

Bambini più intelligenti se non saltano la prima colazione

Psicologia - News generale del 16/09/2013 - 3120 visite

L'alimentazione influenza l'intelligenza e la resa scolastica dei bambini e dei ragazzi?

Secondo una recente ricerca sì, dal momento che i bambini che non saltano la prima colazione raggiungono performance migliori dal punto di vista cognitivo e risultano essere più intelligenti, se sottoposti alle misurazioni psicometriche del livello di sviluppo cognitivo individuale.

Lo studio, condotto su 1296 bambini di 6 anni d'età, ha infatti dimostrato che **l'abitudine di consumare la prima colazione consente di ottenere migliori risultati ai test d'intelligenza** (nello specifico al test WPPSI):

i bambini che non saltano il primo pasto della giornata risultano avere un QI più elevato di quelli che non fanno colazione e ottengono migliori punteggi ai test cognitivi, in particolare a quelli che misurano le abilità verbali, che costituiscono il **presupposto fondamentale per lo studio e per la buona riuscita scolastica**.

L'analisi dei dati ha permesso di stabilire che questi risultati non dipendono da altri fattori (genere, istruzione e occupazione dei genitori) e che la variabilità dei punteggi dei bambini esaminati dipendeva esclusivamente dalle abitudini alimentari della mattina.

Secondo una degli Autori della ricerca:

”Dal momento che un'**alimentazione adeguata nella prima infanzia** è legata ad un **più elevato Quoziente d'Intelligenza (QI)** durante gli anni successivi, consumare la prima colazione può sicuramente influenzare positivamente il benessere fisico e mentale a lungo termine e la qualità della vita del soggetto”.

I benefici che derivano dalla prima colazione sarebbero di due ordini differenti:

- **benefici alimentari/metabolici**, per l'apporto di nutrienti necessari a sostenere lo sforzo cognitivo
- **benefici psicologici/emotivi**, derivanti dal clima di condivisione del primo pasto della giornata in famiglia prima di recarsi a scuola.

Questi risultati sono probabilmente estendibili anche ai ragazzi più grandi, che a volte prendono autonomamente l'abitudine di saltare la colazione e si recano a scuola a stomaco vuoto: mangiare adeguatamente al mattino migliorerebbe le loro performance cognitive e renderebbe meno difficile ragionare e concentrarsi in classe.

Lo stesso vale per gli adulti che si recano al lavoro avendo bevuto solo un caffè e che sottovalutano quanto un'abitudine poco impegnativa come quella di fare colazione possa far cambiare in meglio la loro giornata.

Fonte: "Regular breakfast consumption is associated with increased IQ in kindergarten children"

http://www.paginemamma.it/it/581/news/nutrizione-e-scienze-dellalimentazione/detail_144542_prima-colazione-il-20-dei-bambini-italiani-non-la-fa-in-modo-adequato.aspx?c1=25

Prima colazione: il 20% dei bambini italiani non la fa in modo adeguato. Ma non era il pasto più importante della giornata?

Pigrizia, fretta: i motivi per i quali il 20% dei bambini italiani va a scuola quasi “*a stomaco vuoto*” sono diversi, ma nessuno di questi può giustificare un'abitudine tanto scorretta.

Nei giorni scorsi sono stati presentati i dati raccolti dagli esperti della Clinica Pediatrica dell'Ospedale San Paolo di Milano e di SPES - Società per l'educazione alla salute che hanno lanciato la **terza edizione del progetto Nutrikids** - I segreti degli alimenti che ha visto coinvolti circa 140.000 bambini e più di settemila classi.

Nello specifico l'indagine ha coinvolto mille famiglie alle quali è stato chiesto di compilare un questionario relativo alle **proprie abitudini alimentari**.

Complessivamente il quadro risulta positivo: la maggior parte dei genitori mostra di avere una grande attenzione alla **corretta alimentazione** e al **salutare stile di vita**, eppure spesso anche i genitori più attenti possono incorrere in qualche leggerezza.

Ad esempio, il 20% dei bambini italiani esce senza aver fatto una prima colazione completa di latte, cereali, zuccheri. Il fenomeno non è da sottovalutare se si pensa che numerosi studi concordano sul fatto che iniziare la giornata con il giusto apporto di nutrienti offra **innumerevoli benefici** non solo alla salute, ma anche al **rendimento scolastico**.

Una recente indagine, durata sei mesi, presentata nel corso dell'ultima edizione di **Milanopediatria 2010** e condotta su un campione di 25 bambini abituati a non fare una colazione completa, ad esempio, ha mostrato come fare una colazione completa possa ridurre il senso di stanchezza e offrire una sferzata di energia per tutta la mattinata.

Ma come deve essere la prima colazione ideale? **Livio Luzi** della Facoltà di scienze motorie dell'università degli Studi di Milano, spiega che la colazione deve apportare una quota compresa tra il 10-15% e il 30% delle calorie giornaliere complessive e che molto dipende anche dall'impegno in termini energia che aspetta il bambino durante l'arco della giornata.

E' chiaro che se un bambino fa **sport** e ha uno stile di vita particolarmente attivo, la prima colazione debba essere una garanzia di **apporto nutrizionale e calorico** adeguato.

Inoltre mai sottovalutare **l'importanza degli spuntini fuori pasto**: servono per spezzare la giornata e per non arrivare eccessivamente affamati al momento del pasto. Attenzione, però, a non esagerare: l'ideale è garantirsi non più di 150 calorie a spuntino.