

Scuola, le mense a dieta

Il governo mette a dieta gli studenti

Più cibi integrali, prodotti biologici e a km zero, meno zuccheri e carne rossa: sono queste le linee guida del decreto del ministero dell'Istruzione appena varato. Il fine: far mangiare meglio i bambini, soprattutto gli under 10, e fermare così la dilagante obesità infantile, l'ipertensione alle elementari e il diffuso disagio relazionale dovuto al peso

IL CASO

SI DOVRANNO MODIFICARE LE GARE D'APPALTO: ATTENZIONE ANCHE AL PROBLEMA DELLA CELIACHIA

Carla Massi

Più cibi integrali, meno carne rossa. Più alimenti ricchi di fibre e meno zuccheri semplici. Più prodotti biologici e meno ortaggi delle serre. Più frutta a km zero e meno verdura che arriva da Paesi lontani. Le scuole cominciano ad organizzarsi, a modificare le gare d'appalto, a pensare a una nuova cultura alimentare. Così come è scritto nell'articolo 4 (Tutela della salute nelle scuole) del decreto, approvato qualche settimana fa, del ministro dell'Istruzione Maria Chiara Carrozza. Non consigli nutrizionali, dunque, ma obblighi di legge.

Dettati dall'allarme per l'obesità infantile (uno su tre dai 6 agli undici anni pesa troppo), per l'ipertensione già alle elementari tra i sovrappeso, per la glicemia alta e per il diffuso disagio relazionale dovuto proprio alle grandi forme.

IL CAMBIO

Nuove linee guida, si legge nel comma 5 bis, «per disincentivare, nelle scuole di ogni ordine e grado, la somministrazione di alimenti e bevande sconsigliati, ossia contenenti un elevato apporto totale di lipidi per porzione, grassi, zuccheri semplici aggiunti, alte quantità di sodio, nitrati o nitrati utilizzati come additivi, alte quantità di teina, caffeina, taurina e per incentivare la somministrazione di alimenti per tutti coloro che sono affetti da celiachia». Anche per loro il governo ha deciso che vada ritagliata una quota nel bando delle gare d'appalto. Certo è che qualsiasi cambiamento nei pasti quotidiani non deve far «derivare nuovi o maggiori oneri per la fi-

nanza pubblica». Si prevede anche l'attribuzione di un punteggio per «le offerte di servizi e forniture rispondenti al modello nutrizionale denominato dieta mediterranea». Si ridurranno, così, le proposte di pasti etnici che negli ultimi anni sono stati introdotti soprattutto nelle scuole elementari.

Nuovi approvvigionamenti, dunque, di alimenti ricchi di fibre, dalla pasta al pane ai cereali all'orzo ai fagioli alle lenticchie ai carciofi, che regalano una sensazione di sazietà e fanno mangiare il giusto. Che creano massa nell'intestino e facilitano le funzioni fisiologiche. Nessuna preclusione per il pesce condito, è specificato, con olio extravergine di oliva. Come le verdure, i sughi e le zuppe. Via libera per uova, latte e yogurt. Due sole limitazioni, appunto: carni rosse (bue e cavallo) e zuccheri semplici (ad assorbimento rapido quelli utilizzati per i dolci, in polvere o in zollette).

«La carne rossa si digerisce con difficoltà e, in età adulta, può diventare concausa di patologie anche importanti come il cancro del colon - spiega Ermanno Calcatelli presidente dell'Ordine dei biologi esperto in nutrizione -. Attenzione, fin da piccoli, anche al sale. E attenzione anche a tutelare il fegato che non riesce a sopportare carichi di grassi e fritti neppure nei bambini. Piuttosto insegnare ad apprezzare, seppur in piccole dosi, noci e frutta secca».

