

## **Rientro a scuola: a pesare non è solo lo zaino. Aiutare i più giovani a ricominciare con grinta**

La pausa estiva ha portato un'ondata di benessere nei giovani corpi: niente orari rigidi, niente stress da interrogazioni, sport a piacimento, insomma un meraviglioso e benefico disordine, utile al corpo e alla psiche ... se ha una durata limitata. Infatti ordine e moderazione sono i binari più amati dalla fisiologia umana e i lunghi mesi invernali li impongono molto più dei periodi di bella stagione. Non appena si deroga troppo a queste regole i corpi si ammalano più facilmente ed un'influenza presa precocemente, ai primi freddi, farà sì che, durante l'inverno, ci si ammalerà più facilmente. Nulla più di una adeguata dieta, organizzata secondo le necessità energetiche, può dare ai giovani corpi la capacità di ripartire, di tornare ad affrontare la fatica costante del quotidiano. Il cibo utilizzato in modo adeguato e consapevole accompagna, sostiene e fortifica. E allora, come possono essere scelti gli alimenti per aumentare il tono generale, potenziare le difese immunitarie e sostenere il sistema nervoso? Fino a qualche decina di anni fa, quando si aveva più fiducia nelle capacità del corpo di fortificarsi con ciò di cui ci si nutriva, le mamme avevano l'abitudine di preparare i ragazzi per il ritorno a scuola: l'uovo sbattuto al mattino, l'uva a merenda, la minestrina di legumi la sera erano gli alimenti scelti in base all'esperienza pratica dei loro effetti benefici, senza eccessi. Per aiutare i giovani bastano tre regole:

- ricreare ritmi adeguati: pasti equilibrati, buon numero di ore di sonno e non esagerare con le attività extrascolastiche per evitare di stancarli troppo
- potenziare le difese immunitarie
- scegliere con metodo gli alimenti che compongono i pasti, così da sostenere il sistema nervoso, migliorando l'apprendimento e la memoria.

I pasti equilibrati sono il fondamento di una buona nutrizione; l'equilibrio deve essere presente sia nel ritmo e nella quantità. I ragazzi, dalla scuola elementare alla scuola superiore, dovrebbero consumare cinque pasti al giorno; ma questi pasti non devono essere composti esclusivamente da zuccheri semplici o complessi, come spesso accade.

Ad una prima colazione con latte (oppure the o orzo o yogurt) con biscotti (pane e marmellata o miele e cereali) e frutta è bene far seguire una seconda colazione, a scuola, con un panino, dove sia presente una quota proteica. Anche se il lavoro dello studente è

classificato come sedentario, in realtà il metabolismo più veloce dei giovani fa sì che il loro corpo richieda una grossa quantità di energia. Se la seconda colazione viene fatta con biscotti o merendine o succhi di frutta questa necessità energetica viene coperta solo per un breve lasso di tempo e ci si troverà, ben prima della fine dell'orario delle lezioni, nuovamente senza zuccheri da cui trarre vigore. Da qui l'irrequietezza, il nervosismo e la disattenzione spesso manifestata dai giovani a metà mattina. Una volta, quando nella nostra cultura l'alimentazione era vista come un supporto al benessere, di fronte ad un simile comportamento la prima domanda era se aveva mangiato. Oggi questo ambito non viene neanche contemplato, il primo pensiero è che sia svogliato, il secondo che potrebbe essere un bambino ipercinetico quindi da sedare. Con buone prassi alimentari il problema verrebbe invece facilmente risolto.

Quindi, a metà mattina un panino con prosciutto crudo o con bresaola e con formaggio (oppure con la frittata o con il tonno) da ai ragazzi l'energia necessaria a continuare la pesante giornata di studio.

