

INTERVISTA A ITALO FARNETANI, IL PIÙ FAMOSO PEDIATRA ITALIANO

Dieta Mediterranea pesce indispensabile per salute e crescita

GIOVANNA GENOVESE

Eccellente fonte di proteine, povera in grassi, il pesce rappresenta uno dei cardini della dieta mediterranea anche per i nutrienti essenziali quali acidi grassi omega-3, vitamine A, D e B, nonché sali minerali come ferro, fosforo, iodio e selenio.

Il pesce, dunque è un alimento salutare per l'alimentazione di tutti, ma soprattutto dei bambini.

«Anche se alcuni di loro purtroppo di fronte a un piatto di pesce storcono il naso o, se sono proprio piccini, serrano la bocca. Tranne che sia ben spinato, cioè privo di lische e non nascosto da creme o salse, perché i bambini vogliono riconoscere ciò che mangiano. Io dico che il pesce dovrebbe essere consumato almeno tre volte alla settimana, magari optando per sapori più delicati come quello della sogliola o del merluzzo. Anche se dà la preferenza al pesce azzurro, ricco di acidi grassi essenziali, come le alici; ottime e a buon mercato: il pesce ideale per i bambini». Parola di Italo Farnetani, definito il più famoso pediatra italiano e docente alla Libera Università degli studi di Scienze umane e tecnologiche di Malta, accademico e divulgatore scientifico.

«Il pesce, per una corretta alimentazione - rimarca Farnetani - deve essere assunto tre volte a settimana. La realtà è purtroppo ben diversa. In media i bambini italiani, secondo una mia recente ricerca, mangiano pesce soltanto una volta a settimana».

Perché?

«Perché, vede, non c'è una costante a cucinare e mangiare il pesce. E così il bambino non si è abituato durante la gravidanza al gusto tramite il sapore del liquido amniotico. A questo si aggiunge la difficoltà alla mastificazione e alla deglutizione determinata dalla

A TAVOLA

Polpette di alici impanate e fritte nutrienti e ottime per i bambini

«Il pesce ai bambini? Ma sì, certo. E' morbido, lo masticano con facilità e quindi può essere facilmente contenuto nella bocca e deglutito con altrettanta facilità. L'unica diffidenza è la presenza delle lische. Pertanto massima cura nel togliere le spine». Il pediatra Italo Farnetani, oltre a consigliare l'alimentazione più adatta per i bambini ha realizzato ben 140 ricette dagli antipasti al dolce. A suo parere i più graditi restano le polpette di pesce e i filetti impanati e fritti. Si possono dare da un anno di vita in poi. Le alici sono un pesce ideale per i bambini perché si deliscano molto bene, sono nutrienti e costano poco. Ecco quindi la ricetta di

Alici impanate e fritte
Ingredienti
1 kg di alici
3 o 4 uova
1 pizzico di sale
150 g di pangrattato
Per friggere: olio d'oliva

Preparazione

Per pulire le alici prima toglie la testa, così verrà via anche una parte di visceri, pratica un deliscamento accurato, poi lava e metti i filetti così ottenuti a scolare in un colapasta; verifica che siano state tolte tutte le lische. Passale nell'uovo sbattuto con il sale e poi nel pangrattato. Friggi in padella con l'olio di oliva da ambo i lati. Metti i filetti a scolare su un vassoio con carta assorbente da cucina. Servi. Non aggiungere limone perché il sapore acidulo non piace ai bambini.



presenza di lische».

Dunque il pesce come prodotto indispensabile per la salute e la crescita e in grado di prevenire anche gravi malattie del sangue.

«Infatti. E una dimostrazione della necessità di integrazione è data dall'anemia di Gerbasi. Le spiego: direttore della clinica pediatrica e rettore dell'università di Palermo dal 1963 al 1969, Gerbasi identificò nel 1925 l'anemia perniciosiforme megaloblastica del lattante, per l'appunto nota anche come "ane-

mia di Gerbasi". Il medico sosteneva che la malattia era dovuta a una alimentazione esclusiva con latte di nutrice che, per povertà, seguivano una dieta vegetariana; quindi con carenza di proteine animali e di conseguenza con deficit di vitamina b12».

Svezzamento. Quando introdurre il pesce nella dieta del piccolo? Quale varietà? E come cucinarlo?

«Il pesce si può introdurre dagli otto mesi di vita e va scelto e cucinato in modo diverso a seconda



CHI È

Pediatra, accademico e giornalista, Italo Farnetani, nato ad Arezzo nel 1952, il 2 giugno 2018 ha ricevuto dal capo dello Stato Sergio Mattarella la più alta onorificenza al merito della Repubblica Italiana, ossia quella di Cavaliere di Gran Croce. Definito "il più famoso pediatra italiano", è divulgatore scientifico e autore di 23 libri tradotti in inglese e spagnolo. Nel 2008 ha ideato la ricerca per l'assegnazione delle bandiere verdi che indicano le spiagge adatte ai bambini scelte dai pediatri

dell'età del bambino. La scelta si basa sulla consistenza della carne in rapporto alle capacità masticatorie. Io consiglio di cominciare con i pesci più magri e delicati, che hanno un gusto gradevole per il palato e sono digeribili. Come platessa, sogliola, cernia, merluzzo e palombo. Da cucinare rigorosamente al forno. Dagli 11-12 mesi il piccolo è pronto per apprezzare pesci prelibati quali orate e spigole (o branzino), da preparare in umido, mentre è meglio attendere il compimento dei 18 mesi per introdurre pesci deliziosi ma grassi come il salmone e il tonno (fresco) alla griglia, le polpette di sarde o di pesce spada, e anche sgombro e palamita impanati e fritti. A ogni modo, senza nulla togliere a quelli citati, ritengo che le alici siano il tipo di pesce ideale per i bambini perché si deliscano con facilità, sono a basso contenuto di piombo e, essendo pesce azzurro, forniscono un ottimo apporto nutritivo e a basso costo».

I bambini possono mangiare i gamberi?

«Sì, certo. I bambini possono mangiare gamberi e crostacei, ma solo dopo i primi due-tre anni di vita, per evitare reazioni allergizzanti; ossia dopo che l'apparato

digerente del piccolo ha completato il processo di maturazione. Il gambero rosso di Mazara offre due vantaggi in più: evoca al bambino il ricordo piacevole del mare e il colore rosso facilita l'accettabilità del cibo. Ancora una cosa: il gambero favorisce la costruzione delle radici della persona. Bambini e adolescenti hanno bisogno per la crescita di "radici e ali". Le radici sono quelle familiari, ma ci sono anche quelle rappresentate dal territorio in cui si vive. Perciò la cultura e la vita legata al mar Mediterraneo sono essenziali perché costituiscono le radici culturali dell'Europa, presenti nel vissuto e nella storia di ogni famiglia e di ogni comunità».

E i bastoncini di pesce surgelati? Stessa qualità nutrizionale o meno genuini rispetto al fresco?

«Presentano tre caratteristiche negative e pertanto io li sconsiglio: 1) Sono prefritti e pertanto non si sa quale olio sia stato utilizzato per la cottura; 2) In alcuni casi sono venduti sfusi, senza perciò essere corredati da etichette di legge; 3) Contengono additivi che possono essere dannosi per l'organismo. Per questo sono da preferire in alternativa quelli preparati in casa».