

Burger di piselli e lenticchie

Rubrica “Ingredienti per crescere” – n°3

A cura di Dott.ssa Sara Pesaresi – Nutrizionista – e Dott.ssa Federica Bonfante – TNPEE



Terzo appuntamento con le ricette per bambini e adulti, da realizzare insieme e mediante le quali si approfondiscono aspetti relativi alla nutrizione e alla motricità. In questo articolo ci discosteremo un poco dall’infanzia, rivolgendoci maggiormente all’età adulta.

La **Nutrizionista** propone una ricetta salata e riporta alcuni consigli per prendersi cura del proprio **microbiota intestinale**.

La **Terapista della Neuropsicomotricità dell’Età Evolutiva** approfondisce invece gli aspetti della **disprassia in età adolescenziale ed adulta**, parlando delle caratteristiche e fornendo alcune strategie utili per migliorare le attività quotidiane.



INGREDIENTI
PER CRESCERE

Prepariamo la ricetta

Ingredienti

- 50 g di piselli spezzati
- 50 g di lenticchie
- 1 carota
- 1 cipolla
- 2 cucchiaini di pane grattato integrale
- 1 costa di sedano
- Olio extra vergine d'oliva q.b.
- Pepe q.b.
- Sale q.b.

Strumenti

- Coltelli
- Cucchiaini
- Padelle antiaderenti
- Recipienti
- Colino
- Mixer
- Timer

Procedimento (segnare con una crocetta nella colonna "fatto" quando il passaggio è stato eseguito)

Fatto	Procedimento
	Dopo avere sciacquato i piselli e le lenticchie, cuocerli per circa 30 minuti (o guardare le indicazioni di cottura riportate in etichetta)
	Nel frattempo tagliare a cubetti piccoli carote, sedano e cipolla. 

Cuocerli per pochi minuti con un filo di olio in una padella.



Una volta passati 30 minuti, scolare bene i legumi.

Con l'aiuto di un mixer, tritare piselli e lenticchie.



In un recipiente mescolare il composto ottenuto con il trito, ormai cotto, di sedano, cipolla e carote, sale e pepe



Se l'impasto risultasse troppo morbido, aggiungere, in modo graduale, i cucchiai di pane grattato integrale.



Infine lasciare riposare per qualche minuto, prima di formare i burgers.

Creare dei dischi con l'impasto dei burgers e cuocerli in padella antiaderente, a fuoco basso con il coperchio, 5/6 minuti per lato.



Terminata la cottura, procedere all'impattamento.





Il punto di vista della Nutrizionista *Ricetta &...microbiota intestinale*

Un intestino con un microbiota in salute produce effetti benefici per l'intero organismo; la nutrizione è solo uno dei fattori chiave per mantenere un microbiota intestinale in equilibrio.

Il microbiota intestinale

Per microbiota si intende una **specifica comunità di microrganismi che popola un determinato ambiente o ecosistema**. Nell'organismo umano esistono differenti tipi di microbiota in base alla sua localizzazione, come il microbiota cutaneo, il microbiota vaginale, etc.

In questo spazio ci soffermeremo sul **microbiota intestinale**, l'insieme dei microrganismi che albergano nell'intestino, non solo batteri (i microrganismi più presenti), ma anche virus, funghi e protozoi.

Questa popolazione è molto numerosa: il numero di cellule microbiche intestinali è infatti **pari a 10 volte il numero di cellule umane di tutto l'organismo**. Per questo motivo spesso ci si chiede: siamo noi ad ospitare questi microrganismi oppure è il contrario?

Quando tutte queste comunità microbiche vivono in equilibrio (eubiosi), il microbiota produce diversi effetti positivi per la salute dell'uomo.

Tale benessere sembrerebbe dipendere, così come suggeriscono recenti ricerche, dallo stato di salute del microbiota che può essere valutato tenendo conto di **alcuni fattori**:

- **ricchezza della diversità delle specie di microbi presenti**
- **abbondanza numerica relativa di ogni specie**
- **rapporto tra specie benefiche e quelle potenzialmente dannose** (se sono più numerose le une rispetto alle altre)

In altri termini si parla di microbiota intestinale **sano** (o in equilibrio o in eubiosi) quando è costituito da **diverse specie di microbi**, ciascuna costituita da **un buon numero di unità**, con **prevalenza di quelle benefiche** per l'uomo e in equilibrio tra loro e con l'intestino che li ospita.

