

Scritto da Eva Forte
Giovedì 25 Marzo 2010 10:14



Più volte ci è capitato di leggere e partecipare a discussioni anche sul nostro forum, sulle **bevande alcoliche o gassate** date ai bambini fin dalla tenera età (molti bambini consumano bibite gassate dai due anni). Abbiamo anche visto come il primo approccio con gli [alcolici avviene in media intorno ai 12 anni](#)

.

Per capire un po' di più la questione legata a queste bevande e alle abitudini alimentari che diamo ai nostri bambini, abbiamo intervistato il dott. **Mauro Lombardo**, medico chirurgo specialista in scienze dell'alimentazione.

.



1.□□ □ *Spesso si vedono bambini piccoli (2 o 3 anni) bere bevande, anche con caffeina, come la Coca Cola. L'abitudine a queste bevande sta proprio nel vedere che sono loro a richiederle e a berle in modo naturale. Cosa comporta l'assunzione di queste bevande nei più piccoli?*

Non ci sono studi scientifici al riguardo quindi dare risposte precise su questo è difficile. Dal mio punto di vista esistono due ordini di problemi legati all'assunzione di bevande gassate a in un'età così precoce: il primo è essenzialmente calorico, si assume più energia senza ridurre l'appetito, il secondo aspetto è di una diversa abitudine ai gusti. Se fin da piccoli ci si abitua a cibi particolarmente dolci anche dopo nella vita si cercherà sempre quel tipo di gusto.

2.□□ □ *Molti genitori sono del parere che i bambini debbano assaggiare tutto, questo è valido secondo loro anche per questo tipo di bevande (coca cola, fanta, sprite, caffè). Cosa ne pensa?*

Scritto da Eva Forte
Giovedì 25 Marzo 2010 10:14

Il problema è legato soprattutto all'uso cronico di queste bevande. Va bene consumarle in talune occasioni ma assumerle tutti i giorni è sicuramente sbagliato. Sono contrario alla proibizione assoluta ma credo sia fondamentale che non siano presenti tutti i giorni a casa.

3. *La convinzione che un piccolo assaggio ogni tanto non sia deleterio per i più piccoli è corretta?*

Sicuramente aspetterei almeno i 5-6 anni non prima. Come dicevo prima bisognerebbe adeguarsi ad un gusto "più naturale". E' sbagliato, in relazione a questo, iniziare lo svezzamento con la frutta e lo zucchero o la frutta ed il biscotto. Dovremmo essere abituati fin da piccoli ad assumere alimenti col il loro sapore senza aggiunte. La bibita gassata è un'aggiunta dolce senza senso. Molto meglio assumere un dolce ogni tanto che una coca cola tutti i giorni.

4. *Quali conseguenze ha abituare un bambino a bere bevande gassate?*

E' indubbiamente sbagliato le abitudini dei primi anni di vita si mantengono per sempre. L'assunzione di bevande gassate è legato, insieme alle altre abitudini alimentari sbagliate ed alla sedentarietà, ad un aumento del rischio di obesità infantile e dunque di diabete mellito di tipo 2 che una volta era definito "dell'adulto" ma che ahimé sta diventando sempre più precoce.

5. *Il consumo di bibite da che età è consigliato e con quale frequenza?*

Non è mai consigliato a nessuna età. Diciamo che non va proibito (sarei molto più rigido con gli alcolici) ma che va assunto solo in occasioni particolari ed andrebbe considerato alla stregua del dolce se non peggio.

6. *Anche il vino rientra spesso tra le bevande che i genitori fanno "assaggiare", magari mischiato nell'acqua. Cosa consiglia in merito a questo?*

In giovane età non andrebbe assunta alcuna bevanda alcolica. Dopo l'adolescenza un bicchiere di vino al giorno è addirittura benefico. I superalcolici sono invece da eliminare a tutte le età.

7. *Diluire le bibite con l'acqua è spesso un escamotage usato dai genitori per giustificare l'assunzione di bevande non adatte a certe fasce di età. Serve a qualcosa o la bevanda viene comunque assunta con tutte le caratteristiche (negative e positive che siano)?*

Diluire vuol dire assumere meno zuccheri, coloranti ecc ma in genere questa "tattica" viene superata perché se ne assume poi di più. Meglio bere bevande alcoliche raramente, senza diluirli.

I genitori dovrebbero dare il buon esempio non consumando queste bibite e, soprattutto, proponendo alternative quali spremute di frutta fresca (senza zucchero) o frullati.

La ringrazio per l'aiuto che ci darà nel chiarire questi punti. Se gradisce può aggiungere anche un estratto del suo CV che pubblicheremo nell'articolo con i suoi riferimenti.

Scritto da Eva Forte

Giovedì 25 Marzo 2010 10:14

Il dottor Mauro Lombardo è un medico chirurgo specialista in scienze dell'alimentazione. Presta attualmente servizio come medico dietologo presso il Centro di Eccellenza per la cura dell'Obesità del Policlinico di Tor Vergata a Roma. Per informazioni www.maurolombardo.it