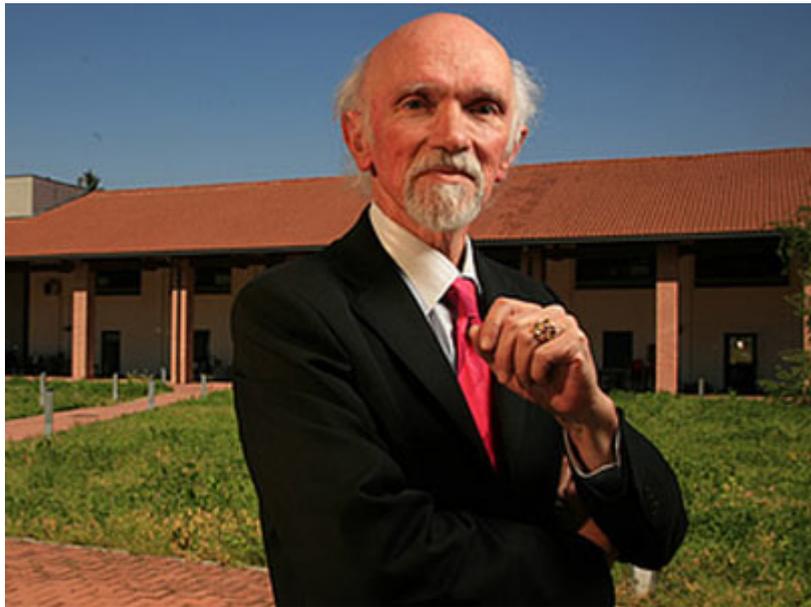




Il cibo del bambino

7 settembre 2011

Conferenza del Dott. Franco Berrino



**Direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva
Istituto Nazionale Tumori di Milano**

Un'occasione unica per riflettere su:

Obesità e proteine?

**Omogeneizzati, latte materno, mensa
scolastica, colazione e cibo dei genitori?
Sindrome ADHD, cibo bio e latte vaccino?
Dieta mediterranea, disbiosi intestinale e
raccomandazioni ufficiali?**



Il cibo del bambino: obesità e proteine 3

(1) IL TEMA DELL'OBESITÀ	4
(2) IL TEMA DELLE PROTEINE	8

Il cibo del bambino: omogeneizzati, latte materno, mensa scolastica, colazione e cibo dei genitori..... 11

(3) IL TEMA DEI BAMBINI VEGETARIANI	15
(4) IL TEMA DELLA COLAZIONE	16

Il cibo del bambino: sindrome ADHD, cibo biologico, latte vaccino..... 19

(5) IL TEMA DELLA ADHD – DISTURBO DA DEFICIT DI ATTENZIONE/IPERATTIVITÀ	20
(6) IL TEMA DEL CIBO BIOLOGICO	21
(7) IL TEMA DEL LATTE VACCINO	23

Il cibo del bambino: dieta mediterranea, disbiosi intestinale, raccomandazioni ufficiali 25

(8) IL TEMA DELLA DIETA MEDITERRANEA	26
(9) IL TEMA DELLA DISBIOSI INTESTINALE	29
(10) LE RACCOMANDAZIONI UFFICIALI	30



Il cibo del bambino: obesità e proteine

29 giovedì set 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Cosa dice la scienza?](#), [Del Cibo e di altre amene faccende](#)

Ecco a voi la trascrizione integrale della conferenza del Dott. Franco Berrino, Direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva, Istituto Nazionale Tumori di Milano, del 7 settembre 2011 dal titolo "Il cibo del bambino"; per chi lo desidera, la conferenza è ascoltabile [cliccando qui](#).

Ravanello Curioso ha diviso la trascrizione per argomenti, seguendo l'ordine di esposizione del relatore. Cominciamo, quindi, con i primi due interessanti punti e con le sorprendenti scoperte che facciamo:

- **le proteine, sul lungo periodo, sono la componente che impatta maggiormente sull'obesità,**
- **insieme alle tanto amate patate (anche quelle lesse),**
- **ai cibi raffinati (pensate un pò: pasta, riso, pane, pizze, focacce NON INTEGRALI)**
- **ed allo zucchero *.**

Vi auguro, di cuore, una buona ed istruttiva lettura!

"Buonasera, il cibo del bambino è il tema di questa sera.

Questo è El Greco, *Gesù che scaccia i mercanti dal Tempio*.

Il tema di questa sera è scacciare i mercanti dal tempio.

Il Tempio è il corpo del bambino ed i bambini sono un mercato formidabile, sono un mercato enorme.

E i mercanti ne approfittano.



Parlerò di queste cose:

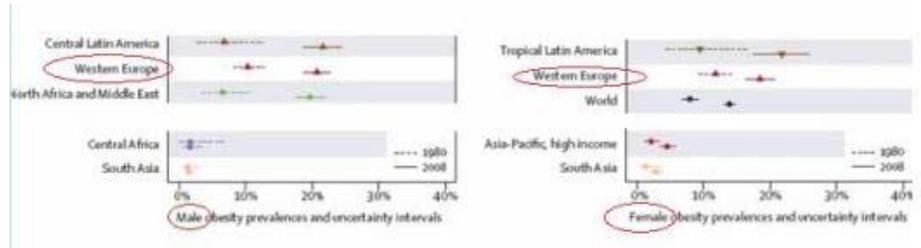
- (1) parlerò dell'obesità il grande problema di oggi, del mondo, del pianeta;
- (2) del fabbisogno proteico che è legato al tema dell'obesità;
- (3) dirò qualcosa sui bambini vegetariani;
- (4) parlerò della colazione e dell'importanza della colazione anche per prevenire la malattia da deficit di attenzione e da iperattività;
- (5) dell'ADHD Attention Deficit Hyperactivity Disorder;
- (6) diremo qualcosa sui cibi biologici;
- (7) sul problema del latte vaccino;
- (8) sulla dieta mediterranea, che è quella che noi raccomandiamo;
- (9) sulla disbiosi intestinale;
- (10) e poi parleremo un po' delle raccomandazioni ufficiali.



(1) IL TEMA DELL'OBESITÀ

E' appena stata pubblicata su Lancet questa analisi dell'aumento dell'obesità nei vari paesi del mondo dal 1980 al 2008: quasi 30 anni. Questi ricercatori hanno raccolto tutti i dati possibili nel mondo; se guardiamo l'Europa Occidentale l'obesità è passata da poco più del 10 % a poco più del 20%;

qui (a sinistra) vediamo i dati sugli uomini e qui (a destra) quelli delle donne e l'Europa occidentale è qui (indicata in rosso).



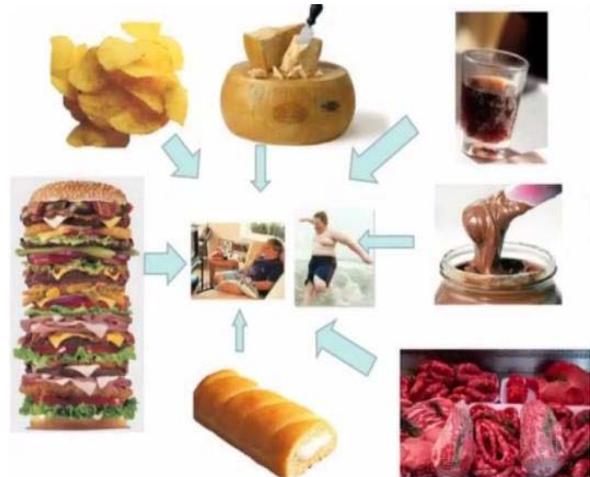
Era già più del 10 nell'80 ed è più del 20 nel 2008.

Ebbene in gran parte degli altri paesi del mondo c'è un aumento clamoroso della obesità, soprattutto in Nord America, in Sud America anche; ci sono alcuni paesi dove l'obesità non aumenta, il Sud Est Asiatico, l'India, centro Africa ... là dove non c'è da mangiare l'obesità non sta aumentando.

Quali sono le cause dell'obesità? Io non sono tanto bravo a fare questi immagini qua, ma ho cercato di dare un'immagine di quello che è scientificamente dimostrato come causa dell'obesità.

Ciò che è scientificamente ben dimostrato come causa dell'obesità:

- (1) Le **patatine** sono una delle principali cause di obesità.
- (2) La **coca cola e tutte le bevande zuccherate**; tutto lo zucchero liquido ed anche lo **zucchero che si mette nei succhi di frutta**, perché l'organismo non si accorge che sta prendendo delle calorie, se le beve liquide.
- (3) La frequentazione dei fast food;
- (4) Il tempo passato davanti alla televisione;
- (5) Gli alimenti molto proteici: **carne e formaggi**; **le proteine, anzi un'esagerazione di proteine nella dieta, sono la principale cause di obesità e questa è una conoscenza relativamente recente**;
- (6) I cibi ad alta densità calorica: **le merendine, la nutella**, ecc ...



Nella grande pubblicazione del 2007, ossia la grande revisione delle letterature del 2007, il Fondo Mondiale per la Ricerca sul cancro aveva analizzato gli studi sulla obesità infantile concludendo che è molto ben dimostrato che i fattori CHE CHIARAMENTE CONCORRONO ALL'OBESITA' INFANTILE sono le bevande zuccherate e la frequentazione dei fast food, oltre che il tempo trascorso davanti alla televisione.



WCRF 2007 Studi prospettici con risultati convincenti su dieta e obesità infantile

- Bevande zuccherate
- Frequentazione di fast-food
- Tempo trascorso alla televisione

- Cereali integrali
- Legumi
- Verdure
- Attività fisica

} Fibre vegetali

Mentre l'attività fisica ed **un CONSUMO DI CIBI NON RAFFINATI** riduce il rischio di diventare obesi. E questa cosa è molto interessante.

C'è questo bello studio OKKIO (link [here](#)), promosso dal Ministero della Salute e fatto dall'Istituto Superiore di Sanità in Italia (indagine su 40.000 bambini che viene fatta ripetutamente) ed io vi mostro i risultati del 2010.

Metà dei bambini consuma OGNI GIORNO BEVANDE ZUCCHERATE, metà dei bambini ITALIANI; probabilmente anche gran parte degli adulti le consuma. E quasi la **metà dei bambini HA LA TELEVISIONE IN CAMERA.** E queste sono le principali cause dell'obesità infantile.

Ma non è ancora gravissima la situazione in Italia, c'è un 11 % dei bambini che sono obesi, a cui si deve aggiungere il 23 % sovrappeso, quindi siamo al 34 % della popolazione, come valore medio.

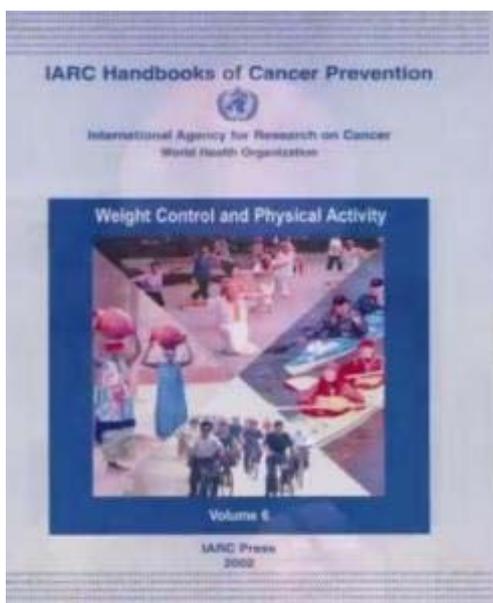
OKKIO alla salute 2010

40.000 bambini studiati

- Media Italia: 11,1% obesi + 22,9% sovrappeso
- dalla Campania: 21% obesi + 28% sovrappeso
- a Bolzano: 4% obesi + 11% sovrappeso
- in Lombardia: 7% obesi + 20% sovrappeso

dei bambini italiani:

il 48% consuma ogni giorno bevande zuccherate
il 46% ha la televisione in camera



Con grandi differenze nel paese che va da una percentuale del 21 % di obesi nella Campania, a solo il 4 % nella provincia autonoma di Bolzano. In Lombardia siamo in una situazione intermedia, un 7 % di obesi ed un 20 % di bambini in sovrappeso.

