

Corpo & Mente

GENITORI

di CHIARA DALL'ANESE



SERVE UN AIUTINO?

Se è stanco e svogliato, meglio una dieta variata degli integratori



Poco appetito, pallore, sonnolenza. Sarà colpa dei virus che si è preso durante l'inverno o dell'impegno a scuola, ma tuo figlio è uno straccio. Sarà il caso di aiutarlo con un integratore? «Prima di ricorrere ai prodotti in commercio, vale la pena provare con metodi più semplici» suggerisce Leonello Venturelli, pediatra di Bergamo.

Ai più piccini, frutta fresca «Dopo una terapia antibiotica, molti prescrivono i fermenti lattici. Ma la ripresa sarà altrettanto rapida se lo abituiamo a bere tutti i giorni una spremuta di arance e a mangiare più frutta fresca. Anche la verdura è importante. Se non la mangia, aggiungi gli ortaggi all'acqua di cottura della pasta: assorbirà i sali minerali. Assicurati anche che beva molta acqua, fonte di calcio e altri minerali».

Se è inappetente, punta sulle uova «Per stimolare l'appetito sono utili pappa reale e proteine. Ottimo l'uovo sbattuto con lo zucchero a colazione: a giorni alterni per 20 giorni».

Dopo i 12 anni, attenzione E se rifiuta questi alimenti? «Si può ricorrere agli integratori. Non vanno demonizzati ma va evitato il fai da te: un eccesso di proteine o vitamine liposolubili (A, D, E, K, che si accumulano nel grasso, ndr) può essere dannoso. Gli adolescenti, poi, non vanno abituati a prendere "aiutini": se fanno sport, può indurli poi a usare sostanze dopanti. Prodotti a base di ferro o proteine sono utili in casi di particolare difficoltà, ma devono essere prescritti da un medico».

SOS MASCHI SEPARATI



LAURA LOGLI, avvocato matrimonialista

Vorrei indicare nella separazione una data entro cui mia moglie deve trovarsi un lavoro, in modo da non doverla mantenere per sempre.

La corresponsione di un assegno non può avere un termine. Tu puoi però chiedere una riduzione o un esonero se le circostanze dovessero cambiare. Scrivete nella consensuale che la situazione dovrà mutare perché sua moglie si impegna a contribuire economicamente e a cercare un lavoro.

Vorrei trascorrere più tempo con i miei figli. Come faccio?

Rivolgiti al giudice: con l'affido condiviso si è cercato di equiparare il ruolo di padre e madre. Puoi chiedere un giorno infrasettimanale con pernottamento e la metà di tutte le vacanze.

10%

I BAMBINI OBESI IN ITALIA. RISCHIANO L'ATEROSCLEROSI, UNA MALATTIA CHE PROVOCA L'ACCUMULO DI PLACCHE DI GRASSI NELLE ARTERIE E L'INFIAMMAZIONE DELLE LORO PARETI: PUÒ CAUSARE INFARTO, ICTUS CEREBRALE, TROMBOSI DELLE ARTERIE E DELLE VENE.

MALATTIE CARDIOCIRCOLATORIE ANCHE NEI GIOVANISSIMI

Occhio al suo cuoricino!

Mangiare male da piccoli è pericoloso. Lo dice l'ultimo Report di European Heart Network. «Tanti giovani assumono troppe calorie da grassi, zuccheri e cibi conservati, facendo pochissima attività fisica» dice Lidia Rota Vender, presidente dell'Associazione italiana per la lotta alla trombosi. «Un mix che aumenta il rischio cardiovascolare».

Come spiega Francesco Saverio Dioguardi, docente di medicina interna all'Università degli studi di Milano: «I quindicenni obesi hanno un'aorta con placche aterosclerotiche, e le coronarie sono malate». Il sovrappeso va combattuto abitandoli a mangiare più frutta e verdura, a evitare i cibi spazzatura e a fare più attività sportiva.