Diversamente, in presenza di una **condizione di squilibrio**, il microbiota produce delle risposte dannose per il nostro stato di salute, e si parla di **disbiosi**, una condizione che i ricercatori hanno riscontrato in molte malattie, compresa l'obesità, le malattie infiammatorie dell'intestino e altre apparentemente non correlate a questo organo come quelle immunologiche e metaboliche.



Attualmente sono in corso numerose ricerche anche per stabilire il rapporto tra **la composizione del microbiota intestinale e l'ADHD rispetto, ad esempio, al grado di severità del disturbo in bambini, adolescenti e adulti.**

Alcune precisazioni

Il termine “**microbiota**” viene spesso confuso con il termine “**microbioma**”, il quale indica esclusivamente il patrimonio genetico (l'insieme dei suoi geni) del microbiota.

Dieta e microbiota intestinale

Più fattori agiscono sulla composizione del microbiota intestinale, tra quelli più impattanti ci sono i **fattori ambientali**, primo tra tutti la dieta, ma anche i **farmaci** utilizzati, il tipo di **parto** e di **allattamento**.

Il **modo in cui nasciamo**, ad esempio, è uno dei primi fattori che influenza la composizione del microbiota intestinale. Diversi studi hanno dimostrato come il microbiota intestinale di bambini nati con **parto naturale** sia significativamente diverso da quelli nati con **taglio cesareo**: i bambini nati da parto naturale acquisiscono una composizione simile al microbiota vaginale e intestinale della mamma, con una conseguente maggiore varietà di specie rispetto a quelli nati con il parto cesareo.

Le **abitudini dietetiche** influenzano fortemente la **selezione del microbiota intestinale** sia nel **breve** che nel **lungo termine**. Interessanti studi hanno mostrato come abitudini dietetiche di lunga data, siano forti determinanti della composizione del microbiota intestinale.

Chi segue una dieta a base prevalentemente vegetale consuma più fibra, di conseguenza avrà una particolare abbondanza di specie di microrganismi che la metabolizzano, popolazione che sarà meno presente in chi adotta una dieta di tipo più occidentale, ricca di grassi saturi, proteine, zuccheri e dolcificanti. In generale, **il microbiota intestinale si evolve nell'individuo parallelamente al suo stile alimentare, ma è anche capace di adattarsi a nuove condizioni ambientali compresa la dieta.**

Fibra e microbiota intestinale

Prima abbiamo visto come la fibra aiuti il mantenimento/raggiungimento di uno stato di equilibrio per il microbiota intestinale. Ma come riesce a fare tutto questo? Conosciamo meglio il funzionamento del nostro corpo.

L'uomo **non possiede gli enzimi per digerire la fibra** che introduciamo attraverso l'alimentazione, la quale **raggiunge intatta l'ultimo tratto dell'apparato digerente.**

Proprio in quest'ultimo tratto **i microrganismi si nutrono e digeriscono per noi la fibra**, producendo dei composti benefici per le cellule del colon e per l'intero organismo. La fibra, proprio per il suo ruolo di **nutrimento per il microbiota intestinale**, viene anche definita “**sostanza prebiotica**”.



Diversi sono gli effetti benefici dei composti formati grazie all'azione dei microrganismi sulla fibra come

- ridurre la crescita di microrganismi potenzialmente patogeni
- ridurre lo stato infiammatorio
- promuovere la crescita di microrganismi positivi per la nostra salute

Come avere un microbiota sano grazie alle proprie scelte alimentari?

Semplice, seguendo un **modello di dieta mediterranea**, che significa in particolare assumere un adeguato **apporto di fibra** attraverso il consumo quotidiano di **legumi, verdura, cereali integrali, frutta fresca e frutta secca/semi**, non pizza, pasta come molte persone intendono la dieta mediterranea.

Assumere adeguate quantità di fibre significa raggiungere i 25 g/die di fibra consigliati nella popolazione adulta dai LARN. E' importante, però, non stravolgere le nostre abitudini alimentari dall'oggi al domani, in modo tale da raggiungere dei reali benefici: passare a tutti i cibi integrali, legumi tutti i giorni, tante verdure per saziarsi (come molte persone fanno per crearsi delle diete fai da te), potrebbero provocare vari disturbi intestinali, tra questi la stitichezza. Per questo consiglio di modificare le proprie abitudini alimentari gradualmente, ascoltando non solo le linee guida, ma anche i propri gusti. Per farlo, ad esempio, si potrebbe partire da dei legumi decorticati 2 volte a settimana per poi, monitorando eventuali disturbi gastrointestinali, aumentare la frequenza e/o cambiare la tipologia (passare alle farine oppure al legume tal quale).

