ceci lessati
100 gr di sesamo
2 pizzichi di sale
1 cucchiaino abbondante di pasta di aglio
o 1 spicchio di aglio (se piace)
1 ciuffo di prezzemolo fresco tritato
1 pizzico di paprika dolce
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
Succo di 1 limone

Sciogliete il lievito in una tazza di acqua tiepida, quindi versatelo in una terrina e impastatelo con le tre farine, aggiungendo sale, olio di oliva e quelli di semi di girasole, papavero e sesamo. Lavorate l'impasto finno a ottenere una pasta liscia e morbida.

Fate lievitare per circa 30 minuti in un luogo caldo. Successivamente, dividete l'impasto in palline di circa 6 cm di diametro, spennellate con l'olio di oliva e lasciate riposare per altri 20-30 minuti.

Scaldare una pentola con poca acqua in cui immergere il cestello di bambù per la tradizionale cottura a vapore orientale (è facilmente reperibile in tutti i negozi di casalinghi). Cuocere i panini sfruttando il massimo del vapore per circa 12 minuti.

Per l'hummus di ceci, frullare tutti gli ingredienti nel mixer, regolare di olio e servire la salsa con i panini caldi

g

lievito di birra

olio extravergine di

pi pinoli

di rucola (facoltativo)

INGRED

pentola

Mettere sul fuoco una di acqua con un pizzico di sale e cuocere le patate dopo averle sbucciate. Quando saranno lessate, schiacciatele in una terrina e impastatele con la farina e mezza tazza di acqua, nella quale

avete sciolto il lievito. Aggiungete un pizzico di sale e impastate. Lasciate riposare l'impasto, facendolo lievitare per 3 ore.

Cuocere alla piastra le cipolle e le zucchine. Quando la pasta avrà raddoppiato il suo volume, stendetela direttamente su una teglia da forno, leggermente unta e guarnite con le cipolle, le zucchine e i pinoli. Conditela con qualche goccia d'olio e infornate a 180°C per circa 30 minuti. Una volta sfornata,

arricchire a piacere la pizza con uno strato di rucola.

INGREDIENTI

2 vasetti di yogurt di soia oppure normale, bianco o alla frutta 250

gr di farina integrale

125 gr cocco grattugiato

200 gr di zucchero

semi 6 cucchiaini di latte

di riso 1 pizzico di

cannella

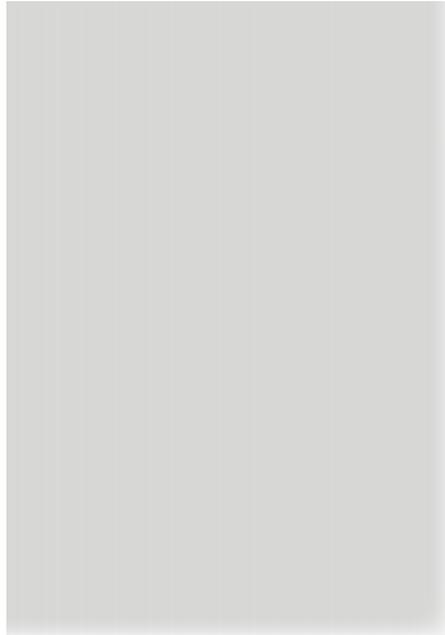
1 cucchiaio di aceto di mele

(per rendere morbido

l'impasto) 1 cucchiaino di

lievito per dolci 1 banana

tagliata a pezzetti



6 cucchiaini di olio di



Mettere in un'ampia terrina gli ingredienti (tranne la banana) e mescolate fino a ottenere un impasto morbido e liscio. Aggiungete i pezzetti di banana solo alla fine. Rivestite di carta da forno una tortiera piuttosto larga e versatevi l'impasto, livellandolo bene. Scaldate il forno a 180°C, cuocete per circa 30 minuti. Sfornate e servite il dolce tiepido.

