

LA PRIMA RIVISTA PER CRESCERE E DIVERTIRSI INSIEME AI PROPRI FIGLI

ANNO IV - 2014  
NUMERO 23  
BIMESTRALE  
GENNAIO/FEBBRAIO  
€ 3,90

SCOPRI LA NUOVA  
VERSIONE DIGITALE  
INTERATTIVA  
E PIÙ RICCA!

# kids

## viaggiare

PHILADELPHIA  
Allegria sulla EAST COAST

## settimana bianca

LE MIGLIORI DESTINAZIONI  
FAMILY PER SCIARE

## style

Come James Dean  
Wallpaper style  
Sandali in Technicolor

## dossier

GUIDA ALLA SICUREZZA  
IN CASA DEI BAMBINI

## ALIMENTAZIONE

10 MITI DA SFATARE  
SUL CIBO

## LIFE

LE VIE DELLA FELICITÀ  
Due storie  
di adozione  
internazionale

## tutorial

TUTTI ARTISTI  
CON I LIMONI!

SPECIALE PIPÌ E POPÒ

a cura di  
GUIDA GENITORI.IT



WWW.MONDOKIDS.IT





## FALSI MITI, GUSTOSE VERITÀ

È VERO CHE IL CIOCCOLATO È ALLERGIZZANTE? E CHE IL PESCE CONTIENE TANTO FOSFORO? NON SEMPRE QUELLO CHE CREDIAMO HA UN FONDAMENTO SCIENTIFICO. SVELIAMO DIECI ERRATE CREDENZE SULL'ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI, E NON SOLO

di MARIA ANGELA MASINO e foto di SHUTTERSTOCK

**V**uoi diventare forte come Braccio di Ferro? Mangia gli spinaci. Vuoi diventare un campione di memoria come Pico della Mirandola? Mangia tanto pesce. Vuoi essere inattaccabile da raffreddori e influenze? Mangia arance, arance, tantissime arance. Sono numerosi i miti da sfatare sul cibo. Esempio: non è del tutto vero che il cioccolato fa venire i brufoli, o che sia molto allergizzante. Non esiste alcuna associazione cacao-acne provata scientificamente. Anzi. Un recente rapporto della American Medical Association conferma che le fastidiose pustole adolescenziali sono per lo più provocate da fattori ormonali e non dal consumo, a volte eccessivo, del cioccolato, la cui assunzione (pensate!) potrebbe avere effetti benefici sulla pelle. E ancora: c'è chi pensa che l'arancia sia oro la mattina, argento il pomeriggio e piombo la sera. Scorretto: non c'è alcuna evidenza in questo senso. Semmai è stato dimostrato da un recente studio dell'immunologa francese Sophie Silcret-Grieu che il mandarino gustato alla sera agevola una bella dormita. Infatti, grazie alla presenza di bromuri, funziona come sedativo naturale. Ma vediamo di commentare con l'aiuto del dottor Roberto Uliano, medico nutrizionista a Napoli, i DIECI più comuni miti alimentari che rappresentano il tormentone per ogni mamma.

### 1 LA CIOCCOLATA SI PUÒ MANGIARE SOLO DOPO I DUE ANNI

È preferibile non dare subito ai bambini la cioccolata non perché il cacao sia dannoso al loro organismo, bensì per un altro motivo: l'alimentazione dei neonati deve essere ripetitiva, con pochi cibi, sempre gli stessi. Solo così il loro sistema immunitario intestinale riesce a rafforzarsi e ad esercitare la funzione di baluardo rispetto a virus e batteri. Il cioccolato è uno sfizio alimentare da proporre saltuariamente perché è altamente calorico. Il mito è da sfatare anche perché non si sono rilevate reazioni allergiche nei piccoli dopo l'aver gustato qualche dolcetto a base di delizioso cacao. Persino la preoccupazione sui suoi effetti cariogeni va limitata. Nel cioccolato sono presenti tre sostanze anti-carie: i tannini, il fluoro e i fosfati. In ultimo, ricordiamo due cose. Prima: il cacao è ricco di antiossidanti, in particolare tocoferolo, e flavonoidi che danno sprint alle cellule. Secondo: nella cioccolata sono presenti precursori della serotonina che conciliano il sonno di grandi e piccini.

### 2 LE MERENDINE CONFEZIONATE FANNO MALE

Falso. Il desiderio di ogni mamma sarebbe quello di poter preparare ai propri bambini deliziose ciambelle ricche di ingredienti genuini. Ma, ahimè, con i ritmi mozzafiato contemporanei siamo un po' tutte