

Salute bambini

anno 15 n. 631

9 luglio 2009



L'estate spalanca il più grande parco giochi del mondo, le spiagge. Nella foto due bambini al mare nel 1954 (Time & Life)

Imparare giocando

di Johann Rossi Mason

Il gioco è una cosa seria, almeno per i bambini, per i quali è una delle attività principali per entrare in contatto con il mondo esterno e misurare i confini con quello interno. Giocare infatti è un comportamento innato anche nei cuccioli di animali, che ne ricavano piacere ma anche esperienza e stimolo a livello cognitivo. Se nel primo anno di vita i giochi vengono fatti con il proprio corpo, con la crescita l'attività ludica diventa più complessa. A 3 anni compaiono i giochi di so-

cializzazione, dai 4 in poi simulano ruoli diversi ("facciamo come se...") e dai sei anni diventano complesse interazioni di gruppo con regole da rispettare. I bambini possono giocare da soli o in compagnia e spesso coinvolgono gli adulti. Si portano ad un livello in cui il rapporto sia paritario, chiedono ai "grandi" di condividere un linguaggio che conoscono bene e padroneggiano. Momento di scoperta, nel momento del gioco i bambini provano ruoli e esprimono potenziali-

tà. Chiedono di ribaltare i ruoli, emulano i grandi, si mettono alla prova. L'attività ludica diventa quindi un momento di scambio, anche culturale. Una occasione straordinaria per mamma e papà per proporre i giochi della propria infanzia. E che fanno bene anche a loro, spesso imbrigliati nei ritmi frenetici quotidiani: se l'assenza di gioco nei bambini è un segnale di disagio e malessere interiore, tornare a giocare da grandi può essere liberatorio.





La salute dei bambini
famiglia



Libri

Qualche idea adatta agli adulti

SPESSO i genitori non giocano con i figli perché sono troppo impegnati, tornano tardi, sono stanchi, e quindi l'attività ludica viene rimandata al fine settimana o alle sospirate vacanze. Anche qui, però, i bambini vorrebbero giocare e i genitori non sempre sono disponibili, un po' perché non ricordano come si fa, un po' perché alcune attività li annoiano e mostrano in breve tempo la propria insofferenza. In altri casi mancano le idee e la proposta di giocare cade nel vuoto, con una certa frustrazione dei più piccoli. Per farsi aiutare è possibile leggere qualche libro, per avere spunti validi: "Mamma giochi con me?" di Maria Rita Papa (Franco Angeli) è adatto per bambini da 2 a 6

anni e contiene indovinelli, scioglilingua, filastrocche, ma anche giochi per far mangiare i più reticenti e origami da fare insieme. Appena usciti sono invece i due volumi di Cynthia Mc Gregor "Mamma, stai un po' con me!" e "Papà, stai un po' con me!", per i tipi della RED!, che propongono trucchi per rendere divertente, creativo e stimolante il tempo trascorso con i figli. Nei due testi, attività che solleticano la curiosità e la creatività per le femmine e giochi di movimento, costruzioni di aerei di carta e strumenti musicali, invenzioni di codici segreti, esperimenti di cucina e strategie per far passare il tempo a casa e in macchina.

Una vecchia ruota diventa un gioco. Foto di J. Chillingworth, nel 1950 a Salford



L'esperto

"Immergetevi nella natura"

