

COMUNICATI STAMPA

## IL CALDO PORTA CON SÉ DEBOLEZZA E STANCHEZZA

(Milano 8 maggio 2013) - Il caldo sta arrivando e con esso anche le ferie si stanno avvicinando, ma manca ancora più di un mese alla fine della scuola e gli studenti sono sottoposti all'ultimo "sprint" prima di raggiungere il meritato riposo. Alla fine dell'anno, lo sforzo richiesto è sempre maggiore: verifiche, interrogazioni e, per chi è alla fine del percorso, la difficoltà di affrontare gli esami. Occorrono, quindi, concentrazione e un buono stato di salute per affrontare al meglio questo periodo. Spesso la stanchezza e l'astenia, quel senso di debolezza e fatica che si avverte anche a riposo e si aggrava con lo sforzo fisico, possono compromettere il rendimento scolastico dei nostri ragazzi. Gli esperti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano hanno indagato sulle abitudini alimentari dei più giovani, per capire se alcuni suggerimenti nutrizionali possano essere utili ad affrontare meglio questo periodo. Gli esperti si sono concentrati prevalentemente su un minerale: il ferro. L'indagine ha valutato l'apporto medio giornaliero ed ha rilevato la frequenza di utilizzo degli alimenti che maggiormente lo contengono. Il ferro è un minerale molto importante perché svolge importanti funzioni nel nostro organismo, quali il trasporto di ossigeno ai tessuti, il trasferimento di elettroni nella catena respiratoria e l'attività d'importanti sistemi enzimatici. **La Dott.ssa Michela Barichella- Presidente di Brain and Malnutrition-** afferma che *"La carenza in ferro è responsabile dell'anemia sideropenica, una patologia molto diffusa in Europa, presente in circa il 20-30% delle donne in età fertile ed adolescenti. Clinicamente, l'anemia da carenza di ferro si presenta con astenia, pallore e alcuni altri segni, quali la difficoltà di concentrazione, l'affaticabilità nel lavoro e nello studio. Questi sintomi possono essere riscontrati già nelle fasi precoci della carenza, perciò vanno identificati mediante la misura di parametri ematochimici - Continua la Dott.ssa Barichella "La carenza di ferro ha anche ripercussioni negative su diversi sistemi e meccanismi biologici, come ad esempio i sistemi di neurotrasmissione cerebrale e il sistema immunitario".*

La ricerca ha rilevato le abitudini di circa 5500 persone, suddivise in maschi e femmine e in due fasce d'età (14-18 anni e 19-45 anni). Dall'elaborazione dei dati dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano, è emerso che il campione analizzato ha mediamente un'assunzione media di ferro giornaliero di circa 12 mg, ma vi è una significativa differenza tra femmine e maschi (10,54 mg verso 13,11 mg). Questa differenza è ancora maggiore tra gli adolescenti (14-18 anni), dove le ragazze hanno mediamente un'introduzione di circa 11 mg, verso i 14,30 mg dei coetanei.

La quantità raccomandata in età fertile si discosta molto da quella effettivamente introdotta dalle giovani ragazze. Infatti, i livelli di assunzione raccomandati per la nostra popolazione (LARN) sono 12mg/die per i maschi e 18mg/die per le donne in età fertile. Infatti, per esse è fondamentale ripristinare le perdite di ferro che hanno con le mestruazioni e per questo motivo hanno necessità di introdurre il 30% in più rispetto ai maschi della loro stessa età.

Analizzando le abitudini alimentari, emerge che 90% degli intervistati introduce carne, mediamente 3 volte alla settimana carne bovina (bianca e rossa) e 2 volte alla settimana carne di pollo, tacchino o coniglio; il 20 % del campione non utilizza il pesce e chi lo utilizza lo consuma non più di due volte a settimana. Emerge anche che le adolescenti mangiano significativamente meno carne rispetto ai coetanei maschi, indipendentemente dal tipo di carne.

I legumi vengono poco apprezzati dai giovani e utilizzati da meno del 50% degli intervistati. Per quanto riguarda la verdura, i giovani prediligono l'insalata in foglia rispetto alla verdura a foglia verde e scura, più ricca di ferro. L'utilizzo di legumi e vegetali aumenta dopo i 18 anni, ma una percentuale degli intervistati non li utilizza

nemmeno da adulti (rispettivamente il 30% per i legumi e il 20% per la verdura). Il ferro presente negli alimenti, però, non è tutto uguale, quello di carne e pesce (ferro eme) è facilmente assorbibile e disponibile per l'utilizzo, mentre quello dei vegetali ha bisogno di essere trasformato e l'assorbimento dipende molto dalla composizione della dieta.

Una caratteristica della dieta italiana, rispetto a quella di altri paesi europei, è che una buona parte del ferro assunto deriva da fonti di origine vegetale. Verdure e ortaggi forniscono più di un terzo dell'assunzione totale del ferro (5 mg/die), soprattutto se si rispettano le indicazioni secondo cui bisogna assumere la verdura due volte al giorno, con dita con l'aggiunta di limone, e i legumi almeno tre volte la settimana.

La stanchezza nelle giovani ragazze, la difficoltà di concentrazione e in alcuni casi anche la deflessione del tono dell'umore possono avere una causa organica come la carenza di ferro. Sarebbe utile non aspettare i sintomi conclamati dell'anemia sideropenica, ma cercare di prevenirla garantendo il giusto apporto del minerale con un'alimentazione corretta.

### **I consigli degli esperti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano**

- Consumare una volta al giorno, a pranzo o a cena, una porzione di carne o pesce.
- Due porzioni di verdura al giorno, prediligendo quella a foglia verde.
- Condire la verdura con limone o agrumi per rendere l'assorbimento del ferro di origine vegetale più disponibile.
- Consumare una porzione di legumi almeno tre volte la settimana.
- Prediligere alimenti integrali, come pasta e pane.
- Consumare cereali per la prima colazione.

Il ferro è contenuto anche nel cioccolato fondente (17,4 mg in 100g). Si consiglia di consumare cioccolato occasionalmente, come merenda, perché dà un buon apporto calorico e ha un'azione positiva sull'umore.

Per altre informazioni sull'anemia e su quali alimenti contengono più ferro, consultate la scheda specifica **"Anemia e Alimentazione"** della **Dott.ssa Marzia Formigatti e Prof.ssa Maria Letizia Petroni** sul sito [www.educazionenutrizionale.granapadano.it](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it)

### **PER INFORMAZIONE 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)