

Torta di mele

Rubrica “Ingredienti per crescere” – n°4

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



Quarto 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 torneremo ad occuparci dell'infanzia.

In questa occasione, la **Terapista della Neuropsicomotricità dell'Età Evolutiva** parlerà dei bambini con ADHD e fornirà alcuni consigli generali che possono essere utilizzati a casa e a scuola.

La **Nutrizionista** proporrà una ricetta dolce e riporterà alcuni consigli che possono aiutare in caso di ADHD.



Prepariamo la ricetta

Ingredienti per 8 persone

- 5 mele + 1 per decorare (potete lasciare la buccia se prendete quelle bio)
- 170 g di yogurt greco (o yogurt bianco intero)
- 150 g di farina integrale
- 2 uova
- Un cucchiaino di cannella in polvere
- Una bustina di lievito per dolci
- Un pizzico di sale
- Un cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Farina q.b. per predisporre lo stampo

Strumenti

- Stampo da 22 cm
- Frullatore
- Forno
- Stecchino
- Coltello, cucchiaio e cucchiaino

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

Fatto	Procedimento
	Preriscaldate il forno a 160°.
	Ungete e infarinate lo stampo. 

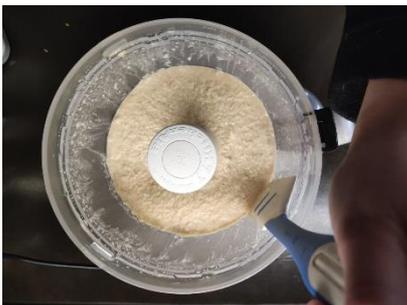
Sbucciate le mele e tagliatele a pezzi grossolani.



Mettete in un frullatore lo yogurt, le uova, le mele tagliate, il lievito, il sale, la cannella e la farina.



Frullate il tutto molto bene, raccogliendo il composto finito nelle pareti e frullando ancora.



Versate il composto nella teglia.



Decorate con fettine sottili di mela.



Infornate per 50 minuti e, prima di sfornare, fate la prova stecchino che dovrà uscirne asciutto.

Sfornate la torta di mele e lasciatela riposare 10 minuti.





Trasferitela delicatamente su una gratella a raffreddare.



Il punto di vista della Terapista della Neuropsicomotricità dell'Età Evolutiva

Ricetta &... bambini con ADHD

“Il bambino non sta fermo, è sempre in movimento, non sta mai seduto”, “Sembra che abbia la testa sulle nuvole”, “Intorno a lui c’è il caos, cade sempre tutto dal tavolo”, “non aspetta mai prima di agire o parlare”: sono alcune frasi che i genitori riportano ai clinici durante il primo colloquio della presa in carico clinica. Spesso queste e altre caratteristiche sono i sintomi di un quadro di ADHD. Questa sigla è ormai abbastanza conosciuta anche tra docenti e genitori: significa “Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività” e viene associata a bambini con difficoltà nel contenere il proprio movimento e con frequente disattenzione. Ma il termine **ADHD racchiude in sé quadri variabili**, per cui è sempre utile approfondire le caratteristiche del soggetto e definire di conseguenza gli obiettivi, le strategie e le modalità di intervento e supporto.

Per conoscere meglio l’ADHD, è utile sapere che **l’eziologia è multifattoriale**: vari fattori, **neurobiologici e psicosociali**, contribuiscono insieme al suo manifestarsi. Sulla base di evidenze genetiche, studi di neuroimmagini e di neuropsicologia, l’ADHD è riconosciuto quale espressione di un disturbo che coinvolge la corteccia prefrontale, i nuclei della base e il cervelletto; tale disturbo si manifesta come **alterazione nell’elaborazione delle risposte agli stimoli ambientali**. Molti studi dimostrano inoltre che la trasmissione genetica svolge un ruolo importante: vi è **familiarità** soprattutto nei parenti maschi dei bambini con ADHD (Castellanos e Tannock, 2002), mentre nei gemelli omozigoti vi è circa l’80% di probabilità di avere lo stesso disturbo tra i gemelli. Tuttavia è da ricordare che, molto verosimilmente, i fattori genetici determinano la predisposizione al disturbo, mentre la manifestazione viene modulata anche da fattori ambientali.

