

*Comunicato stampa*

**RIPRESA SCOLASTICA: DOPO DUE ANNI DI INDAGINI I PEDIATRI ITALIANI CORREGGONO I PRINCIPALI ERRORI ALIMENTARI DEI RAGAZZI IN ETÀ SCOLARE**

*I pediatri della Fimp, riuniti a Bologna dal 13 al 15 Settembre 2007 in occasione del Congresso Nazionale, stendono i consigli per migliorare la performance scolastica di bambini e adolescenti correggendo gli errori rilevati in due anni d'indagine, su un campione di oltre mille ragazzi, da parte dei pediatri di famiglia aderenti all'Osservatorio nutrizionale Grana Padano*

Iniziare la giornata con una colazione a base di carboidrati (pane e cereali) integrali ricchi di fibra accompagnati da yogurt o latte, proseguire durante il giorno con alimenti ricchi in ferro e vitamina E, senza dimenticare il corretto apporto di vitamina B12, zinco, iodio e omega-3. Queste le regole alimentari base stilate dalla Fimp (Federazione italiana medici pediatri) per preparare al meglio il cervello ad affrontare la ripresa delle scuole. Regole che servono per correggere le abitudini a tavola dei ragazzi in età scolare.

Dall'analisi delle abitudini alimentari di oltre 2000 bambini, preadolescenti e adolescenti italiani, presentata nel corso delle giornate congressuali di Bologna, compiuta nel corso di due anni di osservazione da parte di pediatri di famiglia che costituiscono l'Osservatorio nutrizionale Grana Padano, il più grande progetto di osservazione alimentare attivo in Italia, sono emersi, infatti, errori nutrizionali che possono compromettere il rendimento scolastico andando a influire negativamente su attenzione e memoria.

“La prima regola rimane lo studio” afferma Giuseppe Mele, Presidente della FIMP. “Ma oltre alla preparazione scolastica è necessario alimentare fisico e mente con la giusta ‘miscela’ di energia senza esagerare rischiando di ‘ingolfare il motore’, ma nemmeno dimenticando elementi che potrebbero lasciare i ragazzi ‘a secco’ proprio nei momenti più importanti”.

**La colazione**

I dati dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano su 1028 bambini di età 7-10 anni e 1012 ragazzi di età 11-14 anni rilevano che in Italia solo una minoranza di bambini (uno su cinque) e di preadolescenti e adolescenti (poco più di 15 su cento) ha l'abitudine di consumare alimenti ad elevato tenore in fibra (pane, cereali e biscotti integrali, frutta e verdura) in quantità sufficiente a coprirne il fabbisogno (circa 15 grammi al giorno nei bambini e 20 negli adolescenti).

“Una colazione completa – spiega Mele - deve comprendere: latte o yogurt; pane, biscotti o cereali integrali a basso indice glicemico, frutta o spremuta. Tutti gli studi concordano sul fatto che la mancata effettuazione della colazione, od una colazione insufficiente, aumenta fortemente il declino di attenzione e di memoria”

**Ferro**

I dati dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano rilevano che tre bambini su 10 e quattro ragazzi e ragazze su 10 non assumono sufficienti quantità di ferro con l'alimentazione, in aggiunta, un ulteriore 20 per cento di ragazze, per il ciclo mestruale, è a rischio potenziale di carenza.

“La carenza di ferro è dimostrata associarsi frequentemente a bassi rendimenti scolastici e sembra influire negativamente sulla performance mentale. Le ragazze adolescenti sono a rischio particolarmente elevato. Buone fonti di ferro sono rappresentate da fegato, uova, carni, soia, pesce e, tra le verdure, la cicoria; anche i legumi ne contengono in quantità apprezzabili. Per migliorare l'assorbimento del ferro si consiglia di associare nel pasto alimenti ricchi in vitamina C (agrumi, kiwi, fragole, pomodori crudi, broccoli)” suggerisce Mele.

**Omega-3**

Secondo quanto rilevato dall'Osservatorio nutrizionale Grana Padano l'assunzione di omega-3 è nettamente inferiore rispetto all'assunzione raccomandata. L'assunzione media è attorno ai 0,3

grammi nei bambini e di 0.5 grammi negli adolescenti a confronto con il valore raccomandato di 1 grammo al giorno.

