

**SPORTELLLO FAMIGLIA**  
**LA SALUTE**

# La buona tavola delle persone con autismo

Le preferenze alimentari di chi ha questo disturbo rispettano di solito alcuni criteri: sapori delicati, odori tenui, colori poco intensi, pietanze facili da masticare e che non abbiano tonalità diverse nello stesso piatto

**O**ffrire un menù ideato e presentato in modo da essere adatto alle preferenze e alle peculiarità delle persone con autismo può incidere in positivo sulla loro qualità di vita, migliorando il benessere psicofisico e favorendo le interazioni sociali. «L'autismo spesso coincide con una selettività alimentare e una rigidità comportamentale che determinano rituali specifici associati al pasto e anche neofobia, ossia timore nell'introduzione di nuovi alimenti», spiega Hellas Cena, professoressa di Dietetica e Nutrizione clinica all'Università di Pavia.

«In generale vengono preferiti alimenti caratterizzati da consistenze morbide o addirittura semiliquide, i colori poco intensi, i gusti delicati e le preparazioni facili da masticare».

Proprio per questi motivi vengono scartati con frequenza i piatti speziati, quelli aspri, amari, dagli odori intensi o molto caldi. Sono apprezzati, invece, i formati di pasta corta,

la frutta chiara e servita a pezzi piccoli, le verdure di colore verde e alcune specie ittiche come lo sgombrò. Ancora, è importante l'omogeneità di tinte all'interno dello stesso piatto, evitando le tonalità cromatiche contrastanti, insieme alla netta separazione tra alimenti di tipo differente. Per esempio, la carne non dovrebbe mai toccare la verdura.

Questi sono solo alcuni dei risultati emersi dal progetto di ricerca scientifica Food-Aut, condotto dal Laboratorio di dietetica e nutrizione clinica dell'Università di Pavia e coordinato dal Gruppo Pellegrini, in partnership con la Fondazione Sacra Famiglia Onlus e la sua sede di Cesano Boscone (Milano). Oggi in Italia sono oltre 660 mila le persone che rientrano nello spettro autistico: ne è interessato circa 1 bambino su 77.



di **Gianluca Dotti**  
giornalista  
scientifico



«Nonostante i numeri siano così elevati, per ora non esistono protocolli di formazione né linee guida per supportare chi se ne prende cura, e questo vale anche in ambito alimentare», conferma Andrea Fumagalli, direttore dell'Accademia Pellegrini. «Il progetto Food-Aut è durato un intero anno e ha coinvolto non solo le persone con autismo, ma anche le loro famiglie, evidenziando l'importanza del loro ruolo nella gestione del complesso rapporto con il cibo».

Se una dieta equilibrata e completa è importante per il benessere dell'organismo in qualunque persona, le abitudini alimentari e le attenzioni nelle scelte dei cibi diventano ancora più essenziali nelle persone autistiche per il mantenimento dello stato di salute e per la qualità complessiva della vita.

«È stato sorprendente notare anche l'importanza del servizio a

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Sopra, a destra, Nico Acampora, 52, fondatore di PizzAut, la prima pizzeria italiana gestita da personale autistico. Si trova a Cassina de' Pecchi in provincia di Milano.

tavola del cibo e del luogo in cui veniva servito», aggiunge la dottoressa Cena. «Oltre a evitare che alimenti di diverso colore si toccassero, è risultata molto favorevole per l'accettazione del cibo la presenza di un ambiente con luci soffuse e poco rumoroso».

Non sono da sottovalutare nep-

pure le ritualità: per esempio, il mantenimento dello stesso posto a tavola e l'introduzione graduale di nuovi cibi facilitano il momento del pasto e aiutano a gestire i possibili problemi relativi alla neofobia. Questo permette di contrastare la spesso innata preferenza verso alimenti ultraprocesati e

poco salutari, come le patatine in busta o le merendine: il loro scarso valore nutritivo, oltre ad aumentare il rischio di sviluppare sovrappeso od obesità, predispongono a carenze di vitamine (tra cui anzitutto A, C e D), minerali (a partire da zinco e ferro) e acidi grassi come omega 3 e 6.

È considerato essenziale anche adottare un approccio graduale e attento alla specifica sensibilità individuale, cercando di adattarsi alle esigenze della singola persona.

Tutte queste informazioni spiegano perché sia necessario introdurre linee guida specifiche per nutrire le persone che rientrano nello spettro autistico, perfezionando le scelte alimentari per determinare

un impatto positivo sulla quotidianità, sull'umore e sul benessere.

«Supportare chi vive un rapporto complesso o difficile con l'alimentazione aiuta anche a sensibilizzare verso l'adozione di comportamenti mirati sia in cucina sia dove il cibo viene servito e consumato», sottolinea Fumagalli. Una maggiore accettazione del cibo riduce lo spreco alimentare, e allo stesso tempo aumenta la varietà degli alimenti scelti.

L'autismo, comunque, è solo la partenza: sempre più la comunità scientifica si sta interessando alla cura dei menù e delle abitudini legate al cibo non solo per chi ha specifici disturbi alimentari, ma per chiunque viva condizioni particolari. Un pasto consumato in modo sereno e piacevole, infatti, è per chiunque importante per tutelare benessere e salute.



**ANDREA FUMAGALLI**

49 ANNI, DIRETTORE DELL'ACCADEMIA PELLEGRINI

## ERBE DI CASA MIA IL RIBES ROSSO

### La perla dell'estate contro lo stress

Non solo è di bell'aspetto, ma contribuisce a regolare il funzionamento dell'organismo e del sistema immunitario. Il ribes rosso, oltre a essere un ottimo alleato (in estate e non solo) per contrastare il senso di stanchezza, protegge le cellule dallo stress ossidativo. È uno dei pochi frutti di bosco che contiene potassio, utile per

regolarizzare la pressione sanguigna e le funzioni muscolari quando salgono le temperature. Viene spesso consigliato nelle diete per via del basso contenuto di grassi e lo scarso apporto calorico (28 kilocalorie per 100 grammi), pur restando una preziosa fonte di fibre per la regolarità intestinale.