Come per tutti i disturbi del neurosviluppo, è fondamentale una **diagnosi precoce** per poter intervenire tempestivamente e con metodi opportuni a favorire la migliore traiettoria evolutiva delle caratteristiche del soggetto. Della diagnosi si occupano il Neuropsichiatra Infantile e lo Psicologo in primis, mediante questionari, osservazioni e test specifici; il logopedista e il TNPEE per approfondimenti ulteriori sugli apprendimenti e gli aspetti neuropsicomotori (organizzazione, coordinazioni, abilità visuospaziali). A questi possono aggiungersi altri professionisti in base alle caratteristiche specifiche del bambino (ad esempio la nutrizionista per gli aspetti alimentari).

In relazione al quadro diagnostico si possono avere **3 forme** di ADHD (secondo il manuale DSM V):



INGREDIENTI
PER CRESCERE

- ADHD con **disattenzione predominante**
- ADHD con **iperattività/impulsività predominanti**
- ADHD **combinato**

In base al quadro che è stato definito, saranno utili **interventi e strumenti/strategie specifiche** per il soggetto. È inoltre fondamentale ricordare che spesso sono presenti **disturbi associati** all'ADHD, come i disturbi dell'apprendimento (DSA - dislessia, disortografia, discalculia, disgrafia, singole o combinate), la disprassia o il disturbo della coordinazione motoria, il disturbo oppositivo-provocatorio (DOP), il disturbo della condotta (DC), i disturbi d'ansia o dell'umore e il disturbo da tic; la presenza di uno o più disturbi tra questi rende ancora più caratteristico il quadro e di conseguenza più personalizzato l'intervento.

Esiste una ricetta per sostenere lo sviluppo armonico dei bambini con ADHD?

Sicuramente una ricetta generica che possa andare bene per tutti in modo indistinto non è definibile; possono essere dati consigli in generale, ma è bene ricordare che il **progetto più efficace è quello che viene elaborato per il singolo soggetto**, dopo aver valutato e approfondito le sue caratteristiche e gli ambienti in cui vive quotidianamente.

Alcuni **consigli** che possono essere dati a genitori e insegnanti sono i seguenti:

- Strutturare un **ambiente prevedibile**, per far sì che il bambino rispetti maggiormente le richieste, conoscendo a priori cosa l'ambiente gli chiede, quali possono essere i pericoli, quali sono le regole da rispettare e le conseguenze dei modi di agire (Cornoldi et al., 2001);
- Creare delle **routine**, inserendo modalità strutturate anche nei momenti di svago o di passaggio (es. giochi con la palla, che soddisfano l'esigenza del movimento; dare il compito di controllare se la fila è in ordine prima di partire);
- Avere **regole chiare e conosciute** nell'utilizzo delle cose e nei rapporti con i pari e gli adulti;
- Dare al bambino un **rimando** sul suo comportamento;
- Aiutare il bambino a **riflettere** sul suo comportamento e sulle conseguenze positive o negative.

A **scuola**, rispetto agli spazi, può essere utile organizzare una disposizione di banchi utile a favorire la partecipazione del bambino ADHD, cercando un posto in cui sia sempre possibile il contatto oculare con l'insegnante (per dare dei feedback immediati), che sia facilmente raggiungibile, con vicino compagni che possano essere un esempio positivo, tenendo conto anche dei possibili distrattori (cartelloni non essenziali, finestre...). È inoltre utile mantenere sul banco solo il materiale necessario. A **casa**, per i compiti, sarà utile scegliere con cura la stanza e il luogo più favorevole per svolgere gli esercizi, in relazione al rumore, alla luce, alle fonti di distrazione, alle persone presenti.

Per quanto riguarda le **regole**, è essenziale che queste siano semplici e chiare, in numero limitato ed essenziale, indichino comportamenti positivi, descrivano nello specifico cosa è meglio fare. È utile inoltre elaborare, con i bimbi più grandi, queste regole insieme, formando anche una sorta di "contratto" da rispettare, con benefici anche per il bambino (es. un piccolo premio).

La stima e la gestione del **tempo** sono altre due variabili che creano difficoltà nel bambino con ADHD, perché la percezione del tempo in lui è diversa. È quindi importante fornire delle indicazioni più concrete sul tempo, esplicitando la lunghezza del compito, le fasi, la difficoltà, quando ci saranno i momenti di pausa.



