

Domenica 25 maggio 1997

6 l'Unità

SCIENZA AMBIENTE e INNOVAZIONE

Varietà, equilibrio fra i nutrienti e moderazione sono le tre regole auree per un'alimentazione corretta

Madri ansiose, bambini sovrappeso

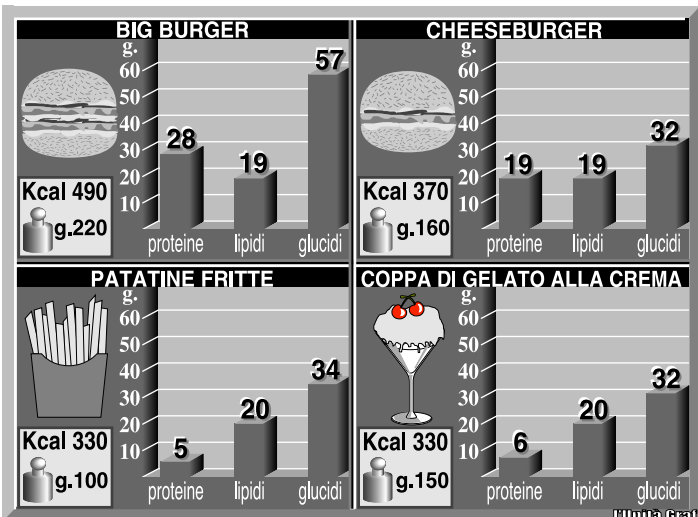
L'educazione al cibo passa per la mensa

L'episodio di intossicazione di massa avvenuto a Torino è un'eccezione: la refezione scolastica è controllata scientificamente e calibrata sulle effettive necessità dei piccoli. È piuttosto in casa che si contraggono errate abitudini alimentari.

Le regole igieniche in casa

Se la ristorazione collettiva deve rispettare alcune regole per garantire la sicurezza igienica, anche a casa la preparazione dei pasti dovrebbe essere soggetta ad alcune regole fondamentali. Una sorta di decalogo viene suggerito dal dottor Giovanni Quaglia, chimico industriale e dirigente di ricerca dell'Istituto nazionale della Nutrizione, in una pubblicazione del Comune di Roma.

1) Scegliere alimenti che abbiano subito trattamenti a garanzia della loro salubrità (frutta e verdura ben lavati sono da preferirsi allo stato naturale, il latte sempre pastorizzato, preferire il pollame fresco al congelato); 2) Cucinare bene gli alimenti (almeno a 70°). Molti cibi crudi sono contaminati da germi patogeni; 3) Consumare gli alimenti subito dopo la cottura (quando gli alimenti cotti si raffreddano, a temperatura ambiente la flora batterica comincia a moltiplicarsi); 4) Conservare con cura gli alimenti cotti (per 4 o 5 ore di conservazione la temperatura può essere di 60-65° o inferiore ai 10°. Non riporre in frigo una gran quantità di cibo caldo: se la parte centrale rimane sopra i 10° a lungo, i germi si moltiplicano); 5) Riscaldare bene gli alimenti cotti (tutte le porzioni devono raggiungere i 70°); 6) Evitare contatti tra alimenti crudi e alimenti cotti (un pollo cotto può essere contaminato da un pollo crudo); 7) Lavarsi spesso le mani (specie dopo aver toccato cibi crudi); 8) Tenere la cucina perfettamente pulita (gli strofinacci vanno cambiati ogni giorno); 9) Proteggere i cibi dagli insetti, dai roditori e da altri animali (la migliore precauzione consiste nel conservare gli alimenti in recipienti ermeticamente chiusi); 10) Usare acqua potabile (se si nutre qualche dubbio sulla purezza dell'acqua è meglio farla bollire. Questa precauzione vale anche per i cubetti di ghiaccio in frigo).



