



## del grande medico

### LA GIUSTA DIETA PER I RAGAZZI CHE VANNO A SCUOLA

**P**atatine fritte, merendine, bibite e dolci sono gli alimenti preferiti dai ragazzi. Un bambino su tre è in sovrappeso, uno su dieci obeso. Ma di chi è la colpa? Mode alimentari che arrivano da altri Paesi, ricche di frittiture e povere di verdure. Troppa pubblicità che influenza il gusto e la scelta del cibo degli adulti e ancor più dei giovani, che passano ore davanti ad un televisore. Madri che per stanchezza o per pigrizia, dopo una giornata di lavoro, non sono propense a passare del tempo davanti ai fornelli e prediligono cibi preconfezionati, sicuramente appetitosi e di facile preparazione, ma di scarso apporto nutrizionale.

Il problema è grave, i chili in più spalancano la porta a molte malattie: obesità, ipertensione, gotta, dislipidemie, malattia coronarica, diabete, ecc.

Radio, televisione, giornali concorrono ad informare e molte volte a disinformare l'opinione pubblica, creando gran confusione. Il consumatore deve essere più attento ed abituarsi a leggere scrupolosamente le etichette per poter valutare la qualità del prodotto e degli ingredienti che lo compongono.

La dieta deve essere varia, in grado di garantire all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita: proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali, fibre ed acqua. Sud-

dividere gli alimenti in modo equilibrato è fondamentale, non saltando mai la prima colazione, che deve diventare un'abitudine consolidata specialmente in età scolare. Per coprire il fabbisogno di calcio, il latte e lo yogurt devono essere sempre presenti, generalmente accompagnati da prodotti da forno con miele o marmellata.

La prima colazione è fondamentale per i ragazzi che devono affrontare una giornata di studio. A metà mattino, meglio prodotti a base di latte o frutta per la loro

rapidità di assimilazione, evitando merendine preconfezionate. Uno spuntino serve ad evitare cali di rendimento e ad attenuare il senso della fame in prossimità dei pasti principali.

Pane, pasta o riso non devono mai mancare durante la giornata per soddisfare la necessità di zuccheri

complessi. Come è indispensabile introdurre carne, pesce, formaggio o uova per coprire la quota proteica. Sono consigliate tre porzioni di frutta al giorno e tanta verdura.

Da una alimentazione corretta ed equilibrata dipende il giusto accrescimento, l'efficienza lavorativa, la resistenza alle malattie, la qualità della vita e la sua stessa durata.

**Un bambino su tre è in sovrappeso e uno su dieci è obeso per colpa di mode alimentari sbagliate**