Un'agenda visiva può essere in questi casi utile a favorire meglio la percezione del tempo da impiegare, scandito nei diversi momenti. Per meglio gestire il tempo e prevenire le cadute attentive, è importante concedere momenti di pausa, suddividere gli esercizi più lunghi in parti più piccole, alternare momenti di maggiore impegno con attività più leggere, chiedere di svolgere esercizi adeguati alle competenze, permettere strumenti alternativi di risposta (es. PC). Per **ridurre l'impulsività e il movimento**, è può essere invece utile assegnare degli incarichi (distribuire le copie a scuola, andare a prendere l'acqua a casa), permettere al bambino di stare in piedi al banco mentre lavora, fornire materiali alternativi nei momenti di attesa (quaderno da scarabocchiare).

Rispetto al **comportamento**, invece, è sicuramente importante iniziare dal pensare quali sono i punti di forza del bambino e porsi obiettivi raggiungibili. I comportamenti positivi sono da rinforzare, gratificando il bambino (si può utilizzare un sistema a punti, una token economy), ponendosi obiettivi raggiungibili e via via più complessi e impegnativi. Questo sistema si può adattare a vari ambienti e a differenti richieste (es. cura quotidiana). Si ritiene comunque importante sottolineare che è necessario lavorare anche sulla comprensione del perché sia necessario mettere in atto il comportamento; la sola conseguenza "comportamento adeguato -> punto" non permette di automatizzare e generalizzare il comportamento desiderato.

Possono anche esserci comportamenti problematici. In questo caso è utile svolgere un'analisi del comportamento: identificare, definire, analizzare antecedenti e conseguenze del comportamento, sviluppare un programma di interventi e valutarne l'efficacia, sono i passi per lavorare sulla riduzione e sull'estinzione di tali comportamenti problema. Tali fasi devono essere affrontate con l'aiuto di uno specialista.

In conclusione, si può affermare che il quadro di un soggetto con ADHD può essere complesso ed inoltre associato ad altri disturbi, per cui ogni soggetto presenta caratteristiche individuali e specifiche, che devono essere analizzate con osservazioni e valutazioni cliniche. Proprio per questo motivo **non esiste una "ricetta" generica che possa essere valida per tutti i bambini, ma sono presenti consigli generali che devono poi essere adattati ad ogni quadro specifico.**

Il punto di vista della Nutrizionista

Studi sull'alimentazione, la nutrizione &... ADHD

Ad oggi **non esistono linee guida ufficiali** rispetto all'alimentazione da seguire in caso di ADHD.

Nel tempo, però, vari esperti stanno mostrando un forte interesse rispetto all'argomento, visti anche i buoni risultati osservati da vari studi. Per questo vale la pena che chi si occupa di ADHD ponga una certa attenzione anche su quest'aspetto, magari avvalendosi di un aiuto da parte di un professionista della nutrizione.

Dall'ultimo studio condotto nel 2023 nei Paesi Bassi e sostenuto dal progetto Eat2beNICE, (finanziato dall'UE), infatti, emerge la possibilità di ricorrere a **un'alimentazione sana** quale trattamento aggiuntivo, un **ulteriore sostegno efficace in caso di ADHD.**



Lo studio in questione confronta gli effetti sul breve termine (5 settimane) e sul lungo termine (1 anno) di due interventi nutrizionali: una dieta sana e una dieta di eliminazione con cure cliniche standard su 162 bambini affetti da ADHD.

Parlando di “dieta di eliminazione” sono stati rimossi quelli che, da alcuni studi, risultano essere degli alimenti su cui porre particolare attenzione, come ad esempio gli aromatizzanti artificiali e gli zuccheri.

La dieta sana, da questo studio, ha fornito risultati decisamente migliori rispetto alla dieta di eliminazione. Dopo cinque settimane, il 34 % dei bambini affetti da ADHD ha risposto alla dieta di eliminazione, mentre la percentuale di coloro che hanno seguito la dieta sana si è attestata al 51 %.

Come riportato dall’articolo: «i bambini che hanno iniziato uno dei due interventi nutrizionali hanno fatto ricorso a una quantità inferiore di farmaci rispetto a quelli che hanno ricevuto solamente le cure standard, oltre ad aver migliorato la propria salute in generale, perfino in seguito all’interruzione della dieta. La dieta sana è stata perlomeno tanto efficace quanto la dieta di eliminazione, oltre a rivelarsi un’opzione più fattibile per le famiglie».

