



## RIENTRO A SCUOLA: CONSIGLI PER UNA MEMORIA DI FERRO

### L'importanza delle proteine animali per la capacità di concentrazione.

Milano, 18 settembre 2018 – E' appena iniziato il nuovo anno scolastico, e per affrontare con energia il rientro dalla lunga pausa estiva, meglio farsi trovare preparati. Due consigli utili per un **buon rendimento scolastico**: fare **attività fisica** e seguire una **dieta variata ed equilibrata**. Il cibo che si mangia, infatti, può avere un grande impatto sul nostro cervello, e su come lo usiamo.

Il **cervello** è, infatti, un organo affamato di energia. Nonostante sia solo il **2% del peso corporeo**, divora oltre il **20% delle energie** che assumiamo quotidianamente. Con richieste così elevate, i cibi che consumiamo e i nutrienti in essi contenuti **influenzano molto la struttura e la funzione cerebrale**.

Ci sono alcuni alimenti che più di altri sono utili quando si studia, perché in grado di ottimizzare le funzioni cognitive. Fra questi spicca senza dubbio il **ferro**, la cui carenza è collegata allo **sviluppo di anemie** con effetti negativi anche sulle **performance intellettuali**.

Quella del ferro è considerata come la carenza nutrizionale più **comune nel mondo** e la causa maggiore dell'anemia, molto comune nei bambini più piccoli, anche nei Paesi industrializzati. C'è dunque una grande **attenzione e preoccupazione** da parte dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sulle conseguenze negative dell'anemia da carenza di ferro e sullo sviluppo cognitivo e fisico dei bambini.

Generalmente, un **bambino di età compresa tra i 4 e i 10 anni** necessita di **11-13 milligrammi di ferro al giorno**; una volta **raggiunta l'età dell'adolescenza** il fabbisogno aumenta molto e in particolare per le ragazze dagli 11 ai 17 anni sale fino a **18 milligrammi di ferro ogni giorno**. Mantenere **stabile la presenza di ferro** nell'organismo è ancora più importante **quando si riprende la scuola** e si è chiamati ad affrontare mesi di **lezioni, verifiche e compiti a casa**. E avere una mente lucida e attiva diviene fondamentale per i ragazzi che devono mantenere un **alto livello di concentrazione** per più ore al giorno.

Il modo migliore per apportare questi nutrienti nell'organismo è un'alimentazione completa, che in quanto tale preveda un corretto apporto di **proteine animali**. Nei **bambini** e nei **ragazzi**, in particolare, il consumo di proteine animali può contribuire positivamente su funzioni del cervello quali l'**apprendimento** e la **memoria**, fino alle **capacità cognitive, comportamentali e motorie**.

La maggior parte degli studi in cui si è indagato sull'associazione tra **nutrizione e sviluppo cognitivo** si sono concentrati su singoli **micronutrienti** ritenuti essenziali per il corretto sviluppo del cervello: sono la **vitamina B12**, l'**acido folico**, lo **zinco**, il **ferro**, lo **iodio** e gli **acidi grassi omega-3**, tutti nutrienti forniti in modo privilegiato dagli alimenti di origine animale, in particolare dalla **carne**.

Ma attenzione, se ci sono nutrienti che fanno bene al cervello ce ne sono altri deleteri per la funzione dei neuroni: una dieta ricca in **grassi e zuccheri** o in **calorie**, infatti, può danneggiare attraverso i **radicali liberi** le strutture cerebrali come le sinapsi e ridurre le funzioni cerebrali. Un ragazzo **sovrappeso** o obeso ha infatti un rischio maggiore di **deficit della memoria**, mentre il peso dei bambini è associato in diversi studi ad esempio con le loro prestazioni in **matematica**.

*"Nessun singolo alimento è in grado di fornire tutti i nutrienti essenziali all'organismo o al nostro cervello, ma se oltre a fare **esercizio fisico** si mangia una grande **varietà di alimenti** si possono ottenere quantità adeguate di **nutrienti essenziali** come **proteine, vitamine e minerali, carboidrati e fibra alimentare**, tutti importanti per la salute fisica e mentale", spiega **Elisabetta Bernardi, biologa nutrizionista dell'Università di Bari** nell'offrire alcuni consigli per la dieta più indicata per alunni e studenti: "**Gli alimenti di origine animale, più di altri, possono essere utili quando si studia, perché in grado di ottimizzare le funzioni cognitive. All'interno di una dieta variata ed equilibrata non può quindi mancare la carne, da cui traiamo tutti i micronutrienti essenziali per lo sviluppo cognitivo e le funzioni della memoria.**"*



**Carni Sostenibili** è il progetto promosso da tre associazioni di categoria - Assocarni, Assica e Unaitalia rappresentanti tutte le filiere delle carni in Italia (bovino, suino e avicolo) che ha l'obiettivo di trattare in modo trasversale tutti gli argomenti legati al mondo delle carni: un progetto senza precedenti in Italia che, con un approccio formativo, vuole contribuire ad una informazione equilibrata su salute, alimentazione e sostenibilità. [www.carnisostenibili.it](http://www.carnisostenibili.it)

#### CONTATTI

**Burson Marsteller – Ufficio Stampa**

Delia Ciccarelli – [delia.ciccarelli@bm.com](mailto:delia.ciccarelli@bm.com) – 02.72143539

Giulia Da Col – [giulia.dacol.ce@bm.com](mailto:giulia.dacol.ce@bm.com) – 02.72143521