

Meno cibo spazzatura con la frutta nelle scuole

Secondo una ricerca pubblicata sull'American Journal of Clinical Nutrition la distribuzione della frutta nelle scuole riduce l'assunzione di cibi meno sani (come snack e merendine) da parte degli alunni.

Lo studio, condotto presso le Università di Agder e di Oslo in Norvegia si proponeva di analizzare la frequenza del consumo nei bambini di cibi poco salutari nel periodo di tempo compreso tra il 2001 e il 2008. I ricercatori hanno tenuto conto di importanti fattori come l'introduzione di programmi di frutta nelle scuole e delle eventuali differenze dovute al sesso o al ceto sociale. Da alcuni anni in Norvegia le scuole possono scegliere se ricevere gratuitamente la frutta da distribuire agli alunni o se aderire a specifici programmi di pagamento a costi calmierati.

Nel 2001 nell'ambito del progetto "Fruits and Vegetables Make the Marks" un gruppo di ricerca aveva condotto una prima indagine su oltre 1.400 alunni di 27 istituti scolastici ai quali era stato distribuito un questionario sulle proprie abitudini alimentari. La stessa indagine è stata poi ripetuta nel 2008, questa volta su 1.339 alunni dei medesimi istituti.

Nel 2001 nessuna delle 27 scuole interpellate aveva adottato programmi riguardanti la distribuzione della frutta mentre – nel 2008 – 5 avevano adottato il programma della frutta gratuita, 10 quello della frutta a pagamento a costi calmierati e 12 non avevano aderito a nessuna iniziativa. Facendo un raffronto con i dati raccolti nei due differenti periodi, i ricercatori hanno potuto constatare come rispetto al 2001 la frequenza del consumo di alimenti poco salutari nel 2008 sia diminuita in misura sensibile.

Questo soprattutto nelle scuole che avevano aderito al programma nazionale di frutta gratuita nelle scuole. Un altro effetto collegato che gli studiosi hanno notato è stato quello sui ragazzi provenienti dalle famiglie meno abbienti, notoriamente più inclini ad essere affetti da obesità a causa di un maggior consumo di cibo di scarsa qualità venduto a basso prezzo. Proprio la gratuità o il costo contenuto della frutta grazie al programma nazionale di distribuzione hanno fatto sì che questi alunni ne beneficiassero particolarmente, facendo registrare un netto calo del consumo di snack e merendine.

In Italia, già da anni Coldiretti cerca di promuovere nelle scuole elementari e medie di tutta la Penisola il consumo di frutta attraverso l'iniziativa "Educazione alla Campagna Amica", insieme all'adozione di un corretto regime alimentare a base di cibi sani, genuini e stagionali.