“E’ assunto popolare - commenta Mele - che ‘il pesce faccia bene al cervello perché contiene tanto fosforo’. In realtà, più che il fosforo, sono gli acidi grassi polinsaturi omega-3 in esso contenuti a fare bene al cervello. Indipendentemente dall’obiettivo del rendimento scolastico dobbiamo incoraggiare i nostri ragazzi ad aumentare la frequenza di consumo di pesce fresco o surgelato, soprattutto azzurro (il pesce in scatola ne contiene quantità significativamente minori). Le noci e la rucola sono anch'esse buone fonti di omega-3” .).

### **Zinco e iodio**

Una percentuale non trascurabile di ragazzi introduce quantità minori di questi minerali rispetto ai fabbisogni raccomandati. I fabbisogni di zinco, necessario tra le altre cose per la formazione di ossa e muscoli, sono particolarmente elevati nella fase di crescita. I dati dell’Osservatorio nutrizionale mostrano tuttavia che solo il 30 per cento circa dei bambini da 7 a 10 anni e dei ragazzi da 11 a 14 anni ne raggiunge l’introito ottimale. Anche l’apporto di iodio è insufficiente: oltre il 70 per cento di bambini ed adolescenti sono a rischio di carenza.

“Questi due minerali sono importanti per un corretto sviluppo e funzionamento del cervello. Salvo casi di carenza conclamata non è necessario implementare questi due minerali con integratori, ma è più che sufficiente agire sull’alimentazione. Le principali fonti di zinco sono rappresentate da carni, uova, latte, formaggi stagionati, pesce, cereali integrali. Per quanto riguarda lo iodio, è meglio utilizzare per cucinare e per condire il sale iodato, al posto del normale sale da cucina”.

### **Vitamina B12**

Un deficit di vitamina B12 può essere associato a ridotte performance intellettuali. Secondo l’Osservatorio nutrizionale Grana Padano, il fabbisogno di vitamina B12 è però adeguatamente assunto dagli alimenti.

“Fortunatamente – conclude Mele - il rischio di carenza di questa vitamina, presente esclusivamente negli alimenti di origine animale, appare piuttosto remoto nella fascia di età dei bambini e ragazzi. Occorre tuttavia prestare attenzione ai ragazzi vegetariani, nei quali per coprire il fabbisogno di vitamina B12 è necessario il consumo quotidiano di almeno una porzione di latte o yogurt, formaggio grana grattugiato per insaporire i primi; più una o due porzioni di formaggio stagionato o di uova al giorno”.

Questa un esempio di dieta giornaliera consigliata dalla Fimp in collaborazione con Maria Letizia Petroni, Responsabile Nutrizione Clinica, Istituto Auxologico Italiano di Piancavallo -VB

#### **La dieta per gli esami**

##### **Colazione:**

- una tazza di latte od un vasetto di yogurt
- pane integrale con marmellata (oppure: biscotti o cereali integrali)
- un frutto

alternativa per i giorni più caldi: frullato con latte, frutta, biscotti integrali o muesli

##### **Spuntino di metà mattina:**

un frutto a scelta mangiato con la buccia oppure 4-5 noci (se il pranzo è dopo le 14 è possibile aggiungere un pacchetto di crackers integrali od un piccolo panino integrale al prosciutto o con scaglie di grana) più un bicchiere di acqua

##### **Pranzo:**

- piatto unico: pasta al ragù di carne (o soia o pesce) oppure vellutata di piselli con crostini di pane

- contorno di verdura cruda di stagione o di verdura cotta a foglia verde scura
- pane integrale o di segale secondo l'appetito, un frutto

**Merenda:** pane integrale con un cucchiaino di crema al cioccolato oppure due-tre manciate di popcorn oppure una piccola barretta al muesli o merendina semplice con abbondante acqua (se il bambino cena tardi, aggiungere uno yogurt od un bicchiere di latte). Meglio evitare succhi di frutta con zucchero aggiunto o bevande dolci.

