

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## SE LA SCUOLA SCORAGGIA IL CONSUMO DI MERENDINE

Gli studenti tendono a consumare più raramente alimenti di scarso valore nutritivo quando non li trovano a scuola. Un'esperienza condotta in Veneto mostra che cosa succede quando la scuola limita l'accesso ai cibi quali le bibite zuccherate, le patatine, le caramelle, i gelati, le merendine. Il consumo tuttavia non si annulla, perché probabilmente gli studenti portano da casa questi alimenti o li comprano andando a scuola.

Lo studio è stato condotto in tre scuole secondarie e in sei primarie delle province di Treviso, Padova, Verona, Vicenza e Venezia, tra novembre 2012 e marzo 2013. Le scuole seguivano strategie stabilite a livello regionale e statale per limitare la disponibilità di alimenti ipercalorici di scarso valore nutritivo, sia rispetto ai cibi distribuiti a merenda, sia per i cibi serviti durante il pranzo, disponibili nei bar o presenti nei distributori automatici.

Con alcuni questionari è stato chiesto a 691 studenti di indicare il consumo di bibite e snack a scuola e a casa. "I risultati mostrano che lontano dalla scuola si ha il consumo maggiore di bibite zuccherate, snack, bibite a base di latte, drink con dolcificanti, frutta e verdura, suggerendo un effetto protettivo della scuola" scrivono gli autori.

Un elemento che è emerso è il basso consumo di frutta e verdura a scuola, malgrado la consuetudine degli istituti di fornire ogni giorno agli studenti due porzioni di frutta e una verdura, alimenti che però sembra che non vengano consumati.

I ricercatori concludono che le politiche di restringere l'accesso ai cibi non salutari può avere un effetto protettivo sui bambini e ragazzi di età scolare.

Fonte:

Losasso, Carmen, et al. "Students' Consumption of Beverages and Snacks at School and Away from School: A Case Study in the North East of Italy." *Frontiers in Nutrition* 2 (2015): 30.