

## **SCHEDA**

## Consigli e regole da rispettare secondo la Piramide alimentare transculturale

Roma, 4 giugno 2015 - In Italia solo un bambino su due in età prescolare mostra un'elevata aderenza ai principi della dieta mediterranea e il numero decresce nelle età successive(\*). Eppure è ampiamente dimostrato che la dieta mediterranea è inversamente associata a sovrappeso e obesità. In una società multietnica come quella italiana l'obiettivo di ridurre le cosiddette NCDs (non communicable diseases) ossia patologie come obesità, diabete, ipertensione, tumori, può essere raggiunto favorendo una maggiore adesione alla dieta mediterranea sia nei bambini italiani sia nei bambini stranieri, incoraggiando la commistione di tradizioni alimentari diverse, nel rispetto del bilancio calorico e della qualità dei micro e macronutrienti.

I principi della Piramide alimentare transculturale per l'età pediatrica, promossa dalla Società Italiana di Pediatria, sono quelli della dieta mediterranea, integrata da cibi multietnici: elevata assunzione di verdura, legumi, frutta, noci e cerali integrali; consumo di pesce medio alto; elevata assunzione di acidi grassi insaturi (olio di oliva); basso intake di acidi saturi grassi e di prodotti caseari; ridotta assunzione di carne, soprattutto rossa, apporto moderato di sale e attività fisica quotidiana (almeno un'ora al giorno).

"La regola d'oro è quella dei 5 pasti al giorno", spiega **Elvira Verduci** consigliere nazionale della Società Italiana di Pediatria. "La prima colazione, il carburante per la mattina, dovrebbe assorbire il 15% delle calorie giornaliere: quella ideale è a base di latte o yogurt parzialmente scremato, fette biscottate o pane integrale con marmellata o muesli o biscotti secchi o cereali integrali, e frutta fresca. Lo spuntino al mattino e la merenda di metà pomeriggio, che devono assicurare rispettivamente il 5% e il 10% delle calorie giornaliere, non vanno mai saltati perché servono a non lasciare un lungo intervallo tra i pasti, evitando di arrivare a pranzo o a cena affamati. Nei due pasti principali, il pranzo (40% delle calorie) e la cena (30% delle calorie), devono essere presenti carboidrati, proteine, lipidi e fibre. Molto importante è un'assunzione giornaliera adeguata di acqua (pari a 1600 ml di acqua al giorno per bambini 4-6 anni e 1800 ml per bambini 7-10 anni).

## I consigli per orientarsi nella scelta degli alimenti:

- LATTE preferire latte e yogurt parzialmente scremati (o alla frutta)
- CEREALI privilegiare pane e cerali integrali e riso parboiled (quest'ultimo massimo 2 volte alla settimana). Si raccomanda la cottura al dente. Variare la scelta considerando anche cereali tipici di altre tradizioni, quali sorgo, miglio, grano saraceno, quinoa, amaranto
- PANE un panino al giorno, preferire quello preparato con farina integrale o con farina tipo 1
- CARNE pollo, coniglio, tacchino, vitello, manzo magro, maiale sgrassato
- PESCE preferire il pesce azzurro (sarda, alici), evitando quelli di grossa taglia (spada e tonno). Merluzzo, nasello, sgombro, spigola o persico meglio non più di una volta a settimana. Cefalopodi, tipo calamari e polpo, non più di una volta a settimana
- LEGUMI associarli sempre (freschi, secchi o surgelati) ai cereali come piatto unico in alternativa al primo e secondo piatto
- FRUTTA consumarla 2-3 volte al giorno, preferendo quella di stagione. Non frullata o passata. Nella scelta valutare anche la frutta di altre tradizioni alimentari quali frutto del baobab, frutto della passione, mango, guava. Da non assumere più di 2-3 volte alla settimana: kiwi, uva, banana, ananas, papaya, jackfruit. Da limitare (1 volta alla settimana): plantano o datteri o avocado o tamarindo
- VERDURA consumare (fresca o surgelata non frullata o passata) 2 volte al giorno. Preferire verdura di stagione (pomodori, zucchine, peperoni, okra, foglie di cassava, germogli di bamboo)
- CONDIMENTI privilegiare l'olio extravergine di oliva e limitare il sale
- COTTURA preferire quella in umido, al vapore, al forno, al cartoccio