**Cena:**

- minestra di riso od orzo con verdure oppure pasta al pesto di rucola e noci
- seppie in umido con pomodorini o frittata al forno con verdure
- una macedonia o coppa di fragole (ogni tanto ci può star bene sopra anche una pallina di gelato)

*Qualche ulteriore consiglio:*

- usare i grassi da condimento con mano leggera e, se si vuole evitare l'abbocco' pomeridiano, non proporre ai bambini porzioni eccessive rispetto ai loro fabbisogni (ricordarsi che nei periodi di maggiore impegno sui libri si riduce il dispendio energetico da esercizio fisico).
- il valore nutrizionale di primi piatti, verdure cotte, polpette ecc. può essere migliorato aggiungendovi due cucchiari al giorno di grana grattugiato.

**Osservatorio nutrizionale Grana Padano**

**Cos'è:**

L'Osservatorio nasce nel 2004 grazie all'impegno del Consorzio Tutela Grana Padano in collaborazione con *FIMP (Federazione Italiana Medici Pediatri)* e *SIMG (Società Italiana di Medicina Generale)*. Dall'inizio del 2005 sta fotografando gli stili alimentari della popolazione italiana con appositi questionari somministrati dai Medici e Pediatri di famiglia ai loro assistiti.

Ad oggi **ha coinvolto 420 medici**, di cui 156 pediatri e 264 medici di medicina generale, che hanno raccolto 12.380 questionari, con la costante supervisione di un board scientifico multidisciplinare coordinato dalla nutrizionista Dott.ssa Maria Letizia *Petroni* (Responsabile Nutrizione Clinica, Istituto Auxologico Italiano di Piancavallo -VB) e composto dal pediatra nutrizionista Prof. *Claudio Maffei*, (Docente di Pediatria, Università degli Studi di Verona), dal cardiologo Prof. *Sergio Coccheri* (Ordinario di Malattie Cardiovascolari, Università di Bologna), dal gastroenterologo nutrizionista Prof. *Davide Festi*, (Ordinario di Gastroenterologia, Università degli studi di Bologna), e dallo statistico esperto in studi socio-economici Prof. *Stefano Stanzani*, (Docente di Statistica Applicata, Università degli Studi di Bologna).

**Gli obiettivi:**

- > Ottenere una stima qualitativa delle abitudini nutrizionali degli italiani.
- > Fornire al medico di famiglia uno strumento operativo per agevolare l'anamnesi nutrizionale.
- > Identificare i principali errori nutrizionali degli italiani e diffondere la cultura della corretta alimentazione.
- > Educare l'intervistato ad una corretta alimentazione e suggerire uno stile di vita quale prevenzione primaria, secondo quanto identificato dal programma "**Guadagnare Salute**" del Ministero della Salute.

### **La raccolta dei dati**

La raccolta dei dati è effettuata con l'ausilio di un questionario elettronico che valuta la frequenza di assunzione settimanale o mensile di alcuni alimenti selezionati di cui viene "pesato" il contenuto in nutrienti specifici. La quantità di alimenti dichiarati al medico e al pediatra, vengono elaborati da un software, costruito specificamente per questa ricerca, che calcolando la quantità di nutrienti contenuti in ogni alimento, valuta complessivamente quanti e quali nutrienti sono stati introdotti con la dieta. Il software è in grado, inoltre, di calcolare lo scostamento, rispetto ai valori standard dei fabbisogni giornalieri per età e sesso, e di dare suggerimenti sulle scelte alimentari che il soggetto valutato può seguire per correggere l'errore nutrizionale emerso dall'indagine, oltre che permettere al medico di suggerire comportamenti personalizzati a seconda del quadro clinico dell'intervistato.

### **L'Osservatorio Grana Padano vince il Primo premio Nutri Award per miglior campagna Nutrizionale al Mondo**

Alla Campagna "Educazione Nutrizionale Grana Padano", di cui fa parte l'Osservatorio Grana Padano, è stato assegnato, il 22 ottobre 2006 a Shanghai, il primo premio Nutri Award come migliore campagna educativa a livello mondiale. Al premio, promosso dalla FAO (Food and Agriculture Organization) e dall'IDF (International Dairy Federation), la federazione mondiale dei produttori di latte e formaggi, hanno concorso decine di campagne provenienti da 29 paesi.

---

#### **Per ulteriori informazioni:**

#### **Valentina Alfieri**

Ufficio Stampa OSC Healthcare

Tel. 02 43912386

Fax. 02 700519125

Cel. 346 0152728

valfieri@oscbologna.com