

Quasi un bambino su due è in carenza di vitamina B

Pubblicato: Lunedì 13 Maggio 2019



I bambini, più degli adulti, hanno bisogno delle vitamine in virtù del metabolismo più intenso. Ma **oltre il 46% dei giovanissimi mangia male**, e secondo i dati raccolti da Consulcesi tra i pediatri, la situazione peggiora con l'aumento dell'età.

I bambini e gli adolescenti mangiano poca frutta e verdura, principali fonti di vitamine, mentre assumono dosi eccessive di proteine, grassi e zuccheri. **Abitudini scorrette, che riflettono le cattive consuetudini delle famiglie italiane**: i pasti sono irregolari, la prima colazione spesso viene saltata, l'alimentazione è poco varia e la quantità di nutrienti assunti è squilibrata.

I DATI DEI PEDIATRI

Il fenomeno della cattiva alimentazione è confermato dai numeri. Un'indagine condotta sui pediatri ha dimostrato che oltre il 46% dei bambini mangia male: in particolare, il 22,1% segue un regime alimentare carente e non equilibrato e un preoccupante **24,5% ha un'alimentazione del tutto squilibrata**.

Tra coloro che non seguono una dieta adeguata, il 41,8% dei bambini ha oltre 10 anni, il 28,4% ha tra i 6 e i 10 anni, il 19,5% ha tra i 3 e i 6 anni e il 10,3% ha tra 0 e 3 anni.

I CIBI RICCHI DI VITAMINE B

“Un'alimentazione ricca di frutta (fresca e secca), verdure a foglia verde, carne, legumi e cereali integrali fornisce una dose sufficiente della maggior parte di queste vitamine”, assicurano gli esperti. Ingredienti alla base della dieta mediterranea, riconosciuta a livello internazionale come la più completa e salutare, ma spesso rifiutati o consumati con riluttanza dai più piccoli. Le dosi giornaliere consigliate dai livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana (**LARN**) [variano a seconda dell'età e](#)

del genere.

“Il pediatra è in grado di effettuare un bilancio medico relativo allo stato di salute e, qualora si renda necessario, può intervenire con la somministrazione degli integratori”, precisa **Giuseppe Mele**, presidente della Società italiana medici pediatri (Simpe) e referente di un corso di aggiornamento in materia proposto da Consulcesi.

IN GRAVIDANZA

Anche la gravidanza è un momento essenziale nel quale supplire alla mancanza di vitamine B e, in particolar modo, di B9. La somministrazione di folati prima del concepimento può ridurre il rischio di malformazioni congenite e i ginecologi raccomandano alle donne che vogliono avere un figlio di assumere regolarmente almeno 0,4 mg al giorno di acido folico a partire da un mese prima del concepimento e per tutto il primo trimestre della gestazione.

CHE COSA MANGIARE IN ESTATE

La fine dell'anno scolastico ormai imminente consente ai ragazzi di avere più tempo per stare all'aria aperta ma anche a tavola. Con l'aumento delle temperature è consigliabile consumare verdura (sia cruda che cotta) e frutta con la buccia (ricca della componente fibrosa). In questo modo le vitamine B1 e B2 miglioreranno l'attività dei muscoli e contrasteranno la sensazione di stanchezza favorendo una forma fisica ottimale, mentre le B3 e B6 contribuiranno al rinnovamento e alla cura della pelle, provata dall'esposizione ai raggi solari.

di bambini@varesenews.it