E' interessante che non ci sia stato un aumento tra i dati del 2008 ed i dati del 2010, però le differenze non sono significative, e però in generale, in tutti i paesi, c'è un aumento della obesità infantile. Ed è veramente drammatica l'obesità infantile.

Sapete, sulle cause dell'obesità, è soltanto negli ultimi 10 anni che si è avuta una solida dimostrazione scientifica di quali sono le cause alimentari dell'obesità.

Nel 2002 è stato pubblicato questo volume: che è un volume dell'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro che aveva convocato un gruppo di esperti per valutare tutti gli studi scientifici sul **rapporto fra obesità e cancro** e **fra sovrappeso e cancro**



ed aveva concluso che in effetti **c'è un rapporto importante**: le persone obese si ammalano di più di tumori all'intestino, di tumori alla mammella, di tumori dell'esofago, di tumori della cistifellea, di tumori del rene e così via; e quando si è pubblicato questo volume io avevo insistito perché si parlasse non soltanto di questo, ma anche dell'alimentazione.

Questi **sono i manuali** dell'Agenzia IARC (Agenzia Internazionale per la Ricerca della Ricerca sul cancro) **per la prevenzione del cancro** e gli ho detto: " *ebbene se diciamo che l'obesità è associata al cancro, dobbiamo anche dire da cosa dipende l'obesità se vogliamo fare della prevenzione, dobbiamo perlomeno menzionare il problema del cibo spazzatura!*" e però allora questo consesso di scienziati mi dissero: " *no, no, non possiamo dire niente sulle cause alimentari del cancro*", ed io: " *come non possiamo dire niente?*" .

Già vedete che metà di questi ricercatori sono americani, altri sono europei e io gli dico: " *vedete come siete più grassi voi in America, rispetto a noi in Europa, cosa pensate che sia che causa questa prevalenza così elevata dell'obesità?*" e questo è un gruppo di persone di grandissime competenze, che provengono dagli Stati Uniti, dal Giappone, dalla Germania, dalla Finlandia, dall'Olanda, c'è anche uno che viene dall'Italia, uno Svedese, la persona che coordinava il lavoro editoriale era italiana, la Franca, c'è la Norvegia, c'è Tim Bayer (*ndr: non sono certa della correttezza del nome*),



un grande studioso ed il *chairman* era Walter Willett ([link here](#)), molto famoso nell'ambiente scientifico, un grande nome (lui dirige un dipartimento dell'Università di Harvard e conduce grandissimi studi sul rapporto tra alimentazione e malattia).

Ebbene io ho insistito un po' perché si parlasse di alimentazione in questo volume, ma loro mi dicevano: " *guarda che non c'è nessuna prova che quello che noi mangiamo ha relazione con l'obesità!*". Sono sicuro che molti di voi hanno già sentito questo mio discorso perché lo faccio sempre ed effettivamente **gli studi pubblicati fino ad allora, qui siamo nella seconda metà di febbraio del 2001, non erano riusciti a dimostrare una relazione tra alimentazione e obesità** ed è stato soltanto in quella stessa settimana, il 17 febbraio del 2001, che sul Lancet, una delle principali riviste mediche, comparì il primo studio prospettico sull'alimentazione.

Gli studi precedenti erano degli studi *trasversali*: ossia degli studi dove io vi interrogo tutti su quello che mangiate e voi mi dite quello che mangiate ed io lo metto in relazione e vado a vedere che chi pesa di più e chi pesa di meno e scopro sistematicamente che chi è più grasso "mangia meno zucchero, beve meno coca cola, mangia meno grassi", e questo perché? Perché la gente tende a dire, quando compila un questionario, quello che dovrebbe mangiare non quello che mangia veramente.

E poi abbiamo anche la tendenza di dimenticare e di far finta di dimenticare tante cose che mangiamo, magari quelle che mangiamo di notte.



Allora ci occorrono degli studi *prospettici*, degli studi in cui si indaga delle persone che non sono in sovrappeso; questo del Lancet è uno studio sui bambini americani, delle scuole elementari. Si è indagato sul loro consumo alimentare, sul cambiamento del loro consumo alimentare nel corso della scuola, lavorando con loro e con i genitori, e poi si è visto chi è ingrassato e chi non è ingrassato.

Ludwig DS et al. Lancet, 17 Febbraio, 2001

Primo studio prospettico sull'influenza della dieta sull'obesità infantile negli USA:

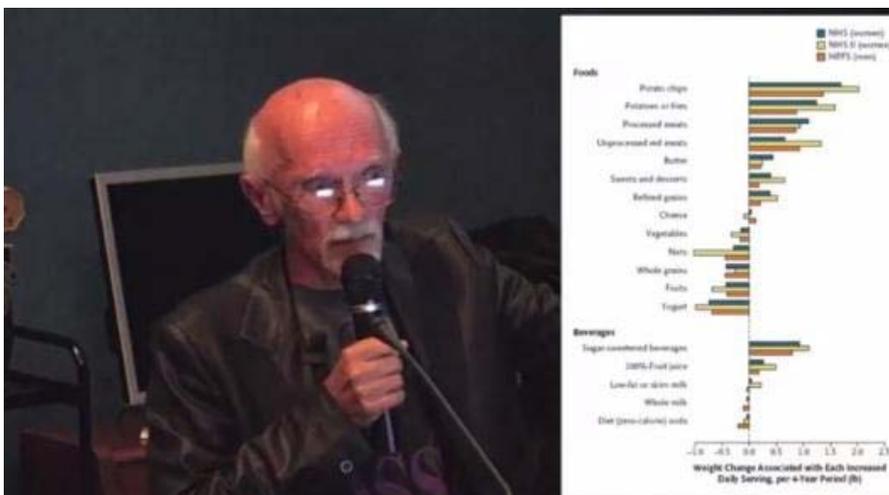
A parità di età, peso e altezza all'inizio dello studio, attività fisica, tempo trascorso a guardare la TV, altri aspetti della dieta e consumo calorico totale

il rischio che un bambino diventi obeso aumenta del 60% per ogni lattina di bevande zuccherate aggiunta al cibo quotidiano

Ebbene il rischio di diventare obeso aumenta del 60 % (cioè invece che 10 bambini che diventano obesi, ce ne sono 6 su 10) per ogni lattina di bevande zuccherate aggiunta al cibo quotidiano.

Questo è stato il risultato principale di questo studio. **E da allora sono usciti numerosissimi studi. Quelli che hanno dimostrato la correlazione tra obesità e frequentazione di fast food, tra obesità e frequentazione della televisione, quelli che hanno dimostrato invece la PROTEZIONE OFFERTA DAL MANGIARE CIBI NON RAFFINATI.**

Ed è interessante che Walter Willet, il chairman di quella riunione, **PROPRIO 2 SETTIMANE FA**, nella principale rivista medica americana, che è il *New England Journal of Medicine*, pubblica un'osservazione prospettica (*risultato di 3 grandi studi, uno su 100.000 infermiere americane, quello verde che vedete nel grafico e poi uno giallo fatto da donne più giovani, e quello di colore arancione sono uomini, lavoratori della sanità negli stati uniti*) di persone che sono seguite da più di 30 anni per cui si è potuto seguire il cambiamento della loro alimentazione nel tempo, il cambiamento del loro peso nel tempo e si è visto quali cambiamenti alimentari hanno influenzato il loro aumento di peso.



Nel grafico il valore è indicato il libbre (quasi mezzo kilo): così si vede quante libbre in più abbiamo per ogni porzione in più che mangiamo quotidianamente.



(2) IL TEMA DELLE PROTEINE

E vedete quello che fa più ingrassare sono:

- le **patatine** (è una popolazione americana); più tu aumenti di una porzione di patatine la tua dieta quotidiana e nel volgere di 4 anni, tu aumenti di 1 kilo il tuo peso.
- al secondo posto vengono le **patate**, sia fritte che bollite, ma sono più le fritte (tipo le *french fried*, tipo le patatine del mac donald) che contribuiscono rispetto alle bollite.
- poi, a pari merito con le **carni conservate** e **carni rosse fresche**, ci sono le **bevande zuccherate**.
- e poi il **burro**.
- e poi i **dolciumi**.
- i cereali **raffinati**.

Mentre invece:

- le verdure,
- le noci (noci, nocciole, noccioline),
- i cereali integrali,
- la frutta,

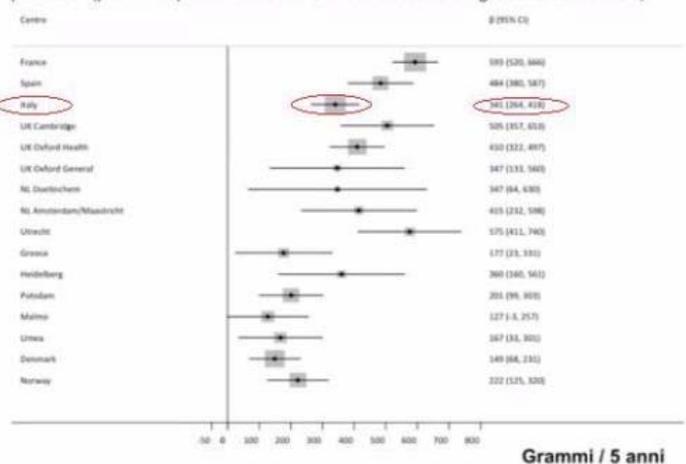
sono associati ad una riduzione di peso.

Le persone che hanno aumentato il loro consumo di nocciole o noci, SONO DIMAGRITE, non sono aumentate di peso.

Perché quello che fa aumentare di peso non sono tanto i grassi, quanto LE PROTEINE.

Questo è lo studio Epic (link [here](#)) di cui vi ho parlato, sono 500.000 persone, che stiamo seguendo in Europa da quasi 20 anni e quindi sappiamo quello che loro mangiavano, sappiamo chi è ingrassato e chi no. Lo studio si fa in 10 paesi Europei e questi sono i risultati per ciascuno dei paesi, dove l'Italia è questa qua (segnata in rosso).

EPIC 2011: aumento di peso in 5 anni associato ad un maggior consumo di proteine (per uno spostamento del 5% delle calorie da grassi e carboidrati)



In tutti i paesi:

- **le persone che mangiano più proteine, sono quelle che sono ingrassate di più;**
- quelli che mangiano più grassi non sono ingrassati particolarmente;
- quelli che mangiano più carboidrati, non sono ingrassati particolarmente;
- **quelli che mangiano più proteine, sono quelli che sono ingrassati di più.**

E questo è l'aumento di peso (*si veda il grafico*) ossia il numero di grammi in 5 anni di coloro che hanno spostato il 5 % delle calorie quotidiane dai grassi alle proteine (in 5 anni,



per ogni 5 % di spostamento, aumentano di ca 500 grammi, poi il valore varia per paese, in certi paesi più, in certi paesi meno).

L'ho mostrato per dire che è significativo l'effetto in tutti i paesi europei, dall'estremo nord all'estremo sud, lo studio si fa in Norvegia, in Svezia, in Spagna, in Grecia, in Italia, in Olanda, in Francia, in Germania.

E la cosa ci ha colpito perché voi sapete che, quando siete grassi ed andate dal dietologo, allora vi da bistecca ed insalata, bresaola anche oppure la bistecca, ma solo quella magra!! Il prosciutto ma dovete togliere il grasso!!

Cioè vi da una **dieta iperproteica** per dimagrire, delle diete che arrivano al 40 % o più per cento delle calorie che arrivano da proteine e ti dicono: "togli pane, togli pasta, non toccare i carboidrati, e vi danno una dieta di proteine (e grassi che ci sono insieme) e riescono a farti dimagrire.

