

## COMUNICATO STAMPA

### **DEL TOMA E GIAMPIETRO: IL COMMENTO DEI DUE NUTRIZIONISTI SUL PROGETTO MIUR “SCUOLA E CIBO”**

*La varietà è la base di un'alimentazione sana ed equilibrata: la frutta è importante ma a volte può non bastare.*

*Ecco l'opinione di due esperti nutrizionisti.*

**Mangiare più frutta e verdura ogni giorno** è un'indicazione utile per tutti coloro che vogliono vivere in salute e a lungo, ma diventa un imperativo doveroso quando si parla dei bambini, la cui educazione ad uno stile di vita sano è affidato alla famiglia e alla scuola.

Questo appello, rivolto ormai giustamente a tutti i livelli e che vede anche il lodevole impegno di istituzioni come il **MIUR con la campagna di educazione alimentare nelle scuola “Scuola e cibo”**, non deve tuttavia far perdere di vista la realtà e deve soprattutto poter convivere con una regola fondamentale, ovvero che un'alimentazione sana è un'alimentazione varia, che tenga soprattutto conto del fatto che tutti gli individui, adulti o bambini, non sono uguali e non hanno tutti le stesse esigenze. I bisogni nutrizionali, infatti, cambiano in funzione dello stile di vita di ciascuno di noi e delle situazioni in cui ci si trova. A sottolineare questo concetto sono anche Michelangelo Giampietro ed Eugenio Del Toma, due autorevoli ed esperti nutrizionisti, membri anche del Comitato editoriale del sito internet [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it).

“Un bambino non soprappeso né obeso, con uno stile di vita attivo e magari anche sportivo - **dichiara il prof. Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport di Roma**, docente della Scuola dello Sport CONI di Roma - non ha le stesse esigenze energetiche di un bambino pigro e sedentario che passa tutta la sua giornata tra divano, tv, pc e videogiochi. Ci sono bambini per i quali è necessario prevedere spuntini di metà mattina e merende di metà pomeriggio più sostanziose dal punto di vista energetico. D'altra parte, non bisogna dimenticare che ci sono anche altri momenti per proporre la frutta fresca di stagione, come ad esempio durante i pasti principali e la prima colazione”.

“Nonostante le lodevoli intenzioni e le molte raccomandazioni - aggiunge il **prof. Eugenio Del Toma**, dietologo clinico, per anni Presidente della più importante Associazione scientifica dietetica l'ADI e autore di molti libri divulgativi sull'alimentazione - ancora oggi non tutti i bambini fanno un'adeguata colazione prima di andare a scuola. Mangiare solo un frutto, per quanto esso sia sano e raccomandabile per la salute, può per alcuni di loro, soprattutto se magri e attivi, non essere uno spuntino sufficiente né tantomeno adeguato per affrontare la giornata. Demonizzare alcuni alimenti e, più in generale, dividere i cibi in “buoni e cattivi”, accusandoli di essere la causa dell'obesità e dello squilibrio alimentare che affligge i nostri ragazzi, è un modo sbagliato di affrontare il problema, che è destinato così a non essere risolto”.

*www.merendineitaliane.it*

