

RISCHIO MERENDINE?

dell'Ufficio Stampa CNR

Almeno a parole siamo tutti d'accordo: è ora di insegnare a scuola le nozioni base della buona alimentazione se vogliamo frenare davvero la tendenza al sovrappeso delle nuove generazioni.

Ma controllare quello che i bambini ed i ragazzi mangiano non è facile; ancora più difficile è farlo nell'intervallo tra i pasti, quando tra uno spuntino e l'altro si può tranquillamente arrivare ad introdurre un eccesso di calorie, se non a 'fare il pieno' delle calorie totali giornaliere.

Lo hanno appurato, attraverso un questionario distribuito in alcune scuole superiori della Campania, i ricercatori del Consiglio nazionale delle ricerche dell'Istituto di chimica biomolecolare (Icb) di Sassari insieme ai loro colleghi dell'Istituto di scienze dell'alimentazione (Isa) di Avellino ed esperti della nutrizione.

"Abbiamo distribuito e fatto compilare ai ragazzi un questionario in maniera anonima", spiega Giuseppe Palmieri dell'Unità di genetica dei tumori dell'Icb-Cnr di Sassari. "Durante questa prima fase pilota, abbiamo raccolto circa 300 questionari da ragazzi tra i 14 e i 18 anni delle scuole superiori".

Preoccupanti i primi risultati. Nella prima colazione, mantiene ancora il primato il latte e caffè (consumato dal 51% del campione), seguito dai biscotti (un terzo circa) e da pane e fette biscottate, con il 30%. Ma già durante questo fondamentale pasto mattutino si rileva la scarsa abitudine ad alimenti naturali come miele, marmellata, yogurt, tutti sotto il 10%, un consumo doppio di succo di frutta confezionato rispetto alle spremute e ai frullati casalinghi e, analogamente, una prevalenza delle merendine confezionate rispetto ai dolci artigianali o fatti in casa (entrambi sotto il 10%). Complessivamente, perciò, solo un ragazzo su tre fa la classica colazione con caffelatte e biscotti, pane o fette biscottate.

La situazione peggiora ulteriormente quando si passa agli spuntini. In quello mattutino, si riscontra un primato assoluto delle pizzette, che sfiorano il 60%, motivato probabilmente dalle peculiari abitudini locali ma anche da una certa esigenza delle mamme di risolvere velocemente il pasto, seguite dai biscotti, appena sotto il 50%. Il terzo posto, con il 30%, vede alla pari panini imbottiti e i crackers, dunque due scelte opposte, ma ancora più negativa è la rilevante presenza, testimoniata da circa un quarto del campione, di patatine e bevande: specie comparata alla assenza pressoché assoluta di frutta, miele, marmellata e yogurt.

Più composito ma altrettanto deludente il quadro dello spuntino pomeridiano. I biscotti compaiono nelle abitudini di un terzo dei ragazzi, purtroppo alla pari con le merendine confezionate, con la nutella comprensibilmente al terzo posto

con quasi un terzo di 'amatori': purtroppo, però, la percentuale di pane e fette biscottate supera appena il 20%, segno che se ne fa un notevole consumo 'a sé stante'. Sempre presenti bevande e patatine, con il 20% circa di media, ma per fortuna risulta doppio il consumo di frutta fresca e frullata rispetto ai succhi confezionati (rispettivamente poco meno del 30 e del 20%) e leggermente più diffuso il consumo di miele, marmellata e yogurt, anche se in misura sempre insufficiente: tutti, infatti, sono sotto il 20%.

Sempre al benessere delle future generazioni è rivolta l'attenzione dei ricercatori del Cnr che, tra marzo e maggio di quest'anno, hanno attuato giornate settimanali di educazione alla salute nelle scuole superiori dei paesi vesuviani, volte ad incoraggiare stili di vita e comportamenti corretti nei giovanissimi. "In particolare", spiega Palmieri, "l'Unità di genetica dei tumori dell'Icb-Cnr, in collaborazione con l'Associazione UMANA Onlus di Poggioreale, ha avviato il progetto Cura il tuo essere per il tuo benessere, dedicato alla divulgazione nelle scuole delle nozioni fondamentali relative agli effetti dannosi di tutte le forme di cattive abitudini comportamentali, che sono state dimostrate essere correlate ad una aumentata incidenza di tumori nel corso della vita: dall'alimentazione sbagliata, al fumo, all'abuso di alcol, ai danni causati da una cattiva esposizione al sole. Attraverso la divulgazione di queste informazioni, sotto forma di seminari interattivi (con presentazione di numerosi esempi e dimostrazioni esemplificative), si cerca di stimolare i ragazzi delle scuole ad adottare uno stile di vita più sano".

Dopo la pausa estiva, l'attività di educazione alla salute riprenderà in numerose altre scuole della Campania, con una cadenza settimanale, grazie alla collaborazione di ricercatori del Cnr e di specialisti nella nutrizione dell'Associazione UMANA onlus.

"I ragazzi delle scuole rappresentano la nostra generazione futura", conclude Palmieri, "educarli alla salute, incoraggiando stili di vita e comportamenti corretti, è il modo migliore per investire sul benessere della nostra società".



Icb-Cnr di Sassari

Dr. Giuseppe Palmieri

☎ 079 998 618 📠 339 2800855 - gpalmieri@yahoo.com

Ufficio stampa CNR

Maria Teresa Dimitri

☎ 06 49933443 - mariateresa.dimitri@cnr.it

Capo ufficio stampa CNR

Marco Ferrazzoli

☎ 06 49933383 - marco.ferrazzoli@cnr.it