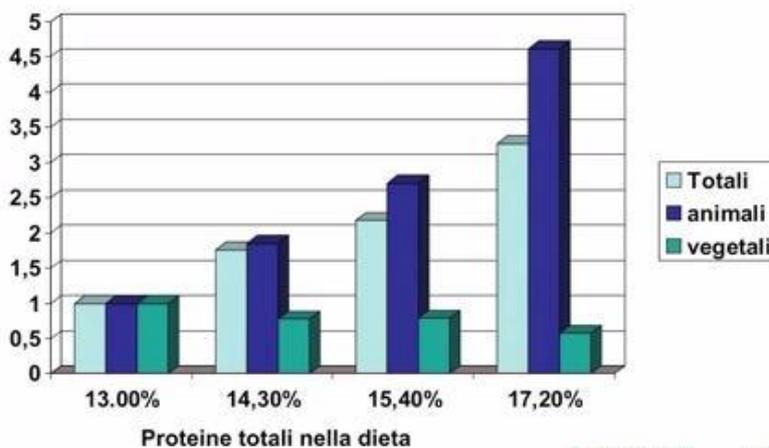
Nel volgere di 1 mese o di 1 mese e 1/2 la gente perde anche 10 kg con questa dieta. Il problema di queste diete è che, alcuni di voi l'avranno provato, sistematicamente quando si smette questa dieta si ingrassa di nuovo.

E probabilmente per il fatto che la gente pensi che le proteine aiutino a dimagrire, anche quando smette di fare questa dieta terribile, comunque tende a mangiare più proteine perché pensa che le proteine servano; il meccanismo con cui le proteine fanno dimagrire in queste diete così estreme è che nella digestione delle proteine e dei grassi si formano delle sostanze tossiche, che si chiamano corpi chetonici, che **avvelenano il nostro centro dell'appetito - ci riducono l'appetito - e si mangia meno, c'è meno fame. Alla lunga però chi ha una dieta ricca di proteine ingrassa** e parlo del 17 - 18 % delle proteine, considerando che quello che mangia normalmente la gente si aggira intorno al 15 %; e vi ricordo che l'OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità ci raccomanda che le proteine costituiscano l'8 % delle calorie totali della nostra alimentazione e questo ci fa vedere che mediamente nel mondo occidentale se ne mangia il doppio. Insomma chi sta più vicino al 20 % di proteine ingrassa, mentre chi sta più vicino al 10 % non ingrassa.

E questi risultati li abbiamo riscontrati nelle persone che erano magre e che sono ingrassate, e nelle persone che erano grasse e che sono ingrassate ulteriormente.

Chi mangia più proteine, ingrassa di più.

Rischio di obesità nella coorte Western Electrics di Chicago in funzione del consumo di proteine



Bujnowski D AJDA
2011, 111: 1150

Guardavo nella letteratura ed ho trovato questo studio appena pubblicato che è una coorte di lavoratori del Western Electrics di Chicago, seguiti per 7 anni, dopo che sono stati intervistati sul loro consumo alimentare e che mostra il rischio di diventare obesi in funzione delle proteine della dieta.



Guardando le proteine totali vedete il rischio di chi ha in media il 17 % di calorie provenienti dalle proteine (nello studio ci sono anche quelli che ne hanno il 20-25 %) e vedete che questa persona ha un rischio di 3 volte superiore di diventare obeso rispetto a chi ha mediamente il 13 % di proteine.”

(§ Fine prima parte della trascrizione §)

Che dite? siete sorpresi, vero?

Lo è anche Ravello, che si è reso conto che ogni quotidiana porzione in eccedenza sia di proteine (ricordiamolo, ne basta l'8 % per l'Organizzazione Mondiale della Sanità), sia di patate, sia di zucchero, sia di cibi raffinati (pasta, riso, focaccia o pizza), sia di carni rosse e prosciutti vari danneggiano la salute di milioni di ragazzi.

Se quindi abbiamo capito che la **pasta al pomodoro con patate e bistecchina non sono certo l'ideale per il benessere a lungo termine dei nostri figli**, perchè non proporre questa sera a cena una pasta integrale o, meglio ancora, un saporito primo di riso, avena, orzo, miglio, farro **IN CHICCO ED INTEGRALI**, magari saltati con qualche gustosa verdura? Perchè non pensare ad un **secondo simpatico** come un buon burger vegan od una polpetta di lenticchie valorizzata da una sfiziosa salsina di nocciole?

O meglio ancora una buona zuppa autunnale che ci coccoli anche un pò, decorata con qualche crostino di pane integrale? e perchè non sperimentare con una valida merenda simpatica e golosissima?

Beh, è giunto il momento di dare libero sfogo alla vostra fantasia!

La conferenza del Dott. Berrino non finisce certo qua e, per chi lo desidera, a breve saranno pubblicati i nuovi post con la trascrizione completa! A presto dunque con nuovi ed interessanti spunti.

Per ulteriori approfondimenti, vi invito a leggere qua:

- (a) danni dello zucchero, link [here](#) e su una sua ottima [sostituzione](#);
- (b) calcio e danno procurato dal consumo di latticini, trovate informazioni [qui](#);
- (c) lo studio più completo sull'alimentazione mai condotto sinora, link [here](#);
- (d) il cibo dell'uomo, ecco un'illuminante [contributo](#)!
- (e) rapporto alimentazione e destino del nostro pianeta, un [video](#).

Ed un buon, buon appetito da Ravello Curioso!!



Il cibo del bambino: omogeneizzati, latte materno, mensa scolastica, colazione e cibo dei genitori

03 lunedì ott 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Cosa dice la scienza?](#), [Del Cibo e di altre amene faccende](#)

Ecco a voi la seconda parte della trascrizione della conferenza del Dott. Franco Berrino, Direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva, Istituto Nazionale Tumori di Milano, del 7 settembre 2011 dal titolo "Il cibo del bambino"; per chi lo desidera, la conferenza è ascoltabile [cliccando qui](#).

Dopo aver affrontato, nel precedente post, il tema dell'obesità e dell'alimentazione iperproteica cui costringiamo i nostri bambini, il prof. Berrino tocca ora argomenti altrettanto interessanti quali quelli dello svezzamento, della colazione (che sia buona, perché è ESSENZIALE per la salute dei nostri figli) e del ruolo chiave dei genitori nel cambiamento verso un'alimentazione migliore.

E lo sapevate che:

- non c'è nessun bisogno di dare gli omogeneizzati di carne ai bambini?
- e che le raccomandazioni del Ministero della Salute, seguite nella ristorazione scolastica, sono obsolete e superate eppure ancora attuate?
- i nostri bambini vengono così bombardati di cibi proteici e questo danneggia, giorno dopo giorno, la loro salute?
- ed infine che la colazione fatta con cibi ad alto indice glicemico (pane raffinato, merendine, ecc ...) equivale ad un minor sviluppo delle cellule nervose ed anche ad un minor QI (quoziente intellettivo)?

Ebbene, forse è il caso di rispolverare le nostre conoscenze in tema di buona alimentazione, se davvero desideriamo fare il miglior servizio alle nostre piccole e splendide creature!

Buona lettura!

"Se noi ai bambini, nel periodo di transizione, nello svezzamento, nel primo anno di vita, nei primi due anni di vita, diamo una dieta ricca molto di proteine **è più facile che questi bambini siano obesi** quando hanno poi 7 - 8 - 10 anni. Si sa che i bambini allattati al seno diventano meno frequentemente obesi.

Il latte materno ha il 7 % di proteine, ossia il 7 % delle calorie che da il latte materno vengono dalle proteine, mentre invece i latti artificiali hanno una proporzione ancora maggiore e quello di mucca ancora più elevata.

Il latte materno ha poche proteine e tanti grassi, i latti artificiali hanno meno grassi e più proteine; adesso si tendono a fare dei latti umanizzati ed ad avvicinarsi sempre di più al latte materno, però hanno sempre più proteine.



La dieta infantile ricca di proteine favorisce l'obesità

- I bambini allattati al seno, con 7% delle calorie da proteine e 50% da grassi, diventano meno frequentemente obesi di quelli allattati artificialmente (10-13% proteine, meno grassi)
(Owen 2005, Pediatrics 115:1367)
- I bambini costantemente sopra la mediana di consumo proteico fra 12 e 24 mesi hanno un rischio 2,3 volte superiore di adiposità a 7 anni (>75° percentile di grasso)
(Studio DONALD di Dortmund, Günter 2007 AJCN 85:1626)
- Un aumento dell'1% delle calorie con proteine a 9 mesi è associato a 0,5 Kg e 0,5 cm in più di altezza a 10 anni
(Hoppe 2004, AJCN 79:494)
- Un consumo elevato di proteine animali, ma non di proteine vegetali, a 12 mesi ed a 5-6 anni, è associato ad un significativo eccesso di peso a 7 anni
(Günter 2007, Am J Clin Nutr 86:1765)

I bambini costantemente sopra la mediana di consumo, cioè il 50 % di bambini che mangiano più proteine tra i 12 ed i 24 mesi, hanno un rischio doppio di sviluppare una **condizione di eccessiva adiposità**.

E qui sapete che abbiamo un ruolo noi medici: noi medici, i pediatri soprattutto, abbiamo raccomandato per anni di svezzare i bambini con gli omogeneizzati di carne.

Nei libri di pediatria c'è scritto: "date 50 gr di carne al giorno ai bambini", perché hanno bisogno di ferro e 50 grammi di carne significa avere 10 grammi di proteine, ma 10 grammi di proteine solo il totale delle proteine di cui ha bisogno un bambino di 6/7/8 mesi, che pesa 6/7 chili e, quindi, una volta che ha mangiato quel vasetto di omogeneizzato, non dovrebbe proprio più mangiare proteine.

IN REALTA' NON C'è NESSUN BISOGNO DI DARE GLI OMOGENEIZZATI DI CARNE AI BAMBINI. Questa convinzione dei pediatri è basata su studi ben fatti, MA LA CUI INTERPRETAZIONE È SBAGLIATA.

Studi fatti negli anni 40 in cui hanno misurato quanto ferro c'è in un bambino alla nascita, quanto ferro c'è in un bambino ad 1 anno, e quindi quanto ferro deve assumere un bambino tra la nascita ed un anno, per potere stare bene e non diventare anemico. E allora siccome di proteine e di ferro nel latte materno ce n'è poco, il ferro del latte non è tanto assorbibile, il ferro dei vegetali è poco assorbibile, allora l'unica possibilità - per chi



condusse lo studio allora – fu quella di concludere con la prescrizione di “mangiare la carne”. Il problema di cui non hanno tenuto conto i pediatri è che quegli studi non erano stati fatti su bambini che avevano mangiato carne, ma i bambini erano stati svezzati con le pappe di cereali, come si faceva una volta, ed allora è evidente che i bambini sono capaci di utilizzare il ferro che c'è nel latte materno molto bene, molto di più, molto meglio di quello che pensano i fisiologi ed i pediatri.

Non c'è nessun bisogno di dare la carne ad un bambino che sta bene, che è nato a termine (se è nato prematuro potrebbe essere importante dargli la carne perché le sue riserve di ferro potrebbero essere molto basse).

L'alimento migliore per il neonato è il latte di mamma **e non possiamo pensare che un bambino che mangia per 1 anno intero ANCHE SOLO IL LATTE DI MAMMA abbia qualcosa che non va nella sua alimentazione, perché allora dovremmo pensare che il PADRE ETERNO ha fatto le cose in un modo sbagliato?**

E così via.

Uno studio ha trovato che un consumo elevato di proteine animali che è associato ad un aumento di peso dopo anni ed un aumento di altezza (0,5 cm), però altri studi non trovano differenze.

Mediamente i nostri bambini nei primi due anni mangiano tra le 2 e le 5 volte di più delle proteine di cui hanno bisogno.

Ed il meccanismo con cui le proteine favoriscono lo sviluppo dell'obesità è che una dieta molto ricca di proteine fa aumentare i fattori di crescita, fa aumentare l'IGF1 e questo favorisce la moltiplicazione, la proliferazione cellulare, in particolare la proliferazione delle cellule del tessuto adiposo per cui il bambino è pronto a sviluppare una grande obesità se poi mangerà troppo;

se poi non mangerà troppo, va bene anche se ha tanti pre-adipociti ...

Però nella nostra civiltà, tutti mangiamo troppo!!!

