

**cam**

CENTRO ANALISI MONZA

Rassegna Stampa**Data**
Pubblicazione
Frequenza7 settembre 2015
ilcittadinomb.it
quotidiano**Si torna in classe** (Foto by Spinolo Massimo)

Lunedì 07 settembre 2015

Si torna a scuola: quattro regole d'oro per i bambini in salute

Conto alla rovescia per il rientro a scuola. Buona alimentazione, cibo sano riposo garantito, movimento e anche il gioco: il Cam di Monza indica le regole d'oro per bambini in perfetta salute.

Si torna in classe: tutti pronti? Forse sì, forse no. Ma c'è un modo per garantirsi un rientro in salute: basta seguire qualche regola di buon senso e tutto diventa più facile, anche preparando il terreno alle stagioni più fredde. Ne sa qualcosa Sergio Bernasconi, specialista del Cam di Monza e professore ordinario di Pediatria all'Università di Modena-Reggio Emilia e Parma e già direttore delle relative cliniche pediatriche.

«Esistono delle semplici regole alimentari fondamentali per favorire la salute dei bambini e di conseguenza affrontare il rientro ai banchi di scuola» dice il docente, per ritornare alla routine. E si parte dall'alimentazione per finire con il riposo. «Soprattutto per i più piccoli, esistono alcuni stratagemmi che possono aiutare a impostare in maniera corretta uno stile di vita idoneo al rientro scolastico, fin dai primi giorni», cercando anche di scongiurare rischi per l'infanzia come il sovrappeso e l'obesità, dice Bernasconi, che ha organizzato al Cam il servizio [Cam School check](#) per i bambini e i ragazzi di primarie e secondarie di primo grado: verifiche integrate che vanno dalla vista all'udito all'alla funzionalità mandibolare . «Spesso i nostri giovani commettono errori quantitativi e qualitativi nelle scelte alimentari: la loro dieta, infatti, risulta iperproteica, con un eccesso di assunzione di proteine di origine animale, iperlipidica, con un'elevata assunzione di acidi grassi saturi, oltre che lievemente ipoglicemica, ma con un consumo sbilanciato verso gli zuccheri a rapido assorbimento. In aggiunta a questi errori, sono diffusi il ridotto apporto di fibre alimentari, di calcio e ferro».

Le regole

- 1.** «Anzitutto mantenere una buona frequenza dei pasti con un menù variegato è sostanziale per una dieta alimentare corretta che contribuisca al giusto apporto calorico necessario per affrontare la giornata a scuola». In particolare è fondamentale garantire i 5 pasti giornalieri: prima colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena con il giusto apporto di frutta e verdura. Nello specifico, studi e dati scientifici hanno dimostrato che i bambini abituati a una buona colazione hanno un miglior rendimento scolastico determinato da una miglior capacità di attenzione.
- 2.** Accanto all'alimentazione, vi sono altri fattori che contribuiscono positivamente al rendimento scolastico, come il sonno, attività biologica fondamentale. Lo specialista sottolinea che «andare a letto presto, evitare l'abitudine a trasmissioni tv che possano eccitare nei momenti antecedenti le ore di riposo e svegliarsi al mattino in tempo utile per un buon pasto prima di recarsi a scuola, sono abitudini cruciali per il benessere dei giovani studenti».

3. Oltre a questo, anche l'attività fisica è uno strumento decisivo. «Anche nella stagione invernale, nella quale si tende a una vita più sedentaria, è importante dedicare 45-60 minuti al giorno al movimento, che non è da intendersi solo come sport, ma anche come gioco o attività all'aria aperta» spiega il pediatra.

4. Sono dunque le abitudini più semplici e le regole più elementari a costituire la base per un avvio delle attività ai banchi di scuola in piena forma, che favorisca un buon rendimento. «Concretamente – spiega il professore - un ritorno alle buone abitudini di un'alimentazione fatta da prodotti preparati in casa che hanno una qualità nutrizionale fondamentale, nonché il riferimento della piramide alimentare come base per avere ben presente gli elementi chiave per una sana alimentazione, sono cruciali per una vita sana. Inoltre - continua Bernasconi - è importante ricordare che, nelle stagioni più fredde, non è necessaria una quota calorica superiore, come spesso erroneamente si può pensare, poiché nella società attuale la dispersione energetica è pressoché uguale in ogni momento dell'anno».