

Viversani *e belli*

Anno 31 - numero 41 - P.I. 07/10/2022 - settimanale

8 CONSIGLI UTILI
PER RISPARIARE
SULLA BOLLETTA
DEL GAS

VISO
Due tecniche
soft per dare luce
e tono alla pelle

Melagrana
RIDUCE IL COLESTEROLO
E MIGLIORA L'UMORE

**MANGIA E...
BRUCIA!**

SCEGLIENDO I CIBI A CALORIE
NEGATIVE PERDI 2 KG ALLA
SETTIMANA SENZA FATICA

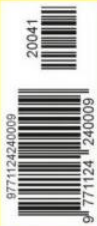
CERVICALE
Le cure e gli esercizi
per vincere il dolore

MANI
I prodotti giusti
per averle sempre
morbide e belle

6
RAGIONI PER
SPETTEGOLARE...
E STARE MEGLIO

Rimedi dolci
ANICE STELLATO,
ANTIBATTERICO
NATURALE

in omaggio!
52 PAGINE DI GIOCHI
ENIGMISTICI E LOGICI



In Italia, un adulto su dieci è obeso. Per non andare incontro a questo problema, bisogna stare attenti fin da bambini

10 regole per...

NON FARLI *ingrassare*

Servizio di Roberto De Filippis.



Con la consulenza del professor Marco Antonio Zappa, presidente della Sicob e direttore dell'unità operativa complessa di Chirurgia generale dell'Asst Fatebenefratelli-Sacco di Milano.

1

Limitare i cibi confezionati

Merendine e snack non sono le soluzioni migliori se si ha a cuore la salute dei figli. Infatti, quasi sempre sono molto calorici, ricchi di grassi e sale e, se consumati spesso, favoriscono il sovrappeso.

★ La frutta è un'alternativa sana. «Frutti non troppo calorici, come le mele, sono perfetti come spuntini di metà mattina o metà pomeriggio» consiglia il professor Marco Antonio Zappa, presidente della Sicob (Società italiana di chirurgia dell'obesità e delle malattie metaboliche).



Bere soprattutto acqua

Le bibite gassate e zuccherate sono molto apprezzate sia dagli adulti sia dai bambini. Tuttavia anch'esse sono sul banco degli imputati quando si parla di sovrappeso infantile, in quanto contengono parecchie calorie.

★ «Per placare la sete non esiste bevanda migliore dell'acqua in cui, a fronte di un apporto calorico nullo, si trovano importanti vitamine e minerali» sottolinea il chirurgo. Quando i bambini desiderano un'alternativa si può proporre loro del tè, delle spremute o dei frullati, senza però aggiungere zucchero.

3

Seguire la dieta mediterranea

Anche per i bambini la dieta mediterranea deve rappresentare un modello di riferimento. Via libera, dunque, a un ampio consumo di frutta e, soprattutto, di verdura, privilegiando i prodotti di stagione.

Quotidianamente andrebbero consumati anche cereali (pasta, riso, pane eccetera), preferendo quelli integrali, olio d'oliva, latte e frutta secca.

★ Vanno portati in tavola raramente dolci e insaccati. «Attenti anche alle quantità, regolandosi in base all'età del bambino» raccomanda l'esperto. Porzioni esagerate di cibi sani favoriscono il sovrappeso.



Farsi aiutare in cucina

Sono tanti i genitori che ogni giorno o quasi fanno i conti con figli che si lamentano quando si tratta di mangiare cibi che non piacciono. Ma spesso a non incontrare i gusti dei bimbi sono alimenti salutari, in particolare le verdure.

★ Per invogliare i piccoli a mangiare piatti sani che non gradiscono, li si può coinvolgere nella preparazione delle ricette, puntando anche sull'aspetto estetico. «Se si sente protagonista della realizzazione di una portata, il bambino sarà meglio disposto a mangiarla» osserva il professor Zappa.

5

Preparare una colazione sana

«La colazione è il pasto più importante della giornata». Questa frase è ormai un tormentone. Ma al mattino si è di corsa e molti genitori preferiscono dare ai figli una merendina. «Un'alternativa sana, da abbinare a latte, yogurt o tè, può essere una crostata di frutta preparata in casa» propone l'esperto.

★ Inoltre, per non abbuffarsi a pranzo o a cena, non bisogna rinunciare agli spuntini di metà mattina e di metà pomeriggio. Altrettanto importante è che non si scelgano cibi troppo calorici e non esagerare con le quantità.

2



4

Nel nostro Paese, il 23,6% dei bambini con meno di 8 anni è in sovrappeso, mentre il 12,3% è obeso.

Non essere intransigenti

Evitare il sovrappeso è importante per la salute dei figli, ma essere troppo rigidi è controproducente. In caso di ricorrenze particolari, non è sbagliato dar la possibilità ai bambini di mangiare più dolci. **★** Si può "rimediare" allo strappo alla regola in due modi. «Il giorno dopo il piccolo può o mangiare un po' meno o fare più movimento» dice l'esperto. Dare al bimbo un orologio con contapassi lo motiva a camminare di più.



Svolgere attività fisica

Non basta stare attenti solo a quel che si porta in tavola. Altrettanta attenzione serve nei confronti dell'attività fisica dei figli. Tra i tanti benefici dello sport, c'è anche quello di far bruciare molte calorie. **★** «In generale, non ci sono discipline migliori di altre: l'importante è che il bambino ne scelga una che lo appassioni» spiega il professor Zappa. Specie se piccoli, i bimbi non devono per forza frequentare un corso. Basta che facciano spesso lunghe passeggiate, in montagna o al parco.

Non cedere alla pigrizia

La pigrizia è una delle migliori alleate del sovrappeso. Trascorrendo le giornate davanti a tablet, computer e telefonini si bruciano pochissime calorie e si mettono su chili. Tutte le volte in cui se ne ha la possibilità uscire, magari per andare da amici o parenti oppure per incontrarsi con loro al parco. **★** Un'altra buona abitudine è camminare il più possibile. In quest'ottica, è meglio salire e scendere le scale invece di usare l'ascensore. «Se il tragitto non è troppo lungo, andare a scuola a piedi» dice il medico.

Dare il buon esempio

Nell'educazione dei bambini non sono importanti soltanto le indicazioni fornite, ma anche l'esempio che viene offerto dai genitori. Se vogliono evitare che il proprio figlio accumuli chili di troppo, mamma e papà (e i fratelli, se ci sono) devono sentirsi come modelli da imitare, con tutte le responsabilità che il ruolo comporta. **★** Anche i genitori devono mangiare alimenti sani, senza esagerare con le quantità. «La mamma e il papà sono chiamati a dare il buon esempio anche sull'attività fisica» dice l'esperto.

Dormire bene di notte

Riposare bene ha numerosi effetti positivi sulla salute e anche sulla linea. Un sonno di buona qualità è una premessa fondamentale per avere l'indomani le energie per svolgere le varie attività. **★** Se si dorme male, però, può capitare di non avere abbastanza risorse fisiche e mentali per cimentarsi in queste attività. «I bambini sono più facilmente preda della pigrizia. Rischiano di passare la giornata sul divano con lo smartphone in mano, magari mangiando merendine» conclude il professor Zappa.

ZzZ

6

8

10