

**Pediatria****Strategie**  
Così si raggiunge  
la sazietà  
biochimica

Più lentamente si mangia e meno cibo si consuma: ci vogliono almeno 20 minuti perché la vera sazietà, quella di tipo biochimico alimentata da segnali che arrivano al cervello e non semplicemente dalla sensazione di pancia piena, inizi a essere percepita in maniera efficace. «Per rallentare a tavola, dando così il buon esempio ai ragazzi, bisogna scegliere alimenti ricchi di fibre che richiedono naturalmente masticazioni più lunghe, come cereali integrali, legumi, verdure,

frutta con la buccia; masticare prendendosi il tempo giusto, appoggiando la posata sul tavolo tra un boccone e l'altro; respirare e parlare lentamente mentre si mangia», raccomanda il medico nutrizionista Erzegovesi. «Un pratico trucco è cucinare assieme ai figli. Se si partecipa in modo attivo alla sua preparazione, ci sarà maggiore attenzione alle qualità sensoriali della pietanza dettate dal colore, sapore e consistenza».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Uno studio dimostra che i piccoli che mangiano più velocemente hanno un maggior rischio di diventare obesi e di sviluppare alterazioni metaboliche con gli anni

# Ai bambini a tavola va insegnata la lentezza

di **Anna Fregonara**

**S**i dice che la fretta sia una cattiva consigliera. E lo è anche la velocità con cui si mangia. Alcuni studiosi, si legge su *The Journal of Pediatrics*, hanno suddiviso un campione di 956 bambini di 3-6 anni a seconda della velocità di consumo stimata sommando i minuti totali utilizzati in ciascuno dei tre pasti principali (colazione, pranzo, cena). Hanno quindi classificato i tre gruppi come mangiatori *lenti* (in totale più di 85 minuti), *moderati* (66-85 minuti) o *veloci* (65 minuti o meno). I dati indicano come rispetto ai lenti, i mangiatori veloci hanno un rischio più alto di sovrappeso e di obesità, hanno maggiori circonferenza vita, indice di massa grassa, pressione arteriosa sistolica e livelli di glucosio a digiuno, ma hanno minore aderenza alla dieta mediterranea. «La correlazione conferma quello che già si conosceva: più elevati sono sovrappeso e obesità maggiori sono i rischi di alterazioni metaboliche, con possibile precoce in-



**L'esperto risponde**  
alle domande dei lettori all'indirizzo [forumcorriere.corriere.it/nutrizione](http://forumcorriere.corriere.it/nutrizione)

sorgenza di disturbi specie di tipo cardiovascolare», spiega Nicola Principi, professore emerito di Pediatria all'Università degli Studi di Milano e membro della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale. «Per gli scienziati, la preoccupazione peso-giovani è iniziata a scattare negli anni Ottanta e Novanta. Oggi in Italia, tra i soggetti di età scolare, il 20% circa è sovrappeso e poco meno del 10% è obeso, valori generalizzabili a livello mondiale».

**Il ruolo dei geni**

L'obesità, come tutti i disturbi dell'alimentazione e del peso, ha una genesi di fattori genetici e ambientali.

In ogni caso, la componente principale è quella ambientale, legata a stile di vita se-

**Il nutrizionista****Conta anche la tranquillità**

«È importante consumare i pasti in un clima di pace: la tensione rende meno consapevoli dell'atto del mangiare e fa percepire più tardi il senso di sazietà. Infine, tutti i fattori di distrazione, come musica, TV, cellulari, tablet o altri schermi, vanno tenuti lontani al momento del pasto», spiega Stefano Erzegovesi, medico nutrizionista e psichiatra.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



dentario e a stile alimentare con largo consumo di alimenti ultra processati ad alta densità calorica, ricchi di sale, zuccheri e grassi. Sono cibi saporiti, morbidi e più facilmente masticabili, quindi se ne mangiano di più e hanno preso il sopravvento anche nelle culle della buona ali-

In Italia, tra i soggetti in età scolare, il 20% è sovrappeso e poco meno del 10% è obeso, valori generalizzabili a livello mondiale

mentazione come erano Spagna, Italia o Giappone» chiosa Stefano Erzegovesi, medico nutrizionista e psichiatra, esperto in nutrizione preventiva e disturbi alimentari. «Inoltre, è stato dimostrato che la velocità con cui i bambini mangiano è uguale a quella dei genitori. L'esempio conta tantissimo: non solo portare a tavola il cibo giusto, ma anche il modo in cui lo si consuma. Teniamo anche conto di una caratteristica psicologica: i genitori con alta auto-efficacia, quindi con la sincera convinzione che le abitudini si possano cambiare in meglio, riusciranno a trasmettere il loro esempio in maniera più efficace rispetto a coloro che hanno l'approccio "è inutile tanto i figli non ascoltano". Anche se non lo danno a vedere, i ragazzi guardano con attenzione quello che facciamo». La lentezza a tavola, se condivisa in famiglia in un clima sereno, è un'abitudine salutare per tutti, grandi e piccini.

© RIPRODUZIONE RISERVATA