LE RISPOSTE SCIENTIFICHE ALLE DOMANDE DI TUTTI

**MIO FIGLIO NON AMA FARE COLAZIONE AL MATTINO: MA È
DAVVERO COSÌ IMPORTANTE?**

La colazione è davvero un pasto fondamentale per tutti, non solo per i

nostri figli. Dopo il digiuno notturno l'organismo richiede energie pronte all'uso. Per questo tutti i nutrizionisti considerano la colazione come un vero e proprio pasto, il primo della giornata. Il problema solitamente è il tempo: alzarsi di corsa ed essere pronti per correre a scuola in meno di mezz'ora non consente un giusto risveglio. I bambini che non amano la colazione si giustificano dicendo di "non avere fame": **anticipare il risveglio significa anche consentire all'organismo di "sentire fame" e quindi di accettare più volentieri la colazione.** I bambini si fanno influenzare molto dal comportamento degli adulti: se la famiglia dedica quotidianamente tempo a questo pasto, saranno più invogliati a partecipare, seguendo l'esempio. **Gli studi hanno dimostrato che chi non fa colazione rischia di ingrassare di più,** perché arriva a pranzo con un appetito eccessivo oppure perché richiede spuntini molto più ricchi. E anche il rendimento scolastico è a rischio: i ragazzi che saltano la colazione percepiscono più frequentemente cali di energia (e di concentrazione) durante la mattinata. La colazione è importantissima: basta cominciare con poco, giorno dopo giorno, per introdurre una buona e sana abitudine alimentare.

MIA FIGLIA MI CHIEDE DI ACQUISTARE LE MERENDINE PERCHÉ LE MANGIANO TANTE SUE AMICHE: SIAMO SICURI CHE FACCIA NO MALE?

Le merendine confezionate non fanno male per definizione: oggi l'industria alimentare è molto più attenta ai valori nutrizionali e alle porzioni. In commercio si trovano prodotti con un apporto calorico contenuto. Vero è che sono solitamente di modeste dimensioni e particolarmente zuccherate: **non risolvono, spesso, la fame di un bambino in crescita né a colazione né a merenda.** Per questo i nutrizionisti consigliano di optare per altri snack a base di frutta, yogurt, barrette di cereali. Anche un toast può essere consigliato per i ragazzi che praticano molto sport. La merenda non deve rispondere alle "mode" ma alle reali esigenze alimentari dei nostri bambini: può essere utile coinvolgerli nella preparazione di merende salutari perché diventi, quindi, una scelta comune!

VORREI DARE AI MIEI RAGAZZI UNA MERENDA DA PORTARE A SCUOLA SALUTARE, MA GUSTOSA E APPETITOSA. QUALCHE CONSIGLIO?

Gli spuntini di metà mattina rappresentano un problema per molte mamme, preoccupate di sostenere con energia l'attività scolastica dei loro figli soprattutto se abituati a saltare la colazione. Da qui la sovrabbondanza di focacce, ripiene e non, pizzette, succhi e merendine, patatine fritte,

barrette al cioccolato... Spuntini troppo ricchi compromettono l'appetito del pranzo, innescando un circolo vizioso. Bambini che mangiano di malavoglia a pranzo saranno affamaticissimi all'ora della merenda pomeridiana, e così via. Il rischio è trasformare gli spuntini in sostituti dei pasti principali, perché tutto questo vale anche per il break del pomeriggio. **A metà mattina meglio un succo di frutta senza zucchero, qualche fetta di scottata integrale, una porzione di 25 grammi massimo di biscotti secchi, meglio ancora un frutto.** Alcune scuole si sono organizzate per fornire agli studenti la stessa

merenda: una soluzione che consente ai ragazzi di arrivare a pranzo più o meno con lo stesso appetito! Potrebbe essere utile, adottando lo stesso principio, accordarsi con gli altri genitori e proporre l'acquisto della stessa tipologia di merenda per tutti. Lo spirito di condivisione, tipico della classe, renderà più gradita qualsiasi merenda!

MIA FIGLIA È NELLA FASE DELLO SVILUPPO; QUALI SONO I NU TRIENTI CHE NON DOVREBBERO MANCARE NELLA SUA ALIMENTAZIONE?

Si tratta, in effetti, di una fase delicata perché l'organismo va incontro a trasformazioni ormonali, intellettuali ed emotive. Lo sviluppo puberale coincide con una forte crescita scheletrica e muscolare: durante questa fase di crescita il fabbisogno in proteine, sia dal punto di vista quantitativo, è elevato, poiché deve consentire la sintesi di nuovi tessuti: ottime fonti di proteine vegetali sono i cereali integrali associati a legumi o semi. Un piatto unico perfetto è rappresentato da riso (meglio se integrale) e piselli, che solitamente piacciono a tutti, indistintamente. Tra le fonti proteiche animali sono da preferire il pesce e le carni bianche, rispetto alla carne rossa.