Possono far parte dell'alimentazione anche i cibi fermentati (come yogurt, kefir, etc.), il loro consumo però dovrebbe essere costante per poter osservare dei reali benefici.

La dieta, inoltre, non deve essere monotona ma varia: è stato osservato che diete monotone portano ad una riduzione della biodiversità del microbiota intestinale, per questo si sconsigliano diete di esclusione per lunghi periodi, se non per motivi medici accertati e utilizzando adeguate integrazioni.

Un microbiota intestinale in salute è fondamentale per il mantenimento dello stato di salute generale e la dieta è uno dei maggiori modulatori di questo stato di benessere.

Il punto di vista della Terapista della Neuropsicomotricità dell'Età Evolutiva Ricetta &... disprassia in età adulta

Nei precedenti articoli abbiamo approfondito gli aspetti di **organizzazione ed esecuzione**, legati perlopiù alle **prassie**. Si parla di questi aspetti in riferimento soprattutto ai bambini, ma le difficoltà nella pianificazione e nella manipolazione, anche se riconosciute in età infantile, permangono spesso anche in età adulta. Non è raro incontrare anche **adulti disprassici** le cui caratteristiche non sono state riconosciute in età evolutiva. Vediamo in questo articolo quali possono essere le **caratteristiche** che si manifestano nella disprassia in adolescenza e in età adulta.



Le **principali difficoltà** possono essere riscontrate nei seguenti ambiti:

- Coordinazione motoria globale
- Coordinazione oculo-manuale
- Regolazioni toniche (equilibrio, forza)
- Motricità fine e manipolazione
- Percezione e propriocezione
- Visuo-spaziale
- Temporale
- Funzioni esecutive (attenzione, pianificazione, flessibilità, memoria di lavoro)

Nelle **attività quotidiane**, le difficoltà in questi ambiti sono tradotte in:

- Goffaggine e **impaccio** nell'andatura e negli spostamenti
- **Inciampi** e **cadute** frequenti, aumento della frequenza di distorsioni, tendenza ad urtare e far cadere oggetti
- Difficoltà **posturali** e scarso tono muscolare, precoce affaticamento, difficoltà a sostenere lunghi tratti di cammino
- Difficoltà negli **sport**, specie con la palla e di squadra
- Difficoltà ad andare in bicicletta, difficoltà alla guida dell'auto
- Difficoltà nella **manipolazione degli oggetti**: difficoltà nella vestizione (cerniere, bottoni, lacci, mettere orecchini); difficoltà nell'uso di delle posate; difficoltà in cucina, nella pulizia, a stirare, nei lavori artigianali
- Difficoltà nella **scrittura** a mano e nel **disegno** artistico e tecnico, con affaticamento precoce in queste attività
- Difficoltà a **suonare** strumenti musicali
- Difficoltà a seguire il ritmo della musica
- Difficoltà **nell'organizzare discorsi complessi** (nella sequenza, nel vocabolario)
- Difficoltà nel controllare tono, volume e velocità in un discorso
- Difficoltà nell'inseguimento di un target, nello **spostamento di sguardo** da un oggetto ad un altro, nella lettura
- Difficoltà di **orientamento**, nel distinguere destra e sinistra
- Difficoltà a leggere una mappa o una cartina geografica
- Possibile **ipersensibilità** al rumore, possibile ipo o iper sensibilità al tatto
- Difficoltà nel **doppio compito** che permettono di fare una sola attività alla volta
- Difficoltà di **attenzione** e concentrazione e frequenti distrazioni
- **Lentezza**
- Difficoltà di **memoria**, tendenza a dimenticare o perdere le cose
- Tendenza ad essere **disordinato** e poco preciso
- Difficoltà negli apprendimenti scolastici (lettura, scrittura, calcolo) che si ripercuotono sulle **prestazioni lavorative**



Tutte queste difficoltà elencate possono essere o meno presenti in un adolescente o un adulto con disprassia; ogni carattere, inoltre, può essere più o meno presente in ogni singola persona. Questo perché, come già visto, **la disprassia ha caratteristiche uniche per ogni soggetto**, dovute alle caratteristiche neurobiologiche e all'ambiente il cui è cresciuto e vive.

