

Rolul grăsimilor sănătoase în dieta copiilor

Este cunoscut faptul că excesul de grăsimi este dăunător sănătății, dar anumite tipuri de grăsimi sunt bune atât pentru copii, cât și pentru adulți și reprezintă o parte importantă a unei diete sănătoase. Astfel, putem împărți grăsimile în “bune”, “rele” și “foarte rele”.

Grăsimile “bune” sau sănătoase, sunt reprezentate de **grăsimile nesaturate** (mono și polinesaturate) și provin în cea mai mare parte din surse vegetale: nuci (nuci românești, migdale, caju, etc), semințe (floarea soarelui, susan, dovleac), avocado și uleiuri vegetale, cum ar fi cel de măsline sau de rapiță. Acizii grași Omega 3, un tip de grăsimi polinesaturate, se găsesc în peștii grași precum somonul, păstrăvul și heringul. De asemenea, există și surse vegetale importante de acizi grași Omega 3: semințele de in, chia, uleiul de rapiță, nucile și migdalele.

Grăsimile “rele” sunt reprezentate de grăsimile saturate, care provin în cea mai mare parte din produse de origine animală (carne, brânză, lapte, smântână, unt), dar pot proveni și din surse de origine vegetală și anume uleiul de cocos și palmier. Grăsimile saturate consumate în cantități mari, cresc nivelul colesterolului și riscul de boli cardiovasculare. Copiii și adulții ar trebui să limiteze acest tip de grăsimi și să aleagă în locul lor grăsimile bune.

Grăsimile foarte “rele” sau **grăsimile “trans”**, chiar dacă sunt obținute din uleiuri vegetale, reprezintă cele mai nesănătoase grăsimi. Acestea pot duce, de asemenea, la creșterea colesterolului și a riscului de boli cardiace. Grăsimile “trans” se găsesc în margarină, alimente prăjite și în multe produse comerciale cum sunt fursecurile, biscuiții și prăjiturile. Pe etichetele produselor alimentare, acestea pot apărea și sub numele de “uleiuri parțial hidrogenate”. Aceste tipuri de grăsimi ar trebui evitate în totalitate. E bine să știm că, la ora actuală, există companii care produc margarine fără grăsimi “trans”.

Aportul de grăsimi sănătoase este esențial pentru creșterea și dezvoltarea copiilor. În mod special, copii mici, au nevoie de acestea în dezvoltarea normală a sistemului nervos și buna funcționare a creierului.

Grăsimile îndeplinesc mai multe roluri în organism:

- constituie o sursă importantă de energie, dar furnizează de două ori mai multe calorii decât carbohidrații sau proteinele. De exemplu, dintr-un gram de grăsime rezultă 9 calorii, iar dintr-un gram de carbohidrați sau proteine rezultă 4 calorii.
- ajută la digestia, absorbția și transportul vitaminelor liposolubile A, D, E și K. Aceste vitamine pot fi absorbite doar în prezența grăsimilor în dietă.
- asigură substrat pentru producerea unor hormoni și mediatori.
- izolează țesuturile sistemului nervos în organism
- prezintă proprietăți organoleptice și contribuie la senzația de sațietate

În concluzie, grăsimile sănătoase constituie nutrienți esențiali în dieta copiilor și nu ar trebui să fie limitate în mod excesiv sau interzise. În general, copiii trebuie să consume o dietă variată în care aproximativ 1/3 din calorii trebuie să provină din grăsimi: pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 1-3 ani, se recomandă ca 30-40 % din necesarul caloric să provină din grăsimi, iar pentru cei cu vârsta cuprinsă între 4-18 ani, aportul de grăsimi trebuie să fie cuprins între 25-35 % din necesarul caloric total.

Pe de altă parte, este adevărat că, în condițiile stilului de viață nesănătos, mulți copii consumă grăsimi nesănătoase în cantitate mult prea mare, ceea ce duce la o creștere nedorită în greutate. Acești copii, prezintă la vârsta adultă un risc mai mare pentru bolile cardiace, hipertensiune arterială și diabet zaharat de tip 2.

Cel mai eficient mod de a învăța copiii să-și formeze obiceiuri alimentare sănătoase este un exemplu bun oferit de părinții lor.

Bibliografie:

- *Eat Well Stay Active Have Fun – A Guide for Mentors*, https://cdn2.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/46/2016/01/EatWell_StayActive_HaveFun_aGuideforMentors.pdf, accesat în 17 septembrie 2018.
- Benton JM, *Fats*, <https://kidshealth.org/en/parents/fat.html>, accesat în 17 septembrie 2018.
- Millner JA, Allison RG, *The Role of Dietary Fat in Child Nutrition and Development: Summary of an ASNS Workshop*, *The Journal of Nutrition*, Volume 129, Issue 11, 1 November 1999, Pages 2094–2105.
- Lucas BL, Feucht SA, Ogata BN, *Nutrition in Childhood*, *Krause's Food and Nutrition Care Process*, p. 389-409, Elsevier 2012.