Le ragazze, ma anche i ragazzi che si apprestano a diventare adolescenti, hanno sempre bisogno di assumere vitamine e minerali, come il ferro e il calcio: ottima fonte di questi preziosi elementi sono la frutta fresca e la verdura di stagione!

MIO FIGLIO STA CRESCENDO MOLTISSIMO E IN POCO TEMPO E MANGEREBBE SOLO PASTA: NON CREDO SIA L'IDEALE PER SOSTENERE QUESTA FASE DI CRESCITA

Per gli italiani la pasta è un vero e proprio "must": per questo, solitamente, è presente in tutte le case, almeno una volta al giorno. Sicuramente può considerarsi in assoluto il piatto preferito dei giovanissimi anche se, diminuendo in generale il tempo dedicato all'attività fisica, il rischio di assumere continuamente carboidrati, anche se complessi come la pasta o il riso, è rappresentato dai chili in eccesso. Come gestire la fame di pasta tipica dei ragazzi in crescita? Diminuendo le porzioni di pasta e completando il piatto con sughi a base di verdura. Si tratta di un modo

semplice per far apprezzare le verdure anche a chi, solitamente, non le ama. Profumate con gli aromi, mescolate al formato di pasta preferito, sono la soluzione ideale per un piatto ricco ma contenuto dal punto di vista calorico. I carboidrati devono rappresentare comunque dal 45% al 60% dell'energia giornaliera dei giovanissimi: si consiglia di optare per i carboidrati integrali e di mettere in tavola, in alternativa, anche i cereali in chicchi, come l'orzo, il farro, la quinoa, il miglio, semplici da cucinare e ottimi da gustare! La monotonia, infatti, è nemica di una sana alimentazione; equilibrio e varietà, scegliendo gli alimenti giusti, sono il segreto per restare in salute.

MIA FIGLIA HA AVUTO LE PRIME MESTRUAZIONI; DEVO DARLE CARNE ROSSA PER REINTEGRARE IL FERRO?

È vero che le ragazze dagli 11 ai 17 anni hanno bisogno una quantità di ferro maggiore rispetto ad altre età (pari a circa 18 mg/giorno). Ma non è necessario cucinare carne rossa per fare un pieno di ferro (per di più non sempre la classica bistecca è gradita alle ragazze). **Vi sono, invece, molti altri alimenti naturalmente ricchi di ferro, tra cui molte verdure.** Ricordia

mo qui che **la vitamina C aumenta circa del 30% l'assorbimento del ferro:** un piatto di spinaci condito con qualche goccia di limone è l'abbinamento perfetto per assimilarlo al meglio!

valori espressi per 100 gr. di prodotto
mg. www.nut.entecra.it

RADICCHIO VERDE > 7,8 mg.

PRUGNE SECCHE > 3,9 mg.

PISTACCHIO > 7,3 mg.

NOCCIOLE > 3,3 mg.

SEMI DI ZUCCA > 7 mg.

MANDORLE > 3 mg.

ARACHIDI > 6 mg.

LENTICCHIE COTTE > 3 mg.

MUESLI > 5,6 mg.

SPINACI CRUDI > 2,9 mg.

RUCOLA > 5,2 mg.

NOCI > 2,6 mg.

CIOCCOLATO

FONDENTE > 5,2 mg.

FAGIOLI COTTI > 2,2 mg.

ALBICOCHE SECCHE > 5

È VERO CHE DURANTE LA FASE DELLA CRESCITA MIO FIGLIO DEVE ASSUMERE PIÙ MINERALI E VITAMINE TRAMITE IL CONSUMO DI INTEGRATORI?

