

Alimentazione

L'indagine
Ma in Italia fra i giovani è un'abitudine troppo poco diffusa

Secondo i dati «Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare» del 2022, in Italia la colazione viene fatta solo da poco più della metà dei giovani tra gli 11 e i 17 anni (54,1%). Il trend dell'abitudine alla colazione evidenzia una decrescita costante negli ultimi 10 anni per ogni fascia d'età e genere. «Ricerche condotte su bambini e adolescenti hanno dimostrato che chi ometteva la prima colazione consumava più spuntini, assumendo da questi ultimi circa il 40%

dell'energia giornaliera, con un consumo elevato da zuccheri semplici», dice Scazzina. «Alcuni studi ne hanno messo in evidenza gli effetti "neuro-psicologici": negli adolescenti che la saltano abitualmente sembra presente un maggiore stato di stress, ansietà e depressione dell'umore. È quindi necessario educare ad abitudini alimentari sane, anche perché alcuni comportamenti possono influire sulla salute in età adulta».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Lo indica uno studio che ha messo in relazione il rendimento nelle materie scientifiche con il primo pasto del giorno

Voti alti in matematica se si fa colazione

di **Anna Fregonara**

Voti più alti in materie scientifiche se, oltre a studiare, si arriva a scuola dopo aver fatto colazione.

Un team di ricercatori, si legge su *International Journal of Educational Development*, ha esaminato la correlazione tra l'assunzione della colazione e il rendimento scolastico in matematica e scienze tra studenti norvegesi di 9^a classe (equivalente alla terza media italiana), utilizzando i dati del Trends in International Mathematics and Science Study (TIMSS), uno studio internazionale di valutazione su larga scala che viene ripetuto ogni quattro anni: misura le competenze matematiche e scientifiche degli studenti e include informazioni conte-

stuali provenienti da questionari per studenti, genitori, insegnanti e presidi.

I ricercatori hanno coinvolto 4.499 alunni nel 2015 e 4.685 nel 2019 e i loro insegnanti. I risultati mostrano che la percentuale di studenti che dichiarano di fare colazione è scesa dal 57,6% al 30,9% e i punteggi sono diminuiti di 9 punti in matematica e di 13 in scienze.

Gli studiosi stimano che circa un terzo del calo delle prestazioni scientifiche e oltre la metà di quelle in matematica possano essere attribuibili all'essere a stomaco vuoto e, quindi, alla mancanza di nutrienti essenziali, come i carboidrati, che alimentano il cervello e supportano capacità cognitive fonamen-



Si rompe «bene» il digiuno notturno con il 15-25% del fabbisogno energetico quotidiano, 30% in caso di assenza di spuntino

tali per l'apprendimento, quali attenzione, memoria e problem-solving. «La prima colazione è il pasto che rompe il digiuno notturno e dovrebbe avere contenuto calorico compreso tra il 15 e il 25% del fabbisogno energetico quotidiano, 30% in assenza di spuntino», spiega Francesca Scazzina, professore associato di Nutrizione umana all'Università di Parma e membro del direttivo della Società Italiana di Nutrizione Umana.

«Dolce o salata che sia dovrebbe includere almeno tre gruppi di alimenti: una fonte di cereali, da preferire quelli integrali, rispetto a quelli raffinati, per il maggiore contenuto di fibra, vitamine e minerali e per la minor presenza di zuccheri, sale e grassi; una



di frutta fresca o verdura per assicurare un'assunzione adeguata nel corso della giornata e per fornire importanti quantità di acqua, vitamine e componenti bioattivi; una di latte o derivati per il suo contenuto di proteine di alto valore biologico e per l'apporto di calcio. Si può aggiungere anche la frutta a guscio che contribuisce all'apporto di fibra e di grassi polinsaturi essenziali». C'è un legame stretto tra

Il calo delle prestazioni si può attribuire alla mancanza di nutrienti essenziali

regime alimentare, funzionalità e salute del cervello, anche a prescindere dalla colazione. «La dieta mediterranea si basa su un elevato consumo di frutta e verdura, cereali integrali, olio d'oliva, pesce e un basso consumo di alimenti di origine animale. In generale, l'aderenza a una dieta equilibrata come questa è stata associata a una minore riduzione del volume totale del cervello in un periodo di 3 anni, nonché a un maggiore spessore corticale in regioni cerebrali chiave, rispetto a un modello alimentare occidentale caratterizzato da un elevato consumo di alimenti ad alta densità energetica ricca di zuccheri semplici e grassi saturi», conclude l'esperta.

«La ricerca suggerisce che la relazione tra modelli alimentari e funzioni cognitive potrebbe essere mediata dall'asse intestino-cervello. Modelli alimentari occidentali, infatti, potrebbero alterare l'equilibrio del microbiota intestinale, provocando infiammazione e stress ossidativo che possono compromettere la funzione cognitiva e aumentare il rischio di disturbi mentali».

© RIPRODUZIONE RISERVATA