

GENITORI

## I GRASSI



Nella dieta dei bambini i grassi non possono mancare, perché sono essenziali per una buona salute e una crescita armonica. Li troviamo in tanti cibi, ma il genitore deve saper scegliere quali e quanti grassi far mangiare ai propri figli. Cosa compri al supermercato?

### Cosa sono e a cosa servono?

I **grassi** sono una **componente essenziale** della **dieta equilibrata** di grandi e piccini perché forniscono **molta energia** (9 calorie per grammo). Tutti i bambini devono assumere grassi dall'alimentazione, ma i bimbi fino ai **tre anni** di età necessitano di **maggiori quantità di grassi** rispetto ai bambini più grandicelli: il loro stomaco è piccolo, ma il loro fabbisogno energetico è straordinario perché hanno bisogno di tanta energia per crescere bene. Considerate che nel latte materno e in quello artificiale, fino al 50% dell'energia deriva proprio dai grassi.

A seconda della loro struttura chimica, i lipidi (o grassi) si suddividono in **grassi saturi**, **monoinsaturi** e **polinsaturi**, svolgendo tantissime **funzioni importanti** per l'organismo dei bambini, ad esempio:

- compongono le **membrane delle cellule**, in particolare il **colesterolo** è un costituente insostituibile delle membrane cellulari animali;
- rivestono i **nervi e i neuroni** (lo sapevate che il cervello ha un elevato contenuto di grassi?);
- permettono l'assorbimento delle **vitamine liposolubili** (vitamine A, D, E e K);
- costituiscono le **riserve energetiche** dell'organismo del bambino, utilizzate in caso di necessità;
- sono coinvolti, colesterolo incluso, nella formazione di **alcuni ormoni** (steroidi e sessuali) e di altre **molecole essenziali**, come la **vitamina D**, fondamentale per fissare il calcio nelle ossa.

Tutti i grassi possono essere sintetizzati (cioè prodotti autonomamente) dall'organismo del bambino, tranne gli **acidi grassi polinsaturi (omega 3 e omega 6)** chiamati anche "**essenziali**" proprio perché devono essere necessariamente assunti dal cibo nelle giuste quantità. Generalmente, per le nostre abitudini alimentari, assumiamo buone quantità di acidi grassi omega 6 ma scarsi quantitativi di acidi grassi omega 3, che andrebbero invece consumati di più perché svolgono un'importante **azione antinfiammatoria** sull'organismo. Nei bambini fino ai **due anni**, in particolare, è necessario un **consumo maggiore** di acidi grassi omega 3 del tipo **DHA** (acido docosaesaenoico) poiché è un componente strutturale del **cervello** (formazione del tessuto nervoso cerebrale) e dell'occhio.

### In quali alimenti si trovano?

In base alla loro composizione chimica, possiamo suddividere i grassi o lipidi presenti in natura in **saturi**, **monoinsaturi** e **polinsaturi**, oltre a questi vi sono grassi "modificati" chiamati **trans** a cui prestare maggiore attenzione.

- I **grassi saturi** sono contenuti principalmente negli **alimenti di origine animale** (carni fresche, insaccate e stagionate, uova, molluschi e crostacei, strutto, **latte e derivati** come burro, panna, **yogurt**, formaggi, etc.), ma anche in alimenti di origine vegetale, come alcuni **oli vegetali tropicali** (olio di palma, olio di cocco, etc.).
- I **grassi monoinsaturi** si trovano soprattutto nell'**olio extravergine di oliva**.
- I **grassi polinsaturi omega 6** sono contenuti principalmente negli **oli di semi** (di mais, girasole, arachidi, etc.) e nella **frutta secca**. Gli **omega 3**, invece, si trovano principalmente nel **pesce azzurro**, nelle **noci** e nei **semi di lino**.
- I **grassi trans** si possono trovare nei **prodotti da forno** industriali e artigianali, come biscotti e merendine, nei **piatti pronti**, nei **cibi in scatola**, nei **dolci** e

negli **alimenti da fast food**. Questi grassi non sono presenti in natura, ma nascono da un processo industriale chiamato "**idrogenazione**" o da alcune lavorazioni e cotture dei grassi vegetali (palma, cocco, etc.). Tali lavorazioni consentono di ottenere un grasso più compatto, più facilmente spalmabile, con maggiore palpabilità e con un più lungo tempo di conservazione, il tutto a costi molto ridotti.