Se non è indicato dal medico curante, non è affatto necessario. In fase di crescita i ragazzi devono alimentarsi in modo vario e salutare: **verdura e frutta sono le nostre fonti più gustose e accessibili di minerali e vitamine.** È sufficiente, quindi, che sia garantito un consumo costante di questi alimenti, insieme a quelli indicati nell'intramontabile ma sempre valida dieta mediterranea, per un corretto sviluppo dei ragazzi. Per qualsiasi dubbio è sempre bene rivolgersi al pediatra prima di far assumere ai propri figli integratori di vitamine e minerali perché, come accade in tutte le cose, gli eccessi possono risultare dannosi quanto le carenze!

MIO FIGLIO CHE HA 11 ANNI DICE DI AVERE SEMPRE FAME: È GIUSTO AUMENTARE LE PORZIONI?

Ci sono alcune fasi della crescita in cui i ragazzi, in effetti, si dimostrano più voraci: questo è causato da motivi fisiologici, ad esempio le ragazze in fase pre-mestruale, ma non solo. I giovanissimi promettenti sportivi, che sono quindi impegnati in modo continuativo non solo nella scuola ma anche sui campi di calcio, ad esempio, consumano

molte più energie dei loro amici “pigri”, quindi una fame maggiore è assolutamente plausibile. È vero anche che, oggi più che mai, i giovanissimi tendono a mangiare in continuazione per mille altri motivi tra cui l'accesso facile al cibo, la disponibilità economica, il piacere di consumare in compagnia, ma anche la solitudine, la noia, la frustrazione, l'euforia... È bene quindi individuare il motivo sottostante a “una fame da lupo”, in modo tale da valutare con il ragazzo, prima, ma anche con il pediatra, quale possa essere l'azione più corretta.

MIA FIGLIA HA 14 ANNI ED È UN POCHINO IN SOVRAPPESO: DEVO METTERLA A DIETA?

Si tratta di un tema molto complesso, oggetto di studio di molti specialisti, che quindi non si può ridurre nel breve spazio di alcune righe. La prima cosa è valutare il sovrappeso con il medico di riferimento, in modo tale da individuare i passi successivi. Parlare di “dieta dimagrante” a 14 anni allarma qualsiasi mamma: i disordini alimentari si manifestano proprio nell'età adolescenziale, anche se la scienza ha provato che l'insorgenza avviene già durante l'infanzia. Anoressia e bulimia rappresentano due gravi patologie di cui sono affetti oltre 2 milioni di giovani, il 40% di questi tra i 15 e i 19 anni.

Meglio parlare di rieducazione alimentare, aiutando le ragazze a comprendere ciò che fa bene e ciò che fa male (e che probabilmente è anche la causa di aumento di peso). A 14 anni i ragazzi si improvvisano cuochi provetti: lavorare insieme in cucina, sperimen-

tando nuove ricette salutari, provando nuovi gusti, optando per i cereali integrali, aumentando il consumo di frutta e verdura e facendo “sparire” eventuali dolcetti presenti in casa, può essere un ottimo modo per perdere il peso in eccesso (secondo l'indicazione del medico) e alimentarsi meglio. Un'ultima attenzione riguarda le bibite dolci e gassate, di cui sono ghiotti tutti i giovanissimi: rappresentano una delle cause maggiori di sovrappeso. Basta diminuire, se non addirittura eliminare il consumo per averne immediato giovamento!

FACCIO FATICA A FAR CONSUMARE LA FRUTTA AI MIEI RAGAZZI: POSSO SOSTITUIRLA COL SUCCO?

È una buona soluzione, anche se la frutta in pezzi ha una consistenza maggiore e quindi risulta più saziante rispetto a un succo. Per “succo” si intende senza zucchero aggiunto: molti succhi in commercio sono “a base di frutta” ma vi sono molta acqua e molti zuccheri. Meglio un bicchiere di centrifuga di frutta, con l'aggiunta a sorpresa di verdure dolci come le carote, ad esempio, oppure i frullati senza l'aggiunta di zucchero e di latte. Preparare insieme ai bambini succulente macedonie, crostate a base di frutta fatte in casa, spiedini di frutta, può essere di aiuto per familiarizzare con alcuni degli alimenti più buoni e sani che la natura ci regala!



