



Biologico sì o biologico no? Vale la pena acquistare cibi biologici confezionati per i propri figli? William Sears, pediatra americano, padre di otto figli e fervido sostenitore del co-sleeping, risponde alla domanda di una delle sue lettrici.

D. Qual è la sua opinione in merito agli alimenti biologici per bambini? La maggior parte dei prodotti in vendita presso il mio alimentari è stata trattata con pesticidi, e nella mia zona è difficile trovare una vasta scelta di prodotti biologici freschi. Non mi risulta pratico preparare io stessa il cibo per mio figlio. Devo passare ai cibi biologici confezionati?

A. Sì. Qualche settimana fa ho partecipato ad un seminario sull'alimentazione dei bambini presso la Harvard Medical School, in occasione del quale professionisti del settore sanitario provenienti da tutto il paese si sono incontrati per discutere su come migliorare la salute dei bambini attraverso la loro alimentazione.

Durante questo simposio si è parlato molto del fatto che, per la prima volta nella storia, i consumatori stanno iniziando a considerare il cibo non solo come una forma di nutrimento, ma anche come una medicina.

Più di duemila anni fa, uno dei primi dottori, Ippocrate, consigliava: "Fa che il cibo sia la tua medicina." E secondo me quel vecchio dottore aveva ragione.

Non è mai stata dimostrata la sicurezza dei pesticidi nei confronti dei bambini. La maggior parte dei pesticidi è stata testata solamente sugli animali e sugli adulti, e i risultati sono poi stati

tradotti per i neonati e i bambini, il che significa che i livelli di sicurezza sono probabilmente erronei quando riferiti ai più piccoli.

La maggior parte dei pesticidi viene classificata come GRAS (Generally Recognized As Safe, ovvero “generalmente riconosciuto come sicuro”), ma l'utilizzo del termine “generalmente” suggerisce che forse gli organismi di controllo stanno cercando di salvaguardarsi: probabilmente non conoscono con certezza il livello di sicurezza specifico per ogni età.

L'esposizione ai pesticidi è particolarmente dannosa per i bambini, in quanto nel loro corpo è presente una percentuale di grasso maggiore rispetto agli adulti, e molti pesticidi si accumulano nel tessuto adiposo. Le cellule dei bambini, inoltre, si sviluppano rapidamente e sono soggette agli effetti tossici dei pesticidi più di quanto non lo siano le cellule già cresciute.

Cercare di eliminare i pesticidi sfregando la superficie degli alimenti non è una buona soluzione, specialmente nel caso di frutti delicati come fragole, more o lamponi, che tra l'altro solo alcuni dei frutti più salutari per i bambini. Ecco alcuni altri fattori da considerare:

Il realtà il cibo biologico è più economico. Anche se si può pensare che il cibo biologico abbia un costo eccessivo, in realtà vi permetterà di risparmiare sulle spese mediche in un secondo momento. O pagate il produttore di cibo biologico ora, oppure in futuro dovrete pagare il dottore.

Il cibo biologico è più salutare? Anche se su questo punto l'opinione non è unanime, alcune prove preliminari suggeriscono che frutta e verdura biologica potrebbero contenere un numero maggiore di elementi nutritivi. Consiglio di acquistare soprattutto carne, pollame, latticini, frutta e verdura biologici.

Quando ne avete la possibilità, provate a cucinare voi stessi per il vostro bambino utilizzando frutta e verdura fresca e biologica. Così facendo, forgerete il gusto di vostro figlio nel preferire il cibo fresco a quello in scatola. Ma quando non è possibile procurarsi degli alimenti freschi, l'acquisto di cibo biologico confezionato rappresenta sicuramente una scelta saggia. Il vostro bambino vale quel prezzo e quello sforzo extra.

Traduzione dall'inglese di Laura Tenorini

tratto da www.parenting.com .