In un percorso nutrizionale è fondamentale, infatti, la sostenibilità dei **consigli** dati in quanto è importante che questi **vengano seguiti a lungo termine** e non solo per poco tempo. In questo caso non solo per migliorare i sintomi, ma anche per la **salute generale** del soggetto.

Ed è questo che dovrebbe fare un professionista della salute: informare, conoscere la situazione specifica di quella persona per poi formulare dei consigli più specifici.

Qui di seguito vengono riportati **alcuni consigli che potrebbero essere d’aiuto in caso di ADHD**, i vari interventi dovranno essere concordati con chi segue la persona dal punto di vista alimentare e nutrizionale di concerto con il resto dell’équipe di riferimento:

- Seguire un’alimentazione sana ed equilibrata in generale
- Ridurre l’utilizzo di prodotti contenenti coloranti, conservanti
- Ridurre l’assunzione di zucchero come anche i dolcificanti
- Limitare l’utilizzo di prodotti contenenti caffeina (e sostanze equiparabili), in particolare nei bambini

Si ricorda che la caffeina si trova in molti alimenti e bevande oltre al caffè e al tè come:

- Cacao/cioccolato
- Bevande energetiche
- Bibite gassate
- Sport drinks
- Acqua aromatizzata

L’importanza di guardare le etichette alimentari

Per riuscire ad individuare più facilmente quei prodotti più adatti per la propria salute e per trovare anche gli ingredienti da ridurre in caso di ADHD si consiglia di leggere le etichette alimentare soffermandosi in particolare sulla **lista degli ingredienti**.

Molte volte, infatti, si acquista guardando solo il fronte del prodotto, studiato apposta per attirare l’attenzione del consumatore e spingere all’acquisto: diverse volte, infatti, prodotti considerati come salutari dalla maggior parte della società (diciture come “light”, “senza zuccheri aggiunti”, etc.) si rivelano poi ricchi di ingredienti che in realtà non sono così salutari.

Di seguito alcuni consigli per fare una scelta più consapevole durante gli acquisti:



1. nella lista degli ingredienti l'ordine degli alimenti è decrescente
2. attenzione a liste troppo lunghe (a meno che queste non siano giustificate)
3. porre attenzione al tipo di ingredienti riportati (lo sciroppo di glucosio, il maltosio, il destrosio, fruttosio, etc. sono sempre zuccheri)
4. strani nomi/ codici (a parte per alcuni, come E 300 - acido ascorbico – importante per ridurre l'ossidazione del prodotto)

Conoscere gli alimenti: una risorsa fondamentale per seguire adeguatamente i consigli

In questa sezione viene riportata una domanda di una situazione che spesso i pazienti riportano in Studio: **il succo di frutta può sostituire la frutta fresca?**

Il succo di frutta, anche quello fatto con sola frutta, è un prodotto differente dalla frutta fresca in quanto ha subito dei processi di trasformazione: conterrà, ad esempio, meno fibra.

Un altro aspetto su cui porre una riflessione è anche questo: per produrre quel succo quanta frutta è stata utilizzata? Per un bicchiere di succo di mela possono servire anche 2-3 mele, ma di solito se ne consumerà solo una a pasto. In conclusione in un bicchiere di frutta è presente una maggiore quantità di zuccheri rispetto a quella contenuta nella porzione di frutta fresca abitualmente consumata.

Questo significa che non possa essere consumato il succo di frutta? No, solo che è importante avere queste informazioni per fare una scelta più consapevole come, ad esempio, ridurre il consumo.

Il perché di questa ricetta

Per prendersi cura della propria alimentazione si è pensato di proporre questa ricetta che, magari, potrebbe essere assunta per colazione, un momento da curare nei ragazzi, in chi presenta ADHD... ma non solo!

Partire con il piede giusto ci aiuta

- nella performance scolastica
- nel prendere scelte più salutari per la propria alimentazione
- nell'essere più lucidi

La torta proposta è fatta con mele (meglio ancora se con la loro buccia, per questo meglio se biologiche) che addolciscono il tutto senza utilizzare lo zucchero. Questo non vuole essere una battaglia allo zucchero, assolutamente: non sarebbe sostenibile e non permetterebbe un rapporto sereno con il cibo. L'idea è quella di dare delle alternative, degli spunti di riflessione su come eventualmente modificare la propria alimentazione.

Alla prossima ricetta!