

COMUNICATI STAMPA

## I BAMBINI ITALIANI MANGIANO POCO PESCE

(Milano, 13 settembre 2011) - La ricerca dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano è stata condotta da medici pediatri e di famiglia, dietisti ed altri specialisti ed ha preso in esame le abitudini alimentari di 1400 bambini italiani della scuola primaria, di età compresa tra 6 e 10 anni, segnalando un basso consumo di pesce, oltre a un limitato apporto di frutta e verdura e uno scarso utilizzo di alimenti integrali.

I dati emersi dalla ricerca devono far riflettere i genitori per cercare di equilibrare l'alimentazione dei bambini a casa e nelle mense scolastiche. Infatti, con la riapertura delle scuole i bambini dovranno iniziare a lavorare potendo disporre della giusta energia per tutta la mattinata, ma anche assumere i nutrienti che agevolano le funzioni del sistema nervoso e del cervello per far sì che, in generale, l'apprendimento, la memoria e l'attenzione possano essere utilizzati con la massima efficacia.

I grassi Omega3 contenuti nel pesce, e in particolare uno di essi, il DHA, aiutano i bambini di tutte le età ad affrontare meglio il lavoro scolastico perché migliorano la trasmissione neuronale, quindi la capacità delle cellule del cervello di connettersi e trasmettere informazioni tra loro. Non mangiare pesce a sufficienza, come emerge dallo studio dell'Osservatorio Nutrizionale, è quindi un "allarme" da tenere in considerazione.

*"Possiamo parlare di una vera e propria criticità in merito al basso consumo di pesce dei bambini - osserva la dottoressa Michela Barichella, responsabile della Struttura di Dietetica e Nutrizione clinica ICP di Milano - tanto più in un Paese che ha 7 mila chilometri di costa, grandi tradizioni pescherecce, e ampia diffusione di pescherie e ristoranti di pesce sul territorio. Evidentemente si tratta di abitudini alimentari errate che derivano anche dal comportamento dei genitori. Nella maggioranza dei casi, il consumo di pesce dei bambini non arriva alle porzioni consigliate. Va ribadita, invece, la qualità nutrizionale e la ricchezza dei principi nutritivi del pesce, si pensi solo all'importanza dell'apporto di Omega-3, che ha un ruolo rilevante sulle funzioni cerebrali e sulla memoria a lungo termine".*

I dati emersi dalla ricerca dell'Osservatorio indicano in media 1,3 porzioni di pesce la settimana, mentre le linee guida della SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) raccomandano 2-3 porzioni di pesce per settimana nei bambini. Risulta quindi dalla ricerca che la deficienza di pesce si aggira tra il 35 e il 57%: si può quindi dire che mediamente il consumo di pesce è inferiore di circa il 50%. Gli Omega3, come detto precedentemente, sono contenuti nel pesce (soprattutto nell'aringa, nel salmone e nello sgombro) ma anche in buone quantità nelle noci e nei legumi. Si sottolinea inoltre che il pesce surgelato conserva le stesse proprietà nutrizionali del pesce fresco.

### **I CONSIGLI DEGLI ESPERTI per l'equilibrata alimentazione dei bambini**

I medici e gli esperti nutrizionisti dell'attività Educazione Nutrizionale Grana Padano suggeriscono semplici ma fondamentali regole alimentari per bilanciare l'alimentazione dei bambini che mangiano a scuola, al fine di soddisfare i fabbisogni nutrizionali e fornire tutte le sostanze che migliorano le funzioni cognitive e aiutano a sostenere con la giusta energia gli impegni scolastici:

- Richiedere il menù scolastico all'inizio dell'anno, per non proporre gli stessi alimenti del pranzo durante il pasto serale a casa.
- Chiedere sempre al proprio figlio cosa ha mangiato a scuola, per indagare dal punto di vista qualitativo e quantitativo gli alimenti consumati.
- Se non ha mangiato pesce a scuola, introdurre almeno due, tre sere alla settimana il pesce, o servirlo nei giorni festivi. Il pesce può essere utilizzato anche come condimento per pasta o riso.

- La colazione è importante per iniziare bene la giornata. Proporre sempre una porzione di latticini (latte o yogurt) con una di carboidrati (ad esempio cereali, biscotti secchi o fette biscottate).
- Preferire, per il pasto serale, passati di verdura, creme di legumi, pasta o riso conditi con i legumi (piatto unico).
- Proporre almeno due volte alla settimana una porzione di carne magra, eventualmente anche tritata. Evitare frittture e preferire la cottura al forno, a vapore, in padella o al forno a microonde.
- Accompagnare sempre il pasto con verdura cotta e/o cruda. Se non gradita, proporre centrifughe o frullati. In alternativa, la verdura può essere proposta anche come sugo per il primo piatto oppure insieme al secondo (ad esempio, polpette di carne o pesce e verdura).
- Consumare due uova alla settimana, possibilmente non fritte, ma sode, strapazzate o sotto forma di frittata preparata con pentole antiaderenti. Utilizzare verdure per variare la presentazione delle uova.
- Consumare almeno tre porzioni al giorno di frutta fresca, cotta o frullata.
- Limitare: dolci, snack, bevande gassate e zuccherate. Preferire merende sane, alternando frutta, gelati alla frutta, pane e marmellata.

### **PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA**

Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano

Marco Fanini

Telefono: 339 6668750 – 349 4757783

e-mail: [m.fanini@oscbologna.com](mailto:m.fanini@oscbologna.com) - [m.fanini@alice.it](mailto:m.fanini@alice.it)

sito internet: [www.osservatorio.granapadano.it](http://www.osservatorio.granapadano.it)