

IN SALUTE

IL PEDIATRA ♦ Alberto Ferrando

I bambini
e il cioccolato
tra leggende
e tabù da sfatare

La cioccolata: fa male? Quanta se ne può mangiare? Può far parte della dieta dei bambini? Da che età e con quali limiti? Senza alcun dubbio esistono un mucchio di luoghi comuni da sfatare: non è vero che faccia venire i brufoli o che sia molto allergizzante. L'acne nell'adolescenza è provocata da fattori ormonali e non dal consumo del cioccolato. Se prendiamo in considerazione una serie di alimenti in grado di scatenare reazioni allergiche vediamo che, in ordine di frequenza, il cioccolato si situa alla fine, dopo il pesce, le uova, i crostacei, il latte vaccino, il sedano, le fragole e molti altri cibi. E' stato calcolato che una bassa percentuale dei soggetti allergici possono essere suscettibili a reazioni allergiche dopo assunzione di cioccolato. Faccia male ai denti, anzi è stato dimostrato che la polvere di cacao possiede un potere anticariogeno



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

dovuto alla presenza di tre tipi di sostanze: i tannini (che inibiscono lo sviluppo di batteri), il fluoro (presente nella concentrazione di 0,05mg/100g) e i fosfati (che agiscono contro gli acidi formati dal metabolismo degli zuccheri). Con questo, però, non vi consigliamo di dare la cioccolata ai bambini per prevenire la carie, anzi, è sempre buona abitudine far lavare i denti dopo avere mangiato qualsiasi alimento soprattutto se zuccherato. E' vero, invece, che ha un'azione stimolante ed antidepressiva perché contiene delle sostanze, le endorfine, che contrastano il dolore e predispongono al piacere e la teo-

Si al cioccolato, senza eccedere si può mangiare soprattutto in alcune occasioni e soprattutto se la dieta è bene equilibrata e bilanciata

bromina in grado di migliorare la concentrazione e la prontezza dei riflessi. Ha, inoltre, il potere di stimolare la produzione di serotonina, una sostanza che agisce a livello cerebrale e che ha la capacità di infondere calma e tranquillità e di migliorare l'umore. Attenzione, però, che alcune sostanze possono determinare degli effetti collaterali con disturbi nervosi, anche gravi, nei bambini (e soprattutto negli animali domestici). Attenzione, infine, al fatto che il cioccolato è un alimento particolarmente ricco di calorie e, poiché spesso viene mangiato, al di fuori dei pasti, rischia di indurre un eccessivo apporto energetico. In conclusione si al cioccolato, senza eccedere si può mangiare soprattutto in alcune occasioni e soprattutto se la dieta è bene equilibrata e bilanciata.

DOTT. ALBERTO FERRANDO