



## IL PEDIATRA

# Per crescere bambini sani scegliete la dieta mediterranea

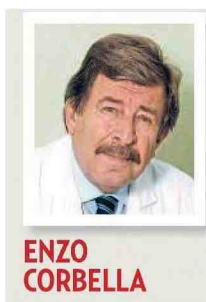
**S**ono legati all'alimentazione i primi segnali di alterazioni, che possono diventare reali patologie nei bambini. È assai importante valutare come alimentarsi, sia dal punto di vista nutrizionale sia riguardo all'impatto ambientale, perché il nostro modo di mangiare interferisce con il territorio dove viviamo. Il ciclo vitale di un alimento parte dallo sfruttamento dei terreni per le attività agricole e per l'allevamento e comprende le emissioni di gas, la dispersione di acqua, l'assorbimento dei rifiuti tossici. In questa ottica la dieta mediterranea, protetta dall'Unesco come patrimonio immateriale dell'umanità, raccoglie in sé non soltanto tradizioni culturali affini a tutte le nazioni che si affacciano su questo bacino, ma diviene un esempio di alimentazione corretta.

Gli ingredienti più presi in considerazione da questa dieta sono olio di oliva, cereali, frutta e verdura fresche o secche, carne non solo rossa e in quantità moderata, alcuni tipi di pesce e prodotti caseari. In genere si articola su tre pasti principali: colazione, pranzo e cena e due spuntini, a metà mattina e a metà pomeriggio. Mangiare tanti cereali integrali, frutta, verdura e legumi in abbondanza e consumare pochi latticini e carne rossa sono principi importanti cui sin da piccoli ci si dovrebbe attenere. Non solo per esercitare una reale prevenzione, a partire dall'età pediatrica, su patologie cardiovas-

colari o su eccesso di peso e **obesità**, ma anche per educare al rispetto dell'ambiente. Ecco alcuni piccoli consigli per l'alimen-

tazione dei bambini: mangiare prodotti freschi, rispettando quindi la stagionalità della frutta e della verdura, ma anche del pesce (che deve essere variato come specie e come taglia); privilegiare prodotti biologici, che diminuiscono la dannosa invasione di pesticidi, diserbanti e antibiotici; acquistare di preferenza prodotti locali, riducendo così le emissioni da trasporti; diminuire il consumo di carne, le cui proteine possono essere sostituite in molti modi; assumere acidi grassi insaturi, come l'olio di oliva, riducendo gli acidi saturi grassi e i formaggi. Eppure sembra che soltanto un bambino su due, in Italia, osservi in maniera adeguata i dettami della dieta mediterranea. ●

**Prodotti freschi e stagionali, tanti cereali e legumi, poca carne rossa e vari tipi di pesce: sono questi gli ingredienti di un'alimentazione corretta**



**ENZO CORBELLA**