CIBI MEDITERRANEI

Il cibo di qualità e i prodotti della dieta mediterranea dovranno essere inseriti nei menù delle scuole italiane, dagli asili nido alle superiori. Il testo obbliga le scuole a prevedere, nelle gare d'appalto, una quota per i prodotti biologici e una per i cosiddetti a filiera corta, coltivati cioè in terreni molto vicini a quelli dove vengono prodotti e consumati.

La mensa come scuola. Per imparare a scegliere i cibi, per ab-

binarli nel modo giusto, per far nascere un buon rapporto con l'abitudine al mangiare. Perché sono più di due milioni i giovani che in Italia soffrono del disturbo del comportamento alimentare. Oltre all'obesità anche la bulimia e l'anoressia affliggono gli adolescenti. «Un fenomeno che preoccupa - spiega Piernicola Garofalo presidente della Società italiana di medicina dell'adolescenza che ha lavorato su questi dati - perché tanti giovani non riconoscono il disturbo e rifiutano il trattamento. I problemi vengono riversati sul cibo, l'alimentazione, anche a 8 anni, diventa la soluzione di un disagio, della tossicità delle relazioni e delle tensioni».

PRIMA COLAZIONE

Bambini anche a lezione di prima colazione. Nel 2012, dati Unicef-Istat, la quota di bambini e ragazzi dai 3 ai 17 anni che fa il pasto mattutino in modo sregolato si attesta sul 10%. La fascia tra gli 11 e i 17 è quella più a rischio perché, nella maggior parte dei casi, si affida ad una tazza di caffè e latte e basta. Affidandosi poi, nell'arco della giornata a più di uno snack come patatine o noccioline.

I cibi biologici, con ogni probabilità, faranno fatica ad entrare nelle scuole per via dei costi che vengono stimati tra il 50 e il 100% in più rispetto agli stessi non biologici. Nonostante questo, le mense biologiche, a cominciare dai maggiori comuni, sono aumentate del 51% negli ultimi cinque anni: sono 1.196 quelle totalmente bio, la maggioranza nelle regioni del Nord come si legge in una ricerca Nomisma.

«Troppe calorie, vanno dimezzate»

**«SOLO UNO SCOLARO
SU CENTO MANGIA
IN MANIERA CORRETTA
E SANA»**

Giuseppe Mele
Osservatorio salute infanzia

L'INTERVISTA

Dalla colazione del mattino fino alla cena un bambino in età scolare arriva a mandare giù circa 3.500 calorie. «Un vero sproposito - commenta Giuseppe Mele, pediatra di famiglia e presidente dell'Osservatorio nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza - in certi casi vanno più che dimezzate. Ma quanti sanno che solo l'1-2% dei bambini sotto i 10 anni mangia in maniera davvero sana?».

Quale menù consiglia di seguire ogni giorno?

«La formula da seguire è quella del cinque-due-uno. Che vuol dire cinque pasti al giorno, due sono spuntini metà mattina e pomeriggio, e un'abbondante colazione. Questa deve rappresentare il 20% delle calorie giornaliere. Una o due ore di sport al giorno, una di televisione. Frutta e verdura di stagione, pasta preferibilmente a pranzo e pesce almeno tre volte a settimana».

E la carne?

«Ridurre a una o due volte a settimana»

Sta crescendo il numero dei bambini con la pressione alta, una volta disturbo solo dei nonni vero?

«Certo, l'obesità porta, come primo effetto, proprio la pressione alta. Negli adulti come nei più piccoli. Per questo consigliamo ai genitori di ridurre, oltre allo zucchero, anche il sale. Sia quello delle pietanze che si cucinano a casa, sia quello che troviamo, in abbondanza, nei cibi pronti o in alcuni snack tipo patatine fritte».

Ma come si fa a demonizzare patatine fritte o i succhi zuccherati?

«Non vanno demonizzati, appunto, ma ci si può anche contenere. Ricordare che i bambini imitano i grandi. Quindi, attenzione ai pasti sovrabbondanti e carichi di grassi».

C.Ma.

© RIPRODUZIONE RISERVATA