Il pasto di mezzogiorno deve prevedere pasta o riso, un secondo piatto a base di proteine animali (carne o pesce o uova o formaggio) una verdura ed una frutta. Il pasto completo dà un'energia più duratura, evita fastidiose sensazioni di pienezza prima, di languore poi. Il quantitativo di pasta o riso sarà direttamente proporzionale alle necessità dell'individuo (normopeso o in sovrappeso) oltre che alle attività pomeridiane.

La merenda potrà essere a base di frutta o yogurt, più raramente con un dolce o un gelato, per i più affamati un toast e/o una spremuta. Nel pomeriggio i ragazzi hanno molta meno fame rispetto al mattino, i bioritmi ormonali infatti, iniziano ad avviare il corpo verso la fase di riposo notturna.

Il pasto serale è preferibile sia composto da un primo piatto o una minestra di legumi o di verdure, un secondo piatto a base di proteine animali che possono essere utilizzate anche non quotidianamente (non sono necessarie se si sono consumati legumi), una verdura ed una frutta. Il pasto serale deve contenere sempre dei carboidrati complessi (pasta o riso o patate) utili per i lavori di detossicazione notturna. L'organismo dei giovani è in costante accrescimento quindi la produzione di sostanze tossiche è cospicua: il fegato non può rimanere senza zucchero sufficiente a svolgerli, altrimenti le sostanze tossiche non saranno allontanate adeguatamente. Come a metà mattina il calo della disponibilità degli zuccheri, e con essi dell'energia, si traduce in aumento dell'irritabilità, difficoltà a stare fermi, calo dell'attenzione, così durante la notte il calo degli zuccheri si traduce in sonno disturbato, incubi, cefalea al risveglio e stitichezza. Per questo il pasto serale deve contenere carboidrati: problemi digestivi o di peso in eccesso andranno risolti diversamente, ad

esempio modificando adeguatamente le associazioni alimentari, non certo eliminando il primo piatto.

Un valido aiuto alla ripresa delle attività può esser dato attraverso il potenziamento delle difese immunitarie e per farlo si possono utilizzare alimenti specifici. Tra questi i più importanti sono il limone e l'aglio. Il limone oltre ad alte dosi di vitamine (B1, B2, B3, C e K, PP) sali minerali ed oligoelementi (ferro, calcio, silice, rame, manganese, fosforo) è ricco, nella scorza, di olii essenziali (limonene, canfene, fellandrene, pinene, terpene) con spiccata attività antibiotica, antivirale, antiseptica e balsamica, assai utile nelle infezioni, specie a livello respiratorio. Si può bere il succo di un limone spremuto tutte le mattine per almeno un mese, si avrà un grande miglioramento della capacità difensiva rispetto alle malattie da raffreddamento. Se il limone non dovesse essere amato, soprattutto dai più piccini, si utilizzerà l'arancia, che, però, è un po' meno potente.

L'aglio è dotato di una forte azione antibatterica ed antivirale. E' capace di potenziare le difese immunitarie grazie al suo contenuto in ajoene. I bambini lo amano più degli adulti e allora perché non proporlo a merenda, strofinato sul pane abbrustolito, condito con olio d'oliva e sale? Il suo consumo abituale riduce moltissimo la probabilità di contrarre forme influenzali. Per coloro che lo amano meno lo si può proporre nel pesto, nelle polpette o nelle verdure grigliate.

Insomma, aiutare i giovani a sostenere il peso della ripresa significa anche scegliere con metodo gli alimenti che compongono i pasti, per supportare il sistema nervoso e migliorare l'apprendimento e la memoria. In questo l'azione positiva del fosforo (e quindi del pesce che lo contiene) è conosciuta da tutti, ma forse si sottovaluta la sua importanza anche per la salute della muscolatura e per il tono energetico in generale. Oltre al pesce altri alimenti sono ricchi di fosforo: il latte, il gelato e la frutta secca. Tutti cibi particolarmente graditi ai ragazzi che quindi aiuteranno tanto il corpo quanto l'umore e ricominciare sorridendo da una marcia in più.