QUESTE LE CALORIE GIUSTE PER I RAGAZZI

Età (anni)	MASCHI kcal/giorno	FEMMINE kcal/giorno
0,1	334 - 575	334 - 552
0,25	440 - 710	410 - 660
0,5	605 - 902	547 - 826
0,75	710 - 1027	653 - 950
1	797 - 1133	739 - 1056
1,5	922 - 1277	854 - 1190
2	1008 - 1382	950 - 1306
2,5	1075 - 1584	1027 - 1526
3	1162 - 1699	1114 - 1651
3,5	1203 - 1739	1098 - 1629
4,5	1296 - 1863	1209 - 1784
5,5	1401 - 2027	1310 - 1932
6,5	1529 - 2226	1375 - 2038
7,5	1596 - 2378	1424 - 2161
8,5	1643 - 2504	1419 - 2264
9,5	1680 - 2645	1410 - 2401
10,5	1907 - 2213	1666 - 1924
11,5	1991 - 2340	1737 - 2046
12,5	2086 - 2479	1816 - 2175
13,5	2230 - 2687	1878 - 2219
14,5	2274 - 2791	1862 - 2294
15,5	2393 - 2976	1898 - 2338
16,5	2473 - 3117	1928 - 2386
17,5	2512 - 3211	1940 - 2408

Questa tabella, che riguarda i bambini sotto l'anno di età fino agli adolescenti oltre il diciassettesimo anno è preparata tenendo conto dei LARN (Livelli di Assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana, elaborati dalla Società italiana Nutrizione umana), i quali suggeriscono il giusto ed equilibrato quantitativo di alimenti e quindi di nutrienti che ogni individuo deve consumare in relazione ai suoi bisogni. Come si vede, per i maschi e le femmine e all'interno delle fasce d'età è prevista una «tolleranza» che tiene conto di una diversa struttura corporea e del livello di attività fisica. Infatti è sempre preferibile calcolare i fabbisogni energetici di individui o di gruppi omogenei di popolazione sulla base di informazioni precise relative al peso e al profilo di attività. Un'intensa attività sportiva, per esempio, cambia il fabbisogno. In questo caso nei bambini da 1 a 36 mesi i fabbisogni vengono stimati a partire dal peso corporeo reale. Nei bambini e adolescenti da 3 a 18 anni servono indicazioni relative al peso reale o desiderabile e al profilo di attività.

Purtroppo l'intossicazione dei 1.500 bambini di Torino non farà che rafforzare un pregiudizio già molto diffuso tra i genitori: i figli è meglio che, per quanto possibile, mangino a casa (salvo poi rimpinzarli di merendine, nutelle e patatine fritte fuori pasto e di bastoncini e soffocini a pranzo e a cena). Certo, incidenti di questa portata non dovrebbero mai verificarsi, ma sono pur sempre «eccezioni» alla «regola» dell'alimentazione infantile nelle mense scolastiche, che sono sempre più seguite e controllate da esperti del settore.

Affrontiamo allora questo tema in generale con la dottoressa Bruna Lancia, primo ricercatore dell'Istituto nazionale della nutrizione, autrice di numerose ricerche e pubblicazioni, che richiama tre regole auree per una sana ed equilibrata alimentazione: varietà - equilibrio fra i nutrienti - moderazione. E naturalmente valgono per adulti e piccini. In realtà le errate abitudini alimentari si contraggono più facilmente in casa con una madre stanca e affannata che la sera non ce la fa a cucinare, piuttosto che in una mensa pensata ed equilibrata da nutrizionisti. L'importante, per una crescita corretta, sarebbe che i cibi venissero integrati e variati giorno per giorno, con una reciproca informazione tra scuola e famiglia.

«I genitori possono stare tranquilli sulla validità dei menu dal punto di vista nutrizionale», scrive la dottoressa Lancia in un opuscolo preparato per le refezioni scolastiche del Comune di Roma - poiché questi non vengono stilati a caso ma su basi scientifiche, cioè facendo riferimento ai Larn (Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti, elaborati dalla Società italiana nutrizione umana). I Larn, come si evince dalla tabella pubblicata qui a fianco sui bambini e gli adolescenti, indicano un campo di valori di fabbisogno energetico che tenga conto della struttura corporea e dell'attività fisica. La quota calorica, calcolata per gruppi di popolazione, dovrebbe essere così suddivisa nella giornata: 15-20% a colazione; 40% a pranzo; 10% a merenda; 30-35% a cena. Che l'apporto principale in una giornata tipo debba venire poi dai carboidrati (60%), seguiti dai grassi (25%) e dalle proteine (15%), vale, contrariamente a quanto si crede, anche per i bambini in fase di accrescimento. «Perché le proteine», ricorda la dott. Lancia - «si assumono non solo con la carne e il pesce, ma anche con la pasta (11 gr in 100 gr), il pane (8 gr in 100 gr), e i legumi secchi (24 gr in 100 gr di fagioli). Sono di più basso valore biologico ma concorrono ugualmente alle necessità quotidiane».

