

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

PIÙ BRAVI A SCUOLA GRAZIE A FRUTTA E VERDURA

Secondo uno studio pubblicato sul Journal of School Health i bambini che seguono una dieta più sana ottengono risultati scolastici migliori di quelli che invece mangiano male.

Che l'alimentazione influenzasse la salute era cosa nota, ma finora mancavano dimostrazioni che potesse influire anche sulla carriera scolastica. L'originale lavoro dei ricercatori dell'università di Alberta diretti da Paul J. Veugelers ha invece permesso di correlare lo stile di vita di oltre 5.000 bambini canadesi con il livello di conoscenze acquisito alle scuole elementari. Da questa correlazione si è appunto visto che i bimbi la cui alimentazione era qualitativamente migliore in base a quanto definito dal DQII (Diet Quality Index-International) - un indice che valuta come migliori le diete ricche di frutta, verdura, cereali, fibre, proteine calcio e povere di sale e grassi soprattutto se saturi - avevano una probabilità del 41 per cento inferiore di fallire al test culturale rispetto ai coetanei con i valori di DQII più bassi.

"Abbiamo ovviamente considerato anche la possibile interferenza di eventuali fattori socioeconomici" ha spiegato Veugelers "ma anche dopo questa correzione la forza dell'associazione tra dieta e risultati scolastici rimaneva. Questo significa che il potenziamento dei programmi di educazione alimentare all'interno delle scuole porta benefici sia diretti, attraverso il miglioramento della salute degli studenti, sia indiretti, perché chi mangia meglio impara con più facilità".

Fonte:

Florence MD, Asbridge M, Veugelers PJ. Diet quality and academic performance. J Sch Health 2008;78(4):209-15.

Realizzato con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali
D.M. 25961 del 27/12/2007