

COMUNICATI STAMPA

SI TORNA A SCUOLA: BAMBINI E RAGAZZI DOVREBBERO MANGIARE MEGLIO

(Desenzano del Garda, 12 settembre 2017) - Bambini e adolescenti che saltano colazione e merenda, bevono troppe bevande zuccherate, assumono troppi grassi saturi, poco pesce, poche fibre e pochissima frutta secca. Nonostante le ultime rilevazioni evidenzino un trend stabile nel nostro paese, la percentuale elevata rimane preoccupante per la salute della nostra popolazione.

Un'alimentazione equilibrata è necessaria per la salute e aiuta anche il cervello che ha bisogno di energia per affrontare le ore di studio; inoltre mangiare in modo corretto contrasta l'obesità e il sovrappeso che sono un problema di salute importante e anticamera del diabete.

Gli esperti dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano (Ogp) - in coincidenza con la ripresa degli studi scolastici - hanno indagato sulle abitudini alimentari di 500 femmine e maschi in età scolare, valutando il numero dei pasti giornalieri e l'introito totale di macronutrienti quotidiani: proteine, carboidrati e lipidi, per dare dei suggerimenti alimentari atti a migliorare lo stato nutrizionale dei bambini.

Dallo studio emerge che all'aumentare dell'età diminuisce il numero dei pasti e in particolare si passa dal 5% di bimbi che non fanno colazione nella fascia d'età sotto i 6 anni al 20% dei ragazzi tra i 14 e i 17 anni, nonostante il primo pasto della giornata sia per loro fondamentale per affrontare le ore di studio della mattinata. La diminuzione del numero dei pasti giornalieri aumenta con l'aumentare dell'età, si passa dal 4.2% dei bimbi sotto i 6 anni che fanno solo 3 pasti giornalieri al 22.1% sopra i 14 anni. Con l'aumentare degli anni si tende a perdere l'abitudine alla merenda e allo spuntino, presente invece al 100% nei più piccoli.

Il Prof. Claudio Maffeis, Pediatra, Direttore dell'Unità Operativa Complessa di Pediatria ad Indirizzo Diabetologico e Malattie del Metabolismo dell'Università di Verona e membro del Comitato Scientifico dell'Osservatorio Grana Padano, ha pubblicato sulla prestigiosa rivista internazionale European J Clinical Nutrition uno studio che dimostra come i bambini e i ragazzi che saltano la prima colazione, nelle ore del mattino abbiano una minore memoria visiva, capacità d'attenzione e performance cognitiva.

*“La prima colazione è un pasto fondamentale per tutti ed in particolare per bambini e ragazzi in età scolare - spiega **Claudio Maffeis** - E' provato che saltare il primo pasto importante della giornata riduce la capacità di concentrazione e priva i ragazzi dell'energia necessaria per la mattinata. Al contrario, una colazione bilanciata è in grado di fornire l'energia e i nutrienti necessari al cervello per avere una buona attenzione ad affrontare nel migliore dei modi l'attività scolastica.”*

Analizzando i macronutrienti introdotti con gli alimenti dai campioni di maschi e femmine dai 6 ai 17 anni, si rileva che il 15% dell'energia totale introdotta deriva dalle proteine, il 52% dai carboidrati, e il 33% da i lipidi, apporti in media con le indicazioni dei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana). Se si analizza però l'apporto energetico dei carboidrati, lo studio rileva che il 20% dell'energia arriva dagli zuccheri semplici, energia che secondo i LARN non dovrebbe superare il 15%. In particolare analizzando gli alimenti “dolci” emerge che i bambini introducono tutti i giorni o biscotti o briosce confezionate, mentre i dolci al cucchiaio, budini o torte farcite due volte la settimana. I gelati sono graditi dal 64% dei bambini e ne consumano anche tre porzioni la settimana, mentre le caramelle si utilizzano di più all'aumentare degli anni passando da un consumo del 30% dei bimbi sotto i 5 anni al 47% sopra i 14 anni, chi utilizza caramelle le mangia tutti i giorni e spesso anche due al giorno. Il 55% degli adolescenti utilizza lo zucchero aggiunto con il cucchiaino alle bevande, mediamente 1 cucchiaino e mezzo al giorno.

Il dato più clamoroso, emerso dallo studio dell'Ogp, è l'abuso delle bevande zuccherate, utilizzate dal 50% degli adolescenti quotidianamente, anche durante i pasti principali dove invece la bevanda dovrebbe essere solo acqua. E se emerge che s'introducono troppi zuccheri anche per i grassi le cose non vanno meglio. A tutte le fasce d'età dai più piccoli ai 17enni s'introducono più del 10% dell'energia con gli acidi grassi saturi (SFA) e meno del 5% con gli acidi grassi polinsaturi (PUFA): l'inverso di quanto raccomandato!

I ragazzi mangiano troppi grassi saturi di origine animale, poco pesce e non hanno l'abitudine a utilizzare frutta secca che contiene alte quantità di PUFA tra i quali gli omega 3. Il pesce è consumato dal 50-60% degli intervistati e non è consumato più di 1 volta settimana, rispetto alle dosi consigliate che sono 2-3 volte. Anche la quantità di fibra introdotta non è molta, infatti, la verdura è consumata poco dai più piccoli e mediamente non si arriva a una porzione al giorno mentre la media della frutta è tra 1 o due frutti al giorno.

Per migliorare l'alimentazione dei più piccoli, gli esperti dell'Osservatorio hanno stilato 5 consigli da seguire rigorosamente per alimentare nel modo corretto i bambini.

5 Consigli per i bambini in età scolare

Colazione: è un pasto importante e non va mai saltato, si consiglia una parte di carboidrati (zuccheri complessi necessari al cervello) come pane o fette biscottate oppure cereali, meglio se integrali, con latte o yogurt. Si può utilizzare anche una piccola quantità di marmellata o miele da spalmare oppure per dolcificare le bevande.

Spuntini\merenda: preferire frutta fresca di stagione, oppure un yogurt magro anche alla frutta, in alcuni casi si possono consigliare anche spuntini salati, pane e formaggio, soprattutto se il ragazzo deve sostenere attività fisica.

Frutta e verdura: consumare 3 porzioni di frutta e 2 di verdura al giorno per assicurare vitamine, sali minerali e la giusta quantità di fibra.

Dolci: con moderazione, gelati o pasticceria una volta a settimana, limitare lo zucchero aggiunto e le bibite zuccherate, prediligere frullati o spremute, a tavola bere solo acqua.

Pesce: almeno due\tre volte a settimana, possibilmente cucinato in modo semplice, al vapore o in forno.

Frutta secca: noci, mandorle, nocciole, contengono grassi Omega 3, 10-20 grammi al giorno come spuntino.

PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:

Marco Fanini - Ufficio stampa ENGP

Telefono: 339 6668750 oppure 340 7773887

Email: press@educazionenutrizionale.granapadano.it

Mirella Parmeggiani - Coordinamento ufficio stampa

Email: press@educazionenutrizionale.granapadano.it - Telefono: 335-7835097