



# “Il calcio non può mancare nella loro dieta”

Abbiamo intervistato **Laura Rossi, ricercatrice del Crea** che ha coordinato la Commissione per la revisione delle Linee guida per una sana alimentazione: “I fabbisogni dei bambini sono bassi in energia ma alti per vitamine e minerali”

**L'**obesità infantile è una delle più grandi sfide di salute pubblica del nostro secolo. Eppure la sensazione è che la pubblicità e le offerte del mercato alimentare remino contro lo sforzo dei genitori nel garantire ai propri figli una alimentazione corretta. Un aiuto alla famiglie può arrivare dalle raccomandazioni pratiche di profili di consumo per i bambini e gli adolescenti contenute nelle nuove **Linee guida per una sana alimentazione**, a cura del Crea, il Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria. Ne abbiamo parlato con **Laura Rossi, ricercatrice Crea e Coordinatore generale della commissione di revisione delle Linee guida**: “Il lavoro sui profili nutrizionali per bambini e adolescenti era necessario e richiesto da molto

tempo sia dagli operatori e che dai media. Abbiamo così sistematizzato l'entità delle porzioni e delle frequenze dei cibi da destinare alle varie fasce di età”.

**Dottoressa Rossi, quali sono gli elementi più critici della pianificazione dietetica per bambini e adolescenti?**

Il calcio e il ferro sono due elementi di cui i bambini hanno molta necessità, non sempre soddisfatta con la dieta. È difficile raggiungere i fabbisogni di calcio se il latte non è ben rappresentato nell'alimentazione quotidiana. Per quanto riguarda il ferro, il problema riguarda soprattutto le adolescenti femmine.

**Osservando i piani alimentari proposti si nota una difficoltà a combinare raccomandazioni e gradimento da parte dei bambini. Ad esempio per i piccoli i dolci dovrebbero essere presenti una volta a settimana...**

È così, ma si tratta di piani illustrativi e non prescrittivi. Molte volte le porzioni sono piccole, come nel caso degli spuntini. I fabbisogni dei bambini sono molto bassi in termini di energia ma alti in termini di sostanze come le vitamine, il ferro o il calcio.

**Quindi cosa consiglia ai genitori che leggono queste raccomandazioni?**

Si tratta di indicazioni di riferimento e non di piani dietetici da seguire alla lettera. Il messaggio per le famiglie è quello di tentare di avvicinarsi a queste proposte il più possibile: proponendo i legumi anche fino a 4 volte a settimana, inventando modi accattivanti di cucinare o presentare le verdure. I peccati di gola vanno concessi ai bambini, quel che è importante è prevedere strategie di compensazione nell'ambito delle giornate, ad esempio con un altro pasto povero leggero o con maggiore movimento.

## Un aggiornamento dopo 16 anni

Sono 13 le direttive alimentari contenute nelle nuove **Linee guida per una sana alimentazione Italiana** presentate lo scorso 5 dicembre a Roma dal Crea, il Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria. Le 13 indicazioni fanno riferimento a 4 aree: dal bilanciamento dei nutrienti per il contenimento del peso a quei cibi il cui consumo deve essere incentivato (come frutta e verdura), dagli alimenti critici e quindi da limitare, al “come fare” ad assicurarsi un'alimentazione varia, completa di tutti i nutrienti, sicura, salutare e sostenibile, per le diverse età e condizioni della vita. L'edizione precedente risaliva al 2003 e sebbene molti messaggi in essa contenuti possono considerarsi ancora attuali, vi era la necessità di una revisione della letteratura scientifica di supporto. Le Linee guida sono consultabili sul sito [www.crea.gov.it](http://www.crea.gov.it).