

umento di peso e in particolare della massa grassa a livello addominale; un problema che va gestito con i cibi giusti e lo sport», dice Caretto. Anche perché tra i 40 e i 50 anni possono comparire i primi sintomi di patologie cardiovascolari, dal colesterolo alto all'ipertensione, o di malattie croniche come il diabete.

La dieta non è solo restrizione alimentare, è stile di vita. Le buone abitudini sono fondamentali per le due ultime età, dai 50 fino a oltre i 70 anni. Con l'età anziana si diventa più sedentari e il fabbisogno energetico cala. La perdita di massa muscolare (vedi box) accelera, con conseguenze sulle attività quotidiane. Dopo i 65 anni «diminuisce l'appetito, si va meno a cena fuori, si fa più fatica ad andare a fare la spesa e si rischia un'alimentazione monotona, scarsamente proteica, e lo sviluppo di carenze alimentari», spiega Mauro Zamboni, direttore del Reparto di geriatria della Scuola di medicina e chirurgia dell'Università di Verona. Ma nell'ultima fase della vita l'alimentazione è centrale come nella prima infanzia, per dare sostegno ai muscoli che via via si riducono. «Dai 75 anni in poi è importante un adeguato apporto di proteine, maggiore di quello per l'adulto-giovane», dice Zamboni.

Il cibo non è solo il carburante per il nostro corpo. È anche un'esperienza sociale e culturale da condividere. La solitudine, la perdita del coniuge o la scarsa attenzione della famiglia influenzano la qualità di ciò che si mette a tavola. Mangiare bene e in compagnia può allungare la vita. E ringiovanire l'appetito.

0-10

Le buone abitudini

«I FABBISOGNI NUTRIZIONALI sono differenti nelle varie fasce di vita per l'attività metabolica delle nostre cellule», spiega Antonio Caretto, presidente di Adi. Certo, esistono differenze individuali, ma ci sono regole che valgono per tutti. Nell'infanzia, l'alimentazione dev'essere varia: almeno 5 porzioni al giorno di frutta e ortaggi, poi cereali, carne, pesce, latte, uova e legumi. Con poco sale e pochi zuccheri. I nutrienti più importanti, oltre alle proteine, sono ferro, calcio, iodio, vitamine e acidi grassi essenziali. «Serve l'apporto di tutti i nutrienti e micronutrienti per una completa crescita fisica e psichica», spiega Caretto. «Evitando cibi a elevata densità calorica come dolci e bevande zuccherate per prevenire l'obesità infantile». Ma se l'alimentazione è una scienza e gli alimenti sono molecole di cui il nostro corpo necessita per funzionare, l'appetito non è regolato solo dal fabbisogno energetico. «Ci sono meccanismi fisiologici che regolano la fame, ma il nostro comportamento alimentare è influenzato dall'ambiente in cui viviamo e dalle abitudini che abbiamo acquisito», spiega Dalle Grave. Durante l'infanzia, i bambini osservano i genitori anche a tavola: imparano per esempio a fare colazione senza mai saltarla, a sedersi a tavola con la famiglia per pranzo e cena. È quello che si chiama "apprendimento vicario". «È importante il tempo che dedichiamo all'educazione alimentare dei nostri figli», dice Dalle Grave. «Obbligare a finire un piatto con porzioni abbondanti, per esempio, può alterare la relazione fisiologica tra fame e sazietà. D'altra parte, occorre avere pazienza, offrendo al bambino stimoli alimentari diversi». Le verdure e la frutta difficilmente sono gli alimenti preferiti dai più piccoli. «Bisogna introdurre a piccole dosi. Ma se appena il bambino lerifuta si propongono subito come alternativa patatine fritte e cotoletta, il rischio è che si abitui a mangiare solo cibi ad alta densità energetica, favorendo l'alimentazione

in eccesso». L'obesità infantile può avere basi genetiche, vero, ma è determinata anche dall'esposizione a cibi ipercalorici. Ecco perché Dalle Grave propone una regolamentazione per le pubblicità degli alimenti: «I bambini dovrebbero essere protetti dagli spot ingannevoli che associano personaggi positivi all'uso di merendine e cibi processati, proprio come vengono protetti dai programmi a contenuti violento o sessuale».

10-20

Arrivano gli ormoni

L'ADOLESCENZA È L'ETÀ della ribellione anche a tavola. «Si sviluppa l'autonomia nell'alimentazione, ma si incontrano cibi non sani». Perché, se da bambini la scelta di quello che si mangia dipende dai genitori, da adolescenti anche per quanto riguarda il menù si comincia a fare di testa propria. Bambini schizzinosi che mangiavano solo due o tre cose possono diventare ragazzi che mettono nel piatto quello che prima era impensabile. «Nell'adolescenza, la regolazione dell'appetito viene attuata da meccanismi complessi, con il coinvolgimento di molti ormoni», spiega Caretto. «È una fase critica, nella quale aumentano le richieste di nutrienti e quindi diventano indispensabili alimenti caratteristici della dieta mediterranea». La prima colazione è centrale, anche per il rendimento scolastico. Soprattutto per le ragazze, poi, bisogna tenere sotto controllo il ferro. E poi: ridurre il consumo di bevande gassate, merendine, barrette di cioccolato e patatine. Se ci si abitua al fast food, è un guaio: le cattive abitudini da ragazzi diventano cattive abitudini da adulti. Con i cambiamenti ormonali aumenta l'appetito, si diceva. Ed è qui che nascono grandi contraddizioni. «Nelle ragazze aumenta il tessuto adiposo, con l'assunzione delle forme da donna, e nei ragazzi crescono i muscoli. Ma allo stesso tempo c'è una forte pressione sociale a essere magri», continua Dalle Grave. È l'età delle prime diete dimagranti, a volte drastiche, e dei pasti saltati che, soprattutto nelle teenager,



