



Il decalogo

Cosa c'è a merenda?

di LETIZIA GABAGLIO

Gli spuntini sono essenziali per non arrivare affamati a pranzo e cena
No ai succhi: calorici e non saziano
Spazio a frutta, anche secca e in macedonia.
Ok piccoli panini col formaggio
Abbiamo chiesto a Giuseppe Morino, responsabile dell'educazione alimentare all'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma, come mangiare sano e affrontare la scuola con energia



I SUCCHI MEGLIO NO

5

La merenda deve essere sostanziosa e dare senso di sazietà. Da evitare i succhi di frutta che sono molto calorici, ma non riescono da soli a placare la fame. Da preferire i cibi ricchi di fibre ed arrivare così non affamati al pasto serale. Cosa far bere allora ai bambini? Acqua, acqua e ancora acqua.



CAMBIARE I SAPORI

6

Attenzione alla cosiddetta selettività alimentare: i bambini infatti si abituano a determinati gusti e non vogliono cambiare. La merenda può essere invece il momento giusto per introdurre soluzioni nuove e per abituarli a mangiare un po' di tutto. L'ideale sarebbe variare ogni giorno.

QUALCHE CHILO IN PIÙ

9

È importante che anche i bambini in sovrappeso non saltino la merenda e che l'apporto calorico sia quello giusto. Occhio però alla qualità del cibo: la merenda da preferire è la frutta, anche quella secca, da alternare a spuntini a basso indice glicemico e poveri di grassi saturi.

NON SI PUÒ SALTARE

1

In una giornata devono esserci due momenti dedicati alla merenda, uno la mattina e l'altro il pomeriggio. Andare a scuola, fare sport o giocare con gli amici sono attività dispendiose che hanno bisogno di essere compensate da calorie. Così non si arriva ai pasti troppo affamati.

OCCHIO ALLE PORZIONI

3

Se fa sport, ma non a livello agonistico, un bambino che va alle elementari ha bisogno di 100-120 calorie a merenda; un adolescente invece di 180-200. Attenzione però a non appesantire la digestione, soprattutto prima dell'attività sportiva: frutta o carboidrati sono la scelta migliore.

PER LO SPORT

4

Chi fa sport come basket o ginnastica 2-3 volte alla settimana per 1 ora non ha bisogno di una alimentazione speciale. Gli adolescenti che fanno attività agonistica invece sì: prima dell'allenamento meglio mangiare un po' di carboidrati e dopo sempre carboidrati, ma insieme alle proteine.

SNACK? SÌ, MA...

7

Non sono la soluzione migliore, ma non vanno demonizzate. Bisogna però saper scegliere quelle giuste. Guardando le etichette, dove sono riportate calorie e ingredienti ed evitando quelle con troppi zuccheri, grassi e chimici. Possiamo fare merenda con le merendine 2-3 volte a settimana, ma non di più.



SOLO DUE AL GIORNO

2

Non dobbiamo saltarla, ma neanche raddoppiarla. Spesso alle scuole medie ci sono due ricreazioni: una lunga e una corta. La merenda va fatta in quella lunga e non in entrambe. Durante quella corta si beve un po' d'acqua e ci si sgranchiscono le gambe. Una regola che vale anche per il pomeriggio.



CHI DEVE SCEGLIERE

8

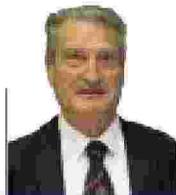
Porzioni e varietà devono essere scelte dagli adulti. Alternare frutta - magari con l'aggiunta anche di frutta secca e magari in macedonia - a prodotti da forno, piccoli panini con formaggi, meglio se leggeri come la ricotta, o prosciutto, merendine. Un consiglio: teniamo sempre d'occhio le calorie.

INSIEME AI COMPAGNI

10

La merenda è sicuramente un buon momento per educare i bambini alla giusta alimentazione. È importante, ad esempio, che a scuola venga fatta tutti insieme: con gli alimenti forniti dalla scuola oppure seguendo alcune indicazioni, come quella di dedicare dei giorni alla frutta.

ILLUSTRAZIONI DI MARTA SIGNORELLI

DIABETOLOGIA**Leone Arsenio**

Ideatore dell'Obesity Week e presidente regionale dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica

Riso, buono per tutto meno che per la glicemia

Ho la glicemia alta e il medico mi ha detto di fare attenzione alla dieta, spiegandomi, ad esempio, che il riso alza la glicemia più della pasta. Perché?

L'indice glicemico (IG) fu introdotto nel 1981 da Jenkins come un sistema per classificare gli alimenti contenenti carboidrati in modo da migliorare il controllo glicemico nei pazienti diabetici: misura la velocità di digestione e assorbimento dei carboidrati (per definizione 50 grammi) presenti nel cibo e il loro effetto sulla glicemia. Un cibo con IG alto produce un elevato picco glicemico dopo il suo consumo, al contrario di quello con un basso indice glicemico. Punteggi: fino a 40, è considerato molto basso; da 41 a 55, basso (fagioli 30, lenticchie 43, pere 47, latte 49, mele 53); da 56 a

69, moderato (spaghetti 57, uva 62, fagioli 65, arance 66); oltre 70, alto (banane 79, patate 81, riso 83).

Per ottenere 50 grammi di carboidrati dalle patate bollite bisogna consumarne 250 grammi, dal riso bianco secco circa 60 grammi, dai fagioli secchi circa 80 grammi; dal glucosio 50 grammi.

In realtà, ad eccezione dei carboidrati puri (come glucosio, fruttosio, saccarosio, galattosio, lattosio ecc. che hanno un IG stabile), i cibi glucidici (che sono composti solo in parte da carboidrati) sono soggetti ad un'estrema variabilità in base a fattori che alterano il punteggio: 1) varietà dell'alimento; 2) grado di maturazione: maggiore è la maturazione di un frutto, maggiore è l'IG; 3) zona di coltivazione: la diversa provenienza causa una variazione dell'IG; 4) eventuale raffinazione: i cibi glucidici raffinati,

come i farinacei nel caso del grano o di altri cereali, hanno un IG più alto; 5) contenuto in fibre; 6) contenuto di altri macronutrienti: il maggiore contenuto di grassi e di proteine determina un IG più ridotto; 7) masticazione: un cibo masticato meno ha un IG inferiore rispetto lo stesso cibo masticato di più; 8) tempi di cottura: la cottura di un alimento amidaceo aumenta l'IG in maniera proporzionale.

Un cibo glucidico che presenta al suo interno una maggiore quantità di grassi e proteine risulta a IG più basso, poiché la presenza di questi nutrienti rallenta e allunga i processi digestivi.

La migliore combinazione, quindi, è un piatto di spaghetti, che hanno IG medio (mediamente 57), e se è aggiunto un ragù, che contiene proteine e grassi, o del tonno, e dell'olio, l'assimilazione del pasto, e quindi anche dei carboidrati, sarà ulteriormente rallentata.

