



NUTRIZIONE DEI BAMBINI: FONDAMENTA PER UNA SALUTE CHE DURI TUTTA LA VITA

Delle solide fondamenta sono importanti per i bambini per costruire una salute che duri tutta una vita. Purtroppo, però, l'alimentazione dei bambini e degli adolescenti è spesso povera a causa di un inadeguato consumo di frutta, verdura e cereali integrali ed un eccessivo consumo di cibi processati con zuccheri aggiunti e grassi saturi. E questo scenario è vero e valido per tutto il mondo industrializzato. Due report recenti inglesi, confermano dati simili riportati negli Stati Uniti, in Canada, in Europa e praticamente dovunque. Il *British Heart Foundation Statistics Database* mostra che approssimativamente il 90% dei bambini non assume le 5 o più porzioni raccomandate al giorno di frutta e verdura. E, durante la settimana di osservazione, addirittura 1 bambino su 5 non ha mangiato affatto frutta¹. Un altro studio di osservazione (*UK National Diet and Nutrition Survey*) sui giovani di età compresa tra 8 e 14 anni ha mostrato che solo circa la metà dei bambini consuma cereali integrali.²

PERCHE' LE NECESSITA' DEI BAMBINI SONO ECCEZIONALI

I bambini vanno incontro ad una fase di **crescita e sviluppo** fenomenale durante l'intero periodo dell'infanzia. Producono più di un miliardo di nuove cellule ogni giorno e questo richiede molti nutrienti. I tessuti e gli organi giovani, inoltre, necessitano di energia e nutrienti per svilupparsi correttamente. Per esempio, il sistema immunitario dei bambini è costantemente esposto a batteri e virus, e molti nutrienti hanno mostrato di potenziarlo.

Questo è anche il momento in cui le **capacità cognitive e le personalità** si sviluppano e studi scientifici hanno scoperto delle associazioni tra livelli di alcuni nutrienti e il rendimento mentale.

La rapida crescita e lo sviluppo mentale durante l'infanzia e l'adolescenza richiedono una aumentata quantità di energia e nutrienti per far sì che i percorsi metabolici avvengano correttamente.

Poiché i tassi metabolici sono alti, l'abbondanza ed il giusto equilibrio di nutrienti sono particolarmente essenziali durante queste prime fasi della vita. E' anche fondamentale che i bambini acquisiscano i corretti modelli alimentari in modo che buone abitudini alimentari possano poi continuare durante la vita da adulti.



DIANE E. CLAYTON
Ph.D., Biochimica, Nutrizionista,
Membro del Comitato di
Consulenza Scientifica (SAB)



La scienza della nutrizione ha fatto grandi passi avanti negli ultimi decenni. Più di prima, oggi siamo consapevoli degli effetti che livelli deficitari e disequilibrio di nutrienti chiave possono esercitare sulla nostra salute. I classici casi di carenze nutrizionali associati alla scarsità del cibo sono stati rimpiazzati da carenze nutrizionali che si originano dal consumo eccessivo dei cibi e da sbilanciamenti dei nutrienti. I cambiamenti nel nostro stile di vita e l'abbondanza di cibi non salutari hanno insieme contribuito all'insorgere di nuovi problemi nutrizionali che stanno conducendo ad una esplosione del fenomeno dell'obesità e delle malattie croniche, come la sindrome metabolica ed il diabete di tipo II. Le ricerche più recenti sulla nutrizione hanno rivelato che tutti questi problemi hanno la loro origine nella qualità della nutrizione durante l'infanzia e l'adolescenza. Oggi sappiamo che il giusto o scorretto equilibrio e la giusta o scorretta concentrazione dei nutrienti, durante questi periodi critici di crescita e sviluppo, definiscono il percorso dello stato di salute per il resto della vita. Questo concetto è noto ai ricercatori come "Programmazione Metabolica" e ci dice che il nostro stato nutrizionale quando siamo giovani determina la nostra salute e vitalità per il resto della vita.

DI QUALI NUTRIENTI HANNO BISOGNO I BAMBINI?

I bambini, così come gli adulti, hanno bisogno di un apporto equilibrato di nutrienti da una varietà di fonti alimentari – cereali integrali, frutta e verdura, fonti proteiche salutari, come il pesce - insieme ad un adeguato esercizio fisico e riposo. Cibi integrali e integratori nutrizionali costituiscono una fonte di una varietà di macronutrienti, vitamine, minerali e fitonutrienti, che giocano dei ruoli critici in questi anni di crescita e sviluppo.