Sarà bene ricordare allora che gli alimenti si dividono in 7 gruppi: 1) Carni, pesci e uova 2) Latte e deri-

vati 3) Cereali e derivati 4) Legumi 5) Grassi vegetali e animali 6) Ortaggi e frutta prevalentemente portatori di vitamina A 7) Ortaggi e frutta prevalentemente portatori di vitamina C. Nell'alimentazione di una giornata tipo - ribadisce la dott. Lancia - si dovrebbe attingere a tutti i gruppi realizzando appunto la varietà, l'equilibrio tra i nutrienti e la moderazione.

Ma quali sono i cibi che i bambini principalmente rifiutano? Verdure, legumi e pesce. Il pranzo a scuola è un momento di socializzazione e di emulazione, e gli insegnanti dovrebbero saperne approfittare, motivando anche le ragioni per cui il bambino deve mangiare quel piatto. I piccoli poi a tavola devono anche divertirsi, e allora diventa importante come si presenta il cibo. Ai bambini piace guardare «dentro» gli alimenti e adorano fare le cose insieme. Il «taglio» li affascina, e sono facilitati da proposte di cibi ridotti a dimensioni adeguate alle loro mani e alla loro bocca.

Ma che pensa la dottoressa di tutti i fuori pasto e della corsa dei giovani al fast food? «Per carità, non demonizziamo le merendine, le creme di nocciola e i big burger. Ancora una volta, ciò che conta è la varietà e la moderazione. In una ricerca recente ho scoperto che bambini di 5-6 anni riuscivano a ingurgitare anche sei-sette merendine al giorno. Ma sono i genitori a rifornirli. Io dico: ogni tanto diamo pure questi prodotti ai nostri figli, ma rivalutiamo anche pane e marmellata e pane e prosciutto. Le industrie fanno principalmente i propri interessi e siamo tutti più informati: non si può prendere tutto per buono ciò che propone la pubblicità. Se i nostri ragazzi vanno a mangiare al fast food con i compagni, consideriamolo un pasto completo e sovralimentare e regoliamoci di conseguenza. Se paragoniamo un etto di crema alle noccioline con la stessa quantità di merendina, di panino al prosciutto e di mela, avremo rispettivamente un apporto calorico di 537, 467, 225, 90 Kcal. Un'alta densità calorica comporta la diffusione dell'obesità nel nostro paese. Ormai un bambino su 5 è sovrappeso e inseguiamo a distanza ravvicinata la situazione americana». Insomma bisogna che le madri (e i padri) plachino le loro ansie da sottotutrizione, che cominciano addirittura con l'allattamento. «Perché consigliamo l'allattamento al seno? Fra le altre cose, perché il bambino è in grado di autoregolare il biberon, tende sempre a riempire troppo il misurino. E da lì comincia un'escalation senza fine. Mangiare bene fin dal principio significa assicurarsi una migliore qualità della vita».

Anna Morelli

Il gioco dei numeri

Non c'è male. Continuate così. Questa settimana pubblichiamo ancora di domenica le nostre quattro domande. Dalla prossima settimana state attenti e controllate tutti i giorni le pagine dell'Unità.

Che è un gioco lo sapete. Che se rispondete a tutte le domande, 16 in tutto, con quelle di oggi otto, vi daremo un premio anche. Che il premio è la collana Universale dell'Electa Gallimard pure. Ah, ecco. Quello che non abbiamo detto chiaro e tondo è che i cento titoli NON SONO tutti sulla matematica. Ce ne sono sulla chimica, la fisica, l'astronomia...

Scherziamo. Tra i cento titoli c'è perfino la moda, il calcio, i Maya, il rock... Che c'entra con la matematica? E che ne sappiamo noi? Questo è un giornale, mica un laboratorio!

Insomma, giocate. Mandate le risposte (con ragionamento per quanto riguarda i problemi) per posta normale, normalmente affrancate. Mandatele entro il sabato successivo alla data di pubblicazione delle domande.

Metteteci su il nome e l'indirizzo che se per caso avete risposto tutto giusto come facciamo a comunicarvelo? Magari quel giorno fate il banalissimo errore di non comprare l'Unità. Buon divertimento.

Domanda 1

Qual è il nome del matematico allievo di Piero della Francesca che si occupò tra l'altro della contabilità della città di Venezia?

Domanda 2

Qual è stato l'ultimo matematico italiano ad aver vinto la medaglia Fields, l'equivalente al premio Nobel che non esiste per la matematica?

