

Scritto da Eva Forte

Martedì 08 Gennaio 2019 10:21

---



Le festività natalizie si sa, in genere si concludono con tanti regali ma anche con qualche chiletto di troppo e spesso questo non accade solo ai genitori. Caramelle, panettoni a gogo, orari meno regolari e pasti abbondanti. La Società italiana di pediatria preventiva e sociale proprio per questo ha deciso di dare dei consigli da far seguire ai nostri figli, così da tornare sui banchi di scuola in perfetta forma e soprattutto con l'intestino apposto. Prima cosa da fare reimpostare l'alimentazione sui quattro pasti principali, senza digiuni forzati e con la ripresa progressiva delle attività sportive e una buona cura nella preparazione dei pasti. In queste settimane di feste oltre agli stravizi culinari, i bambini sono stati anche vittime di virus che possono aver creato problemi all'apparato digerente.

Basta anche una sola indigestione per alterare la flora batterica, rendendo vulnerabile l'intestino. Basta anche un un microrganismo che porti febbre e spossatezza, per creare problemi di nausea, vomito e scariche liquide. Per riportare tutto alla normalità “ *Innanzitutto bisogna seguire un'alimentazione semplice, non necessariamente "in bianco", ma caratterizzata da piatti poco conditi ed elaborati: spaghetti al pomodoro, bistecca o pesce ai ferri, oltre a pasta e fagioli e minestrone. Fondamentale è anche un giusto equilibrio tra alimenti animali e vegetali: sulla tavola devono sempre trovare posto frutta e verdura e se proprio non fossero graditi al bambino, se pure con una perdita delle fibre queste fonti di nutrienti importantissimi possono essere proposte sotto forma di succhi e centrifugati, preparati in casa e consumati al momento*”, - spiega Giuseppe Di Mauro, presidente Sipps. Va fatta anche attenzione alle quantità dei pasti consumati nell'arco della giornata. “*In presenza di disturbi – aggiunge Piercarlo Salari, pediatra responsabile del Gruppo di lavoro per il sostegno alla genitorialità della Sipps - è meglio che siano leggeri e frequenti piuttosto che radi e abbondanti. I grassi devono essere consumati in quantità ridotte per una questione calorica, perché rallentano e appesantiscono la digestione. Se poi l'assunzione di latte dovesse causare meteorismo o diarrea, la motivazione potrebbe essere legata a un deficit anche estemporaneo di lattasi, l'enzima che degrada il lattosio in due zuccheri semplici e più facilmente digeribili. In questo caso si può fare ricorso a un preparato, disponibile sotto forma di integratore alimentare, a base proprio di questo enzima. Se i disturbi dovessero persistere e insinuare il sospetto di una reale intolleranza al lattosio, si può eseguire uno specifico test per la sua conferma. Non dimentichiamo l'importanza che riveste l'attività fisica, vero e proprio stimolo favorevole sulla motilità del tubo digerente, e l'assunzione di preparati probiotici, utili a ripristinare un assetto equilibrato della microflora intestinale. Infine, se si è stravolto il ritmo sonno-veglia sarà opportuno un recupero graduale degli orari tradizionali*”.