QUAL È il segreto per riposarsi davvero, per tornare davvero rinfanciati? Quest'anno la psicologa Maria Rita Parsi i consigli li dispensa agli adulti e dice: «Imparate dai bambini, loro sanno come divertirsi, abbandonate la vostra parte strutturata, fatta di doveri, oggetti, computer. Lasciate a casa il palmare e la console e immergetevi completamente negli elementi naturali: acqua, aria, terra e fuoco. Tornare bambini si può, abbiamo di fronte dei maestri di spontaneità straordinari. La curiosità stimola l'immaginazione, mentre noi adulti abbiamo perso per strada la fantasia. Il gioco è un poderoso linguaggio per comunicare, e si può giocare con poco, pochissimo, basta usare i 5 sensi e provare a riconoscere le piante aromatiche. I bambini sono un elemento catalizzatore per arrivare alla parte più profonda di sé». Ma alcuni genitori affermano di non saper giocare con i figli... «Perché pensano ad un ruolo normativo o perché si vergognano, mentre bisogna giocare alla pari e in alcuni casi lasciarsi guidare dai più piccoli che sono i veri esperti». L'estate è un momento per immergersi nell'ambiente, con quali effetti? «Noi siamo parte di un ambiente che abbiamo dimenticato, viviamo in un mondo di cose costruite e artificiali, tra cui il mondo virtuale che blocca e imprigiona. Il mio suggerimento è perdersi nei boschi, correre nei prati, raccogliere mazzi di fiori, dormire in una tenda e soprattutto cercare il bambino che si è, la propria parte più vera. Alcuni bambini aspettano tutto l'anno di poter trascorrere del tempo in cui hanno l'attenzione esclusiva dei genitori». Il nostro consiglio? Più pesca sul gommone e meno parchi a tema, passeggiate da piccoli esploratori e meno animazione. E buone vacanze! (j. r. m.)



Sand Play Therapy

Giochi di sabbia per

UNO SPAZIO dove giocare con la sabbia. E' un divertimento per tutti i bambini, ma può diventare uno strumento per individuare e trattare importanti traumi della psiche. Si chiama Sand Play Therapy, è una tecnica psicoterapeutica adatta a tutte le età, in particolare ai piccoli, ancora poco applicata in Italia. E' stata ideata da Dora Kalff, allieva di Carl Gustav Jung, padre della psicologia analitica. Del metodo si è parlato in un convegno a metà giugno a Milano organizzato dalla Facoltà di Psicologia Milano-Bicocca. La Sand Play Therapy usa una cassetta piena di sabbia con il fondo dipinto di azzurro a rappresentare l'acqua o il cielo. Ci sono poi a disposizione piccoli oggetti (animali, personaggi, cassette, sassi e conchiglie). Sabbia e oggetti aiutano a esprimere la creatività. La cassetta è uno "spazio libero e protetto" dove l'inconscio può esprimersi attraverso il linguaggio simbolico del gioco, facendo affiorare esperienze traumatiche che non possono essere ricordate né raccontate, specie se sono della prima infanzia. Analisti che si sono occupati di abusi nell'infanzia e di



La salute dei bambini famiglia



I giochi

Astuzia, riflessi e movimento

GIOCO	COME SI GIOCA	FUNZIONE
Campana	Si disegna uno schema sull'asfalto con un gesso. Si tira un sasso su ciascun numero dello schema e si deve percorrere saltando in vari modi.	Coordinazione occhio - mano. Socializzazione. Rispetto delle regole. Consapevolezza del proprio corpo durante il movimento. Attività motoria, organizzazione dello spazio.
Un due tre stella	Uno conta e gli altri dietro di lui si muovono verso di lui. Quando quello che conta si gira, tutti devono rimanere immobili, pena tornare indietro.	Identificazione del tempo, gioco di gruppo e di socializzazione.
Regina reginella	Una "regina" viene interrogata con la formula "regina, reginella, quanti passi devo fare per arrivare al tuo castello, con la fede e con l'anello...?" e la regina risponde es: 4 da formica, 7 da elefante, ecc. Vince chi arriva prima dalla regina.	Stimolo per la fantasia. Esplorazione e valutazione dello spazio attraverso misure immaginarie e non convenzionali. Relazione con il gruppo.
L'igrometro	Un capello appeso a una asticella, davanti a una finestra. A seconda del tempo varierà il suo aspetto (liscio, ondulato, elettrico ecc.)	Scientifico. Sperimentazione diretta del grado di umidità ambientale.
L'erbario	Si raccolgono foglie e fiori poi messi a seccare tra carta di giornale sotto una pila di libri. Poi verranno incollati su alcuni fogli con nome e descrizione.	Scientifico. Insegna a riconoscere le differenze, permette un lavoro enciclopedico e insegna a catalogare.
Lupo mangia frutta	Uno fa il lupo, gli altri pensano a un frutto. Quando il lupo dichiara il frutto che vuole mangiare, quello che corrisponde al frutto pensato deve scappare.	Astuzia tattica, attività motoria, prontezza di riflessi.
Quattro cantoni	Quattro persone in quattro angoli si devono scambiare di posto senza che un quinto prenda possesso di uno dei cantoni.	Attività motoria. Gioco che stimola la collaborazione e la coordinazione.
Ruba bandiera	Due squadre. Un arbitro tiene in mano un fazzoletto e chiama un numero. I due che hanno quel numero devono correre a conquistare la "bandiera". Vince la squadra con più catture.	Sviluppo della psicomotricità, coordinazione, riflessi.
Strega comanda colore	Una "strega" comanda un colore e tutti devono correre a cercare di toccare un oggetto di quel colore prima di essere catturati.	Fantasia motoria, associazione dei colori con gli oggetti, esplorazione dello spazio.