I **Carboidrati** sono la fonte principale di energia. I bambini hanno bisogno di più energia perché sono molto attivi e crescono e si sviluppano rapidamente. E' imperativo il fatto che i carboidrati debbano provenire da buone fonti naturali come frutta, verdura e cereali integrali. Il consumo di carboidrati semplici come la farina bianca e gli zuccheri raffinati dovrebbe essere limitato.

Le **Proteine** forniscono i mattoni di costruzione di cui necessitano gli organismi in crescita e sono essenziali per la vita umana. I bambini, come gli adolescenti, hanno bisogno di un'abbondanza di proteine di alta qualità per sostenere la loro rapida crescita ed uno sviluppo ottimale. Le cellule della pelle, dei muscoli, degli organi e tessuti in generale sono tutte fatte anche di proteine, così come gli ormoni e gli enzimi che controllano la crescita ed il metabolismo.

I **Grassi** sono una fonte importante di energia nei bambini e negli adolescenti. Hanno anche il ruolo di mattoni di costruzione e sono una fonte rilevante di vitamine liposolubili. Comunque, è importante che i nostri bambini consumino il giusto tipo di lipidi o grassi ed evitino i grassi saturi. I grassi buoni includono l'olio di pesce che è ricco di acidi grassi omega-3. Questi ultimi sono essenziali per la salute umana ma non possono essere prodotti dal corpo in quantità sufficienti a soddisfarne le necessità. Per questa ragione, devono essere ricavati dal cibo che mangiamo o essere aggiunti all'alimentazione sotto forma di integratori.

Altri importanti grassi alimentari, noti come lipidi e steroli da cereali integrali, influenzano la nutrizione a livello cellulare. I lipidi e gli steroli supportano un corretto ingresso di nutrienti nelle nostre cellule ed una corretta eliminazione delle scorie metaboliche.

SAPEVATE CHE...?

- I bambini assumono più o meno il doppio delle calorie (770) al ristorante, rispetto a quando mangiano un pasto a casa (420).
- I bambini che consumano cibi dai "fast-food" hanno un più alto introito di grassi, grassi saturi, colesterolo e sodio - e un più basso introito di fibre, calcio e ferro - rispetto ai bambini che non mangiano cibo spazzatura.
- Il consumo di latte - la fonte alimentare più ricca di calcio - è diminuito del 36% tra le adolescenti.³
- L' American Academy of Pediatrics recentemente ha raddoppiato la dose giornaliera raccomandata di vitamina D per i bambini e gli adolescenti e raccomanda l'integrazione perché la maggior parte dei bambini non ne assume abbastanza con la sola alimentazione.⁴
- Secondo una ricerca dell' USDA (Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti), la metà dei giovani non introduce l'introito raccomandato di calcio, 2/3 non abbastanza vitamina E e zinco e quasi 1/3 non assume il ferro di cui ha bisogno con l'alimentazione.

10 VITAMINE E MINERALI ESSENZIALI DI CUI I BAMBINI SPESSO SONO CARENTI

VITAMINA A	Promuove la salute degli occhi, la crescita delle ossa e la protezione dalle infezioni.
VITAMINA C	Potenzia la funzione immunitaria e con la vitamina E fornisce supporto antiossidante.
VITAMINA D	Lavora con il calcio per ossa più forti.
VITAMINA E	Protegge le cellule dai danni provocati dai radicali liberi.
CALCIO	Aiuta ad avere ossa e denti più forti e sani.
FERRO	Fa sì che il sangue porti l'ossigeno ai tessuti. La carenza di ferro è la più frequente a livello mondiale.
FOLATO	Una vitamina del gruppo B speciale – aiuta e produce e conservare nuove cellule.
MAGNESIO	Aiuta a mantenere regolare il ritmo cardiaco e supporta il sistema immunitario. Importante anche per le ossa.
POTASSIO	Aiuta i reni a funzionare correttamente. Regolarizza la pressione sanguigna, importante per la salute del cuore.
ZINCO	Promuove una crescita ed uno sviluppo normali durante l'infanzia e potenzia il sistema immunitario.

