IL PUNTO COLDIRETTI
GIORNALE DI INFORMAZIONE PER LE IMPRESE DEL SISTEMA AGROALIMENTARE
[www.ilpuntocoldiretti.it]

Educazione alimentare nelle scuole, la frutta fa diminuire il consumo di snack

Nuovi risultati da una ricerca apparsa sull'American Journal of Clinical Nutrition: l'introduzione nelle scuole di programmi per la somministrazione di frutta, contribuisce notevolmente a diminuire il ricorso da parte dei ragazzi a snack, barrette e merendine e in genere alimenti meno salubri, con un vero e proprio effetto di "sostituzione".

I ricercatori norvegesi, da Oslo (Facoltà di Medicina, Dipartimento di Nutrizione) sono partiti dal presupposto che frutta e verdura fanno bene, diminuiscono rischi di malattie cardiovascolari e tumori e che vi sono preliminari evidenze circa il fatto che chi ne consuma di più tende a mangiare meno bibite gassate zuccherate, caramelle o patatine fritte. In uno studio condotto dal 2001 al 2008, gli studiosi hanno analizzato circa 1.500 bambini tra i 6 ed i 7 anni delle scuole elementari nazionali, di 27 diverse scuole. Se nel 2001 nessuna delle scuole indagate aveva messo in piedi un programma scolastico di distribuzione delle scuole, nel 2008 ben 15 scuole avevano aderito. In tal modo si è potuto capire la portata dell'impatto della presenza di tali programmi sia educativi che di somministrazione guidata di frutta.

I risultati hanno mostrato come, nel periodo considerato, la frequenza di consumo di alimenti poco sani è diminuita dal 6,9 a 4,6 occasioni di consumo alla settimana. Come ci si attendeva, le scuole partecipanti ai programmi di distribuzione gratuita di frutta avevano una diminuzione maggiore con 4,1 occasioni di consumo. Ma gli effetti maggiori e più positivi si sono avuti in particolare nei bimbi che avevano genitori privi di un elevato livello di scolarizzazione (senza diploma): in tal caso, le occasioni di ingerire alimenti poco sani sono passate da 7,8 alla settimana a 4, con una diminuzione pari a 3,8 (maggiore del valore medio di 2,8).

L'effetto protettivo per i meno abbienti sarebbe insomma assolutamente interessante, e tali programmi alla lunga rappresentano una sorta di rete sociale per evitare costi futuri sanitari sia alle famiglie che alla collettività. E' in ogni caso notevole che nel giro di soli 7 anni ci sia stata una diminuzione in tutte le scuole pari a – 2,3 porzioni alla settimana di snack, segno di una maggiore sensibilità sia degli insegnanti che del pubblico sulla necessità di prestare attenzione al cibo dei bimbi.

Per l'Italia, l'indagine "Okkio alla Salute" 2010 (promossa dal Ministero della salute in collaborazione con il MIUR e l'INRAN) ha evidenziato una prevalenza di sovrappeso ed obesità molto elevata: il 22,9% dei bambini risulta sovrappeso e l'11,1% obeso, cioè 1 bambino su 3 ha un peso superiore a quello che dovrebbe avere per la sua età.

Riportando questi valori a tutta la popolazione di bambini di età 6-11 anni si arriva a una stima di più di 1 milione di bambini sovrappeso o obesi. Le cause del fenomeno si possono trovare in alcuni dati: il 9% dei bambini salta la prima colazione e il 30% fa una colazione non adeguata, ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine; il 68% fa una merenda di metà mattina troppo

quotidianamente frutta e verdura; il 48% consuma abitualmente bevande zuccherate e/o gassate.

Il programma Frutta nelle Scuole, attivo anche in Italia - insieme alle lezioni di Educazione alla Campagna Amica di Coldiretti - è uno strumento efficace per lottare contro questa tendenza. Il progetto "Educazione alla Campagna Amica" coinvolge oltre centodiecimila alunni delle scuole elementari e medie in tutta Italia che partecipano ad oltre tremila lezioni in programma nelle fattorie didattiche e agli oltre cinquemila laboratori del gusto organizzati nelle aziende agricole e in classe.

L'obiettivo è quello di formare dei consumatori consapevoli sui principi della sana alimentazione e della stagionalità dei prodotti per valorizzare i fondamenti della dieta mediterranea e ricostruire il legame che unisce i prodotti dell' agricoltura con i cibi consumati ogni giorno. Fermare la vendita del cibo spazzatura nelle scuole a favore di alimenti locali, freschi e sani come spremute, frutta e verdura di stagione anche da sgranocchiare e in grado di assicurare senso di sazietà e garantire un adeguato apporto idrico può contribuire a sconfiggere i problemi di eccesso di peso e obesità.