recuperare l'infanzia

disturbi del comportamento alimentare (anoressia e bulimia) hanno trovato questo sistema particolarmente efficace. Giocando con la sabbia è infatti più facile superare le diffidenze e le difese del bambino. Spiega Chiara Ripamonti, ricercatrice in psicologia clinica presso l'Università Milano-Bicocca e psicoterapeuta: «Il metodo, superando le difficoltà e i limiti della verbalizzazione, giunge a toccare direttamente le emozioni e le risorse del mondo interno grazie al contatto con la materia, alla stimolazione indotta dagli oggetti e alle immagini prodotte dal paziente. Lo psicoterapeuta osserva in silenzio ciò a cui le mani danno forma e condivide l'esperienza emotiva del paziente. Il "quadro" prodotto all'interno della sabbiera rimarrà nelle foto scattate al termine della seduta. Le immagini nel loro complesso testimonieranno il processo evolutivo durante il percorso terapeutico». Inoltre, rispetto a un'analisi verbale, i tempi di una terapia con la sabbia possono essere particolarmente ridotti.

(*alexandra margreth*)



La salute dei bambini
alimentazione

Prima colazione, una

di Cecilia Ranza

Prima colazione, pasto indispensabile. Eppure trascurato, in qualità e/o in quantità, dal 30 per cento almeno degli italiani (dati Eurisko 2007), nonostante le prove solide di un suo contributo sostanziale al mantenimento della salute, presente e futura. Ne fa fede il documento di consenso, appena firmato dalle principali Società scientifiche italiane di più stretta attinenza nutrizionale, coordinate dalla Nutrition Foundation of Italy (Nfi) e presentato a Milano. Pediatri, diabetologi, medici di famiglia, nutrizionisti, tutti d'accordo nel sostenere l'indispensabilità di acquisire da subito questa buona abitudine e di esserle fedeli sempre.

Osserva Andrea Poli, direttore scientifico della Nfi: «Non è un'osservazione banale: chi si limita al caffè, o al massimo al cappuccino, limita di fatto le performance intellettuali e fisiche di tutta la mattina e compromette la buona riuscita di qualunque regime alimentare, prima di tutto se si vuol perdere peso». Introdurre la varietà di alimenti della sana prima colazione significa dare al cervello i nutrienti essenziali per funzionare al massimo, a scuola e al lavoro, in termini di attenzione, capacità di comprensione e reazione agli stimoli intellettuali. E va da sé che, senza un pasto bilanciato, qualunque performance fisica esce zoppicante.

