

ALIMENTAZIONE

Mangia sano da piccolo, vivrai meglio e di più

Lo spiega bene nell'ultimo libro Valter Longo, l'ideatore della dieta della longevità. Un regime, ricco di verdura, legumi e cereali integrali, da seguire fin dalla gravidanza e nella prima infanzia per prevenire sovrappeso e molte patologie, come il diabete

DI MARILISA ZITO

Il segreto di una lunga vita? Inizia da piccoli, anzi da piccolissimi, addirittura da quando si è nella pancia della mamma. Dopo averci spiegato il rapporto fra cibo, dna e salute con il best seller *La dieta della longevità*, lo scienziato Valter Longo, direttore dell'Istituto di longevità della prestigiosa School of Gerontology alla University of Southern California e del Programma Longevità e Cancro all'IFOM di Milano, affronta oggi il tema dell'alimentazione nell'infanzia e nell'adolescenza con un nuovo libro, *La longevità inizia da bambini*. Mettendo in evidenza, fra spiegazioni dettagliate, suggerimenti pratici e dati scientifici, come i frutti positivi di una buona alimentazione si raccolgano soprattutto se si "semina bene" fin dai primi anni di vita.

Professore, come e da quando il cibo può influire sul dna?

«Il cibo, e in genere lo stile di vita, possono inibire o esaltare le nostre caratteristiche di base. In altre parole, il dna è sempre lo stesso, ma i geni che lo compongono possono essere attivati o disattivati dai nostri comportamenti alimentari, influenzando in senso positivo o ►



ALIMENTAZIONE

negativo sull'invecchiamento, e quindi sulle malattie che possono accorciare la nostra vita».

E tutto questo inizia da bambini?

«Inizia prima, dal momento del concepimento. Lo abbiamo verificato in molti studi sui topi. Se sottoponiamo la madre in attesa a una dieta adeguata, i suoi figli saranno più longevi. E sappiamo che vale anche per noi, perché tutti gli organismi in formazione – come il feto – rispondono di più alle sollecitazioni ambientali, comprese quelle che geneticamente predispongono all'obesità e alle malattie collegate che insidiano la longevità. Si tratta del resto di meccanismi noti e naturali: in presenza di carestia, e quindi di scarso nutrimento da parte della madre, il feto si modifica, adeguando il proprio metabolismo all'ambiente che lo accoglierà dopo la nascita».

Questo vuol dire che non ci sono "predisposizioni" definitive, ma solo modificabili?

«È così. A parte alcuni rari casi (per esempio mutazioni permanenti dei recettori della leptina, l'ormone che riduce la fame), non esistono controlli genetici assoluti legati al dna, e quindi "condanne" definitive all'obesità, anche se ci sono predisposizioni genetiche che ne aumentano le probabilità. In pratica, il 50 per cento degli italiani è sovrappeso, e questo si traduce in un'analogia tendenza nei figli, dovuta principalmente a una dieta sbagliata ma in una porzione di bambini facilitata anche da fattori genetici. Ma nella maggior parte dei casi anche i fattori genetici possono essere combattuti con un programma nutrizionale adeguato. Controllando le calorie, ma anche selezionando i cibi, in



ALCUNI DATI SU CUI RIFLETTERE

- In Italia quattro bambini su 10 sono in sovrappeso, due obesi. Sono le percentuali più alte in Europa dopo la Grecia.
- Solo il 20 per cento degli italiani seguono la "vera" dieta mediterranea. Gli altri credono di farlo, ma in realtà eccedono, soprattutto in carboidrati, amidi e proteine.
- 50 per cento e 12 per cento sono le percentuali delle mamme di bambini in sovrappeso e obesi che ritengono il peso dei figli nella norma.

StockFood / La Camera Chiara

particolare tenendo a bada, con diverse modalità nelle varie fasi della vita, zuccheri e proteine».

Partiamo dall'inizio, allora: quali sono le regole per mamme in attesa e bambini?

«Nel mio libro c'è un capitolo dedicato a questo. La gravidanza è un periodo particolare, che richiede la guida personalizzata del medico anche dal punto di vista alimentare. In generale, di certo, non si deve mangiare per due. E anche escludendo per ovvi motivi la dieta della longevità (cioè vegana con la sola aggiunta del pesce come proteina animale), si può tener conto dei suoi principi di fondo: ampio uso di verdure e olio extravergine, spazio ai legumi e alla frutta secca in guscio, cautela con zuccheri e proteine animali, da mantenere nei limiti suggeriti dal medico curante».

E per il bambino? Niente dolci e cibi spazzatura?