Oltre a queste difficoltà che riguardano nella maggior parte le competenze, non bisogna dimenticare le caratteristiche **emotive, comportamentali e relazionali** di questo quadro, tra cui possiamo trovare:

- Tendenza a **rifiutare** compiti troppo difficili
- **Ansia**
- Paure, fobie, ossessioni
- **Frustrazione**, senso di incompetenza, **bassa autostima**
- Rabbia e ira
- Sbalzi d'umore
- Impulsività
- Difficoltà nei dialoghi, all'ascolto, in particolare in grandi gruppi
- Difficoltà nella comprensione
- Difficoltà nel lavoro di squadra
- Difficoltà nelle **relazioni interpersonali**

In particolare, **l'adulto che non ha riconosciuto e adeguatamente gestito la propria difficoltà di coordinazione motoria** potrebbe portare con sé non solo le lacune dello sviluppo motorio sopra elencate, ma **potrebbe anche ritrovarsi a gestire un accumulo di frustrazione**, di rabbia repressa e di **difficoltà nella socializzazione** con i coetanei.

Come diagnosticare la disprassia in età adulta e come intervenire?

Non esistono purtroppo **test standardizzati** e linee guida per la valutazione e la diagnosi in età adulta. Attualmente, per la diagnosi, si tiene conto di **dati anamnestici suggestivi** di disprassia e si ricorre a **osservazioni di tipo qualitativo** basate sull'esperienza clinica. È utile, in caso di sospetto, consultare il proprio medico di famiglia, uno psicologo clinico, una terapeuta occupazionale e/o un logopedista.

Il **trattamento** della disprassia in età adulta consiste **nell'elaborare**, insieme a professionisti clinici esperti, una serie di **strategie** che possano **migliorare l'esecuzione delle attività della vita quotidiana** e le **capacità organizzative**. Possono essere suggeriti strumenti ad hoc (es. posate, penne, strumenti multimediali, vestiti, strumenti da cucina e per l'igiene personale), strategie per l'organizzazione delle routine e degli eventi (diari, calendari, post it), potenziamenti delle funzioni cognitive ed esecutive.

Se necessario, uno psicologo può aiutare inoltre a **gestire le difficoltà emotive e relazionali**, mediante un percorso di terapia. Può inoltre essere molto utile a valorizzare e incentivare i propri punti di forza per potenziare l'autostima.



Cosa si può consigliare ad un adulto con disprassia?

- Praticare uno sport per cui si sente una migliore affinità; anche una semplice passeggiata può essere utile,
- Scegliere un hobby per il tempo libero, non necessariamente di attività fisica (es. teatro, fotografia, attività sociali)
- Utilizzare riferimenti visivi per orientarsi (es. “girare dove c’è il supermercato”)
- Utilizzare strumenti tecnologici come PC per la scrittura, video esemplificativi per le istruzioni
- Preferire penne più pesanti e con un’impugnatura più grande
- Utilizzare rasoi elettrici, spazzolini elettrici, dispenser per il dentifricio
- In cucina utilizzare strumenti come il pelapatate, utensili da cucina più pesanti e con un’impugnatura più grande
- Utilizzare scarpe senza lacci, preferire maglie e giacche con le cerniere, pantaloni con tasche profonde per inserire il necessario e ridurre il rischio di perderlo
- Utilizzare post it, diari, calendari, lavagnette, schemi semplici per l’organizzazione; creare delle routine
- Cercare di sistemare gli oggetti sempre negli stessi posti, aiutandosi con buste e contenitori

Ogni strumento, strategia e consiglio deve essere adattato alla persona nello specifico, per questo si ritiene utile consultare uno specialista che possa accompagnare l’adulto nella scelta del percorso più adatto.

Alla prossima ricetta!

Fonti per la disprassia in età adulta:

- “Disprassia: suggerimenti per teenagers” a cura di Erika Certosino, AIDEE Toscana - articolo originale tratto da Dyspraxia Foundation
- “La disprassia negli adulti, come individuarla e cosa fare”, Antonio Fundarò – Orizzontescuola.it
- “Riconoscere la disprassia in età adulta” , FLI Piemonte
- aidee.it