Ma il più duro a morire è l'equivoco dietetico: «La prima colazione deve fornire fino a un quinto dell'energia totale quotidiana (15-20 per cento). Chi la salta, o la riduce, si ritrova al pasto di mezzogiorno con un eccesso di fame, saziato inevitabilmente in modo disordinato ed eccessivo», ribadisce Poli. «La prova del nove viene dagli studi condotti in Europa e in Usa, che dimostrano come chi si abitua fin dalla prima infanzia a una regolare e corretta prima colazione è meno esposto al rischio successivo di sovrappeso. Negli adolescenti (dati su 35 mila ragazzi tra i 13 e i 16 anni), saltare la prima colazione avrebbe sul peso un effetto addirittura più devastante del consumo di alcol o della sedentarietà. E lo stesso accade anche in popolazioni di ultra 40enni». Il perché lo spiega Poli: «Il senso di sazietà dato dall'introduzione di cereali, fibre, latte o yogurt, frutta, fa sentire meno la fame nelle ore successive e la necessità di sgarrare con spuntini golosi e grassi. Non stupisce perciò che chi fa regolarmente la prima colazione abbia in tutta la giornata uno stile alimentare complessivamente più corretto».

Il vero atout di una buona prima colazione, però, sta nella dimostrazione di un effetto positivo sulla salute metabolica: in parole semplici, chi mangia bene al mattino si protegge da molte malattie croniche, a iniziare da quelle cardiovascolari. «Un buon primo pasto, soprattutto se include frutta e cereali integrali, si traduce in un migliore controllo dei livelli di zucchero nel sangue», precisa Ro-

dolfo Paoletti, presidente della Nfi. «L'abitudine regolare permette anche di tenere a bada i livelli di colesterolo cattivo (Ldl) e di trigliceridi. Non stupisce che le persone che amano la prima colazione presentino in generale un minor rischio di malattie cardiovascolari e di diabete di tipo 2». Non è mai troppo presto, quindi, per imparare a sedersi a tavola al mattino, consumando una prima colazione con tutti i crismi: carboidrati a rapida e a lenta disponibilità, frutta (intera o spremuta), latte e/o yogurt parzialmente scremati, la tazzina di caffè per gli adulti (concesso il caffè nel latte a partire dall'età scolare) aprono bene la giornata in qualunque stagione.

«Proprio l'estate, in coincidenza con le vacanze e una maggiore disponibilità di tempo, può essere il momento giusto per insegnare ai figli le regole della prima colazione e, perché no, per rifarle proprie», suggerisce Marcello Giovannini, presidente della Sinupe (Società italiana di nutrizione pediatrica). «Sappiamo, da un'indagine condotta su 35 mila scolari italiani (6-11 anni), che ben il 10 per cento di loro non fa colazione e che addirittura il 45 per cento si nutre male. Le ragioni: poco tempo e poca voglia di essere da soli a tavola. E' vero: ci vuole un po' d'impegno da parte di tutta la famiglia, ma ne vale la pena, considerati tutti i vantaggi a breve e a lungo termine». Come fare è presto detto: «I bambini sono facilitati se diamo loro la possibilità di scegliere tra più alimenti naturali. Per esempio, i cereali (sia quelli pronti, sia pane, o fette biscottate, o biscotti) facilitano l'assunzione di

Pane tostato e un bicchiere di latte: la colazione di una bambina negli anni 50 (foto G. Marks)



Le 5 regole d'oro

UNA prima colazione corretta dovrebbe rispettare queste semplici regole.

- **REGOLARE:** deve essere consumata tutti i giorni, con regolarità.
- **COMPLETA:** deve proporre latte e derivati (yogurt), cereali (pronti, oppure pane, biscotti, prodotti da forno), frutta (fresca, spremuta, succo).
- **VARIA:** Pranzo e cena sono molto vari, com'è tradizione italiana. Anche la prima colazione dovrebbe proporre una rotazione di proposte nell'arco della settimana.
- **EQUILIBRATA:** una prima colazione adeguata deve apportare il 15-20 per cento delle calorie quotidiane (nei bambini però si può arrivare al 30-35 per cento). Le calorie quotidiane totali vengono invece calcolate secondo l'età, il sesso, il peso, lo stile di vita (sedentario o attivo).
- **PIACEVOLE:** la prima colazione deve essere un momento di serenità e di gratificazione, per far iniziare meglio la giornata a tutta la famiglia, ma soprattutto ai bambini.





