

Il Secolo XIX.it

04.09.07

Alimentazione: studio Fimp, i ragazzi italiani mangiano male

MILANO - Uno studio, che sarà presentato al congresso della Federazione Italiana Medici Pediatri, rivela che i ragazzi italiani mangiano male. Il primo errore la mattina: solo un bambino su 5 consuma una sufficiente quantità di fibre e anche l'apporto di elementi chimici fondamentali per il funzionamento del cervello, come zinco, iodio e ferro, non raggiunge livelli ottimali. Nel caso del ferro sono più a rischio le ragazze che hanno già il ciclo mestruale: la carenza di ferro è associata a bassi rendimenti scolastici e potrebbe influire negativamente sulla performance mentale. Per far fronte al problema i pediatri italiani hanno elaborato una dieta ideale, in cui non si trascurava la colazione, a base di latte, yogurt e cereali, e lo spuntino di metà mattina, possibilmente un frutto. Il pranzo consiste in un piatto unico del tipo pasta al ragù di carne, e nella cena figura una minestra di riso o orzo, un secondo piatto, accompagnati da frutta. (Agr)