«Al contrario, niente dieta mediterranea, almeno come viene intesa oggi, cioè tradendo la sua versione originale, molto parca e sostanzialmente vegetariana. Nonostante i molti allarmismi, infatti, i bambini italiani mangiano in media 30 g di cibi spazzatura (dolcetti, patatine) al giorno e una lattina di coca cola alla settimana: cifre molto inferiori a quello che pensiamo. In compenso, assumono 520 g al giorno di pane, pasta, riso, frutta e succhi di frutta, che apportano un carico di zuccheri 42 volte superiore a quelli che vengono dalle bibite gassate e zuccherate come la coca cola. Con questa dieta mediterranea "moderna", è stato calcolato, i bambini consumano 14 g di cibo ricco di amido più che 15 anni fa, che si traducono in circa 1 chilo di grasso in più all'anno. E

dunque, più che proibire le merendine, occorre rivedere l'alimentazione nelle sue linee generali, riducendo – se necessario – i cibi ricchi di amidi e zuccheri e sostituendoli con verdure e legumi. Difficile? Non è detto. A volte basta chiedere al bambino: quale di questi cibi ti piace di meno? Magari lui non apprezza le patate, o il riso, o il succo di frutta, e si può ottenere la sua collaborazione per ridurre i carboidrati senza troppa fatica, considerando che si parla di una riduzione giornaliera minima di questi amidi».

E le proteine?

«Come gli zuccheri, soprattutto quelle di origine animale rendono più attivi diversi fattori di crescita e geni (IGF-1, PKA e il Tor-S6k) che con vari meccanismi favoriscono l'invecchiamento, e quindi l'insorgere precoce delle malattie. Per questo la dieta della longevità raccomandata per gli adulti le limita, sia pure mantenendo livelli sufficienti. Naturalmente il bambino ha esigenze diverse rispetto all'adulto, e deve poter utilizzare tutte le fonti proteiche disponibili in natura. Ma senza esagerare. Dal punto di vista biologico l'idea che per crescere forti e con la giusta muscolatura occorran uova e bistecche a volontà è del tutto sbagliata. E purtroppo ancora diffusa, tanto che i dati dimostrano un consumo di proteine, fra i bambini italiani, 2-3 volte superiore al necessario. Questo può contribuire alla predisposizione a varie malattie o problemi».

Quali sono dunque le giuste quantità?

«Il fabbisogno di proteine è di circa 1,3 g al giorno per chilo di peso fino a un anno. 1 g/kg da 1 a 4 anni, 0,9 g/kg dai 4 in su.»

PER APPROFONDIRE

In libreria dal 16 settembre, *La longevità inizia da bambini* di Valter Longo (Vallardi, 16,90 euro) è un vademecum della buona alimentazione dall'età prenatale all'adolescenza. Tutti i proventi del libro saranno devoluti alla Fondazione non-profit Create Cures.



ALIMENTAZIONE

Vuol dire, per esempio, che un bambino che pesa 20 kg ha bisogno di 18 g di proteine al giorno, pari a 100 g scarsi di vitello o di salmone, a meno di due uova o a poco più di 50 g di parmigiano. Dunque anche qui occorre una piccola rivoluzione alimentare: due sole volte alla settimana la carne (alternando bianca e rossa), una volta le uova, yogurt e formaggi con moderazione, più uso dei legumi, perché le proteine vegetali hanno in genere un impatto minore sui fattori di crescita, e molte verdure. E ancora una volta è necessario monitorare l'alimentazione complessiva del bambino, anche quella fuori casa. A scuola ha mangiato la fettina di carne? La sera può cenare con un piccolo piatto di pasta e molte verdure, proprio per evitare le pericolose quantità di proteine sopra descritte».

Quanto conta la qualità dei cibi?

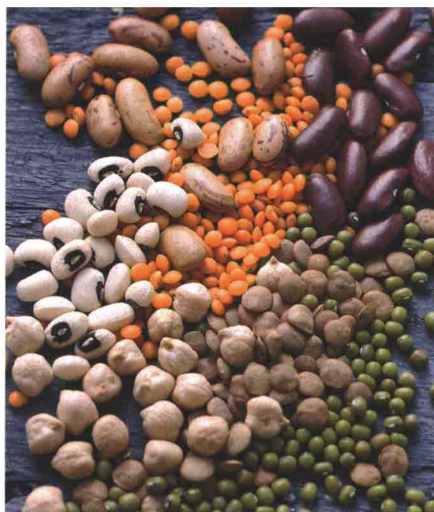
«Moltissimo. Per i bambini è previsto un apporto proteico leggermente maggiore rispetto a quello degli adulti, ma deve essere di assoluta qualità. Come dire, ok il latte, ma di una mucca che va al pascolo. So che non è facile trovare prodotti autenticamente biologici, ma occorre sforzarsi di farlo, e sono certo che se si attiva una spinta nazionale in questo senso anche coltivatori e allevatori saranno portati a fare la propria parte».

Un consiglio per i genitori?