La salute dei bambini
alimentazione

preziosa abitudine



mellate e il miele vanno benissimo con il pane e le fette biscottate».

E un ruolo hanno anche le creme spalmabili e i prodotti da forno preconfezionati, chiarisce Giovannini: «Sono prodotti golosi, quindi facilitano l'adesione alla prima colazione. Ma è meglio non proporli prima dei 6 anni e non bisogna mai farli diventare un'abitudine, perché sono spesso ricchi di grassi saturi o parzialmente idrogenati. Piuttosto li si alterni agli altri alimenti, con moderazione. D'estate è ovvio che sia più adatta una prima colazione in cui prevalgono frutta e latte/yogurt».

Apprendere le regole della corretta prima colazione è fondamentale per impostare e sviluppare un buon rapporto con il cibo: «L'ottica è ancora una volta preventiva: le abitudini alimentari acquisite nell'infanzia restano nella vita adulta e condizionano scelte e salute. Proporre una varietà di alimenti giusti, senza imporre e proibire a priori, e senza associare determinati cibi a castighi o a premi», conclude il dottor Giovannini, «è la via migliore per far passare il messaggio della qualità e delle diversificazione come scelta autonoma e sana, riducendo il rischio di disturbi del comportamento alimentare nelle età successive».



latte e/o yogurt, fondamentali per l'apporto di proteine, calcio e del giusto quantitativo di grassi (da ricordare che latte e yogurt scremati contengono meno calcio di quelli parzialmente scremati). La frutta a pezzetti o, nella stagione giusta, la spremuta, completano la scelta e variano il gusto. Le mar-



Qualche esempio

I CONSUMATORI regolari di una prima colazione completa presentano livelli più elevati di assunzione di calcio, fibre, vitamine, minerali e una quota più bassa di grassi, colesterolo e calorie totali calcolati nell'arco della giornata. «L'abitudine alla prima colazione è un indicatore di corretto stile di vita», conferma infatti Andrea Poli, direttore scientifico della Nutrition Foundation of Italy.

La prima colazione ottimale non è standard, ma dovrebbe essere variata. Il documento di consenso italiano propone alcuni esempi, riferiti al fabbisogno medio di un adulto che assume 2000 calorie al giorno, in cui la prima colazione incide per un 15-20 per cento.

«Sono indicazioni che possono essere mantenute anche nei bambini, a partire dagli 8-10 anni», afferma Marcello Giovannini, presidente della Società italiana di Nutrizione pediatrica. «Il fabbisogno giornaliero totale a quest'età è inferiore alle 2000 calorie, ma la quota riservata alla prima colazione può essere maggiore e toccare il 30-35 per cento».

Latte/yog. 200 ml, corn flak. 30 g, mela 150 g

VALORI NUTR.	TOTALE COLAZ.	% KCal/GIORN.*	TOT. RACCOM.*
ENERGIA (KCAL)	301	15	2000
ENERGIA (KJ)	1266		
PROTEINE (G)	8,60	14	60
CARBOIDRATI (G)	51,30	17	300
(DI CUI ZUCCHERI) (G)	28,50	57	50
LIPIDI (G)	7,52	12	62
(DI CUI SATURI) (G)	4,39	20	22
FIBRA (G)	3,90	16	25

Latte/yog. 200 ml, biscotti 52,2, sprem. 100g

VALORI	TOTALE COLAZ.	% KCal/GIORN.*	TOT. RACCOM.*
ENERGIA (KCAL)	349	17	2000
ENERGIA (KJ)	1461		
PROTEINE (G)	11,15	19	60
CARBOIDRATI (G)	62,58	21	300
(DI CUI ZUCCHERI) (G)	27,66	55	50
LIPIDI (G)	7,72	12	62
(DI CUI SATURI) (G)	3,38	15	22
FIBRA	2,98	12	25

Fonte: Società Italiana Nutrizione Pediatrica. *I valori sono intesi per l'intera giornata