

*Dal prof. Sergio Bernasconi, Ordinario di Pediatria all'Università di Modena-Reggio Emilia e Parma e già Direttore delle relative Cliniche Pediatriche, nonché specialista del CAM di Monza, i consigli per gestire nel migliore dei modi il rientro sui banchi di scuola*



Prof. Sergio Bernasconi - Ordinario di Pediatria all'Università di Modena-Reggio Emilia e Parma e già Direttore delle relative Cliniche Pediatriche; Specialista del CAM di Monza

Monza, 7 settembre 2015 – Al termine delle vacanze estive, per le famiglie con bambini giunge il momento di riprendere la routine quotidiana, tornando a un regime alimentare adeguato, a orari più regolari e vicini a quelli del periodo scolastico. 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.

È importante ricordare, infatti, che un'alimentazione non equilibrata e la mancanza di abitudine a praticare attività motoria non solo possono compromettere il rendimento scolastico dei piccoli, ma sono fra le cause principali di sovrappeso e obesità, quindi di malattie cardiovascolari, all'origine di patologie invalidanti e morte tra la popolazione occidentale. 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.

“Esistono delle semplici regole alimentari fondamentali per favorire la salute dei bambini e di conseguenza affrontare il rientro ai banchi di scuola – spiega il prof. Sergio Bernasconi, specialista del CAM di Monza, nonché professore ordinario di Pediatria all'Università di Modena-Reggio Emilia e Parma e già Direttore delle relative Cliniche Pediatriche – 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”.

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”.

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.

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”.

È alla luce di tali considerazioni e buone pratiche, che il CAM di Monza, grazie alla collaborazione con il prof. Bernasconi, ha strutturato un servizio dedicato a bambini e ragazzi frequentanti scuole primarie e secondarie di primo grado. L'obiettivo è quello di indagare, attraverso un approccio multidisciplinare, il benessere del bambino in quelle aree che potrebbero avere un impatto sulla sua vita scolastica.

In un integrato lavoro di équipe, gli specialisti CAM, coordinati dal prof. Bernasconi, mettono a disposizione del Pediatra di Famiglia quegli approfondimenti necessari per escludere eventuali difetti di funzioni come la vista, l'udito, la postura e la funzionalità mandibolare e ortodontica.

*fonte: ufficio stampa*