

Dieta per bimbi con problemi di crescita

{pb-share}



{pb-buttons}

Dieta per bimbi con problemi di crescita

INDICE

Alcuni bambini crescono poco rispetto al corretto sviluppo definito dal pediatra, cioè la crescita fisiologica che dovrebbero avere per età e genere. In questi casi, si parla di ritardo di crescita o RDC, un fenomeno spesso legato a fattori ambientali che si può risolvere con particolari attenzioni e una buona dieta. Di ritardo di crescita nei bambini parliamo oggi con la Dottoressa Laura Iorio, Medico specialista in Scienze dell'Alimentazione.

Lo sviluppo nei bambini

Lo sviluppo biologico dei bambini è un processo continuo, dal concepimento all'età adulta. È un percorso a tappe che i genitori devono seguire tenendo presente che il bambino non è un piccolo adulto, ma un essere vivente con le proprie caratteristiche somatiche, fisiologiche e psicologiche, un essere i cui organi e sistemi sono in via di sviluppo e si completeranno con la fine della crescita fisiologica, cioè intorno ai 18-20 anni.

Il modello di sviluppo varia rispetto all'etnia, al luogo in cui la popolazione vive, alle differenti etnie dei genitori, alle condizioni igieniche, sanitarie, nutrizionali e socioeconomiche.

Cause del ritardo di crescita

Considerando che il modello è quello di una curva con andatura irregolare, fatta da un rapido accrescimento nei primi anni, una crescita più lenta fino all'inizio della pubertà e infine un nuovo rapido accrescimento durante l'adolescenza, la base fisiologica del ritardo di crescita è rappresentata da una **nutrizione insufficiente a determinare l'aumento di peso**.

- Viene definito ritardo di crescita organico quando lo scarso accrescimento è dovuto a un disordine acuto o cronico che interferisce su un normale apporto, assorbimento, metabolismo o escrezione di sostanze nutritive, o che comporta un aumento delle richieste energetiche per sostenere o promuovere la crescita.
- Invece, il ritardo di crescita non organico è generalmente dovuto a una situazione di mancanza di cibo o di deprivazione di stimoli ambientali.
- Il ritardo di crescita misto, cioè organico e non organico sovrapposti, lo troviamo nei bambini prematuri, nei bambini con la palatoschisi o con disturbi della suzione per problemi neurologici.

Il ritardo di crescita è una malattia?

Occorre valutare con il pediatra l'andamento della curva di crescita, sulla base dell'anamnesi e dell'esame obiettivo sarà lui a stabilire eventuali ulteriori approfondimenti che permetteranno di capire se, alla base del ritardo di crescita, sussiste una patologia che, tuttavia, non è sempre presente. Per i ritardi di crescita organici, così come per quelli misti, è bene rivolgersi ai Servizi di Dietetica e Nutrizione Clinica ospedalieri aggregate a Pediatria, per farsi prescrivere una dieta personalizzata a base di alimenti che apportano maggiori calorie e un utilizzo di integratori specifici.

- È comunque buona regola controllare abitualmente l'Indice di Massa Corporea o BMI del bambino per conoscere il suo stato di salute.
- Dai due anni in poi, potete utilizzare **questo strumento gratuito**, che permette di calcolare lo stato del bambino secondo gli indici dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.
 - Il risultato che otterrete è una media che non può essere considerata una diagnosi precisa, quanto piuttosto uno spunto di riflessione sull'andamento della crescita, da verificare in seguito insieme al pediatra.

Fattori che incidono sulla scarsa crescita

Possono esserci degli ostacoli di varia natura che possono incidere sulla corretta crescita. Nella vita di un bambino, si alternano naturalmente dei periodi in cui l'appetito diminuisce e la crescita rallenta.

L'inappetenza può essere dovuta a:

- Introduzione di nuovi alimenti con lo svezzamento;
- Alterazioni delle funzioni intestinali;
- Dentizione;
- Minore necessità di energia, cioè calorie, di solito intorno ai 18-24 mesi;
- Malattie infettive o febbre;
- Situazioni psicologiche ambientali, come l'irregolarità dell'orario dei pasti, i problemi a scuola o le forzature dei genitori per far mangiare il bambino che possono renderlo ostile verso il cibo per punire i genitori o per richiamare la loro attenzione.

Lo scarso appetito dei bambini può essere la spia di patologie rilevanti. È buona regola, nel caso di inappetenza persistente, andare dal pediatra, controllare i percentili e lo stato di salute del bambino.

Cosa fare con un bambino che cresce poco?

Innanzitutto, non deve essere il genitore a fare la diagnosi di scarso accrescimento, ma un medico specialista che, a sua volta, prescriverà una dieta specifica. Invece, è compito del genitore seguire sempre una dieta appropriata che rispetti i fabbisogni dell'accrescimento.

La corretta alimentazione non è difficile, ma sicuramente complessa e un po' di notizie in più possono aiutare.

Bisogna poi seguire alcune precauzioni importanti, come:

- Distribuire i 5 pasti della giornata (colazione, pranzo, cena più i due spuntini) agli stessi orari e fare in modo che la durata del pasto sia di almeno 20 minuti;
- Variare il menu, proporre stessi alimenti con sapori diversi e incuriosire il bambino con presentazioni divertenti;
- Evitare gli alimenti "fuori pasto" (caramelle, merendine, patatine, ecc.) perché prima del pasto lo stomaco deve essere vuoto, quindi evitare anche bevande, soprattutto quelle gassate.