RISULTATI DI UNA ALIMENTAZIONE POVERA DI NUTRIENTI

- Crescita e sviluppo sub-ottimali
- Inferiore rendimento fisico ed intellettuale
- Sistema immunitario compromesso
- Indebolita riparazione e mantenimento dei tessuti

PERCHE' COLMARE LE CARENZE NUTRIZIONALI DEI BAMBINI CON INTEGRATORI ALIMENTARI?

La ricerca scientifica ha chiaramente dimostrato che, assicurare i giusti nutrienti nella alimentazione dei vostri bambini può avere un significativo impatto sul loro sviluppo ed il loro rendimento fisico e mentale.

I BAMBINI CHE FANNO UNA BUONA COLAZIONE HANNO UN MIGLIOR RENDIMENTO A SCUOLA

Alcuni studi mostrano che i bambini che fanno una colazione nutriente hanno un miglior rendimento a scuola, ma, nonostante ciò, molti bambini saltano la colazione^{5,6}. In generale, coloro che hanno sane abitudini alimentari da giovani, hanno una più alta probabilità di avere un'alimentazione corretta anche da adulti⁷.

I MULTI-VITAMINICI/MINERALI MIGLIORANO L'ATTENZIONE E LA FUNZIONE CEREBRALE

In un recente (2008) studio inglese, pubblicato sul British Journal of Nutrition, una supplementazione quotidiana per 12 settimane con un multivitaminico/minerale in bambini di età compresa tra 8 e 14 anni ha portato ad un incremento dei livelli di attenzione, rispetto a quello di bambini che non avevano assunto l'integratore⁸.

LE RAGAZZE CHE INTEGRANO LA LORO ALIMENTAZIONE CON CALCIO E VITAMINA D CRESCONO PIU' ALTE E SONO PIU' FORTI DURANTE L'ADOLESCENZA

L'integrazione di calcio, insieme alla vitamina D, gioca un ruolo critico nel costruire ossa e muscoli forti e sani nei bambini. Studi recenti riportano un significativo guadagno in massa ossea e potenza muscolare nelle ragazze adolescenti^{9,10,11}.

LO ZINCO AIUTA I BAMBINI A PENSARE

Un altro studio ha dimostrato che lo zinco, associato generalmente con la funzione immunitaria, può realmente aiutare i bambini a pensare meglio. Bambini di 11 anni che hanno assunto 20mg di zinco per 5 giorni alla settimana, hanno riportato un rendimento mentale migliore dopo 3 mesi, rispetto ai loro compagni di classe, come evidenziato in uno studio dell'US Agricultural Research Service's Grand forks Human Nutrition Research Center nel North Dakota nell'aprile 2005¹².

I PROBIOTICI POSSONO RIDURRE I SINTOMI DEL RAFFREDDORE E DELL'INFLUENZA NEI BAMBINI

Uno studio recente pubblicato sulla rivista Pediatrics ha dimostrato che un'integrazione quotidiana di ceppi di Lactobacillus e Bifidobacterium può ridurre del 50% l'incidenza di raffreddore e sintomi influenzali nei bambini¹³.

"Proprio nel periodo in cui le richieste nutrizionali dei corpi giovani sono le più grandi, molti non riescono a garantire tutti i nutrienti di cui necessitano ogni giorno. Carenze di nutrienti vitali possono inficiare non solo la crescita fisica, ma lo sviluppo interno, il rendimento mentale e la riparazione ed il mantenimento dei tessuti in sviluppo. Anche il sistema immunitario può essere depresso, rendendo il bambino più vulnerabile alle infezioni ed alle malattie"



Dr. Arthur Furst
Membro Fondatore Emerito,
GNLD Comitato di Consulenza Scientifico (SAB)
Tossicologo & Farmacologo di fama mondiale



I PRODOTTI GNLD CHE POSSONO AIUTARE A COLMARE LE CARENZE ALIMENTARI DEI VOSTRI FIGLI:

- **Vita-Squares - compresse masticabili**
Offre un supporto completo per bambini di vitamine e minerali. Contiene Tre-en-en.
- **All-C compresse masticabili**
Col suo sapore delizioso, All-C fornisce la vitamina C contenuta in un'arancia.