Ma sono importanti le proteine per i bambini, ci mancherebbe. Purché nella GIUSTA QUANTITA'.

Queste sono le raccomandazioni riconosciute universalmente nell'ambiente medico.

Allo svezzamento e nei primi 2 anni i bambini occidentali assumono più del doppio delle proteine raccomandate (2-5 g vs 1,1g/kg).

La rapida crescita che ne segue è associata ad un maggior rischio di obesità in età adulta.

MECCANISMO (Rolland-Cachera 1995, IJORMD 19:573)
+ Proteine



- 1,4 a 6 mesi
- 1,2 a 12 mesi
- 1,0 a 18-24 mesi
- 0,9 a 36-60 mesi

A 6 mesi, c'è un grandissimo sviluppo del corpo e bisogna mangiare un po' di più di proteine; se pensiamo che il bambino nasce che pesa 3 chili e quando arriva a 6 mesi pesa 6 chili e quando arriva ad 1 anno pesa 10 chili; è veramente un enorme velocità di sviluppo. Per cui c'è bisogno di un po' più di proteine di quelle di cui abbiamo bisogno noi adulti. Ma, dopo l'anno, si arriva ad avere la stessa raccomandazione che facciamo per gli adulti: per gli adulti è di 0,8 gr per ogni kilo di peso corporeo: per cui uno che pesa 60 chili come me, 60 per 0,8 gr fanno 48 grammi e quindi io ho bisogno di circa 50 grammi di proteine al giorno.

Ma noi riscontriamo che i nostri bambini mangiano 2 o anche 2,5 grammi per ogni kilo di peso corporeo, proprio perché NOI MEDICI abbiamo dato questa raccomandazione di DARE PROTEINE, in particolare di DARE CARNE.

Vediamo **le raccomandazioni del Ministero della Salute** sulla RISTORAZIONE SCOLASTICA PER I 5 GIORNI CHE I BAMBINI MANGIANO A SCUOLA.

- 5 volte frutta;
- 5 volte verdura;
- 5 volte pasta, riso, orzo, mais ... cereali;
- 5 volte pane;
- 1-2 volte legumi;
- 1 volta ogni 15 giorni le patate;
- 1-2 volte le carni;
- 1-2 volte il pesce;
- 1 volta le uova;
- 1 volta i formaggi;
- 1 volta ogni 15 giorni i salumi;
- 1 volta la pizza o le lasagne.

Frequenze settimanali

• Frutta	5	• Carni	1-2
• Verdure	5	• Pesce	1-2
• Pasta,riso,orzo,mais	5	• Uova	1
• Pane	5	• Formaggi	1
• Legumi	1-2	• Salumi	0,5
• Patate	0,5	• Pizza,Lasagne	1

Applicando le porzioni standard che vengono applicate per i bambini delle scuole elementari nella ristorazione scolastica a Milano, ho calcolato che un bambino CHE MANGIASSE SECONDO LE RACCOMANDAZIONI DEL MINISTERO DELLA SALUTE, mangerebbe 33 grammi di proteine al giorno.

Ora un bambino delle scuole elementari pesa tra i 20 ed i 35 chili, e **quindi in un unico pasto lui prenderebbe già tutte le proteine di cui ha bisogno.**

Per cui quello che mangia al di fuori, quello che mangia a casa, quello che mangia a colazione e quello che mangia la sera, E' TUTTO IN PIU' (è TUTTO UN ECCESSO che non è privo di conseguenze).

Il Ministero della Salute dovrà considerare che queste raccomandazioni sono da riconsiderare, **contengono TROPPE PROTEINE.**



(3) IL TEMA DEI BAMBINI VEGETARIANI

E i bambini vegetariani? C'è una raccomandazione dell'**Organizzazione Mondiale della Sanità e della FAO**, che risale ancora agli anni 60, che il cibo vegetale è **AMPIAMENTE SUFFICIENTE PER QUANTO RIGUARDA L'APPORTO PROTEICO E L'APPORTO DI OGNI NUTRIENTE ESSENZIALE**, con, naturalmente, un punto interrogativo per quanto riguarda la vitamina B12.

Precisiamo: **non c'è nessun problema per i bambini vegetariani che mangiano il latte o il formaggio, che mangiano le uova, ecc ... ecc ...**, ma potrebbe essere un problema per i bambini vegani o per i bambini con genitori macrobiotici un po', diciamo, intransigenti, che non hanno capito niente della macrobiotica, e che quindi non danno da mangiare nessun cibo animale ai bambini.

Perché la vitamina B12 c'è solo nel cibo animale.

Poi è ben vero che, con un'alimentazione molto buona e con un intestino perfetto, si può ottenere la B12 perché i microbi dell'intestino che vivono nel nostro intestino, quando questo è perfetto sono capaci di produrre la vitamina B12, però se c'è qualcuno vegano tra di voi, io dico che un prodotto animale serve per la B12, altrimenti è necessaria l'integrazione con la vitamina B12.

Per quanto riguarda le altre sostanze importanti: non c'è nessun problema.

- **Proteine:** sufficienti (OMS e FAO) (legumi, cereali, noci e semi forniscono tutti gli aminoacidi necessari)
 - **Fe:** sufficiente anche nei vegani (assorbimento ostacolato da fitati e tannini, facilitato da Vit C)
 - **Ca:** vegetali a foglia verde e poveri di ossalati (cavoli), semi
 - **Zn:** legumi, noci, lievito, germogli, prodotti fermentati
 - **Vit A:** sufficienti le verdure giallo-arancio e verdi
 - **Ω-3:** essenziali **alghe** (anche lino, noci e soia) nei vegani
 - **Vit B12:** **supplementazione nei vegani!!**
- Il ferro è sufficiente anche nei vegani;
 - le proteine sono sufficienti;
 - il calcio è sufficiente;
 - lo zinco è sufficiente;
 - la vitamina A è sufficiente;
 - gli omega 3 sono sufficienti;
 - se, naturalmente si mangiano una varietà di verdure.** (Gli omega 3 possono essere un po' carenti a meno che non si mangino le alghe che sono i vegetali che soprattutto li contengono, ma anche i semi di lino, le noci, la soia. Ma io direi: se siete vegani, date le alghe ai vostri bambini.)

Anche la **vitamina D** è un elemento che si trova solo nel cibo animale, anche se esiste un precursore ergocalciferolo anche nel cibo vegetale, **però c'è il SOLE!** 30 minuti per 3 volte alla settimana, hanno calcolato, sono sufficienti: almeno la faccia e le mani che possano prendere il sole.

Per lo svezzamento: per quanto riguarda le fibre, ecco qui bisogna stare un po' attenti perché il cibo che consigliamo noi per gli adulti, non va bene per un bambino troppo piccolo perché l'intestino non è ancora maturo e perché un cibo molto integrale, sazia molto e riduce la quantità degli altri nutrienti per cui bisogna dare dei cibi un po' più raffinati a dei bambini più piccoli.

Quindi VA BENISSIMO USARE IL RISO INTEGRALE, ma lo si passa al setaccio per togliere le fibre.

Anzi va benissimo svezzare i bambini con il riso integrale, svezzare i bambini l'orzo non raffinato, però togliendo l'eccesso di fibre.

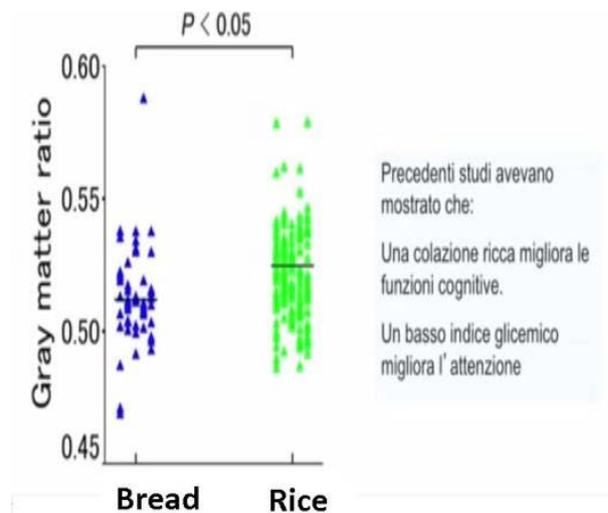


(4) IL TEMA DELLA COLAZIONE

Cosa diamo a colazione ai nostri bambini? È appena uscito questo bello studio, giapponese. In Giappone i bambini a colazione mangiano o pane bianco o riso bianco, ormai anche loro mangiano riso bianco. Però il pane bianco ha un indice glicemico più alto del riso bianco (per avere un indice glicemico più basso bisognerebbe mangiare del riso o del pane integrale).

E questi ricercatori giapponesi hanno studiato tutti questi bambini ed **hanno studiato lo sviluppo della materia grigia cerebrale, facendo le risonanze magnetiche cerebrali a questi bambini ed hanno calcolato la quantità di materia grigia, ossia di cellule nervose che ci sono.**

Allora ci sono delle differenze tra una parte e l'altra del cervello, ma mediamente la quantità di cellule nervose che si sono sviluppate nei bambini in età elementare/media inferiore si vede qua: i bambini che fanno colazione con il pane bianco **HANNO MENO CELLULE NERVOSE** dei bambini che fanno colazione con il riso, tenendo conto degli altri elementi nell'alimentazione, dell'età, del sesso, delle condizioni socio-economiche della famiglia (vi confermo che lo studio è fatto molto molto bene).



**VE LA RICORDATE LA VECCHIA PUBBLICITÀ DELL'ERIDANIA?
LO ZUCCHERO FA BENE AL CERVELLO!**

Ma non è così!

Non è lo zucchero, ossia è vero il **nostro cervello brucia glucosio ed ha bisogno che sia costante il livello di glucosio nel sangue, che sia sempre disponibile**, ma se noi mangiamo dei cibi che ci fanno aumentare molto rapidamente la glicemia, come ad esempio il pane bianco (nella ricerca) o lo zucchero, poi andiamo in ipoglicemia perché il pancreas produce insulina, ne produce una quantità esagerata di insulina, la glicemia sale rapidamente e ci fa andare in ipoglicemia **E QUINDI NON SI NUTRE BENE IL CERVELLO.**

D'altronde altri studi avevamo mostrato che bambini che non fanno colazione hanno delle funzioni cognitive inferiori e vanno in ipoglicemia e vari studi hanno dimostrato che se l'indice glicemico della colazione è basso, l'attenzione è migliore a scuola.

Alla fine della mattina i bambini a scuola sono distratti, sono nervosi, sono "cattivi" perché sono in ipoglicemia, non possono fare attenzione se non hanno un livello di zucchero nel sangue sufficiente.

Se hanno mangiato troppi zuccheri a colazione, sono andati in ipoglicemia.



Se hanno mangiato le merendine a colazione, vanno in ipoglicemia.

Ed ora questo studio ha mostrato che non solo c'è un effetto sul quoziente intellettivo (in questo studio è esaminato anche questo aspetto), ma c'è un effetto sul numero di cellule nervose, sulla quantità di materia grigia cerebrale.

ALLORA COSA MANGIAMO A COLAZIONE?

- Crema di riso integrale
- Porridge di fiocchi di avena
- + Frutta secca, crema/latte di mandorle
- Muesli con latte di cereali
- Farinata, Frittelle di farina di ceci
- Biscotti DIANA
- Pane integrale tostato, con marmellata

Beh, naturalmente mangiamo LA CREMA DI RISO INTEGRALE.

Il porridge con i fiocchi d'avena, e con le noccioline dentro con le uvette se ci piace. Se ai bambini non piace l'uvetta, metteteci un'albicocca secca tagliata a pezzettini. Nel porridge ci possiamo mettere addirittura il latte di mandorle o anche la crema di mandorle, perché se noi mettiamo un po' di grassi di buona qualità si rallenta la velocità di assimilazione dello zucchero.

Mangiamo le mandorle a colazione! In particolare per le persone che come me hanno degli attacchi bulimici (spesso succede quando c'è una condizione di stress): mangiamo le mandorle!