Tra le varie molecole dei lipidi vi è anche il **colesterolo** che, come detto, è parte delle membrane di tutte le cellule, è indispensabile per la produzione di alcuni ormoni ed ha anche un ruolo di primaria importanza nella formazione del feto nel grembo materno (in 100 g di latte materno ci sono infatti 14 mg di colesterolo). Date le sue fondamentali funzioni, la maggior parte del colesterolo è prodotto dal nostro fegato (circa il 70-80%), mentre la restante parte (il 20-30% circa) deriva dall'alimentazione e, in particolare, da cibi di origine animale. A fronte di un aumento d'assunzione di colesterolo con la dieta, vi è una riduzione della sua produzione da parte del fegato e viceversa, quindi i due meccanismi si regolano reciprocamente. L'aumento dei **valori di colesterolo in bambini e adolescenti** avviene soprattutto a causa dell'**ipercolesterolemia familiare** e, in misura minore, per la dieta. I valori di colesterolo dovrebbero mediamente essere **inferiori a 170 mg/dl**, in quanto valori superiori potrebbero permanere fino all'età adulta aumentando così il rischio cardiovascolare.

### Quanti e quali grassi per i bambini?

Nei bambini, l'apporto energetico (calorie) derivante dai grassi dovrebbe **diminuire con l'avanzare dell'età**. Si può considerare adeguata un'assunzione di grassi pari al:

- **40%** dell'energia giornaliera totale fino ai **12 mesi**;
- dell'energia giornaliera totale **da 1-3 anni**;
- dell'energia giornaliera totale **da 4 anni fino all'adolescenza**.

Un apporto insufficiente di lipidi può provocare una **malnutrizione** nel bambino, che non ha a disposizione l'energia necessaria per l'accrescimento e soprattutto per lo sviluppo di alcuni apparati, come il **sistema nervoso**. Al contrario, un'alimentazione troppo ricca di grassi può portare i bambini ad avere un maggior rischio di sviluppare **sovrappeso od obesità** e aumentati livelli di colesterolo fin da piccoli.

Considerando la qualità dei diversi tipi di grassi:

- i **grassi trans** devono essere **evitati**;
- i **saturi** vanno consumati con **moderazione**;
- la **principale fonte di grassi** nell'alimentazione dei bambini deve essere costituita dai lipidi **monoinsaturi** e **polinsaturi**, questi ultimi suddivisi nel giusto rapporto tra omega 6 (circa 8% dell'energia) e omega 3 (circa 2% dell'energia).

Va fatta però una specifica sui grassi: **quelli del latte sono diversi** da quelli degli altri alimenti poiché sono secreti **dalla mammella della mucca** e rivestiti da uno speciale strato di lipoproteine con una **differente bio-attività**. È quindi plausibile pensare che non siano gravati da quel rischio cardiovascolare tipico invece dei grassi saturi animali o di quelli trans. Inoltre, in alcuni derivati del latte vi sono anche buone quantità di **grassi insaturi**. È il caso del **Grana Padano DOP** che, in 100 g, apporta 28 g di grassi, di cui il 68% saturi, il 28% monoinsaturi e il 4% polinsaturi, tutti rivestiti da questo speciale strato di lipoproteine.

### Quantità consigliate di grassi

Le quantità di cibo di cui un bambino ha bisogno dipendono dalla fase di sviluppo, dall'età, dall'altezza e dall'**attività fisica** svolta. Ogni bambino ha le sue esigenze.

I grassi devono essere presenti **a ogni pasto nelle giuste quantità**, variando tra quelli animali e quelli vegetali. Per evitare che vi siano problemi di **dislipidemia** o **ipercolesterolemia** è importante che i bambini seguano una dieta equilibrata in macro e micronutrienti e svolgano regolare attività fisica.

