

ANSA

04/09/200715:15

SCUOLA:PEDIATRI;RAGAZZI MANGIANO MALE,ECCO 'DIETA PER ESAMI'

(ANSA) - ROMA, 4 SET - I ragazzi italiani mangiano male, e tralasciano proprio le sostanze che possono influire positivamente sul rendimento scolastico. E' il risultato di uno studio che verra' presentato in occasione del congresso della Federazione Italiana Medici Pediatri (Fimp), che hanno preparato una dieta per affrontare meglio i momenti piu' stressanti. La ricerca ha coinvolto duemila soggetti tra i sette e i quattordici anni, e ha evidenziato che i primi errori si compiono fin dal primo pasto della giornata. A colazione solo uno su cinque consuma una sufficiente quantita' di fibre: "Tutti gli studi concordano - spiega Giuseppe Mele, presidente Fimp - sul fatto che la mancata o insufficiente colazione aumenta fortemente il declino di attenzione e di memoria". Percentuali simili riguardano l'apporto di tre elementi chimici fondamentali per il funzionamento del cervello come zinco, iodio (solo il 30% del campione ne ha un consumo ottimale) e ferro (tre ragazzi su dieci ne assumono abbastanza). In quest'ultimo caso ad essere piu' a rischio sono le ragazze, soprattutto dopo che hanno iniziato ad avere il ciclo mestruale:"La carenza di ferro - conferma il pediatra - e' dimostrata associarsi frequentemente a bassi rendimenti scolastici e sembra influire negativamente sulla performance mentale". Ecco un esempio della dieta elaborata dai pediatri: a colazione latte o yogurt; pane, biscotti o cereali integrali a basso indice glicemico, frutta o spremuta. Per lo spuntino di meta' mattinata invece un frutto a scelta mangiato con la buccia oppure 4-5 noci. A pranzo piatto unico: pasta al ragu' di carne (o soia o pesce) oppure vellutata di piselli con crostini di pane, contorno di verdura cruda di stagione o di verdura cotta a foglia verde scura, pane integrale o di segale secondo l'appetito, un frutto. Per la cena invece minestra di riso od orzo con verdure oppure pasta al pesto di rucola e noci, seppie in umido con pomodorini o frittata al forno con verdure, una macedonia o coppa di fragole. I12-BR04-SET-07 15:15 NNNN

<https://www.federfarma.it/VisualizzaNews.aspx?type=Ansa&key=9216>