Portavi sempre dietro delle mandorle in tasca, perché le mandorle rallentano l'attività di assorbimento del glucosio oppure la crema di mandorle.

Sia chiaro, non c'è bisogno di esagerare, bastano 5 mandorle, non 50.

Il muesli, fanno tutti bene, con il latte di cereali che è meglio del latte di mucca.

La farinata! Le frittelle di ceci: si fanno in 3 minuti e sono una cosa fantastica.

I biscotti DIANA di cui abbiamo parlato un po' di volte.

Fate il pane integrale, meglio se tostato; se tostate il pane, si abbassa l'indice glicemico, con una marmellata senza zucchero e con un po' di grasso "buono", magari con un po' di *tahin* (crema di semi di sesamo) è molto buono.

Oppure fate il pancake con la farina integrale oppure con la farina di tipo 2, così rimane un po' meno gnuccho, perché a volte i dolci fatti con la farina integrale sono un po' duri; e così gli date due fette di pancake da portare a scuola.

E voi direte ... **SI, MA I BAMBINI QUESTE COSE QUA LE MANGIANO?**

Consideriamo questa cosa.

- I bambini mangiano quello che i genitori comprano e preparano per loro e per la famiglia: per cambiare il cibo dei bambini bisogna che i genitori cambino il loro
- I bambini amano cucinare e mangiano volentieri quel che cucinano con la mamma



IN TUTTO IL MONDO SUCCEDE QUESTO:

1. I BAMBINI MANGIANO QUELLO CHE I GENITORI COMPRANO E PREPARANO PER LORO E PER LA FAMIGLIA: PER CAMBIARE IL CIBO DEI BAMBINI, BISOGNA CHE I GENITORI CAMBINO IL LORO.

Allora se voi avete già un'alimentazione buona, i vostri bambini avranno anche loro un'alimentazione buona, non ci sarà nessun problema, mangeranno quello che mangiate voi. Se voi avete un'alimentazione cattiva ed i vostri bambini hanno avuto un'alimentazione cattiva, con alimenti ad elevato indice glicemico e facendo spesso ricorso a cibi troppo raffinati, bisogna cambiare.

E allora la strada è che **CAMBIATE VOI, NON CHE FACCIATE CAMBIARE I BAMBINI PRIMA.**

Vi racconto sempre questa storia: una signora viene con un bambino grasso, e le dico di non prendere la coca cola a questo bambino e lei mi risponde: "ma io glielo dico sempre di non bere la cola cola! Pensi che si apre lui la porta del frigorifero e se la prende DA SOLO!".

Per cambiare LE ABITUDINI DEI BAMBINI, BISOGNA CAMBIARE IL CIBO DEI GENITORI.

2. I BAMBINI AMANO CUCINARE:

quando facciamo i corsi di cucina con i bambini è sempre una festa meravigliosa, i bambini mangiano volentieri quello che cucinano con la mamma; e naturalmente bisogna dargli da mangiare delle cose buone. Facciamo pubblicità progresso: la Signora Elena Alquati tiene dei corsi di alimentazione per bambini; andate su internet, trovate queste cose sul sito di Cascina Rosa (Istituto dei Tumori di Milano).



Queste sono state le mie vacanze questa estate al mare; ero in questo campeggio, dove facevano cucina vegetariana ed in gran parte macrobiotica, e c'erano un sacco di bambini che erano bellissimi, era una cosa meravigliosa stare con questi bambini; io facevo incontri con questi bambini ... era incredibile. I bambini sono belli e quando stai con i bambini, ti senti più bello anche tu. Poi diventiamo brutti, diventando vecchi. Qui nella foto li vedete che vanno dall'età dell'asilo o di nido fino all'età delle elementari; era una cosa fantastica e questi bambini mangiavano quello che mangiavano i genitori che erano lì; al mattino colazione con il muesli, con i fiocchi di cereali, con le marmellate senza zucchero, con le creme di nocciole, con le tortine senza zucchero che venivano fatte.

INSOMMA. FUNZIONA, SI PUÒ! BASTA VOLERLO."

(§ Fine seconda parte della trascrizione §)

Che dite? siete sorpresi, vero? Per chi ci legge per la prima volta, suggerisco di andare a vedere il primo post del Prof. Franco Berrino e poi, ancora, di cominciare a sperimentare con alimenti integrali o con ottimi secondi vegetali o ricche e sostanziose zuppe ed infine simpatiche e colorate merende o dolcetti.

Per la fine della conferenza del Dott. Berrino vi aspetto al prossimo post!

Ed un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!!



Il cibo del bambino: sindrome ADHD, cibo biologico, latte vaccino

12 mercoledì ott 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Cosa dice la scienza?](#), [Del Cibo](#) e di altre amene faccende

Ecco a voi la terza parte della trascrizione della conferenza del Dott. Franco Berrino, Direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva, Istituto Nazionale Tumori di Milano, del 7 settembre 2011 dal titolo "Il cibo del bambino"; per chi lo desidera, la conferenza è ascoltabile cliccando [qui](#).

Dopo aver affrontato, nei due post precedenti [1](#) e [2](#), il tema dell'obesità e della relazione tra questa ed un'alimentazione iperproteica, la inutilità degli omogeneizzati di carne, gli enormi benefici del latte materno, il problema dei menù della mensa scolastica, l'importanza di una sana e corroborante colazione (senza zucchero e merendine) ed infine il ruolo determinante del cibo e delle scelte dei genitori, il Prof. Berrino tocca ora argomenti altrettanto interessanti quali quelli dei deficit di attenzione e dei problemi di irritabilità dei bambini, del cibo biologico e del latte vaccino.

E lo sapevate che:

- zuccheri e coloranti sono responsabili dei cali di attenzione e del nervosismo dei vostri bambini, comprese le situazioni più severe di ADHD?
- i bambini che mangiano biologico hanno meno metaboliti tossici nelle urine, proprio quei metaboliti coinvolti nel ritardo intellettivo e nell'ADHD?
- il latte vaccino causa sicuramente stitichezza ed acne?
- non c'è nessuna prova scientifica che il consumo di latte e di latticini migliori la salute delle ossa dei bambini?
- non c'è nessuna prova che il consumo di latte e di formaggi sia utile alle signore in menopausa, per prevenire l'osteoporosi?

Ebbene, forse è il caso di rispolverare le nostre conoscenze in tema di buona alimentazione, se davvero desideriamo fare il miglior servizio alle nostre piccole e splendide creature!

Il Dott. Berrino, in questa terza parte della conferenza, riprende il tema dello zucchero e del suo **abuso** così **FREQUENTE IN TUTTE LE CASE ITALIANE**. Pensate alle classiche colazioni con il latte e 2/3 cucchiaini di zucchero accompagnate da merendine piene di zucchero, o magari creme spalmabili, tipo Nutella, che sono solo zucchero ed oli di dubbia qualità!

La conoscete, ad esempio, la ricetta italiana della nutella? Eccola: zucchero (56 %), oli vegetali (19 %) e latte in polvere (5 %) che fanno **L'80 PER CENTO DELLA COMPOSIZIONE!** E voi vi illudete che il resto, il 20 %, sia di nocciole? Eh no ... perchè poi abbiamo siero di latte, lecitina di soia, aromi e cioccolato per un altro 7 %. Insomma fatevi i calcoli di quel poco che rimane ... (per info qui [*!](#))! Ma pensate anche alle colazioni al bar con cappuccino ben zuccherato e brioche dolcissime, piene di grassi trans e magari pure consumate di fretta, da parte di ragazzini ancora in crescita e proprio prima di entrare a scuola ... ossia nel momento in cui avrebbero bisogno di un buon nutrimento? E noi invece gli diamo il colpo di grazia! Guardatevi attorno, ovunque lo zucchero impera.



E questa diffusione su larga scala non è affatto priva di conseguenze.
Sentiamo ...

(5) IL TEMA DELLA ADHD – DISTURBO DA DEFICIT DI ATTENZIONE/IPERATTIVITÀ

Questi alimenti ricchi di zuccheri che fanno aumentare troppo la glicemia nel sangue, hanno anche a che fare con questa terribile condizione, sempre più frequente, che noi medici tendiamo a curare con dei tranquillanti: NOI MEDICI SIAMO PROPRIO SENZA TESTA! Questa condizione si chiama ADHD – Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività.

Gli studi scientifici non sono coerenti; vi sono studi che trovano un rischio da zucchero e studi che non lo trovano; negli studi che non lo trovano però si osserva un errato disegno sperimentale: i ricercatori confrontavano due gruppi, dove ad uno davano da mangiare per una settimana una certa quantità di zucchero, all'altro gruppo davano lo stesso dolce ma con l'aspartame ed alla fine non trovavano delle differenze. Adesso però è uscito uno studio che mostra che l'aspartame aumenta il nervosismo dei bambini.

Anche sui coloranti alimentari si è scritto molto; gli studi sui coloranti artificiali risalgono agli anni 70, però sono molto criticati perché non erano fatti a regola d'arte. Qualche anno fa è uscito un grande studio in Inghilterra in cui è **bastato tenere per 2 settimane i bambini senza nessun colorante artificiale in quello che mangiavano e si è vista una diminuzione della loro agitazione.**

Però naturalmente l'**industria** ha subito prodotto degli altri studi in cui **dimostra che non c'è nessun effetto** dei coloranti artificiali.

I COLORANTI ARTIFICIALI SONO UN AFFARE FANTASTICO!

Adesso c'è una cosa che ho visto al bar, sono delle bottigliette alte così è l'etichetta dice: "garantito senza coloranti" però una è viola, una è verde, una è rossa, etc ... Ma effettivamente è solo il vetro che è colorato, mentre il contenuto è "H2O e saccarosio", ossia "acqua e zucchero"! E ti vendono questa cosa qua per quasi 1 euro, un bocchettino così di acqua e zucchero. Mah.

Ma come fanno gli zuccheri a causare questo nervosismo nei bambini e negli adulti? Quando siamo in ipoglicemia, vengono prodotti gli ormoni dello stress e gli ormoni dello stress ci rendono nervosi. Questo avviene perché il corpo non può

ADHD

sindrome da iperattività e difetto di attenzione

- Coloranti, aromi e dolcificanti artificiali: studi controversi ma alcuni convincenti
- Zuccheri raffinati: studi controversi ma chiaro effetto sull'attenzione (i bambini ADHD hanno ridotta tolleranza al glucosio)
ipoglicemia>>epinefrina >> nervosismo
- Allergie alimentari (70% nei bambini ADHD, che migliorano con dieta di eliminazione)
- Deficit di ω-3, zinco, tiamina



stare in ipoglicemia, non stiamo bene in ipoglicemia e gli ormoni dello stress comandano al fegato di mettere zucchero nel sangue per cercare di ristabilire la situazione. **Ma intanto ci sono comunque gli ormoni dello stress attivi e quindi l'ipoglicemia causa un aumento di produzione di epinefrina e quindi di nervosismo sia nei bambini che negli adulti.**

Poi sono state studiate anche altre cause di questa ADHD, si è visto che molti di questi bambini così agitati sono allergici; voi sapete che i bambini allergici sono bambini che hanno o che hanno avuto delle disbiosi intestinali, un cattivo funzionamento dell'intestino. E poi ci sono delle ipotesi sulla mancanza di omega 3 e di zinco, di tiamina, ma insomma studi molto limitati.

Insomma gli studi importanti sono quelli che accusano i coloranti e quelli che accusano lo zucchero.

