

Via tv, telefonini e tablet a tavola per far mangiare le verdure ai **bambini**

di **Anna Fregonara**

Per far mangiare più frutta e verdura ai bambini serve più tempo, un pasto seduto per almeno 20 minuti. È quanto emerge da uno studio clinico controllato dell'università dell'Illinois e pubblicato su *Jama Network Open*.

Per 4 settimane consecutive (20 giorni di studio), in un campus estivo presso l'ateneo i ricercatori hanno confrontato i comportamenti alimentari di 38 bambini tra gli 8 e i 14 anni durante due pause pranzo, una da 10 minuti e l'altra da 20.

I partecipanti hanno ricevuto ogni giorno un pranzo gratuito che soddisfaceva gli standard nutrizionali del programma scolastico nazionale e che alternava 5 menu per garantire varietà.

Alla fine del pasto è stato pesato il cibo rimasto su ogni vassoio: in 10 minuti i bambini hanno consumato meno frutta (-11%) e meno verdura (-14%) rispetto a quando avevano più tempo, cali registrati pur tenendo conto di variabili come uso del cellu-

Convincere i figli a seguire una dieta sana è una battaglia che si può vincere, anche cercando di eliminare ciò che li «distrae» dai sapori



L'esperto risponde alle domande dei lettori all'indirizzo [forumcorriere.corriere.it/disturbi-alimentari](https://forum.corriere.it/disturbi-alimentari)

lare, chiacchiere coi compagni, tempo per andare in bagno.

In Italia, i giovani quanta frutta e verdura mangiano?

«Le porzioni consigliate sono due di frutta da 150 g e tre di verdura al giorno (250 g a porzione se verdura da cuocere, 80 g se insalata), importanti per fornire vitamine e minerali essenziali per crescere in salute» spiega Stefano Erzegovesi, psichiatra, nutrizionista e primario del Centro Disturbi del Comportamento alimentare dell'Irccs Ospedale San Raffaele Turro. «Nel 2019 solo il 4,4% dei bambini di 6-10 anni ha consumato 5 o più porzioni, la percentuale sale al 5,3% nella fascia compresa fra gli 11 e i 14 anni, secondo i dati Istat».

Come trasferire i risultati scientifici nella vita quotidiana in cui la prima cosa che manca è il tempo?

«In Italia la maggior parte dei pasti di bambini e adolescenti si consuma a casa. Per far mangiare loro più frutta e verdura i genitori devono, come prima cosa, riscoprire la propria autoefficacia, ovvero la consapevolezza di essere capaci di cambiare in maniera vantaggiosa certe abitudini come, per esempio, modificare qualità e durata dei pasti in famiglia. Oggi viviamo in un'epoca in cui l'autoefficacia è bassa e il genitore pensa: "Tanto i miei sforzi non funzionano e si litiga di più, meglio lasciar perdere". Bisogna riacquistare fiducia nelle proprie capacità genitoriali e non mollare mai».

Come ci si organizza a casa?

«Il tempo del pasto, nello studio, si è rivelato capace di cambiare il modo di "sentire" il cibo che mangiamo. Organizziamoci affinché tutti i membri della famiglia dedichino al pasto un tempo più lungo. È proprio l'aspetto di globalità, "tutti insieme", che ha funzionato nella ricerca. Per quei 20, meglio ancora 30, minuti a tavola togliamo le distrazio-

ni - tv, smartphone e tablet - per tutti. A poco a poco bambini e adolescenti si concentreranno di più su quello che stanno mangiando e si accorgeranno di sentire di più i sapori. Inoltre, proponiamo una porzione di verdura all'inizio del pasto, quando il palato è più propenso ad apprezzare il cibo, per esempio con un ragù di cipolle, carote e zucchine nel sugo della pasta. Tagliamo, riduciamo a creme o a polpette, surgeliamo in mono porzioni. Far mangiare la frutta, dal sapore dolce, è più facile: basta tenerla sul tavolo più frequentemente di casa».

Le verdure surgelate sono valide come quelle fresche?

«Ci sono perdite di vitamine e minerali, ma trascurabili. I bambini e gli adolescenti di oggi rischiano di abituarsi ai sapori ricchi di sale, zuccheri, grassi e poveri di fibre degli alimenti industriali e potranno essere adulti più a rischio di malattie cardiovascolari e neurodegenerative, tumori, diabete tipo 2, sovrappeso e obesità. Nel 2021 l'Oms ha rivelato che in Italia 3 bambini su 10 sono in sovrappeso e fra questi 1 è obeso».