



LE FIERE   OTA   SANA 2010   EXPO 2015   FOTO ALBUM

**DAL 1883 I REGALI PER VERI GOURMAND**

**newsfoòd.com**   NUTRIMENTO E NUTRI - MENTE   FREE REAL TIME DAILY NEWS - WEB TV   NEWS, FOOD AND WELLNESS

Venerdì 10 Settembre ore 11:25

» RSS   » Newsletter   » TagCloud   » Mappa del sito

Google™ Ricerca personalizzata   Cerca

HOME PAGE   INTERNATIONAL   ITALIA   REGIONI   SPECIALI   EVENTI   IN VETRINA   VIDEO   NFW TV   LAVORO   TURISMO E VACANZE

ALIMENTAZIONE   SALUTE   SCIENZE   TECNOLOGIE   OSSERVATORIO DEL WEB   VIVERE SOSTENIBILE   BIRRE&BIRRAI

Newsfood.com » Speciali » Alimentazione

Sullo stesso tema

L'alimentazione può influire sul rendimento scolastico

## Tutti a scuola: L'alimentazione giusta per ricominciare con il piede giusto

Intervista al prof. Marcello Ticca, Nutrizionista Clinico

© Redazione NEWSFOOD.com - 10/09/2010



### » LEGGI ANCHE

- "Orto in condotta", Slow Food porta l'agricoltura nelle scuole
- Il Ministro Gelmini si adopera contro l'obesità infantile
- Si esporta il Made in Italy, e da noi un bambino su 3 risulta obeso

scolastiche.

### A settembre riprendono le scuole, quanto incide l'alimentazione sul rendimento scolastico dei ragazzi?

Una premessa, scontata ma doverosa. Il problema non è tanto mangiare in un certo modo durante i mesi di scuola, ma alimentarsi correttamente sempre, fin dall'infanzia, per sviluppare compiutamente tutto il proprio potenziale sia fisico che psichico. Questa è la norma generale, ma è evidente che anche in periodi più brevi l'alimentazione può influire sul rendimento scolastico.

Secondo studi condotti su migliaia di ragazzi, una dieta equilibrata qualitativamente e quantitativamente e ricca di frutta e verdura, specie se unita a migliori condizioni familiari e ambientali, è collegata a migliori performances nei confronti di vari test e questionari, mentre una eccessiva assunzione di grassi è risultata capace di aumentare notevolmente le percentuali di insuccesso a scuola.

E' poi ben noto che consumare una buona prima colazione del mattino ha un forte impatto sui risultati che si ottengono fra i banchi: esperimenti ad hoc condotti negli USA hanno permesso di verificare notevoli miglioramenti nelle prestazioni



Non si può però dire che esistano cibi "miracolosi" per ottimizzare il rendimento del nostro cervello. E'

vero che il tessuto nervoso è composto in ampia percentuale da acidi grassi essenziali e che gli omega-3 sono indispensabili per le giuste connessioni fra i vari neuroni (bene quindi consumare pesce, noci e semi oleosi), è vero che sembra che colina e tirosina, in quanto precursori di neurotrasmettitori, sembra aiutino concentrazione e memorizzazione (bene quindi consumare uova, yoghurt e latte), ma la sostanza è che se la dieta è già abitualmente variata ed equilibrata, aumentare le dosi di questo o di quel cibo non fa grande differenza.

### **E' importante fare 5 pasti al giorno (prima colazione pranzo , cena e due merende), perché?**

Frazionare l'alimentazione quotidiana in 4-5 occasioni (una buona prima colazione, due pasti principali e 1-2 spuntini) è utile e salutare per tutti: tantissimi studi hanno ormai dimostrato che un'aumentata frequenza dei pasti (a patto, naturalmente, di tenere sotto controllo la quantità e la qualità di ciò che si mangia) permette il miglioramento di tutta una serie di indici di rischio per la salute, diminuisce l'incidenza di numerose malattie metaboliche e consente di controllare meglio il peso corporeo. Non a caso in dietoterapia vengono abitualmente consigliati pasti piccoli e frequenti per combattere disturbi metabolici, cardiocircolatori, respiratori e digestivi.