ADHD 2011

Kim Y, Chang H 2011 Nutr Res Pract 5:236
I bambini coreani con ADHD consumano più proteine (il doppio delle raccomandate), meno calcio (60%), vit C (65%) dei bambini normali

Kanarek 2011 Nutr Rev 69:385
Dopo le osservazioni di Benjamin Feingold degli anni '70 sull'efficacia di evitare cibi colorati artificialmente, gli studi hanno dato risultati incerti, **ma nel Dicembre 2009 il governo inglese ha richiesto all'industria di rimuovere gran parte dei coloranti artificiali**

Vi ho messo anche quest'altra slide perché sono uscite due pubblicazioni interessanti nel 2011; questo è uno studio fatto in Corea su bambini con ADHD dove hanno indagato il consumo alimentare di questi bambini, scoprendo che consumano il doppio delle proteine raccomandate rispetto a quelli che invece non hanno nessun nervosismo; per cui può anche darsi che le proteine c'entrino, non lo so, ma questo è uno studio che ho trovato e non è detto che le proteine favoriscano la ADHD, **tanto comunque noi già sappiamo che di proteine è molto meglio mangiarne meno** (vedi il post [Il cibo del bambino #1](#)). E' molto interessante che in Inghilterra, nonostante gli scienziati non possano concludere che c'è una prova sicura che i coloranti artificiali siano una causa dell'ADHD, nel dicembre 2009 il **Governo Inglese ha richiesto - non ha imposto - ma ha richiesto all'industria di rimuovere gran parte dei coloranti artificiali**. E vediamo se l'industria lo farà. Però c'è una preoccupazione governativa, è questo non è di poco conto.

(6) IL TEMA DEL CIBO BIOLOGICO

Effetto dei cibi "biologici" sulla salute dei bambini

Pochissimi studi

Uno studio olandese su bambini che consumano latticini solo biologici (e che sono stati allattati da madri che consumano esclusivamente cibi biologici) evidenzia un ridotto rischio di eczema (-36%)

Non è chiaro se ciò dipende dalla riduzione dei pesticidi o dalla ricchezza di ω -3 e CLA
(Kummeling 2008, Br J Nutr 99: 598)

Si sa molto poco sull'effetto del cibo biologico sulla salute dei bambini; ho trovato questo studio olandese sui bambini che consumano latticini di tipo biologico e che sono stati allattati da madri che consumano esclusivamente cibi biologici, e questi bambini hanno un **ridotto rischio di sviluppare eczema** rispetto ai bambini che mangiano la stessa quantità di latticini, ma non biologici.

E' solo un'indicazione, però commento lo studio dicendo che non possiamo dire che



questo dipende dai residui di pesticidi nei cibi non biologici, perché potrebbe invece essere causato da qualcosa d'altro, per esempio i cibi biologici sono più ricchi di omega3, sono più ricchi di CLA.

Sapete: se le mucche mangiano l'erba, nelle erbe selvatiche ci sono gli omega 3, mentre se le mucche mangiano mais, non ci sono gli omega 3. Le mucche non sono contente di mangiare mais. Se le mucche mangiano l'erba in montagna, allora il loro latte è molto ricco di CLA ossia acido linoleico coniugato, ed è una sostanza che ha una potentissima azione antitumorale e che è possibile che ci faccia bene.

Per cui è difficile concludere da studi di questo tipo che siano i pesticidi la causa dell'eczema, però è uno studio che abbastanza solidamente dimostra che il cibo biologico (i latticini biologici) riduce il rischio di eczema.

Ci sono altri studi sulle aree a maggiore esposizione di atrazina, il diserbante che si usa per il mais, che è moltissimo usato in Italia.

Vi ricordate quella storia che, ad un certo punto in Italia continuavamo a superare il limite di ammissibilità dell'atrazina, e allora il Ministero che ha fatto? Ha aumentato il livello consentito. Dicevamo che si sa che gli agricoltori esposti all'atrazina hanno più frequentemente difficoltà spermatiche e ci sono studi che mostrano una maggior frequenza di malformazioni ed anche di obesità; ci sono sempre più studi che dimostrano che i pesticidi sono una causa di obesità, verosimilmente per l'azione dei distruttori endocrini.

Effetto dei cibi "biologici" sulla salute dei bambini

Alti livelli urinari di Atrazina, :

- anormalità spermatiche,

Nelle aree di maggiore esposizione ad atrazina c'è una maggiore prevalenza di malformazioni fetali e di obesità

Alti livelli urinari di Dialchilfosfato (metabolita di organofosforici) nei bambini:

- Sviluppo intellettuale ritardato a 7 anni
- ADHD fra 8 e 15 anni

Vi ricordate quando ne parlavamo? e quando abbiamo mostrato che molti pesticidi hanno un'azione endocrina? (Vedere questa conferenza del Dott. Berrino dal titolo "I distruttori endocrini").

Bene! oltre a quegli effetti, questi altri studi che vi mostro trovano che **gli organofosforici sono associati ad un ritardo di sviluppo intellettuale (gli organofosforici sono usati nell'agricoltura)**; e si è andati a studiare la concentrazione del metabolita principale degli organo fosforici, il diachilfosfato e si è visto che chi ha alti livelli urinari di diachilfosfato ha uno sviluppo intellettuale ritardato e ha una maggiore frequenza di ADHD. Però gli studi sono pochi.

Però quel poco che c'è ci dicono gli studi è che i bambini che consumano esclusivamente frutta e verdura biologiche hanno concentrazioni urinarie dei metaboliti di pesticidi molto inferiori rispetto ai bambini nutriti convenzionalmente, in particolare di questi organofosforici, coinvolti nei ritardi dello sviluppo intellettuale e nell'ADHD.

Sono sufficienti 5 GIORNI A MANGIARE CIBO ESCLUSIVAMENTE BIOLOGICO che si riduce la concentrazione dei metaboliti degli organo fosforici nell'urina.



Biomonitoraggio dei pesticidi

- I bambini che consumano esclusivamente frutta e verdura "bio" hanno concentrazioni urinarie dei metaboliti di pesticidi organofosforici 9 volte inferiori rispetto a bambini nutriti convenzionalmente

Curt C 2003 Environ Health Perspec 2003, 111: 377

- Dopo 5 giorni di cibi esclusivamente biologici si riducono al minimo nell'urina gli organofosforici e si dimezza la concentrazione di metaboliti del piretro

Lu C 2006 Environ Health Perspec 2006, 114:260

Vediamo l'aumento di leucemie e linfomi, vari tipi di carcinomi, di tumori cerebrali, c'è anche uno studio nostro sui tumori cerebrali pubblicato alla fine degli anni '70, tumori infantili, Parkinson, depressione, diabete, malattie respiratorie. In questi studi si parla di esposizione professionale ai pesticidi che ha causato una grande quantità di problemi; per cui **le piccole dosi** che si trovano negli alimenti che mangiamo **non sappiamo quanto possano causare problemi o perlomeno oggi gli studi non sono in grado di dirlo**, però, se una sostanza fa male, io preferirei non mangiarne neanche in piccole quantità. Anche se c'è chi sostiene la teoria dell'ormesi, ossia che se noi mangiamo piccole quantità delle sostanze tossiche, questo ci fa bene alla salute.

(7) IL TEMA DEL LATTE VACCINO

Una cosa molto ben documentata è che il latte favorisce la stitichezza.

Problema del latte vaccino

- Perdita di ferro se uso molto precoce
- Consumo precoce associato a diabete
- Intolleranza al lattosio
- Allergie
- Possibile aggravamento dell'asma
- Possibile incremento delle mucosità
- Stitichezza
- Acne
- Aumento dell'Insulina e dell'IGF-1
- Non dimostrata utilità per le ossa

- Indicato per i bambini che non crescono

Non sappiamo quanto questi pesticidi faranno effettivamente male ai nostri bambini e a noi adulti, però sappiamo, sulla base degli studi fatti sui **lavoratori dell'agricoltura esposti ai pesticidi**, che ci sono una gran quantità di problemi:

Rischi da esposizione professionale a pesticidi

(Weichenthal 2010 Environ Health Perspec 2003 118:1135)

- Leucemie, linfomi n-H, mieloma multiplo
- Carcinomi (polmone, pancreas, colon, retto, mammella, vescica, prostata, ovaio)
- Tumori cerebrali, melanoma
- Tumori infantili
- Parkinson, depressione
- Diabete
- Malattie respiratorie
- Difetti genitali nella prole

Se il bambino è stitico, toglieglie il latte e questo vale anche per gli adulti certamente. Il latte e lo zucchero sono i due fattori alimentari principali che favoriscono l'acne negli adolescenti; **se un ragazzo ha un'acne che gli crea problemi, toglieglie zucchero e latte:** questi sono studi molto ben dimostrati e sono molto molto chiari al riguardo. Invece qui (al 5° e 6° punto) è messo un "possibile" perché è un'esperienza, non è una ricerca scientifica, ma è un'esperienza dei naturopati, è un'esperienza dei



macrobiotici ed è un'esperienza anche mia personale che se togli il latte a chi soffre di asma, si riducono le crisi di asma, come ai bambini che hanno tante mucositi, che hanno mal di gola, tonsilliti, faringiti; se gli togli il latte vanno molto meglio ed il meccanismo sotteso sarebbe quello che il latte facilita la produzione di muco. E allora se a un bambino (o ad un adulto) che ha l'asma (che ha uno stringimento dei bronchioli) diamo il latte proprio in una situazione in cui c'è una iperproduzione di muco che ostruisce questi bronchioli, capite che non fa bene. Però non ci sono studi scientifici validati che lo abbiano dimostrato. **Io personalmente dico: eliminare totalmente il latte se c'è l'asma, eliminare totalmente se c'è il raffreddore da fieno, provate a togliere il latte se i bambini hanno spesso le tonsilliti.**

È il disastro della nostra società che i bambini si ammalano così frequentemente e loro non possono andare a scuola e la mamma non può andare al lavoro e ne ne ne e tutto questo casino che ci incasina la vita quotidiana. Beh ... provate a togliere il latte, il latte di mucca voglio dire.

MOLTISSIMI NUTRIZIONISTI RACCOMANDANO DI BERE LATTE PER IRROBUSTIRE LE OSSA.

Io non ho certo letto tutti gli studi esistenti in letteratura (perchè sono moltissimi), ma ho letto la REVISIONE DEGLI STUDI PUBBLICATA SU PEDIATRICS, la **principale rivista medica di pediatria mondiale**.

Questa revisione sistematica della letteratura, pubblicata 4 anni fa, che conclude che non c'è nessuna evidenza, non c'è nessuna prova scientifica che il consumo di latte e di latticini migliori la salute delle ossa dei bambini, così come sapete che non c'è nessuna prova (e qui invece la letteratura la conosco molto bene) che il consumo di latte e di formaggi sia utile alle signore in menopausa, per prevenire l'osteoporosi.

Per cui l'unica vera indicazione del consumo di latte che rimane è quando i bambini sono veramente troppo piccoli per la loro età: se stanno al di sotto del 10 percentile, io gli darei un po' di latte per farli diventare un po' più alti. Il latte fa diventare più alti, questo è molto ben dimostrato e molto ben studiato; sapete che i giapponesi erano tutti piccoli; li avrete visti anche voi: anni fa quando c'erano i giapponesi che venivano a Milano, erano tutti piccoli.

Adesso ci sono le frotte di ragazzi giapponesi e sono tutti alti: da circa 30 anni hanno cominciato ad usare il latte in Giappone.

Una volta per i giapponesi il latte di mucca era una cosa assolutamente "schifosa" culturalmente parlando. Per cui **sul latte concludiamo che ci sono delle condizioni in cui può essere indicato, ma sono proprio marginali.**



Naturalmente il problema del latte negli adulti e nei bambini è correlato a questo aumento della produzione di insulina e di IGF1, che è un fattore di crescita e sappiamo che, **chi ha maggiori tassi di insulina nel sangue e di fattori di crescita, si ammala di più di malattie cardiovascolari e di cancro**. Però questo è un altro capitolo."
(§ Fine terza parte della trascrizione §)

Che dite? siete sorpresi, vero?

Per chi ci legge per la prima volta, suggerisco di andare a vedere anche i primi due post del Prof. Franco Berrino, archiviati nella sezione "Che dice la Scienza?" e poi, ancora, di cominciare a sperimentare con alimenti integrali o con ottimi secondi vegetali o ricche e sostanziose zuppe ed infine simpatiche e colorate merende o dolcetti nutrienti.

Per approfondimenti sullo zucchero e sulle sue "sane" e "vitali" sostituzioni, suggerisco le pagine qui e qui.

