

## Salute e Benessere

a cura di **Marta Raffinetti**

### LE 10 MOSSE VINCENTI

Ecco un utile vademecum per convincere i giovanissimi a nutrirsi meglio, stilato grazie all'aiuto di **Maria Rita Spreghini, nutrizionista pedagogista**, e **Anna Maria Ajello, psicologa dell'educazione**.

- 1** Ai pasti deve regnare l'allegria. Trova il giusto equilibrio fra controllo, divieti e permissivismo.
- 2** Evita la lista dei cibi buoni e di quelli cattivi: per i più piccoli sono incomprensibili.
- 3** Non lasciare che mangino da soli davanti alla PlayStation o al computer.
- 4** Cerca di coinvolgere i tuoi figli nelle scelte alimentari decidendo assieme il menu della giornata, con un tira e molla di contrattazione in cui orientarli al meglio senza che se ne accorgano (o quasi).
- 5** Dai sempre il buon esempio nella scelta del cibo più salutare.
- 6** Educa a tavola ma senza annoiare. Anche i giochi di parole servono: "A metà mattina no allo spuntone, sì allo spuntino".
- 7** Vietato usare la merenda come premio, per esempio per avere fatto i compiti.
- 8** Porte aperte ai bimbi in cucina. Preparate assieme colazione, merende, dolci.
- 9** Fai capire ai piccoli di casa la differenza fra i vari alimenti: nessuno è cattivo o inadatto di per sé, dipende dalle dosi e dalle circostanze.
- 10** Rispetta anche tu il cibo e il momento dedicato al cibo. Anche se c'è fretta, non obbligare i bambini a mangiare in macchina prima della scuola o dopo la piscina.

Vuoi altri spunti? Puoi visitare il sito [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it)

### Alimentazione



Getty Images

Mettere ordine nelle loro abitudini alimentari non è un'impresa difficile: basta avere un po' di pazienza e ricorrere ad alcuni "trucchi"

## Insegniamo ai nostri bambini a MANGIARE SANO

**T**orrone e pop corn, pizza e cioccolata, gelato e snack, a tutte le ore e tutto mischiato assieme. Le Feste sono state una lunga concessione alla gola e lo strappo alle regole diventa la regola. Per gli adulti è, a maggior ragione, per i bambini. Ora, archiviate definitivamente le festività, conviene rimettere un po' d'ordine anche sulla loro tavola.

«Inutile proclamare troppi dettami, meglio passare ai fatti», sottolinea **Laura Rossi, ricercatrice dell'Irnan, Istituto nazionale di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione**. - Cominciando, per esempio, col fare piazza pulita delle tentazioni: regaliamo subito, allora, ovetti, barrette, cioccolato e tutti i dolci avanzati ancora sigillati all'asilo o alla parrocchia. L'altra strategia riguarda la compensazione. Sotto Natale anche i ragazzi hanno mangiato di più e si sono mossi meno, tra PlayStation e Wii. Adesso, fuori: si riprende lo sport preferito, si va al parco o sul campo di pallone, si porta a spasso Fido, si andrà in piscina due volte anziché una a settimana».

**SUL FRONTE DEI DOLCI, NIENTE È DANNOSO IN ASSOLUTO E VA DEMONIZZATO, NIENTE È RACCOMANDATO A PRIORI.** Tutti sono ricchi di zuccheri e di grassi e troppo calorici, anche se quelli più semplici sono certo più leggeri. Non è vero che la torta

fatta in casa sia sempre da preferire al prodotto industriale: dal momento che i dolci casalinghi sono più buoni ma anche molto più calorici, perché ben più ricchi di burro e zucchero. Quindi? Il segreto sta nella variazione il più possibile ciò che mettiamo nel piatto dei nostri piccoli golosi: un pomeriggio per merenda avranno una fetta della nostra crostata o di ciambella, il giorno dopo uno snack di pan di Spagna, il giorno dopo ancora un frappé alla frutta. Stai sempre attenta alla quantità, al rispetto degli orari, alla tendenza alla monotonia tipica dei ragazzi e a mantenere una casa a prova di "pasticci": evita quindi le maxi scorte di snack, patatine e bibite gassate, che verranno scoperte e consumate in tempo reale.

**LA STRATEGIA GIUSTA PER EVITARE CHE I NOSTRI FIGLI SI RIMPINZINO DI CIBO SPAZZATURA** è sempre rappresentata dalla negoziazione. Il sabato pomeriggio è riservato allo sport o al gioco all'aperto, quindi la sera ci si potrà concedere tutti una bella pizza. Ma se tuo figlio la pizza la vuole anche prima di andare a scuola? Va bene, ma solo il giovedì che al pomeriggio va in piscina, e solo a patto che la colazione del venerdì contempli invece biscotti e yogurt. Mangiucchiare davanti alla tv è un'abitudine da scoraggiare al massimo, ma siccome non si può passare la vita a dire



no, la domenica pomeriggio al cinema gli comprenderemo un sacchettino di pop corn: però assieme alla bottiglietta d'acqua e non alle bibite zuccherate. E la cioccolata da spalmare? Presa a cucchiainate dal barattolo mentre si è al computer, pollice verso. Mentre ogni tanto a colazione su una fetta di pane, può anche essere ok. Lo

stesso, chiudi un occhio su qualche caramella e sulle gomme da masticare (in dosi moderate), ma accertati che "dopo" spazzolino e dentifricio vengano sempre messi in azione. E ricorda che ai bambini e ai ragazzi non andranno mai dati dolcificanti né prodotti light.

