

IN SALUTE

IL PEDIATRA ♦ Alberto Ferrando

Frutta a merenda
snack "giusto"
per l'alimentazione
e per l'educazione

Da tempo i pediatri ricevono lamentele sulla scelta fatta dal Comune di Genova di dare per merenda un frutto all'uscita dagli asili. Il tema è stato a lungo discusso all'interno della nostra Associazione di pediatri (Associazione Pediatri Liguri - APEL, sito Internet www.apel-pediatri.org).

Constatiamo, innanzitutto, che i problemi principali dei bambini e delle famiglie non vertono sulla carenza di cibo, anzi, al contrario sull'eccesso dello stesso, su cattivi stili di vita, su fast food, su spinte commerciali a mangiare cibi preconfezionati. Non solo come pediatri ma anche come genitori (alcuni di noi anche nonni) siamo preoccupati dal numero di bambini in eccesso di peso, alcuni obesi, e dei cattivi stili di alimentazione anche di bambini magri.

Frutta e verdura vengono consumate poco e dovremmo, tutti, assumerne



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

almeno 5 porzioni al giorno. Alcuni genitori ci chiedono la frutta a merenda è sufficiente? Riteniamo di sì anche una "piccola pera" (cito frase di alcuni genitori che hanno chiesto i nostri pareri). Evitiamo poi posizioni rigide e cerchiamo anche di valutare come mangiano i bambini anche a casa, magari sabato e domenica possiamo differenziare e offrire frutta in altri momenti della giornata. I bambini vanno educati a mangiare. Come? Con il nostro esempio, con l'esempio dei compagni e cercando di non accontentarli perché vogliono la merenda più pubblicizzata del momento. E' importante che noi genitori e

Al bambino fa più piacere masticare una "piccola pera", con la mamma o papà che non vede da otto ore, piuttosto che vicino a bambini che vede per otto ore

pediatri e insegnanti e tutti coloro che operano nell'universo dei bambini contribuiscano, in questa società improntata, quasi esclusivamente, al consumismo ad educare al consumo di frutta e alla moderazione, a mangiare quando si ha fame alimenti appropriati proprio come momento educativo.

Siamo sicuri che al bambino fa più piacere masticare una "piccola pera", anche per la strada, in compagnia della sua mamma o papà che non vede da otto ore, piuttosto che vicino a bambini che vede per otto ore! Può apprezzare la cura e l'amore con i quali la sua mamma gli pulisce il faccino mentre cammina e parla di quanto è avvenuto oggi in asilo. Con la sua mamma (o papà) va bene tutto anche il freddo e la pioggia! (Marcella Zera, Presidente APEL).

DOTT. ALBERTO FERRANDO
(1-CONTINUA)