Vi invito infine per la quarta e ultima parte della trascrizione, in cui il Dott. Berrino parlerà della dieta mediterranea (quella vero, però, non quella degli italiani del 2011), della disbiosi intestinale e delle raccomandazioni internazionali per la salute dei nostri figli!

Un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

Il cibo del bambino: dieta mediterranea, disbiosi intestinale, raccomandazioni ufficiali

17 lunedì ott 2011

Posted by [ravanellocurioso](#) in [Cosa dice la scienza?](#), [Del Cibo e di altre amene faccende](#)

Ecco a voi la quarta ed ultima parte della trascrizione della conferenza del Dott. Franco Berrino, Direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva, Istituto Nazionale Tumori di Milano, del 7 settembre 2011 dal titolo "Il cibo del bambino"; per chi lo desidera, la conferenza è ascoltabile cliccando qui.

Nei tre post precedenti (link here 1, 2 e 3) abbiamo trattato il tema dell'obesità e della relazione tra questa ed un'alimentazione iperproteica, l'inutilità degli omogeneizzati di carne, gli enormi benefici del latte materno, il problema dei menù della mensa scolastica, l'importanza di una sana e corroborante colazione (senza zucchero e/o merendine), il ruolo determinante del cibo e delle scelte dei genitori, il problema della sindrome ADHD nei bambini e la sua correlazione con il consumo di zuccheri e di coloranti, il vantaggio della scelta del biologico, i problemi causati dal latte vaccino ed infine l'assenza di prove scientifiche a sostegno della *leggenda metropolitana* che dice che latte e latticini migliorano le ossa dei bambini e prevengono l'osteoporosi.

Ebbene, forse è il caso di rispolverare le nostre conoscenze in tema di buona alimentazione, se davvero desideriamo fare il miglior servizio alle nostre piccole e splendide creature!

Di cuore, da parte di Ravanello Curioso, una buona lettura:



(8) IL TEMA DELLA DIETA MEDITERRANEA

Che cos'è la
dieta
mediterranea?
Che cosa
mangiava il
contadino
dell'Italia
meridionale
prima della
globalizzazione
?

Dieta mediterranea

- Cereali integrali
- Pasta di grano duro
- Legumi
- Verdure non amidacee
- Olio di oliva
- Frutta
- Semi oleaginosi
- Pesce

- Carni
- Salumi
- Formaggio
- Burro
- Margarine
- Patate
- Zucchero
- Dolciumi

QUESTA ERA LA DIETA MEDITERRANEA:

- MANGIAVA LA PASTA MACINATA A PIETRA;
- MANGIAVA I CERALI INTEGRALI;
- MANGIAVA LA PASTA DI GRANO DURO;
- MANGIAVA I LEGUMI, LE CICERCHIE, I CECI, I FAGIOLI, LE FAVE (SOPRATTUTTO IN SICILIA)
- MANGIAVA LE VERDURE – MA NON LE PATATE
- MANGIAVA L'OLIO DI OLIVA, ANCHE IN GRANDI QUANTITÀ
- MANGIAVA LA FRUTTA
- MANGIAVA I SEMI OLEAGINOSI, MANGIAVA LE NOCI, IL DOLCE ERANO, AD ESEMPIO, LE NOCI CON I FICHI! LE CASTAGNE!
- MANGIAVA IL PESCE QUALCHE VOLTA
- e MOLTO RARAMENTE MANGIAVA LE COSE DI DESTRA (CARNI, SALUMI, FORMAGGIO, BURRO, MARGARINE, PATATE, ZUCCHERI, DOLCIUMI).

QUESTA ERA LA DIETA MEDITERRANEA.

Voi sapete che è stato un americano che ha scoperto la "dieta mediterranea"? Lo scienziato americano Ansel Keys (1904-2004) che si era accorto che non c'erano malati d'infarto a Napoli e si chiese: *"come mai non ci sono malati d'infarto che in America invece ce ne sono molti ed è la principale causa di ricovero?"*.

Ebbene vi sono una grande quantità di studi sul rapporto tra la dieta mediterranea e la salute infantile **ED È MOLTO CHIARO CHE LA DIETA MEDITERRANEA:**

- protegge dall'asma e dalle dermatiti atopiche dei bambini,
- protegge dall'obesità infantile,



- riduce l'infiammazione e riducendo l'infiammazione miglioriamo anche le condizioni di gola dei nostri bambini, naturalmente conta l'inquinamento atmosferico per queste malattie di gola, per queste faringiti e per queste otiti, conta il fumo dei genitori, non è mica solo l'alimentazione visto che le cause delle malattie sono tantissime,
- aumenta la funzionalità respiratoria, chiarissimo
- riduce il rischio di ipertensione
- migliora l'assorbimento intestinale del ferro e del calcio
- e previene la stitichezza.

Sapete che le donne che fumano possono avere dei bambini che sono troppo piccoli alla nascita, ma anche per le donne fumatrici funziona la dieta mediterranea: per quelle che hanno una dieta mediterranea questo aspetto è meno problematico; comunque devono smettere di fumare lo stesso.

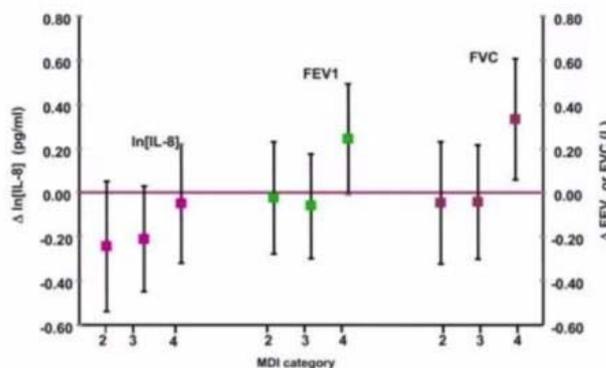
Per esempio questo è un grande studio sulla funzionalità respiratoria e sui livelli delle sostanze infiammatorie nel sangue.

Studi su dieta mediterranea e salute infantile

- Protegge dall'asma e dalle dermatiti atopiche
- Protegge dall'insulinoresistenza e dall'obesità
- Riduce l'infiammazione
- Aumenta la funzionalità respiratoria
- Riduce il rischio di ipertensione
- Migliora l'assorbimento del ferro
- Migliora l'assorbimento del calcio
- Previene la stitichezza

• Previene il basso peso alla nascita (nelle fumatrici)

Dieta Mediterranea, funzionalità respiratoria e infiammazione delle prime vie aeree nei bambini in età scolare esposti ad inquinamento atmosferico (Romieu I 2009 Respir Res. 10:122)



Queste sono le categorie di dieta mediterranea rispetto alla linea 0 che è il 25 % della popolazione infantile che è più lontana dalla dieta mediterranea.

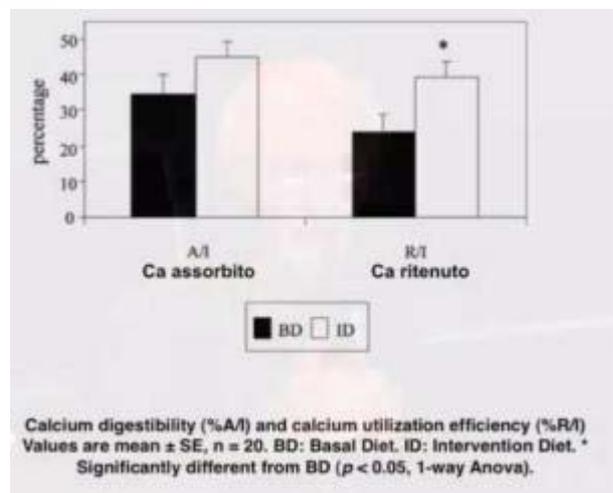
Risulta che il **25 % della popolazione che è più spostato verso la dieta mediterranea ha una funzionalità polmonare significativamente maggiore.**

Questo invece è uno studio sull'assorbimento del calcio ed è uno studio sperimentale. Cosa significa?

Vennero selezionati bambini con una dieta tradizionale/convenzionale (OSSIA QUELLA CHE OGGI FANNO I NOSTRI FIGLI) e furono "SPOSTATI" VERSO UNA DIETA MEDITERRANEA.

Risultato?

Il calcio viene più assorbito e quello che viene assorbito viene più trattenuto dall'organismo.



Calcium digestibility (%A/I) and calcium utilization efficiency (%R/I) Values are mean ± SE, n = 20. BD: Basal Diet. ID: Intervention Diet. * Significantly different from BD (p < 0.05, 1-way Anova).



Nella dieta mediterranea ci sono meno proteine rispetto alle diete convenzionali che seguiamo oggi giorno; e **SONO INFATTI LE PROTEINE CHE FANNO PERDERE CALCIO DALLE OSSA** e questo succede anche nei bambini, non solo nei vecchi.

L' alimentazione nella tradizione della Scuola Medica Salernitana



- frittelle, panzarottini, bruschette,
- minestra di legumi, minestra di verdure, minestra d' orzo, zuppa di ceci e verdure, zuppa di pane e vino, fagioli con verdure, purea di legumi
- pane misto integrale
- uva e fichi secchi, frutta di stagione
- pesce con contorno di verdure, alici sotto sale
- pesce lessato con vino e prezzemolo
- carne di maiale con cipolle, uova fresche, fritte o sode
- vino rosso

in primavera: "omne virens fere tibi sit salubre",
in estate: "tunc tibi sint umida cum frigidis suscipienda"
in inverno: "calida cum siccis quantum poteris tibi tollis".



E che la "dieta mediterranea" facesse bene (*nonostante il termine sia stato coniato da Ancel Keys*) lo si sapeva già nella scuola medica salernitana:

Il menù prevedeva: "frittelle, panzarotti, bruschette, minestra di legumi, minestra di verdure, minestra d'orzo, zuppa di ceci e verdure, zuppa di pane e vino (non per i bambini), fagioli con verdure, purea di legumi, pane misto integrale, uva e fichi secchi, frutta di stagione, pesce con contorno di verdure, alici sotto sale, pesce lessato con vino e prezzemolo,

carne di maiale con cipolle (sono i maiali di una volta questi, quelli che avevano i grassi polinsaturi, non sono quelli che mangiano il latticello di oggi), uova fresche fritte o sode."

E la grande saggezza è racchiusa in queste frasi:

- in primavera "omne virens fere tibi sit salubre": si mangiano le cose verdi di primavera;
- in estate "tunc tibi sint umida cum frigidis suscipienda", allora mangiare delle cose umide e fresche;
- in inverno "calida cum siccis quantum poteris tibi tollis", cose calde e secche d'inverno.



in primavera: "omne virens fere tibi sit salubre",
in estate: "tunc tibi sint umida cum frigidis suscipienda"
in inverno: "calida cum siccis quantum poteris tibi tollis".

Mi ricordo un paio di anni fa il Comune aveva fatto questa **operazione bellissima d'inverno**, di **offrire una spremuta d'arancia ai nostri bambini** (non so per quanto tempo l'hanno fatto).

Una spremuta d'arancio mi chiedo?

Proprio come suggerisce la saggezza antica "calida cum siccis" - caldo e secco che è quello che andrebbe offerto ai ragazzi d'inverno per riscaldarsi!

Ma non vedete che la spremuta d'arancio rinfresca? Non dobbiamo darla d'inverno ai bambini!

Se vogliamo mangiarla, forse ha più senso in Sicilia, quando fa caldo.

Fanno bene le arance, ci mancherebbe.

Ma se gli diamo la spremuta di arancia, poi hanno freddo questi bambini.



(9) IL TEMA DELLA DISBIOSI INTESTINALE



Quindi **IL PARADIGMA DELL'ALIMENTAZIONE DI OGGI, anche dei nostri bambini, SONO ZUCCHERI E FARINE RAFFINATE.** Vi ricordate la prima figura che io ho mostrato, le merendine, la nutella?