Livia Pettinelli

Milastone



## Medicina non convenzionale

# Nell'armadietto dei MEDICINALI...

Esiste una valida alternativa ai farmaci da automedicazione tradizionali: quelli omeopatici

**U**n mal di gola, la tosse, un po' di febbre, il mal di schiena: sono disturbi che, soprattutto nella stagione fredda, possono presentarsi all'improvviso, ma non sempre si è in grado di ricorrere all'immediato consiglio di un medico. Avere in casa una piccola cassetta del pronto soccorso è, dunque, una buona norma, anche per chi ai farmaci di sintesi preferisce la medicina cosiddetta "non convenzionale".

L'omeopatia in particolare, a cui ricorrono circa 400 milioni di persone al mondo, costituisce un'alternativa molto valida ai farmaci da automedicazione tradizionali. Rimedio efficace nella maggior parte degli episodi acuti, molto spesso agisce anche in maniera più rapida rispetto agli antinfiammatori o agli antipiretici di sintesi.

Solitamente sotto forma di granuli di zucchero in tubetti di plastica colorata, sono facili da conservare, da trasportare e da assumere, poiché si lasciano sciogliere sotto la lingua.

«È importante, però, che i globuli siano assunti immediatamente, al comparire dei primi sintomi». Lo chiarisce il **dottor Carlo Cenerelli, medico omeopata**, spiegando

che: «Se non si interviene subito, il rimedio rischia di non essere altrettanto efficace».

«Tra i vantaggi dell'omeopatia, - continua Cenerelli, - c'è il fatto che questi rimedi possono essere assunti da tutti, a qualunque età, e sono particolarmente efficaci con i bambini». Ovviamente, si parla di situazioni di emergenza e di patologie non gravi, perché in linea di principio ogni terapia omeopatica deve essere prescritta tenendo conto dell'assetto costituzionale del paziente.

Sfatando il detto secondo cui, anche nel caso in cui non dovesse funzionare, "l'omeopatia male non fa", il medico precisa che «di sicuro non ci sono controindicazioni di alcun genere nel caso di assunzione dei rimedi per brevi periodi e a bassa diluizione (5CH)».

Se non si vuole rinunciare all'assunzione di farmaci di sintesi, il rimedio omeopatico può felicemente integrare la terapia tradizionale, rendendola più efficace e più rapida. Resta valida la norma che, se i sintomi persistono e non si risolvono entro qualche giorno, è bene consultare il proprio medico curante.

Ecco dunque che cosa varrebbe la pena avere in casa, per

intervenire omeopaticamente nel caso dei disturbi più comuni. I globuli, nella diluizione 5CH, vanno assunti 2 alla volta ogni 2 ore.

● Nel caso di **TOSSE** secca, con sete, **Bryonia**. Se invece la tosse è catarrosa, è da preferire **Pulsatilla**. Se c'è febbre improvvisa, in genere dopo un colpo di freddo, con un senso di amaro in bocca, si utilizza **Aconitum**. Quando invece la febbre è alta e si manifesta insieme alla tendenza a sudare, mentre il viso è arrossato, allora il rimedio è **Belladonna**.

● Il **RAFFREDDORE** con naso che cola e molti starnuti si cura con **Allium Cepa**. Se invece si ha la sensazione che prenda piuttosto la testa, è da preferire **Nux Vomica**.

● Il **MAL DI GOLA** si cura con **Apis Melliflua**, nel caso in cui la gola sia arrossata e si abbia una sensazione di bruciore, senza sete. **Phytolacca**, invece, è utile se il dolore arriva fino all'orecchio e si fa fatica a inghiottire. In presenza di ghiandole ingrossate, molta salivazione e cat-

tivo sapore in bocca, si usa **Mercurius Vivus**.

● **Nux Vomica** è utile contro i **DOLORI DI PANCIA**, anche da stress, mentre in caso di indigestione è utile ricorrere a **Antimonium Crudum**.

● In caso di un **TRAUMA**, come una botta senza lacerazione della pelle, è utile **Arnica Montana**, da assumere inizialmente ogni 20 minuti per 3 o 4 volte (poi ogni 2 ore).

● Il **MAL DI SCHIENA** migliora con **Rhus Toxicodendrum**, mentre il **MAL DI TESTA**, soprattutto se legato alla meteoropatia, si cura con **Phosphorus**.

● Se si prevede di viaggiare è utile avere sempre con sé anche **Cocculus**. Utile contro il **MAL DI MARE** e il **MAL D'AUTO**, può essere assunto ogni 20 minuti in caso di nausea. Contrasta anche l'eventuale malessere dovuto al cambio di fuso orario.

Sabina Spada