

COMUNICATI STAMPA

PIÙ ATTENZIONE A MENSE SCOLASTICHE E MENU CASALINGHI: LA DIETA È UN'ASSICURAZIONE SULLA VITA DEI BAMBINI

I nostri figli rischiano di vivere meno e con più malattie rispetto ai loro nonni. Questo l'allarme lanciato dall'Osservatorio Grana Padano, l'osservatorio permanente che rileva, grazie al contributo di medici di medicina generale, pediatri, dietisti e nutrizionisti, le abitudini alimentari della popolazione italiana, ed in particolare quella dei bambini.

La causa di questo trend va ricercata nelle abitudini alimentari dei ragazzini nella fascia di età tra i 7 e gli 11 anni, che seguono sempre più spesso una dieta basata su cibi di scarso valore salutistico e ricchi di calorie "vuote", piuttosto che consumare alimenti della dieta mediterranea.

Secondo i dati dell'Osservatorio Grana Padano - OGP- basati sulle anamnesi alimentari di 2193 bambini raccolte su tutto il territorio nazionale, il valore mediano MAI (Mediterranean Adequacy Index o indice di mediterraneità della dieta) relativo alla dieta seguita nella fascia di età 7-10 anni è di 1,37 nel Nord Est, 1,23 nel Nord Ovest, 1,16 nel Centro, 1,09 nel Sud, 1,20 nelle Isole, a fronte di un indice ottimale di circa 2,0.

La conseguenza è che anche tra i bambini si assiste ad un aumento della diffusione di obesità, di ipertensione e di valori di colesterolo alto, (come hanno anche rilevato di recente due studi pubblicati sul Journal of Human Hypertension e su Preventive Cardiology, condotti rispettivamente su bambini ciprioti e americani).

La mancanza di corrette abitudini alimentari dipende parimenti dalle mense scolastiche e dalle famiglie. Le mense delle nostre scuole infatti non sempre assicurano una dieta equilibrata dal punto di vista nutrizionale ai bambini. "La qualità del servizio di ristorazione scolastica presente in Italia è a macchia di leopardo", dice Margherita Caroli, presidente del European Childhood Obesity Group. *"Mentre in alcune province i responsabili si rivolgono alle unità operative di nutrizione delle ASL per richiedere menu con una valutazione nutrizionale, per preparare menu speciali per bambini con problemi, per la preparazione dei bandi di gara per la concessione degli appalti, altrove tutto questo non avviene"*.

È dunque importante sapere quale menù viene servito ai bambini nelle mense scolastiche e tenere conto della composizione del pranzo che essi consumano, per calibrare al meglio la cena e i pasti del fine settimana. Complessivamente - tra pranzi e cene (14 pasti) ogni settimana - i ragazzini dovrebbero assumere: da 7 a 10 volte alla settimana primi piatti a base di pasta, riso, polenta; 1 o 2 porzioni al giorno di pane, o più, se sostituisce pasta, riso, polenta o patate; 2-3 volte a settimana carne fresca; 2-3 volte pesce; 1-2 volte uova; 2 volte formaggio; 2-3 volte legumi; 1 volta patate; 12 volte verdura; 1 volta ogni 2 settimane fritti; 18-21 volte la settimana frutta; 1-2 volte ogni 2 settimane un dessert.

"Se si proseguirà nel trend che già era stato segnalato dai Centres for Disease Control and Prevention statunitensi e che i dati dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano hanno evidenziato per il nostro Paese, c'è da aspettarsi un'inversione della tendenza al costante aumento della vita media libera da disabilità, che in Italia è attualmente tra le più alte al mondo", commenta il Claudio Maffei, professore di Pediatria presso l'Università di Verona. *"I nostri figli rischiano di vivere meno e con più disabilità rispetto ai loro nonni. Occorre pertanto riflettere sul fatto che assumere corrette abitudini alimentari per tutta la famiglia e trasmetterle ai propri figli è"*

come sottoscrivere un'assicurazione sulla loro vita. Perché l'adozione in famiglia di un modello alimentare mediterraneo consentirà ai loro figli di guadagnare in salute".

LE DIECI REGOLE DA SEGUIRE PER I GENITORI:

Il board scientifico dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano consiglia ai genitori le seguenti avvertenze:

1. Procurarsi copia del menu settimanale della ristorazione scolastica e tenerlo in buona vista.
2. Chiedere agli operatori scolastici se il proprio figlio consuma tutto il pasto a scuola. In caso negativo incoraggiare a farlo ma evitare i "bis"
3. Programmare il menu settimanale della famiglia tenendo conto di quanto i bambini hanno già consumato a scuola, per raggiungere le frequenze di consumo raccomandate (vedi sopra)
4. Offrire sempre al bambino lo spuntino o la merenda a metà mattina e metà pomeriggio, evitando però quelli ad elevato tenore calorico che rischiano di ridurre l'appetito al pasto successivo
5. Per assicurare al bambino energia per tutta la sua giornata scolastica sono sufficienti una buona colazione al mattino (sempre indispensabile), ed un frutto a metà mattina
6. Molti bambini sono abitudinari e resistenti alle novità: se un nuovo alimento non è gradito non bisogna scoraggiarsi, ma continuare a riproporlo in momenti successivi
7. Utilizzare creatività e fantasia per la preparazione e la cottura di pesce, legumi e verdure: su libri e Internet (come il sito dell'OGP www.osservatorio.granapadano.it) si possono trovare ricette gustose a basso tenore di grassi, formulate appositamente per i bambini
8. Non insistere nel chiedere variazioni al menu scolastico di vostro figlio per semplici questioni di gusto o pseudo intolleranze; dover cucinare piatti diversi per una stessa classe non permette agli addetti alla mensa di dedicare la cura necessaria alla preparazione e presentazione ottimale degli stessi
9. Abituare i bambini a consumare cibi poco salati, tenendo presente che il sodio è presente anche nelle bibite e negli spuntini confezionati
10. Per aiutare i ragazzini a consumare frutta e verdura proporre loro frullati, centrifugati e spremute, a colazione e merenda.

L'ATTIVITÀ DELL' OSSERVATORIO

L'Osservatorio Grana Padano indagine sugli errori nutrizionali e lo stile di vita, nato nel 2004 grazie all'impegno del consorzio Grana Padano in collaborazione con FIMP, Federazione Italiana Medici Pediatri, SIMG, Società Italiana di Medicina Generale e i dietisti dell'ADI, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica ha come obiettivo quello di conoscere gli stili alimentari degli italiani. L'Osservatorio è permanente e rileva i dati su tutto il territorio nazionale, utilizzando un software applicativo che consente ai medici di medicina generale, ai pediatri di libera scelta, ai dietisti e ad altri specialisti, di raccogliere i dati relativi al consumo alimentare, al fumo, al tempo trascorso davanti alla tv e all'attività fisica dei loro assistiti in modo semplice e rapido.

L'Osservatorio Grana Padano mette a disposizione, mediante il sito www.osservatorio.granapadano.it, i risultati delle sue indagini ai policymaker ed alla comunità scientifica.

PER INFORMAZIONE ALLA STAMPA

Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano

Marco Fanini

Telefono: 339 6668750 - 349 4757783

e-mail: m.fanini@oscbologna.com - m.fanini@alice.it

sito internet: www.osservatorio.granapadano.it