E questo è il sistema complessivo:

- carni e latticini,
- zuccheri (merendine, ad esempio) e farine raffinate (pasta e pane raffinati),
- alimenti ad alto indice glicemico (le patate, alimenti ad alto indice glicemico),

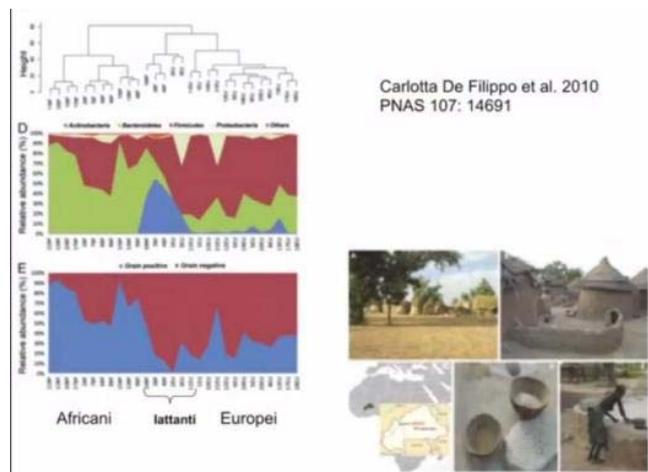
da un lato causano la stitichezza (e quindi un cattivo funzionamento dell'intestino) e dall'altro causano tutti questi problemi che così spesso hanno i nostri bambini: questa è una mia interpretazione, non ci sono tanti studi scientifici sul rapporto che legano carni/latticini/zuccheri raffinati/faringiti/otiti. È una mia conclusione logica.

Quindi concludo raccontandovi questa mia storia: ne ripareremo il mercoledì di ottobre, il giorno 5, quando è prevista la conferenza "Nutrire il pianeta".



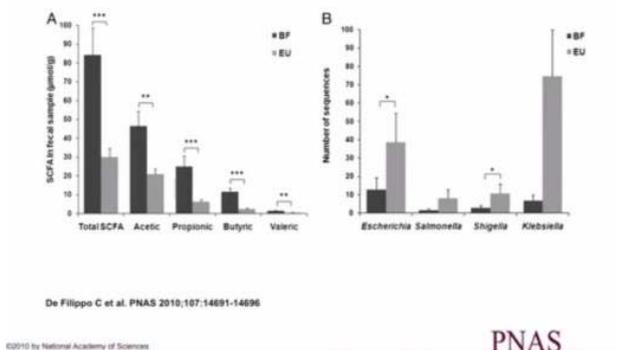
Nella foto siamo nel 1970, nel Burkina Faso, allora si chiamava Alto Volta; questa è la moschea e qui ci sono i bambini che seguivano le lezioni in questa moschea: vedete che non ce n'è nessuno grasso e stavano bene, e sapevano leggere e scrivere. Erano sani, complessivamente. Non c'era la fame, anche se erano molto poveri.

Pensate che l'anno scorso, è uscito questo studio: dei ricercatori di Firenze hanno fatto uno studio sulla **"cacca" dei bambini del Burkina e l'hanno confrontata con la cacca dei bambini di Firenze** e hanno scoperto che nei lattanti allattati al seno (li vedete evidenziati nel grafico), la composizione dei batteri è molto simile tra i due gruppi, ossia i bambini del Burkina Faso (vedete nell'immagine il villaggio dove hanno fatto lo studio) e quelli di Firenze.





SCFA-producing bacteria could help to prevent establishment of some potentially pathogenic intestinal bacteria.
I batteri che producono acidi grassi a catena corta aiutano a prevenire infezioni intestinali



Mentre invece, dopo lo svezzamento, la composizione dei batteri cambia totalmente: e la differenza sono i batteri che producono acidi grassi a catena corta che fermentano le fibre e la fermentazione delle fibre è quello che tiene sano il nostro intestino,

Nella figura:

vedete la produzione di acidi grassi a catena corta nel Burkina Faso rispetto a quelli dei bambini europei (e qui ci sono i vari tipi di acidi grassi)

e guardate invece i batteri che hanno un maggior rischio di causare delle patologie intestinali (escherichia, salmonella, shigella, klebsiella) e sono MOLTO PIU' FREQUENTI NEI BAMBINI DI FIRENZE, bambini sani, che non nei bambini africani.

Poi voi, come sapete bene, ci sono grossi problemi di infezioni intestinali negli africani, ma questi sono legati soprattutto ad un fattore di denutrizione, soprattutto quando c'è una denutrizione proteica perché se mancano le proteine si sta molto male, se mancano le proteine non c'è difesa immunitaria ed allora, se ci ammaliamo, moriamo di colera, di diarrea, moriamo di queste cose qua.

E le proteine ci devono essere nella dieta, ma ci devono essere nella quantità giusta, **non nella misura DOPPIA O TRIPLA che consumiamo noi**. C'è un certo squilibrio nel mondo: chi mangia troppe proteine e chi mangia poche proteine.

I bambini che abbiamo visto in Africa erano sani, stavano bene, avevano una dieta proteica prevalentemente vegetariana.

(10) LE RACCOMANDAZIONI UFFICIALI

Naturalmente parto sempre da quella che viene fuori dal WCRF.

Le raccomandazioni per la prevenzione del cancro:

- Limitare i cibi ad alta densità calorica ed evitare le bevande zuccherate: non diamo le bevande zuccherate ai nostri bambini! Leggiamo le etichette! E come sapete se c'è scritto SCIROPPO DI GLUCOSIO-FRUTTOSIO è peggio dello zucchero.
- Limitare le carni rosse ed evitare le carni conservate: queste sono anche le cause dell'obesità.
- Mantenersi snelli.
- Basare l'alimentazione quotidiana prevalentemente su cibi di provenienza vegetale con un'ampia varietà di cereali non raffinati (con attenzione ai primi due anni di vita, perché lì è meglio che i cereali siano un po' raffinati), legumi, verdure e

WCRF 2007: Istruzioni nutrizionali per la prevenzione del cancro e delle sue recidive

- Mantenersi snelli
- Praticare quotidianamente esercizio fisico
- Limitare i cibi ad alta densità calorica ed **evitare** bevande zuccherate
- Basare l'alimentazione quotidiana prevalentemente su cibi di provenienza vegetale con un'ampia varietà di cereali non raffinati, legumi, verdure e frutta
- Limitare le carni rosse ed **evitare** le carni conservate
- Limitare le bevande alcoliche
- Limitare il di sale e i cibi conservati sotto sale
- Assumere i nutrienti dai cibi non da integratori
- Allattare i figli



frutta: che è la DIETA MEDITERRANEA.

Il progetto CUORE dell'Istituto Superiore di Sanità dice:

Progetto Cuore (ISS)

Aumentare	Ridurre
<ul style="list-style-type: none">• Ortaggi e frutta• Legumi• Pesce• Prodotti integrali	<ul style="list-style-type: none">• Insaccati, carni grasse• Formaggi• Dolci industriali• Farine raffinate• Patate• Uova, frattaglie• Bevande zuccherate• Bevande alcoliche

aumentiamo:

- gli ortaggi e la frutta;
- i legumi;
- il pesce;
- i prodotti integrali;

riduciamo:

- gli insaccati, le carni grasse;
- i formaggi;
- i dolci industriali;
- le farine raffinate;
- le patate;
- uova e frattaglie;
- bevande zuccherate
- e bevande alcoliche.

Le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità del 2004, anche se in quell'anno ancora non era chiaro che sono le proteine il principale fattore che favorisce l'obesità nelle nostre popolazioni:

- mantenere un peso forma
- limitare l'assunzione di energia da grassi, ridurre il rapporto saturi/insaturi (cioè animali/vegetali) ed eliminare i grassi trans (quelli delle margarine e quelli delle brioche da banco);
- **aumentare il consumo di cereali, verdure, semi oleaginosi, verdura e frutta** (già loro lo avevano capito e gli studi sono chiarissimi: chi mangia noci e nocciole, semi oleaginosi, si ammala meno d'infarto);
- limitare il consumo di zuccheri semplici (all'epoca ci fu la guerra quando venne detto che lo zucchero non doveva superare il 10 % delle calorie totali che si mangiano; ma in realtà basta bere una lattina di coca cola al giorno che superi questo limite);
- limitare il consumo di sale;
- praticare esercizio fisico per almeno 30 minuti/die.

Il rapporto *di policy*, di **politica nel senso nobile**, del WCRF del 2009 per le scuole dice:

- **fornire** quotidianamente **pasti salutar**i (che seguano le raccomandazioni su enunciate) per allievi ed insegnanti nonché spazi per la ricreazione e l'attività sportiva;
- **INCLUDERE OBBLIGATORIAMENTE LA NUTRIZIONE (COMPRESA LA PREPARAZIONE DEI CIBI E LA CUCINA)** e l'attività fisica nel curriculum scolastico;
- **ASSICURARSI CHE IL MATERIALE DIDATTICO SIA INDIPENDENTE DA INTERESSI COMMERCIALI;**



- NON CONSENTIRE LA VENDITA DI BEVANDE ZUCCHERATE, NÉ DI MERENDINE O DI ALTRI SNACK RICCHI DI ZUCCHERO, SALE E GRASSI, NEI DISTRIBUTORI AUTOMATICI E NEI BAR DELLE SCUOLE.

WCRF 2009 POLICY REPORT

- Fornire quotidianamente pasti salutari per allievi ed insegnanti, nonché spazi per la ricreazione e l'attività sportiva.
- Includere obbligatoriamente la nutrizione (compresa la preparazione dei cibi e la cucina) e l'attività fisica nel curriculum scolastico.
- Assicurarci che il materiale didattico sia indipendente da interessi commerciali.
- Non consentire la vendita di bevande zuccherate, né di merendine o di altri *snack* ricchi di zucchero, sale e grassi, nei distributori automatici e nei bar delle scuole.

Sono cose banali.

Assicurarsi che il materiale didattico sia indipendente da interessi commerciali.

Qui vi mostro le proposte di Cascina Rosa per la ristorazione scolastica:

1. evitare le carni conservate: pare che a Milano ci siamo; non ci sarà più il prosciutto cotto nelle mense di Milano;
2. che non ci siano bevande zuccherate;
3. che non ci siano grassi idrogenati, cioè margarina;
4. e sarebbe interessante arrivare alla raccomandazione del WCRF che dice di basare prevalentemente l'alimentazione sul cibo vegetale;
5. quindi che i prodotti animali siano in meno della metà dei pasti;
6. che i dolci non abbiano zucchero.

Proposte di Cascina Rosa per la ristorazione scolastica

- Non carni conservate
- Non bevande zuccherate
- Non grassi idrogenati
- 2/5 pasti con prodotti animali
(pesce, carni bianche, uova, yogurt, formaggi)
- 3/5 pasti con cereali (integrali e biologici) e legumi
- Dolci senza zucchero
- Poco sale



CHE IL MATERIALE DIDATTICO SIA INDIPENDENTE DA INTERESSI COMMERCIALI.

L'appuntamento prossimo è per mercoledì 5 ottobre con la conferenza *Nutrire il pianeta!*. Vi ringrazio."

Ravanello ringrazia tutti coloro che hanno seguito questo lavoro e spera che sia stato utile a qualche lettore e che abbia offerto la grande opportunità di

riflettere sul cibo che doniamo ai nostri figli.

Quasi sempre si cucina loro credendo di fare del bene ed agendo in base a convinzioni consolidate e diffuse IN TUTTA LA SOCIETA'.

Ne ricordiamo alcune?

- Lo zucchero fa bene al cervello.
- Bisogna dare tante proteine ai bambini.
- Se un bambino non mangia la carne diventa anemico.
- Il latte fa bene alle ossa.
- Ecc ... ecc ...

E come avete potuto appurare, benchè si tratti di **convinzioni radicate** nelle case di tutti gli italiani e sulle bocche di molti medici, sono però **TUTTE GROSSOLANE FESSERIE**.

Ed allora Ravanello pensa che, se ci accorgiamo che le premesse in base alle quali agiamo sono sbagliate, nulla ci può impedire, come genitori, di percorrere nuove strade per arrivare a proporre nuovi piatti ai nostri ragazzi con l'obiettivo di sempre:

dare loro il meglio per farli crescere sani.

Questa volta, però, con reali benefici per la loro salute e per il loro benessere psicofisico.

Un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!!