



SEMINARIO DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI 2008

*“A tavola di tutti i colori...bianco Latte, rosso, verde, arancione.  
Dieta e Salute con i Colori della corretta alimentazione”  
- percorso teorico, pratico e... sensoriale -*

## **L'IMPORTANZA DI DIVERSIFICARE GLI ALIMENTI IN TAVOLA: dai colori ai sapori**

**Dott. Nico Maria Sciolla**  
**Pediatra di Famiglia, Segretario FIMP Federazione Medici Pediatri**  
**Torino**

Purtroppo viviamo in tempi in cui il contatto dei bambini con la campagna, i suoi odori, colori e profumi, si è enormemente ridotto.

I tempi sempre più ristretti che le mamme che lavorano hanno da dedicare alla cucina fanno sì che, molte volte, le verdure siano surgelate e messe in contenitori che hanno colori che non sono quelli degli alimenti, ma piuttosto il risultato dell'effetto empatico deciso da esperti di marketing.

Ricordo quando che ero un bambino, mia mamma mi portava al mercato con lei, i banchi della frutta e della verdura erano uno spettacolo di colori e di profumi, a volte aumentati ad arte mettendo tendoni in plastica arancione quando si vendevano agrumi e verdi se si vendeva la verdura.

In realtà i colori sono l'espressione di ciò che costituisce gli alimenti e perciò anche del loro valore come nutrienti. Probabilmente tutti voi avrete osservato come i colori che fanno capo al rosso ed al giallo, espressione del contenuto di carotenoidi e cioè i precursori della vitamina A, siano tipici dei frutti che maturano dove c'è tanto sole, come le arance, i mandarini siciliani o le banane africane, il che non è casuale, ma collegato all'effetto dei raggi solari che entrando nei processi biochimici permettono lo sviluppo di determinati composti.

Il problema è che la frutta che mangiamo, raramente matura sugli alberi, viene raccolta ancora “verde” (colore che non è quello giusto!) e poi fatta maturare con particolari lampade dopo essere stata congelata perché non si rovini, e così, magari siamo convinti che i nostri figli abbiano un corretto apporto di vitamina C, perché gli prepariamo tante spremute, e in realtà, questa vitamina molto termolabile, si è pressoché interamente persa nei processi di conservazione.

Ci sono però alimenti che giustamente devono essere verdi e sono quelli che stanno vicino alla terra, non sono frutti, ma traggono dal sole comunque la capacità di produrre dalle sostanze inorganiche quelle organiche per l'azione della fotosintesi clorofilliana, ed, a seconda del tipo di terreno su cui crescono, si arricchiscono di sali minerali in concentrazione e modalità differenti.

Anche qui i contadini di un tempo ci insegnavano che su un terreno bisognava alternare le coltivazioni per non impoverirlo, ma la necessità di aumentare la quantità di prodotti ha cambiato anche queste regole.

Nei tanti anni di professione ho spesso dovuto tranquillizzare le madri dei bambini che magari mangiavano poca carne di come le proteine nobili, cioè di origine animale, sono ampiamente presenti nel latte e nei suoi derivati, nelle uova, nel pesce, eccetera.

A questo proposito mi viene da ricordare i bambini che io chiamo "lattari", cioè grandi bevitori di latte, che di solito mangiano poche altre cose che per lo più "piluccano", ebbene sono soggetti assolutamente ben nutriti perché se un alimento è completo per la crescita dei primi sei mesi di vita, bene lo sarà anche dopo.

Allo stesso modo, i soggetti che intorno all'anno smettono di bere latte, bene, se assumono i suoi derivati, ad esempio il parmigiano sulla pasta, difficilmente avranno problemi.

Arrivando perciò ai colori in tavola, è importante che siano variamente rappresentati, perché colori diversi sono espressione di costituenti biochimici diversi e tutti importanti soprattutto nei primi anni di vita in cui la crescita dei vari organi ed apparati, per essere ottimale, necessita di corretti apporti di una grande quantità di nutrienti diversi.

In un'epoca in cui l'obesità è diventata un problema sociale ed in cui i casi di anoressia aumentano sempre più è una priorità sociale quello di una corretta educazione alimentare, che nasce proprio dalla diversificazione dei vari alimenti a costruire una corretta alimentazione, è un target che pediatri ed insegnanti devono perseguire fortemente.

Bene, colori e sapori sono un "gioco" che deve aiutare a raggiungere l'obiettivo, il vecchio detto "l'occhio vuole la sua parte" rientra in quella saggezza popolare che non bisognerebbe mai dimenticare perché bagaglio culturale frutto di millenni di buon senso!

Ci sono ormai in circolazione molti consigli dietetici i quali dicono che mescolare almeno cinque colori al giorno è una buona garanzia di avere un corretto apporti di nutrienti, ma, per quanto ho detto prima, dobbiamo tutti insieme aiutare le famiglie a recuperare i valori della tradizione che la vita di oggi spesso ha stravolto. Basta pensare a come, anche solo quaranta, cinquanta anni fa, la frutta fosse quella di stagione, la carne tutti i giorni, un lusso per ricchi, ma generalmente gli obesi fossero pochissimi, per capire come un ritorno alla tradizione sia da auspicare, dove i colori a tavola erano quelli delle stagioni e della terra che gli alimenti li produceva.

Ai colori delle stagioni si affiancavano delle costanti, ad esempio il bianco del latte che c'era tutto l'anno, completava i vari alimenti, forniva il calcio così importante per la crescita, il bianco della farina da cui la pasta ed il pane traggono origine, oggi spesso ingiustamente accusati di esser colpevoli dell'obesità, a torto!

Insomma, insegnare ai bambini a godere anche del colore dei cibi e non solo del gadget dentro le merendine, è un difficile compito che dobbiamo condividere per la corretta crescita delle future generazioni.