Domanda 3

Un verniciatore esperto riesce a verniciare un cancello in 3 ore; al suo apprendista occorrono 3h45; il proprietario del cancello, amante del «fai da te» sarebbe in grado di portare a termine il lavoro in 5 ore. Quanto tempo impiegheranno le tre persone per verniciare quel cancello lavorando insieme, ammettendo che non s'intralcino a vicenda?

Domanda 4

L'espressione «ricorrente»

$$\sqrt{6+\sqrt{6+\sqrt{6+\sqrt{6+\sqrt{6+\dots}}}}}$$

definisce un numero intero; stabilire di quale numero si tratta, giustificando adeguatamente la risposta.

INVIATE LE VOSTRE RISPOSTE A:
INIZIATIVA EDITORIALE DE L'UNITÀ
via Due Macelli 23/13 - 00187 Roma

CHE TEMPO FA

TEMPERATURE IN ITALIA

Bolzano	8 25	L'Aquila	7 24
Verona	19 25	Roma Ciamp.	11 25
Trieste	15 22	Roma Fiumic.	8 24
Venezia	12 21	Campobasso	11 21
Milano	15 27	Bari	14 23
Torino	13 24	Napoli	13 26
Cuneo	13 20	Potenza	10 22
Genova	17 22	S. M. Leuca	18 23
Bologna	12 26	Reggio C.	18 23
Firenze	13 26	Messina	18 24
Pisa	10 23	Palermo	16 25
Ancona	12 25	Catania	12 26
Perugia	9 24	Alghero	10 25
Pescara	11 24	Castell. di Stabia	13 24

TEMPERATURE ALL'ESTERO

Amsterdam	13 14	Londra	6 11
Atene	18 28	Madrid	15 28
Berlino	3 12	Mosca	13 18
Bruxelles	4 16	Nizza	14 21
Copenaghen	3 13	Parigi	8 18
Ginevra	10 22	Stoccolma	4 13
Helsinki	-1 11	Varsavia	8 11
Lisbona	15 20	Vienna	11 20

Il Servizio meteorologico dell'Aeronautica militare comunica le previsioni del tempo sull'Italia.

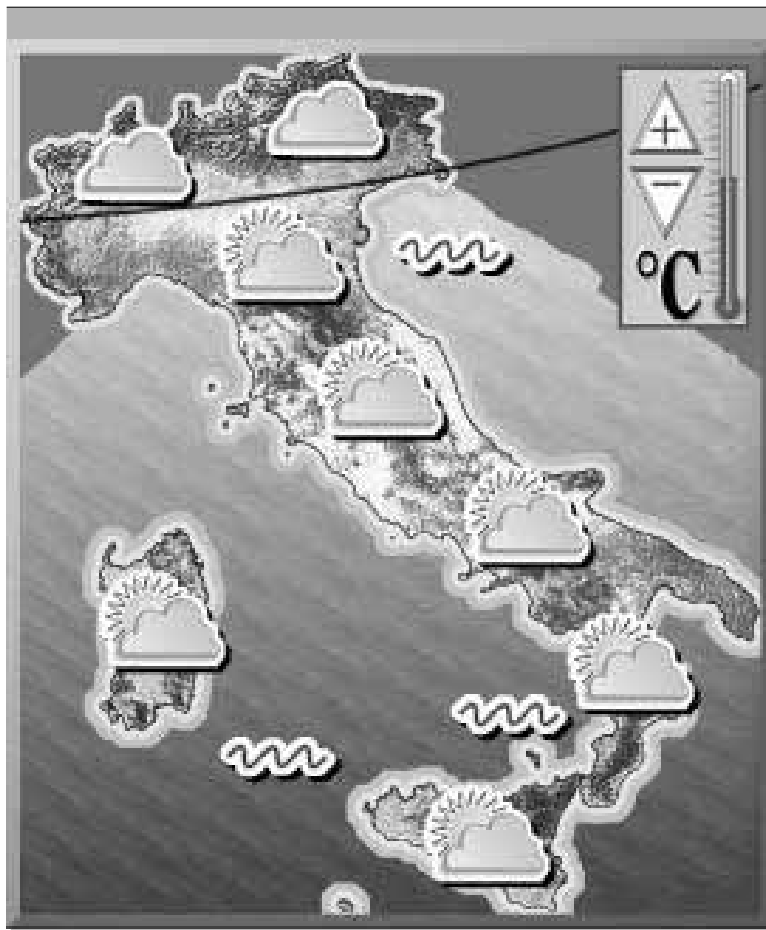
SITUAZIONE: sull'Italia continua ad essere presente un campo di pressioni relativamente alte, tuttavia, un debole flusso di correnti settentrionali moderatamente instabili, tende ad interessare marginalmente il nostro settentrione.