#### Cibi ricchi in grassi da consumare ogni giorno:

- Olio extravergine di oliva.
- Olio di semi di lino o semi di lino al naturale, soprattutto per i bimbi che mangiano poco pesce.
- Frutta secca o creme di frutta secca senza zuccheri aggiunti. Per controllare velocemente quanto zucchero mangiano ogni giorno i tuoi bambini usa il nostro **zuccherometro**.
- Latte e yogurt.
- Formaggi stagionati come il Grana Padano DOP (un cucchiaino di grattugiato, pari a 5g, si può assumere anche durante lo svezzamento per dare sapore alle pappe e ai passati di verdure).

#### Cibi ricchi in grassi da consumare a rotazione nella settimana:

- Pesce, fresco o surgelato, preferibilmente di piccola taglia (es. alici, sarde, sgombro, etc.) e senza lische. Il pesce è da consumare almeno due volte a settimana per ottenere la quantità raccomandata di DHA. Se il tuo bambino non mangia pesce, chiedi al pediatra informazioni su come integrarlo correttamente nella dieta del piccolo.
- Formaggi freschi o stagionati come il Grana Padano DOP, da consumare come secondo piatto in alternativa a uova o carne.
- Carni bianche e rosse (tagli magri) senza grasso visibile.
- Uova.

#### Cibi ricchi in grassi da consumare con moderazione:

- Burro.
- Panna.
- Olio di semi vari.
- Prodotti da forno che contengono grassi trans (merendine, biscotti, pizzette, focacce, grissini, brioches, etc.).
- Affettati (es. prosciutto cotto o crudo, etc.) senza grasso visibile.
- Insaccati (es. salsiccia, wurstel, etc.), da consumare in piccole quantità e raramente.
- Gelati.
- Cioccolata.

#### Cibi ricchi di grassi trans da evitare:

- Cibi da fast food.
- Piatti pronti.
- Cibi in scatola.
- Prodotti da forno e dolci che riportano in etichetta, tra gli ingredienti, "grassi idrogenati".

#### Come comportarsi al supermercato

- Il segreto sta nel **dare il buon esempio**. Anche i genitori, quindi, dovrebbero evitare di comprare e mangiare cibi che non sono benefici per i bambini.
- Controlla sempre gli **ingredienti in etichetta**: sono elencati in ordine decrescente di quantità presente nel prodotto.
- Per i bambini da 1 a 3 anni che non assumono latte materno, preferisci il latte vaccino intero. Passa a quello parzialmente scremato solo successivamente.
- Come condimento per le pietanze, compra l'**olio extravergine d'oliva** e limita l'acquisto di burro, margarina e panna.
- Preferisci **creme di frutta secca** senza zuccheri e grassi aggiunti (es. crema di mandorle, di noci, di pistacchi, etc.) da spalmare sul pane oppure **frutta secca al naturale**.
- Preferisci carne magra come pollo, tacchino o coniglio (la parte bianca, cioè il grasso visibile, è quella più ricca di grassi saturi).
- Come secondo piatto scegli **formaggi freschi** (come ricotta, primo sale, stracchino, etc.) e, tra i formaggi stagionati, prediligi il **Grana Padano DOP** perché è parzialmente decremato durante la lavorazione e apporta quindi circa il 50% di grassi in meno rispetto a quelli del latte intero con cui è fatto. Questo formaggio contiene, inoltre, molte **proteine** ad alto valore biologico (con i 9 aminoacidi essenziali e ramificati), ottime quantità di **calcio** (è il formaggio che ne contiene maggiori quantità tra tutti quelli comunemente consumati!), **antiossidanti** come **vitamina A, zinco, selenio** e vitamine fondamentali per la crescita come **B2 e B12**.

#### Autori

*Collaborazione scientifica:*

**Dott.ssa Erica Cassani**, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione

*Supervisione scientifica:*

**Dr.ssa Micaela Gentilucci**, Dietista Nutrizionista Pediatrica