

IL VELINO

ALIMENTAZIONE, I PEDIATRI STILANO LA DIETA IDEALE PER STUDENTI

10.09.07

Roma - Dopo due anni di indagini i pediatri italiani correggono i principali errori alimentari dei ragazzi in età scolare. Iniziare la giornata con una colazione a base di carboidrati (pane e cereali) integrali ricchi di fibra accompagnati da yogurt o latte, proseguire durante il giorno con alimenti ricchi in ferro e vitamina E, senza dimenticare il corretto apporto di vitamina B12, zinco, iodio e omega-3. Sono queste le regole alimentari base stilate dalla Federazione italiana medici pediatri (Fimp) - che verranno illustrate nel corso del Congresso nazionale dei pediatri in programma a Bologna dal 13 al 15 settembre -, per preparare al meglio il cervello ad affrontare la ripresa delle scuole. Dall'analisi delle abitudini alimentari di oltre 2000 bambini, preadolescenti e adolescenti italiani, compiuta da parte di pediatri di famiglia che costituiscono l'Osservatorio nutrizionale Grana Padano, il più grande progetto di osservazione alimentare attivo in Italia, sono emersi, infatti, errori nutrizionali che possono compromettere il rendimento scolastico andando a influire negativamente su attenzione e memoria. "La prima regola rimane lo studio - afferma Giuseppe Mele, presidente della Fimp -. Ma oltre alla preparazione scolastica è necessario alimentare 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".

I dati dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano su 1028 bambini di età 7-10 anni e 1012 ragazzi di età 11-14 anni rivelano che in Italia solo una minoranza di bambini (uno su cinque) e di preadolescenti e adolescenti (poco più di 15 su cento) ha l'abitudine di consumare alimenti ad elevato tenore in fibra (pane, cereali e biscotti integrali, frutta e verdura) in quantità sufficiente a coprirne il fabbisogno (circa 15 grammi al giorno nei bambini e 20 negli adolescenti). "Una colazione completa - spiega Mele - deve comprendere: latte o yogurt; pane, biscotti o cereali integrali a basso indice glicemico, frutta o spremuta. Tutti gli studi concordano sul fatto che la mancata effettuazione della colazione, o una colazione insufficiente, aumenta fortemente il declino di attenzione e di memoria". In particolare, i dati dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano rivelano che tre bambini su dieci e quattro ragazzi e ragazze su dieci non assumono sufficienti quantità di **ferro** con l'alimentazione, in aggiunta, un ulteriore 20 per cento di ragazze, per il ciclo mestruale, è a rischio potenziale di carenza. "La carenza di ferro è dimostrata associarsi frequentemente a bassi rendimenti scolastici e sembra influire negativamente sulla performance mentale. Le ragazze adolescenti sono a rischio particolarmente elevato. Buone fonti di ferro sono rappresentate da fegato, uova, carni, soia, pesce e, tra le verdure, la cicoria; anche i legumi ne contengono in quantità apprezzabili. Per migliorare l'assorbimento del ferro si consiglia di associare nel pasto alimenti ricchi in vitamina C (agrumi, kiwi, fragole, pomodori crudi, broccoli)" suggerisce Mele.