TEMPO PREVISTO: al nord, nuvolosità variabile, con addensamenti più consistenti sul settore orientale, dove non si escludono isolate precipitazioni. Al centro ed al sud della penisola: cielo in prevalenza sereno o poco nuvoloso, salvo temporanei addensamenti cumuliformi pomeridiani, lungo la dorsale Appenninica. Sulle due isole maggiori: sereno o velato, con annuvolamenti stratiformi sulle zone più meridionali.

TEMPERATURA: in ulteriore lieve aumento su Sicilia, Sardegna e sulle regioni del medio-basso Tirreno, senza variazioni di rilievo sulle altre regioni.

VENTI: deboli di direzione variabile.

MARI: localmente mosso lo stretto di Sicilia, il mare ed il canale di Sardegna e lo Jonio meridionale. Quasi calmi o poco mossi gli altri mari.



l'Unità

Italia	Tariffe di abbonamento	
	Annuale	Semestrale
7 numeri	L. 330.000	L. 169.000
6 numeri	L. 290.000	L. 149.000
Estero	Annuale	Semestrale
	L. 780.000	L. 395.000
7 numeri	L. 685.000	L. 335.000
6 numeri		

Per abbonarsi: versamento sul c.c.p. n. 269274 intestato a S.O.D.P. «ANGELO PATUZZI» s.p.a. via Bettola 18 - 20092 Cinisello Balsamo (MI) - oppure presso le Federazioni del Pds.

Tariffe pubblicitarie	
A mod. (mm. 45x30)	Commerciale f.eriale L. 560.000 - Sabato e festivi L. 690.000
	Feriale
Finestra 1° pag. 1° fascicolo	L. 5.343.000 - L. 6.011.000
Finestra 1° pag. 2° fascicolo	L. 4.100.000 - L. 4.900.000
Manchette di test. 1° fasc. L. 2.894.000 - Manchette di test. 2° fasc. L. 1.781.000	
Redazionali L. 935.000; Finanz. Legal-Concess. Aste-Appeali: Feriali L. 824.000; Festivi L. 899.000	
A parola: Necrologie L. 8.700; Partecip. Lutto L. 11.300; Economici L. 6.200	
Concessionaria per la pubblicità nazionale: PUBLIKOMPASS S.p.A.	
Direzione generale: Milano 20124 - Via Gesù Carducci, 29 - Tel. 02/864701	
Aree di vendita:	
Milano: via Gesù Carducci, 29 - Tel. 02/864701 - Torino: corso M. D'Azeglio, 60 - Tel. 011/665211 - Genova: via C.R. Ceccardi, 114 - Tel. 010/540184 - Padova: via Gattamelata, 108 - Tel. 049/75224-8073144 - Bologna: via Amendola, 13 - Tel. 051/25955 - Firenze: via De' Mirzani, 46 - Tel. 055/56192-573668 - Roma: via Quattro Fontane, 15 - Tel. 06/4620011 - Napoli: via Caracciolo, 15 - Tel. 081/720511 - Bari: via Amendola, 166/5 - Tel. 080/5485111 - Catania: corso Sicilia, 37-43 - Tel. 095/7306311 - Palermo: via Lancola, 19 - Tel. 091/6235100 - Messina: via U. Bonino, 15 - C. Tel. 090/290885 - Cagliari: via Ravenna, 24 - Tel. 070/305250	
Stampa in fac-simile:	
Telestampa Centro Italia, Oricola (Aq) - Via Colle Marcangeli, 58/B	
SABO, Bologna - Via del Tappazzeri, 1	
PPM Industria Poligrafica, Palermo Dugnano (Mi) - S. Stale del Giovi, 137	
STS S.p.A. 95030 Catania - Strada 5° 35	
Distribuzione: SODIP, 20092 Cinisello B. (MI), via Bettola, 18	

l'Unità

Supplemento quotidiano diffuso sul territorio nazionale unitamente al giornale l'Unità
Direttore responsabile Giuseppe Caldarella
Iscriz. al n. 22 del 22/01/94 registro stampa del tribunale di Roma