

Educazione alla nutrizione: la colazione

Il comportamento dello scolaro in classe, soprattutto il mattino, è anche il prodotto di ciò che egli ha mangiato o non ha mangiato al primo pasto della sua giornata, alla prima o piccola colazione.

Se si osservano le abitudini nutrizionali di molti scolari, non deve meravigliare il fatto che essi giungano a scuola come sacchi vuoti e si comportino in modo anomalo, che li affida alla comprensione (ed al livello di formazione in tema di psicologia e di fisiologia) dei docenti.

Le scienze alimentari danno sempre maggiore importanza a tale pasto, per diverse ragioni il più impegnativo della giornata, in quanto è la premessa per conferire al fisico ed all'intelletto il nutrimento e la prestanza, dei quali l'organismo abbisogna.

È accertato che senza colazione l'organismo cade, tra le 10 e le 11, in un vuoto fisiologico e psichico, nel quale si manifesta la necessità di mangiare qualcosa, che si cerca di soddisfare rapidamente con dolciumi o bevande zuccherate, ciò che tuttavia non permette al corpo di riprendersi da tale senso di fame durante l'intera giornata.

Pertanto la facilità di rendimento rimane ridotta con ovvie ripercussioni a livello delle prestazioni intellettuali e fisiche che è lecito chiedere allo scolaro.

L'effetto di una prima colazione, non solo genericamente equilibrata a norma delle raccomandazioni nutrizionali, ma anche adeguata alle esigenze individuali del giovane, è quello di garantire un livello stabile di glucosio sanguigno (glicemia) dal quale dipende il rendimento muscolare e cerebrale del soggetto durante tutto il giorno.

Questa stabilizzazione della glicemia viene attuata dalle proteine e, a causa di interrelazioni con i ritmi biogenici e neuroormonali, in massima misura ad opera di quelle che l'organismo assume, con la riattivazione di tutte le funzioni, al mattino, a colazione.

Se con la colazione viene assunta poca o punta proteina, la curva della glicemia tende a salire, ciò che porta ad un'attivazione della secrezione dell'insulina, fattore regolatore della glicemia stessa, che si manifesta dopo alcune ore, con la sensazione di fame che compare (o ricompare).

Tale fenomeno si manifesta anche dopo un classico «caffè completo», nella misura in cui esso non è integrato con l'assunzione di proteine (sotto forma di ricotta, carne secca o di un uovo di tre minuti o simili). Se con la colazione viene consumata della proteina combinata con cereali, ad esempio sotto forma di pane integrale, allora l'organismo comincia ad utilizzare dapprima gli idrati di carbonio e solo successivamente le proteine. Ne consegue che la curva della glicemia sale molto lentamente e permane a lungo

sullo stesso livello: il soggetto si sente in forma e prestante tutto il giorno.

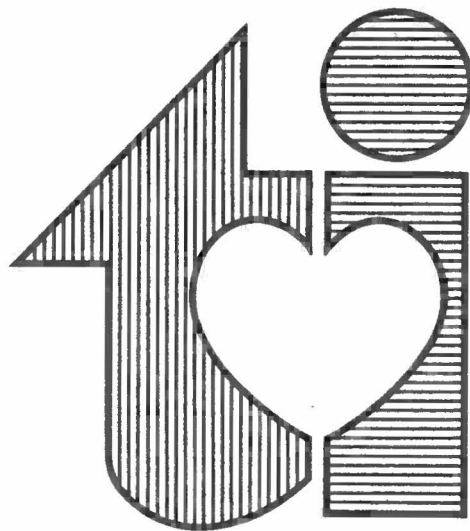
Importa quindi di non squilibrare la chimica fisiologica dell'organismo già al mattino.

La mancanza di appetito al mattino («non ho fame», «il mio stomaco è ancora addormentato») è perlopiù la conseguenza dell'insufficiente capacità del fegato di elaborare (e, nei riguardi di molti composti tossici od allergenici, di svelenare) gli alimenti consumati il giorno prima, magari con una cena eccessiva, seguita dalla mancanza di moto o dagli ultimi sforzi intellettuali della giornata (i compiti dopo cena, ad esempio).