Sempre secondo quanto rilevato dall'Osservatorio nutrizionale Grana Padano l'assunzione di **omega-3** è nettamente inferiore rispetto all'assunzione raccomandata. L'assunzione media è attorno ai 0,3 grammi nei bambini e di 0,5 grammi negli adolescenti a confronto con il valore raccomandato di un grammo al giorno. "È assunto popolare - commenta Mele - che 'il pesce faccia bene al cervello perché contiene tanto fosforo'. In realtà, più che il fosforo, sono gli acidi grassi polinsaturi omega-3 in esso contenuti a fare bene al cervello. Independentemente dall'obiettivo del rendimento scolastico dobbiamo incoraggiare i nostri ragazzi ad aumentare la frequenza di consumo di pesce fresco o surgelato, soprattutto azzurro (il pesce in scatola ne contiene quantità significativamente minori). Le noci e la rucola sono anch'esse buone fonti di omega-3". Una percentuale non trascurabile di ragazzi introduce quantità minori di questi minerali rispetto ai fabbisogni raccomandati. I fabbisogni di **zinco**, necessario tra le altre cose per la formazione di ossa e muscoli, sono particolarmente elevati nella fase di crescita. I dati dell'Osservatorio nutrizionale mostrano tuttavia che solo il 30 per cento circa dei bambini da sette a dieci anni e dei ragazzi da 11 a 14 anni ne raggiunge l'introito ottimale. Anche l'apporto di **iodio** è insufficiente: oltre il 70 per cento di bambini ed adolescenti sono a rischio di carenza. "Questi due minerali sono importanti per un corretto sviluppo e funzionamento del cervello. Salvo casi di carenza conclamata non è necessario implementare questi due minerali con integratori, ma è più che sufficiente agire sull'alimentazione. Le principali fonti di zinco sono rappresentate da carni, uova, latte, formaggi stagionati, pesce, cereali integrali. Per quanto riguarda lo iodio, è meglio utilizzare per cucinare e per condire il sale iodato, al posto del normale sale da cucina". Un deficit di **vitamina B12** può essere associato a ridotte performance intellettuali. Secondo l'Osservatorio nutrizionale Grana Padano, il fabbisogno di vitamina B12 è però adeguatamente assunto dagli alimenti. "Fortunatamente - conclude Mele - il rischio di carenza di questa vitamina, presente esclusivamente negli alimenti di origine animale, appare piuttosto remoto nella fascia di età dei bambini e ragazzi. Occorre tuttavia prestare attenzione ai ragazzi vegetariani, nei quali per coprire il fabbisogno di vitamina B12 è necessario il consumo quotidiano di almeno una porzione di latte o yogurt, formaggio grana grattugiato per insaporire i primi; più una o due porzioni di formaggio stagionato o di uova al giorno".

Ecco un esempio di dieta giornaliera consigliata dalla Fimp in collaborazione con Maria Letizia Petroni, responsabile Nutrizione clinica, Istituto Auxologico italiano di Piancavallo (VB). A Colazione: una tazza di latte od un vasetto di yogurt; pane integrale con marmellata (oppure: biscotti o cereali integrali); un frutto. In alternativa, per i giorni più caldi: frullato con latte, frutta, biscotti integrali o muesli. Per lo spuntino di metà mattina i pediatri consigliano: un frutto a scelta mangiato con la buccia oppure quattro-cinque noci (se il pranzo è dopo le 14 è possibile aggiungere un pacchetto di crackers integrali o un piccolo panino integrale al prosciutto o con scaglie di grana) più un bicchiere di acqua. A pranzo: piatto unico: pasta al ragù 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. Non può mancare la merenda: pane integrale con un cucchiaino di crema al cioccolato oppure due-tre manciate di pop-corn oppure una piccola barretta al muesli o merendina semplice con abbondante acqua (se il bambino cena tardi, aggiungere uno yogurt od un bicchiere di latte). Meglio evitare succhi di frutta con zucchero aggiunto o bevande dolci. Infine le indicazioni per la cena: 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 (ogni tanto ci può star bene sopra anche una pallina di gelato). Da ultimo qualche consiglio di ordine generale: usare i grassi da condimento con mano leggera e, se si vuole evitare l'«abbocco» pomeridiano, non proporre ai bambini porzioni eccessive rispetto ai loro fabbisogni (ricordarsi che nei periodi di maggiore impegno sui libri si riduce il dispendio energetico da esercizio fisico). Il valore nutrizionale di primi piatti, verdure cotte, polpette ecc. può essere migliorato aggiungendovi due cucchiaini al giorno di grana grattugiato. (lin)