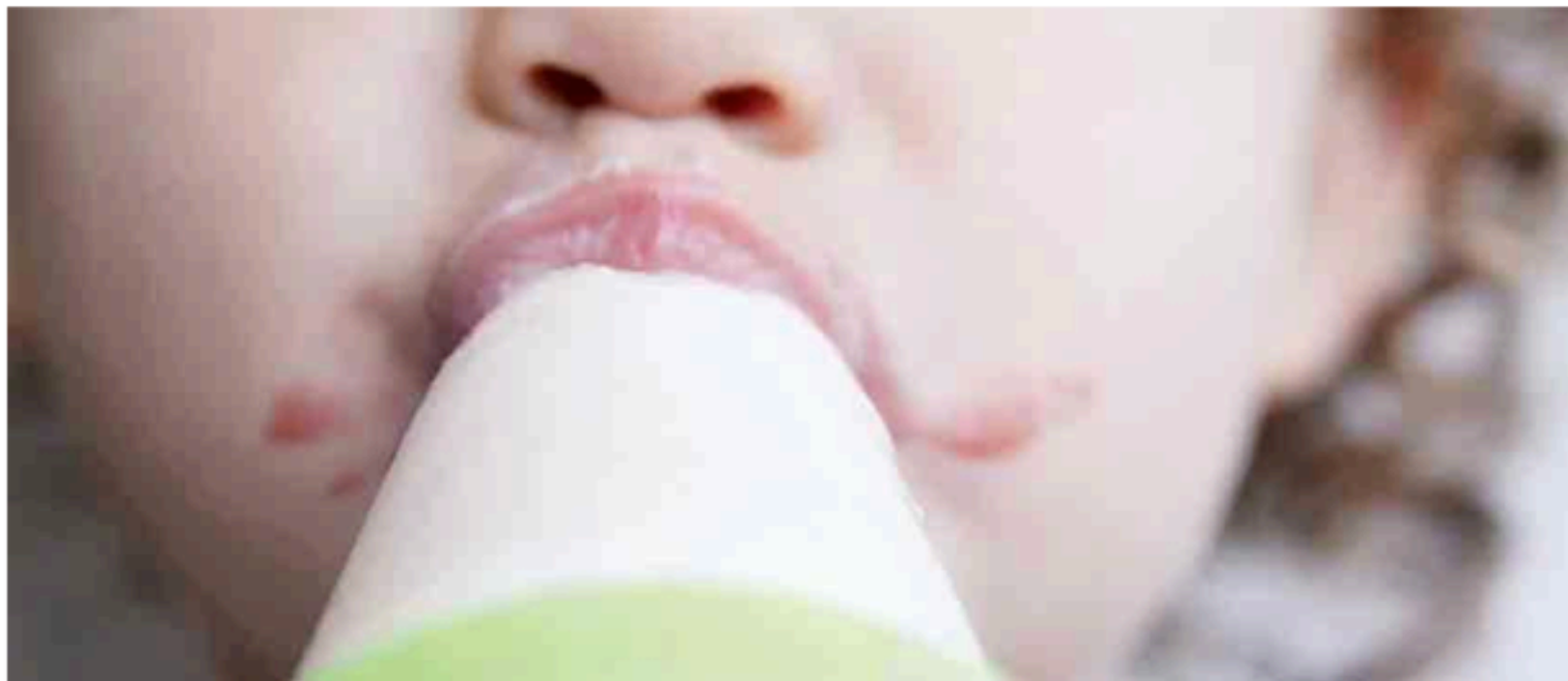


IN SALUTE

IL PEDIATRA ♦ Alberto Ferrando

Sos baby cicciotti Con merendine e bibite zuccherate le calorie "saltano"

In questi periodi si parla molto di cibo e di problemi legati allo stesso (obesità, colesterolo, anoressia ecc. ecc.): ovunque, dieta mediterranea, giornali, TV, a scuola (merende e affini) e si continua a dire di quanto si dovrebbe fare. Ricordo una vecchia canzone di Mina "Parole, Parole". Se ne parla, se ne scrive, si preparano depliant, manifesti e tutti, a partire dagli addetti ai lavori, continuano come prima senza modificare i propri comportamenti alimentari. Quanti spettacoli alla TV nell'ora di pranzo ove si spiegano ricette o si fanno gare a chi cucina meglio. All'ora di pranzo abbuffata doppia: a tavola si mangia guardando gente che cucina!!! Non sarebbe possibile, mi domando, in questi spettacoli e alla TV dare anche un'idea delle calorie che dei cibi che si preparano? A volte abbiamo una scarsa percezione di quanto alcuni alimenti possano determinare, o contribuire a determinare, un eccesso



IDENTIKIT



Il pediatra di libera scelta e vicepresidente dell'Ordine

Alberto Ferrando, vicepresidente dell'Ordine dei Medici, pediatra di libera scelta, ha conseguito la laurea in medicina e chirurgia presso l'Università degli Studi di Genova con la votazione del 110/110 e lode. Specializzato in Clinica Pediatrica. Corso biennale di formazione multidisciplinare alla pratica della ricerca in Pediatria istituito dal Mario Negri. Responsabile del Laboratorio di Ecocardiografia Pediatrica della Clinica Pediatrica dell'Università degli Studi di Genova (1980-86) ha effettuato oltre 8000 valutazioni ecocardiografiche a pazienti, affetti da cardiopatie congenite ed acquisite. Nel 1995 ha contribuito a costituire l'Associazione Pediatri Extraospedalieri, costituita da 140 specialisti. Dal 2002 gestisce siti Internet e forum su tematiche mediche e, in particolare, pediatriche

di ciccia e tra gli alimenti vanno considerate anche bevande e merendine. Alcune bevande zuccherate hanno un elevato contenuto calorico e la pubblicità induce a consumarle durante il pasto (tipo quella di una famosa bibita gassata). Direte: bene ma cosa possiamo fare? Certamente non solo parlare, leggere o fare poster o manifesti o Convegni o giornate tipo Obesity Day. Almeno non solo questo: la cosa principale è che Voi famiglie e genitori e nonni e tate prendiate coscienza del problema: l'obesità è un problema e sta a voi sapere che lo è, che può causare dei grossi problemi di salute nell'arco della vita e che un bambino "cicciotti-

C'è una scarsa percezione dell'idea dell'apporto calorico di molti alimenti che, invece, vengono fatti assumere ai bambini senza alcun controllo

no" sarà anche bello da vedere, almeno per i nonni, ma va controllato e non assecondato se non incitato a mangiare con alimenti calorici o con bis di cibo. Questo non vuol dire che va sgridato o punito ma che dobbiamo prendere coscienza e stabilire cosa fare. Con chi? Diffidate di centri o di diete che fanno rapidamente dimagrire, sia per Voi adulti che, soprattutto, per i bambini e affidatevi all'unica figura di riferimento di vostro figlio che non è un centro, un laboratorio, una Istituzione, la scuola ecc: è il vostro medico curante (pediatra di famiglia per i bambini e medico di famiglia per gli adulti) che, tra parentesi, grazie ad un sistema sociale evoluto come abbiamo tuttora in Italia, avete gratuitamente per cui ognuno ha accesso alle sue prestazioni professionali.

DOTT. ALBERTO FERRANDO
(1-CONTINUA)