

## Pediatria: 'Cervelloni' Si Diventa Con l'Aiuto Del Menu'



Milano, 4 set.

(Adnkronos Salute) - Il segreto di una pagella da 10 e lode? Non è solo nei lunghi pomeriggi di studio matto e disperato. Ma anche nella giusta alimentazione. Da oggi persino i bimbi più svogliati avranno una chance in più per tramutarsi in 'cervelloni'. Un 'aiutino' per migliorare le performance sui banchi di scuola. Merito dei pediatri italiani che, dopo due anni di indagini su un campione di oltre mille ragazzi, hanno messo a punto il menù 'amico' del rendimento scolastico. Dalla colazione alla pausa pranzo, la giusta combinazione di ferro, omega-3, zinco, iodio e vitamina B12: tutte le sostanze nutritive che danno lo slancio necessario ad affrontare esami e interrogazioni. Un lavoro certosino per portare allo scoperto gli errori alimentari più frequenti e correggerli con l'aiuto di un decalogo pensato per i ragazzi in età scolare. Gli esperti della Fimp (Federazione italiana medici pediatri) che hanno aderito all'Osservatorio nutrizionale Grana Padano, però ammoniscono: "La prima regola rimane lo studio". Anche se, sottolinea Giuseppe Mele, presidente della Federazione dei pediatri di famiglia, "oltre alla preparazione scolastica è necessario nutrire fisico e mente con la giusta 'miscela' di energia senza esagerare rischiando di 'ingolfare il motore', ma nemmeno dimenticando elementi che potrebbero lasciare i ragazzi 'a secco' proprio nei momenti più importanti". Primo passo per combattere il declino di attenzione e memoria: una colazione abbondante. I dati dell'osservatorio rilevano infatti che solo un bimbo su cinque e 15 adolescenti su cento hanno l'abitudine di consumare alimenti a elevato tenore di fibra: pane, cereali e biscotti integrali, frutta e verdura. "Una colazione completa - spiega Mele - deve comprendere latte o yogurt, pane, biscotti o cereali integrali, frutta o spremuta". I pediatri italiani avvertono: per aiutare i figli a dare il massimo non si può dimenticare il ferro. Finora, però, solo 3 bambini e 4 ragazzi su 10 ne assumono in quantità sufficienti e secondo l'indagine un ulteriore 20% di ragazze, per il ciclo mestruale, è a rischio potenziale di carenza. Una condizione, aggiunge Mele, spesso "associata a bassi rendimenti scolastici" e in grado di influire negativamente sulle performance mentali. Come rimediare? Basta inserire in menù fegato, uova, carni, soia, pesce, cicoria e legumi, associando alimenti ricchi di vitamina C, dagli agrumi ai pomodori crudi e i broccoli. Provvidenziali sono anche gli acidi grassi polinsaturi omega-3, che rendono il pesce uno dei cibi più benefici per il cervello, insieme alle noci e alla rucola. Per rimediare alla carenza dei minerali 'amici' di ossa e muscoli, come zinco e iodio - l'osservatorio rivela che solo il 30% dei bambini e degli adolescenti ne raggiunge l'introito ottimale - è invece necessario affidarsi a latte e formaggi stagionati, carne e cereali integrali. Utile anche il sale iodato. I pediatri non hanno dubbi: le ridotte performance intellettuali dei baby-scolari sono spesso legate ai deficit di vitamina B12. I più a rischio sono i vegetariani che, spiega Mele, "per coprire il fabbisogno di questa vitamina devono consumare almeno una porzione di latte o yogurt, grana grattugiato nei primi piatti, e una o due porzioni di formaggio stagionato o di uova al giorno". Esiste una dieta 'ad hoc' anche per il periodo degli esami: latte o yogurt, pane integrale con marmellata e un frutto a colazione; 4-5 noci o un frutto a scelta come spuntino e per pranzo un piatto unico (pasta al ragù di carne o vellutata di piselli con crostini di pane), un contorno di verdura cruda di stagione e un frutto. A merenda meglio optare per un panino integrale con un cucchiaino di crema al cioccolato o in alternativa due-tre manciate di pop-corn. Banditi succhi di frutta con zucchero aggiunto e bevande dolci. Più leggera la cena a base di minestrine o pasta al pesto di rucola e noci, seppie in umido o frittata al forno, macedonia o coppa di fragole.

[http://it.notizie.yahoo.com/adnkxml/20070904/thl-pediatria-cervelloni-si-diventa-con-6a24347\\_1.html](http://it.notizie.yahoo.com/adnkxml/20070904/thl-pediatria-cervelloni-si-diventa-con-6a24347_1.html)