

Cibo spazzatura

Viviamo in un periodo storico in cui in molte parti del globo è disponibile tutto e molto di più: ogni tipo di cucina, qualsiasi frutto o verdura in ogni mese dell'anno, decine di servizi di consegna a domicilio e alimenti in formati di vari tipi in vendita nei molteplici supermercati. Risultato? Mangiamo sempre peggio. Siamo sufficientemente informati dei danni del cibo di scarsa qualità, eppure non ci diamo troppo peso? L'alimentazione dei piccoli e dei ragazzi di casa è sana ed equilibrata? Sono domande a cui possiamo trovare una risposta in un libro.

“L'alimentazione sana per bambini e ragazzi: come migliorare la salute, l'intelletto e il comportamento di tuo figlio! (con il titolo di copertina più accattivante: **“Smettila di far mangiare schifezze a tuo figlio: scopri l'alimentazione sana per bambini e ragazzi”**) di Patrick Holford e Deborah Colson è una guida che mostra ai grandi (ai genitori innanzitutto) qual è la nutrizione ottimale per un figlio, a partire dai primi giorni di vita. Pubblicata da Macro in edizione aggiornata nel 2022, il libro uscì nel 2014 con il titolo “L'alimentazione sana per bambini e ragazzi”.



Patrick Holford, uno dei nutrizionisti più conosciuti e esperti a livello internazionale, afferma che far seguire un'alimentazione sana e naturale ai propri figli può essere utile sia dal punto di vista comportamentale che da quello intellettuale. La nutrizionista Deborah Colson illustra come i nostri figli mangiando correttamente possono, oltre che mantenersi e crescere in salute, attenuare e guarire dalle tipiche malattie dell'infanzia e dell'adolescenza. Gli autori sono molto precisi e puntuali e forniscono a corredo della pubblicazione una bibliografia con molte fonti (a pagina 6 del libro).

Il volume è suddiviso in quattro parti: *Il cibo e il vostro bambino* (Il vostro bambino è letteralmente composto di cibo. Scoprirete quali sono gli alimenti corretti e quelli da evitare); *Per partire in vantaggio* (E' stato dimostrato come il cibo ottimale migliora il quoziente intellettuale, l'umore, il comportamento, la memoria, la concentrazione, la lettura e la scrittura); *Risolvere i problemi* (attraverso indicazioni che permettono di superare i problemi di salute più diffusi tra i bambini di oggi) e *Cibo per la mente* (mettere in pratica gli insegnamenti di una sana alimentazione attraverso idee e consigli da applicare sul campo, o meglio sulla tavola). Il manuale tratta argomenti molto interessanti come l'alimentazione senza glutine e senza caseina, le vaccinazioni e il sistema immunitario nei ragazzi, l'obesità. *Cosa succede a tuo figlio quando consuma troppi zuccheri o troppi alimenti salati? Cosa fare se è dipendente da merendine, bevande gassate o altri cibi*

industriali? In che modo questi cibi influenzano il suo comportamento e il suo benessere? (dalla quarta di copertina).

Il libro è arricchito da schemi dettagliati e tabelle degli alimenti con le loro proprietà e contiene alcuni test per valutare lo stato di salute del bambino. Una lettura molto interessante per delineare una dieta equilibrata che fa bene ai piccoli e può fornire un grande aiuto ai grandi. Scopriamo delle soluzioni nutrizionali per migliorare la salute fisica ed emotiva, oltre che per lenire patologie specifiche come allergie, asma, insonnia, obesità, iperattività, eczemi, dermatiti, malattie da raffreddamento, influenze, disturbi del comportamento e altre ancora.

Tanta roba, insomma! Certo non abbiamo la presunzione di essere dietologi o dietisti, ma la lettura può essere molto utile.

Questo documento e molti altri sono stati acquisiti nel corso del 2022 e 2023 con il contributo della Fondazione CARIT che ha finanziato il progetto “Scienza e tecnica”. Tutti i libri hanno una collocazione specifica - LAB - identificata a sua volta per tipologia di utenza A (adulti), R (ragazzi), P (piccoli utenti) e sono sistemati su uno **“scaffale dedicato” al secondo piano della biblioteca.**

L'alimentazione sana per bambini e ragazzi: come migliorare la salute, l'intelletto e il comportamento di tuo figlio! è collocato **LAB.R.34.**

Non resta che iniziare a leggere. Riflettiamo sulla nostra alimentazione e, casomai ci accorgessimo di non seguire la “retta via”, siamo sempre in tempo per cambiare con delle soluzioni golose ma salutari.

“Buon cibo” per tutti!

MRC