BUONA, VECCHIA, SANA DIETA MEDITERRANEA

AL GIORNO

ALMENO 4 PORZIONI

SOLO IN PICCOLE
QUANTITÀ

3 PORZIONI A
SETTIMANA



ALMENO 2 PORZIONI
AL GIORNO

ALMENO 2 PORZIONI



ALMENO 5 PORZIONI
AL GIORNO

Ha ormai una storia di secoli, è stata definita un bene da proteggere e quindi oggi è “patrimonio dell’Unesco”, **la Dieta Mediterranea è l’unico regime alimentare salutare**, capace di sopravvivere alle mode e alle indicazioni dietetiche che si sono susseguite in questi anni.

Il motivo è uno solo: è scientificamente provato che rappresenta **il modello alimentare ideale** per un paese come il nostro (e non solo!) **perché capace di aiutarci a mantenere il benessere ed è anche un’alleata preziosa per prevenire moltissime malattie.**

Un altro dei suoi segreti è la semplicità: si tratta di un regime semplice, basato su frutta e verdura di stagione, su legumi e cereali, prevede l’apporto di proteine nella giusta quantità, privilegia i grassi “buoni”, provenienti dall’olio extravergine di oliva, dalla frutta secca e dal pesce. Seguirla significa assumere vitamine, minerali, fibre e tutti gli elementi necessari a uno stile alimentare, adatto a tutti, grandi e piccoli, salvo indicazioni specifiche che da parte del medico di fiducia. E poi è varia, gustosa, piacevole al palato. Tanti buoni motivi perché diventi subito la dieta di famiglia!

INFORMARSI, APPROFONDIRE, LEGGERE

I cibi che aiutano a crescere

Marco Bianchi, Lucilla Titta,

Mondadori, Milano, 2013.

www.epicentro.iss.it/okkioallasalute I risultati del monitoraggio ministeriale Okkio alla salute sulle abitudini alimentari dei bambini italiani di 8-9 anni

<http://www.hbsc.unito.it/it>

Lo studio Health Behaviour in School-aged Children Italia (Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare), che coinvolge ragazzi di 11, 13 e 15 ed è svolto ogni 4 anni, in collaborazione con l’Ufficio Regionale dell’Organizzazione Mon-

diale della Sanità per l’Europa

nut.entecra.it

il sito dell’Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

www.fondazioneveronesi.it

il portale di informazione curato da Fondazione Umberto Veronesi

www.eufic.org/index/it/

The European Food Information Council

www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/

www.medicinadelladolescenza.com



LA FONDAZIONE UMBERTO VERONESI

Il primo obiettivo della Fondazione Umberto Veronesi è, fin dalla sua nascita nel 2003, promuovere il progresso delle scienze, risorsa del benessere del singolo e della crescita etica, civile e sociale della collettività.

Ma il progresso scientifico deve diventare anche patrimonio di tutti: per questo la Fondazione, oltre a dedicare energie e risorse a sostenere la Ricerca, si occupa in modo concreto di Divulgazione scientifica.

Diffondere le buone regole che possono aiutare a vivere in salute, far conoscere a un pubblico sempre più ampio i corretti stili di vita, raccontare come gli obiettivi raggiunti in questi ultimi anni dalla Ricerca hanno cambiato in meglio la vita di moltissime persone, è il compito della Fondazione, che si concretizza ogni giorno nei tanti progetti dell'Area della Divulgazione.

Tra questi, oltre alle pubblicazioni, anche l'organizzazione di conferenze di livello internazionale, di convegni sui temi più attuali della scienza, la progettazione di lezioni per gli studenti, di mostre, d'incontri con gli esperti, ai quali si aggiungono le numerose attività online sia sul portale della Fondazione, sia sui principali Social Network.

■ **Versamento Postale**

Intestato a Fondazione Umberto Veronesi
c/c postale n.46950507

■ **On line con carta di credito**

Sul sito www.fondazioneveronesi.it

■ **Versamento bancario**

Intestato a Fondazione Umberto Veronesi
IBAN IT52 M 05696 01600 000012810X39

■ **5xMILLE**

Scrivere il **codice fiscale** della Fondazione Umberto Veronesi
972 98 700 150 nella casella dedicata al "Finanziamento della Ricerca
Scientifica e dell'Università" e apporre la firma.

■ **Lascito testamentario**

...are al numero 02.76.01.81.87



"La salute in tavola".

I consigli alimentari della Fondazione Umberto Veronesi
Sono pubblicati e scaricabili dal sito www.fondazioneveronesi.it