Sui meccanismi di tali effetti qualcosa si è scoperto e molto ancora si sta studiando. Agiscono certamente anche variazioni di attività enzimatiche (quali quelle che regolano la produzione di tessuto adiposo) e di livelli di ormoni quali l'insulina, oltre forse ad effetti sul metabolismo basale e sulla termogenesi indotta dalla dieta. E poi, naturalmente, frazionare l'alimentazione consente di non arrivare ai pasti principali troppo affamati e quindi rende più facile evitare di mangiare troppo e troppo voracemente.

Nel caso particolare dello studente, ricordiamo che un pasto troppo abbondante impone una digestione laboriosa che richiama molto sangue allo stomaco, sottraendolo per un più lungo periodo al cervello e inducendo sonnolenza, e che concedersi i giusti spuntini a base di prodotti facilmente digeribili e assimilabili (come sono frutta, crackers o biscotti, ma certamente anche la quasi totalità delle "merendine all'italiana" e molti gelati) consente di mantenere attenzione e concentrazione anche nelle ultime ore della mattinata e di stabilire le giuste pause fisiologiche nelle ore di studio. Tali pause sono necessarie per ottimizzare l'attenzione e permettere la re-sintesi di quei mediatori chimici che consentono l'attività psichica.

### **Che consigli può dare ai genitori a cui spetta il compito di educare i figli ad uno stile di vita sano?**

Per i ragazzi il ritorno in città e alla scuola ("dalle spiagge ai banchi, dalla discoteca al video" come ha scritto qualcuno) è troppo spesso il ritorno ad una vita eccessivamente sedentaria, dato che le 2-4 ore settimanali di sport "istituzionalizzato" contano ben poco, in assenza di una attività spontanea quotidiana di un certo rilievo: infatti sono in media decisamente troppe le ore trascorse seduti, davanti alla TV, ai videogiochi e al computer, e va tenuto presente che il costo energetico di queste attività e del lavoro intellettuale in genere è piuttosto limitato. E ricordiamo che un bambino o un adolescente sovrappeso od obeso ha grandi probabilità di esserlo anche da adulto.



I genitori hanno il preciso dovere di affrontare questi problemi, impegnandosi ogni giorno per spingere i propri figli ad essere fisicamente più attivi (magari facendo in modo che certe buone abitudini tipiche delle vacanze trovino continuità anche nei mesi invernali) e a mangiare in modo più corretto: questo significa non eccedere nelle dimensioni delle porzioni e nel preferire esageratamente i prodotti più tipicamente voluttuari e/o ipercalorici, e variare le proprie scelte, adottando anche quei cibi, quali frutta e verdura, che consentono di saziarsi più facilmente con un minor introito calorico.

E' vero che proprio questi sono gli alimenti che ai ragazzi in genere piacciono di meno, ma è esattamente questo il punto sul quale i genitori debbono insistere, secondo due strategie: da un lato, patteggiando con i figli le frequenze di consumo dei cibi più graditi, e dall'altro insegnando loro ad assaggiare i cibi "critici" (verdure, legumi, pesce, ecc.), in modo tale da selezionarne almeno alcuni da inserire nella dieta abituale. In questo modo non è poi così difficile realizzare, nello stile alimentare dei ragazzi, una vera e propria "educazione al gusto", che includa anche l'insegnamento a masticare con calma (maggior effetto saziante e migliore percezione dei sapori) e a mettere il naso in cucina, per abituarsi alla manipolazione dei cibi e alla percezione di odori e sapori che in precedenza rifiutavano o ignoravano. Una educazione al gusto che costerà un po' di fatica ai genitori, ma che potrà dimostrarsi capace, con il tempo, di produrre grandi risultati, nei ragazzi, a favore di una alimentazione migliore e più completa e quindi anche di un maggior stato di benessere psicofisico.