

APCOM

04.09.07

SCUOLA/PEDIATRI PREPARANO UNA DIETA PER GLI ESAMI

Roma, 4 set. (Apcom) - L'alimentazione dei ragazzi italiani in età scolare non è corretta. Ci sono errori nutrizionali che possono compromettere il rendimento scolastico e influire negativamente su attenzione e memoria. Lo dice un'indagine della Fimp (Federazione Italiana Medici Pediatri), che per due anni ha studiato le abitudini alimentari di circa 2000 bambini, preadolescenti e adolescenti italiani.

Secondo lo studio, che verrà presentato nel corso del Congresso Nazionale della Fimp che si terrà a Bologna dal 13 al 15 settembre, l'ideale per gli studenti sarebbe iniziare la giornata con una colazione a base di carboidrati (pane e cereali) integrali ricchi di fibra accompagnati da yogurt o latte e poi, proseguire la giornata con alimenti ricchi di ferro e vitamina E, senza dimenticare il corretto apporto di vitamina B12, zinco, iodio e omega-3.

Secondo i dati dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano, il più grande progetto di osservazione alimentare attivo in Italia, solo un bambino su cinque e poco più di 15 preadolescenti e adolescenti su cento ha l'abitudine di consumare alimenti ad elevato tenore di fibra, durante la colazione, in quantità sufficiente a coprirne il fabbisogno di 15 grammi al giorno nei bambini e di 20 negli adolescenti. Risulta insufficiente anche l'assunzione del ferro tramite alimenti per tre bambini su dieci e quattro ragazzi su dieci. Lo stesso è per l'assunzione di Omega-3 nettamente inferiore rispetto alle dosi raccomandate.

Insufficienti anche le percentuali di minerali assunti con la dieta, come zinco e iodio.

Secondo l'Osservatorio nutrizionale solo il 30% dei bambini tra i 7 e i 10 anni e dei ragazzi tra gli 11 e i 14 anni raggiunge l'introito giornaliero ottimale. Per lo iodio in particolare oltre il 70% dei bambini e dei ragazzi sono a rischio di carenza. In questo quadro poco consolante si salva solo l'assunzione di vitamina B12, presente negli alimenti di origine animale, che rientrerebbe nei parametri consigliati.

Quello che ci vuole per i ragazzi è dunque una dieta equilibrata che secondo Giuseppe Mele, Presidente della FIMP dovrebbe rappresentare "la giusta miscela di energia" per

alimentare il fisico e la mente "senza ingolfare il motore", e che dovrebbe contenere tutti gli elementi necessari per sostenere i ragazzi nei momenti più importanti.

La FIMP, in collaborazione con Maria Letizia Petroni, Responsabile Nutrizione Clinica dell'Istituto Auxologico italiano di Piancavallo, VB, ha messo a punto, proprio per il periodo degli esami, una dieta giornaliera raccomandata per superare meglio la fatica e lo stress. Si comincia con la colazione a base di latte o yogurt, pane integrale con marmellata, oppure biscotti. Consigliato uno spuntino a metà mattinata: 4-5 noci, un frutto, oppure un panino con prosciutto o scaglie di grana. A pranzo è previsto un piatto unico, ma nutriente, con pasta al ragù oppure vellutata di piselli con crostini di pane

http://notizie.alice.it/notizie/scienze_e_tecnologie/2007/09_settembre/04/scuola_pedriati_preparano_una_dieta_per_gli_esami,13085567.html?pmk=nothpsci