«Pesare i propri figli. Un controllo ogni tanto per tutti, perché nel 66 per cento dei casi, dicono i dati, le stesse mamme non si accorgono quando i bambini stanno ingrassando. E al primo cenno di sovrappeso controlli regolari almeno ogni due giorni per tenere sotto controllo la situazione. La bilancia e il controllo del peso, in questi casi, devono diventare come lavarsi i denti o andare a scuola: un'abitudine che si inserisce nel processo educativo, favorendo l'acquisizione di un rapporto positivo con se stessi e con il proprio corpo. E si deve spiegare al bambino/a che questo viene fatto per lui/lei, per evitare che aumenti moltissimo il rischio di sviluppare una serie di malattie anche dopo molti anni».

E una raccomandazione?

«Non sottovalutare o rinviare il problema. L'influenza del cibo sui geni è più rilevante negli anni dell'infanzia, e un anno con troppe calorie, zuccheri o



proteine è più dannoso da bambini che da adulti. Gli effetti possono davvero pregiudicare salute e longevità futura, tanto che chi è in sovrappeso fra i 7 e i 18 anni ha 4 volte di più la probabilità di ammalarsi di diabete in età adulta».

BAMBINI A TAVOLA: LE REGOLE

- Non più di 5 pasti al giorno, contenuti nell'arco delle 12 ore (dalle 8 alle 20), con deroghe da 11 a 13 se il bimbo è normopeso.
- Abituato a muoversi nel gioco fin dai primi anni e poi a avere una vita attiva, con sport quotidiano.
- Cura la qualità dei cibi piuttosto che la quantità, preferendo fonti sicure e biologico per evitare più possibile la presenza di antibiotici e sostanze tossiche.
- Riduci (senza eliminarle) le proteine di origine animale, privilegiando pesce e carni bianche. Aumenta quelle di origine vegetale.
- Preferisci i formaggi di capra, e dopo i 3 anni passa dal latte intero a quello parzialmente scremato.
- Elimina o almeno riduci drasticamente le carni processate (salsicce, wurstel)
- Usa i cereali integrali tutti i giorni (da

una porzione a tre), preferibilmente bio.

• Niente zucchero e sale aggiunto prima dei 2 anni: non si perde alcun nutriente e in compenso si educa positivamente il palato del bambino. Anche negli anni successivi, infatti, occorre limitare sale, zuccheri e cibi ad alto indice glicemico.

• Non criminalizzare dolci e gelati, ma limitarli (una volta alla settimana) e soprattutto sceglierli, preferendo quelli a base di frutta e cioccolato fondente.

• Attenzione ai grassi: sono indispensabili nelle giuste quantità. In generale, devono rappresentare circa il 40 per cento delle energie totali nel primo anno di vita. Il 35-40 per cento da uno a tre anni. Il 20-35 per cento dai 4 in su. Evitando i grassi saturi e trans a favore dell'extravergine d'oliva e dei cibi ricchi di grassi insaturi e Omega 3 (pesce, frutta secca in guscio).

• Le fibre aiutano la funzionalità intestinale e il giusto assorbimento dei cibi. Per le quantità, aggiungi 5-10 all'età anagrafica del bambino. Per esempio: a 10 anni, da 15 a 20 g di fibre al giorno. Pari a 200 g di spinaci (4 g) più 100 g di mela (2,5) più 50 g di pasta e pane (4 e 6 ciascuno).

• Per salvaguardare l'apporto di ferro (presente in carni, pesci, uova, legumi) ricorda che tè, cacao, calcio (latte) e fibre (verdure) ne ostacolano l'assorbimento, mentre la vitamina C (succo di limone/arancio) lo favorisce.

• Inserisci i cibi che favoriscono un microbiota intestinale sano, presupposto di un buon sistema immunitario. Dunque cereali integrali, verdure (asparagi, carciofi, cipolla), cioccolato fondente, mirtilli, banane, mele, kefir, crauti).

• Se incomincia a ingrassare corri ai ripari e controlla il peso regolarmente. ▮

© Riproduzione riservata

DIETA "MIMA-DIGIUNO" E DIABETE

Sta per partire all'Ospedale Gaslini di Genova, con il sostegno del ministero della Salute, uno studio sul diabete infantile (tipo 1) che prevede anche il ricorso alla dieta "mima-digiuno", cioè 5 giorni di regime vegano, fortemente restrittivo, capaci di far

ripartire l'organismo attraverso una profonda rigenerazione cellulare. «Questa iniziativa ci consentirà di sapere se e come la "mima-digiuno" può essere utilizzata contro l'obesità e il diabete infantile», spiega l'ideatore del metodo

Valter Longo. «E se così fosse potrebbe anche avere un'importante funzione educativa: dimostrare al bambino che pochi giorni di "sacrificio" aiutano a sentirsi meglio e portarlo a orientarsi su un'alimentazione più vegetariana e salutare».