Il ritmo della vita moderna e specialmente, per gli scolari, il troppo mattutino orario d'inizio della scuola, ha compromesso la possibilità di consumare tranquillamente, disponendo del tempo necessario, la piccola colazione. Da qui il ricorso a soluzioni di fretta e nutrizionalmente deleterie.

Sintomi della glicemia bassa e labile sono specialmente il malessere psichico, l'eccitabilità, il cattivo umore, la depressione, la piagnucolosità, la mancanza di concentrazione e della facoltà di apprendimento. Ciò è importante per la comprensione da parte dei docenti, della quale gli scolari hanno bisogno, qualora essi, dopo le 10, siano disattenti e compromettano l'insegnamento. Da quando è nota l'azione sfavorevole che sui bambini iperattivi esercitano gli alimenti con additivi fosfatici (lecitina, acido fosforico, fosfati e polifosfati fusi, bevande alla cola, focacce ai lieviti artificiali ecc.) è importante, per evitare comportamento anormale in classe, che la colazione non contenga tali derrate, comprese quelle a base di fiocchi d'avena (Bircher muesli). Siccome la sintomatologia di iperattività si dichiara con un'alcalosi dell'organismo, è utile verificare tale situazione saggiando la reazione pH acido-basica della saliva, immediatamente al risveglio e prima di lavare i denti. Nel caso di reazione alcalina alla cartina indicatrice è consigliabile la somministrazione di un cucchiaino grande di aceto di frutta in un bicchiere d'acqua minerale.

Per gli scolari che al mattino sono svogliati per un senso di pienezza sono consigliabili mescolanze di latte magro e succo di arancia e bevande a base di siero di latte e succhi di frutta, che accompagnino fette di pane integrale spalmate di ricotta magra sola o mista a margarina. Se vi è senso di nausea evitare il caffè ed il cacao (anche nelle forme dei preparati per colazione) e dare té di erbe. Nei casi incorreggibili dev'essere concesso prendere seco della frutta e dello joghurt (oppure dello joghurt alla frutta) unitamente a pane integrale, o va data la possibilità di avere del latte, meglio se magro, e della frutta (mela, banana), a scuola.



In un articolo pubblicato sui «Cahiers Médicaux», 5/4, 1979, il prof. Vermeil del Centre Hospitalier, Service de Pédiatrie, Orsay (F), si domanda: «Che trasformazioni vanno apportate al ritmo di vita e di studio dei ragazzi?» e rileva che la cattiva ripartizione degli alimenti nelle abitudini francesi è una causa certa di fatica e di cattivo rendimento nel lavoro scolastico; in particolar modo, la prima colazione insufficiente od inesistente è responsabile, soprattutto per i più piccoli, del «colpo di pompa» di fine mattinata, di cui si lamentano gli insegnanti. Il prof. Vermeil preconizza per i ragazzi che non mangiano al mattino l'instaurazione di una colazione a scuola, a metà mattinata, permettendo agli allievi di portare cibi da casa.

La situazione fisiologica, creata con la colazione od in mancanza di essa, sbocca poi nel secondo pasto della giornata, il pranzo, l'appetito per il quale viene spesso ulteriormente compromesso da situazioni stressanti dovute alla scuola.

Potrebbe indubbiamente preparare l'appetito per il pranzo l'inclusione in tutte le ultime lezioni della mattinata di nozioni sugli aspetti formativi della «cultura del mangiar bene», riferiti ai menus della mensa scolastica od a quelli altrimenti proposti nell'ambito dell'azione di educazione alla salute condotta dal Dipartimento delle opere sociali. Un sondaggio dell'indice di gradimento per i componenti dei menus, prima e dopo il pranzo, sarebbe estremamente utile alla previsione ragionevole dei pasti delle mense scolastiche, oltre a costituire stimolo al costante miglioramento della qualità dei cibi serviti.

Indubbiamente la gestione della prima colazione, a casa, e del pranzo, a casa o alla mensa scolastica, costituisce fattore essenziale per la realizzazione di una scuola più aperta alle esigenze fisiologiche degli allievi e volta all'attuazione di quei postulati di ecologia umana, che vengono portati avanti per l'educazione alla salute basata sull'educazione alla nutrizione sana.

Ing. Aldo Massarotti

Chimico cantonale
Direttore del Laboratorio
cantonale d'igiene