- Non occorre preparare ricette molto elaborate e troppo condite, bisogna preferire il piatto unico, fatto di carboidrati come riso o pasta e alimenti ad alto contenuto proteico, come carne, pesce, legumi, formaggio e verdura condita con olio extravergine di oliva.
- Per preservare i nutrienti è bene cucinare i cibi in modo semplice: ai ferri, alla griglia, al vapore, lessati, al forno, arrosto, con pentola a pressione o microonde.

Bisogna aumentare lo zucchero?

La dieta equilibrata prevede una grande varietà di cibi, non vi sono cibi proibiti, ma tutti vanno consumati nelle giuste quantità e frequenze.

A volte, si crede che dare al bambino molto zucchero contribuisca a fornire calorie per aumentare la crescita. Tuttavia, lo zucchero semplice consumato oltre le quantità raccomandate può portare a malattie gravi come il diabete e l'obesità.

È bene quindi moderare:

- Bevande zuccherate, al sapore di arancia, limone o cola, ed anche i succhi di frutta che riportano la dicitura “senza zucchero” perché contengono comunque il fruttosio, lo zucchero della frutta, che, se consumato in eccesso, può essere più dannoso del saccarosio della cola o del tè e anche delle bevande energetiche che contengono caffeina o similari, che possono oltretutto irritare e provocare insonnia.
- Dolci, caramelle e merendine farcite.
- Cibi troppo conditi e salati come quelli da fast-food, la maionese, il ketchup, gli snack salati o fritti, le fragole, gli affettati con grasso visibile e gli insaccati.

Per calcolare gratis quanto zucchero mangia ogni giorno il vostro bambino e quanto invece ne dovrebbe assumere per la sua età, potete provare **lo Zuccherometro**. Iscrivetevi e scoprirete tutte le sostituzioni alimentari con meno zucchero.

Cosa deve mangiare un bambino con ritardo di crescita?

In presenza di ritardo di crescita, **la dieta deve essere prescritta da un nutrizionista**. Sarà una dieta equilibrata in vitamine e minerali, con una percentuale maggiore di macronutrienti che donano energia, per esempio:

- Cereali e i loro derivati, alternando quelli integrali con i raffinati, come pane, pasta o riso;
- Abbondante verdura condita con olio d'oliva, almeno 3 porzioni al giorno;
- Frutta fresca o anche frullati di frutta (non centrifughe o estratti), magari con aggiunta di latte, ma senza zucchero, consigliate 2 porzioni al giorno;
- Frutta secca, come noci o mandorle;
- Latte e derivati da consumare due volte al giorno, come yogurt e latte intero;
- Formaggi freschi o stagionati come Grana Padano DOP, che è ricco di proteine ad alto valore biologico (inclusi i 9 aminoacidi essenziali), calcio (è il formaggio che ne apporta la maggiore quantità), vitamine come la B12, la A e minerali come zinco, selenio e rame;
- Carne di tutti i tipi per garantire il fabbisogno di ferro, oltre che di proteine e vitamine del gruppo B;
- Uova ben cotte e pasta all'uovo;
- Pesce (fresco o surgelato) da mangiare almeno 3 volte a settimana per garantire grassi buoni come gli omega 3, oltre che iodio e proteine nobili. Ricordate che i crostacei, come i gamberetti o il granchio, non sono pesce;
- Legumi per l'apporto di fibre, proteine vegetali e acido folico;
- Olio extra vergine d'oliva per condire le pietanze ma, per rendere più saporiti e nutrienti i primi e i passati di verdura, potete utilizzare Grana Padano DOP grattugiato (anche al posto del sale) oppure anche spezie ed erbe aromatiche.

Qui potete trovare ulteriori dettagli sulla dieta per bambini con scarso accrescimento. Leggete la lista degli alimenti da moderare e quelli consigliati per uno sviluppo ottimale.

Dritte per i genitori

Quando un genitore si trova di fronte al ritardo di crescita entra spesso in ansia e, a volte, vuole costringere il bambino a mangiare. Nella maggioranza dei casi, si ottiene un rifiuto ancor più pronunciato; anche distrarlo è sbagliato, bisogna armarsi di tanta pazienza e

proporre, proporre e proporre piatti sempre diversi, pur con gli stessi alimenti.

- Meglio apparire disinteressati, non pregate i vostri figli, non promettete “regali” e non coinvolgete altri parenti: la confusione li distrae dal cibo.
- Assecondate i loro gusti, nessun cibo è insostituibile, provate qualche giorno dopo.
- Per quanto possibile, fate in modo che il bambino mangi da solo, magari che faccia lui le porzioni.
- L'attività fisica fin dalla prima infanzia è il migliore stimolatore d'appetito che esista, quindi proponete giochi, passeggiate all'aria aperta e tutto ciò che può fare secondo la sua età: andare in bicicletta, il nuoto, giocare a pallone, etc.

Leggi anche

{article-slider}

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.