PER COLORO CHE SONO IN GRADO DI MANDARE GIU' CAPSULE CON SICUREZZA:

- **Omega-3 Salmon Oil Plus**
Un integratore puro e concentrato con 8 membri della famiglia degli omega-3.
- **Acidophilus Plus**
Contiene le stesse colture attive di 10 porzioni di yogurt con la garanzia assoluta di un apporto mirato di probiotici.

Bibliografia:

1. Allender S. c2009. BHF Coronary heart disease statistics. British Heart Foundation. July 2003. Available at: "http://www.heartstats.org" www.heartstats.org. Accessed Aug 2009
2. U.K. National Diet and Nutrition Survey, Office for National Statistics (2000), HMSO: London
3. Borrud L, et al. What we eat in America: USDA surveys food consumption changes. *Food Rev.* 1996: 14-19
4. Wagner CL, et al. Prevention of rickets and vitamin D deficiency in infants, children and adolescents. *Pediatrics* 2008; 122:1142-52
5. Simeon DT, et al. Effects of missing breakfast on the cognitive functions of school children of differing nutritional status. *Am J Clin Nutr.* 1989;49:646-53
6. Kleinman RE, et al. Diet, breakfast, and academic performance in children. *Ann Nutr Metab* 2002;46 (suppl 1):24-30
7. Story M. The third school nutrition dietary assessment study: findings and policy implications for improving the health of US children. *J Am Diet Assoc.* 2009 Feb; 109 (2 Suppl):S7-13
8. Haskell et al. Cognitive and mood effects in healthy children during 12 weeks' supplementation with multivitamin/multimineral. *Brit J Nutr.* 2008;100: 1086-1095
9. Bonjour JP, et al. Calcium enriched foods and bone mass growth in prepubertal girls: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J. Clin. Invest.* 1997;99:1287-1294
10. Bonjour JP, Rizzoli R. 2001. Bone acquisition in adolescence. In: Marcus R, Feldman D, and Kelsey J, eds. *Osteoporosis*. 2nd ed. San Diego (CA): Academic Press. p. 621-638
11. Ward KA, et al. Vitamin D status and muscle function in post-menarchal adolescent girls. *J Clin Endocrinol Metab.* 2009 Feb;94(2):559-63. Epub 2008 Nov 25
12. Penland JG, et al. US Agricultural Research Service, 2005. Zinc affects cognition and psychosocial function of middle-school children [abstract]. In: Experimental Biology meeting; 2005 April 4; San Diego. Bethesda (MD): *The Federation of American Societies for Experimental Biology Journal.* 19(5):A973.
13. Letr GJ, et al. Probiotic Effects on Cold and Influenza-Like Symptom Incidence and Duration in Children. *Pediatrics.* 2009 Aug;124(2):e172-9. Epub 2009 Jul 27



Il SAB ha le risposte!

Il Comitato di Consulenza Scientifica (SAB) risponde ad alcune importanti domande sulla salute

D) In cosa Vita-Squares della GNLD è diverso dagli altri integratori nutrizionali per bambini?

R) Vita-Squares è stato sviluppato a partire da una approfondita conoscenza dei fabbisogni nutrizionali specifici dei bambini e delle carenze alimentari più frequenti nella dieta dei nostri figli. Questo, insieme ad un sapore particolarmente gradevole per i bambini, dà vita ad un prodotto apprezzatissimo e in grado di assicurare grandi benefici per la salute.

D) Come agisce Vita-Squares nel rafforzare il sistema immunitario?

R) Una sana alimentazione è alla base di salute e benessere, ed è un aspetto fondamentale nel determinare la capacità immunitaria di ciascuno. Le carenze di un singolo elemento nutrizionale possono infatti determinare la compromissione della funzionalità immunitaria. Vita-Squares apporta

un'ampia varietà di elementi nutrizionali essenziali estratti da alimenti integrali tra cui gli estratti di grani integrali Tre-en-en, in grado di favorire un ottimale funzionamento del sistema immunitario nei bambini di tutte le età.

D) Quali aromi e dolcificanti sono presenti nel Vita-Squares?

R) Vita-Squares contiene solo dolcificanti naturali estratti da succhi di frutta concentrati, fruttosio, glucosio e destrosio. Il succo d'arancia in polvere e le bacche miste contribuiscono al sapore gradevolissimo per i bambini di questo integratore masticabile.

D) Vita-Squares contiene conservanti e coloranti artificiali?

R) Vita-Squares non contiene nessun conservante né colorante artificiale.

