

# Nonni e nipotini in vacanza, la dieta giusta per tutti

di Daniela Natali

**S**ecundo un'indagine del Crea, Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione, di Roma, durante il lockdown, sono aumentati i consumi di frutta e verdura ma anche quelli dei comfort food, mentre da una nuova ricerca sui comportamenti alimentari e stili di vita dei bambini, come ci si aspettava, si è vista una riduzione dell'attività fisica, uno dei fattori di rischio più importanti per obesità e sovrappeso. E in Italia, il problema è serio: 1 bambino su 3 nella fascia 6-9 anni è sovrappeso o obeso. Ecco perché, adesso che è arrivata la stagione delle vacanze, è il momento di recuperare sia con il movimento fisico che con un'attenzione particolare all'alimentazione. E poiché, con molti genitori che hanno ripreso il lavoro «in presenza», è probabile che nonni e nipotini trascorrono parte dell'estate insieme vale la pena dare consigli dietetici che valgano per entrambi.

Cosa suggerire ai nonni per i pranzi e le merende del loro nipotini?

«Innanzitutto — puntualizza Stefa-

Le due estreme età della vita hanno in comune più di quel che si pensa. Alto fabbisogno di proteine, calcio e acqua.

A tavola l'accordo è dunque facile



**L'esperto risponde**  
ai lettori  
all'indirizzo  
[forum.corriere.it/nutrizione](http://forum.corriere.it/nutrizione)

nia Ruggeri, nutrizionista e ricercatrice del Crea — teniamo presente che molti nonni oggi, e penso a persone over 65, usano i social, sono informati e conoscono bene i rischi che comporta il sovrappeso e hanno abbandonato l'abitudine di rimpinzare i nipoti. I nonni però potrebbero fare un passo in più e recuperare alcune buone abitudini della tradizione, per esempio proponendo ai nipotini il "vecchio" e saporito pane, olio e pomodori o la frutta fresca e colorata dell'estate abbandonando i prodotti confezionati».

Ci sono consigli validi per entrambe queste età così distanti?

«Tanto nella terza età quanto nell'infanzia è fondamentale l'apporto di

proteine e di calcio. Le proteine servono ai nipotini per crescere; ai nonni, tra l'altro, per mantenere la massa e la forza muscolare. Mentre il calcio serve agli anziani per combattere l'osteoporosi e ai bambini per l'accrescimento di scheletro e denti».

Dove si possono trovare questi elementi?

«Per il calcio non solo in latte, yogurt e formaggi magri, che vanno però consumati solo due volte alla settimana, ma anche in alcuni pesci come le alici consumate con la lisca nonché nel polpo e nei calamari e pure in vegetali come nella rucola, nel radicchio, negli agretti che si possono aggiungere a una bella insalata mista. Per quanto riguarda le proteine, questa è la stagione giusta per lasciare in secondo piano la carne e privilegiare i pesci come merluzzo, sogliola, spigola; i legumi e gli pseudo cereali (per comodità vengono definite così alcune specie della famiglia dei cereali tra cui avena, farro e grano saraceno, ndr) magari serviti freddi e mescolati ad altri ingredienti. Tra l'altro gli pseudo cereali sono molto digeribili, il che costituisce un altro pregio anche per chi giovane non è più».

Esistono altre caratteristiche che accomunano a tavola i grandi adulti e i più piccini?

«Il problema dell'idratazione. Gli anziani spesso non bevono perché sentono poco lo stimolo della sete e i bambini, sempre presi a giocare e a divertirsi, tendono a dimenticarsi di bere. Quindi perché non pensare invece che solo alla "banale" acqua, a centrifugati ed estratti, ricchi anche di vitamine?».

Via libera anche ai gelati?

«Spiace deludere, ma i gelati più che di vitamine sono ricchi di zuccheri. Non sono certo proibiti, sono una buona merenda da alternare alla frutta; come sostituzione del pasto ogni tanto e solo per gli adulti».

Questione sempre dibattuta: i bambini a quante ore di distanza da un pasto possono fare il bagno?

«Dipende da molte cose e naturalmente da quanto e da che cosa si è mangiato. Per evitare spiacevoli discussioni con i nipotini che insistono a voler andare in acqua suggerisco dunque pranzi leggeri e qualche spuntino salutare in più».