

DOMANDE E RISPOSTE D'ATTUALITÀ

È GIUSTO PROIBIRE AI BAMBINI IL BIS DI PASTASCIUTTA IN MENSA?

IL MINISTERO DELLA SALUTE VIETA LA DOPPIA RAZIONE DI PASTA NELLE MENSE SCOLASTICHE. È GIUSTO METTERLI A "STECCHETTO"?

Le linee guida del ministero della Salute sulla corretta alimentazione nella refezione scolastica sono apprezzabili perché mettono finalmente a fuoco il problema dell'obesità infantile. Bisogna infatti tenere conto dei Larn, i Livelli di assunzione raccomandati per l'energia e i nutrienti, calibrati a seconda dell'età degli studenti. Queste linee guida prendono in considerazione tre punti fondamentali sui quali si concentra anche il progetto di Educazione Alimentare Teenagers (EAT), condotto dal nostro ospedale. In primo luogo, la necessità di offrire ai bambini piatti che rispettino la stagionalità e il concetto di filiera

corta, che sprona a utilizzare ricette e materie prime tipiche del luogo dove si trova la scuola; poi, rifornire i distributori automatici con alimenti naturali, come la frutta, abolendo merendine e bevande gasate; quindi calibrare bene le razioni di alimenti, tra cui la pastasciutta. In questo senso bisogna evitare dosi eccessive di qualunque cibo. Persino della pasta che è un piatto basilare della dieta mediterranea. Certo, bisogna avere qualche accortezza: deve essere condita in modo sano, senza troppo olio o troppo formaggio che contengono grassi. Piccole attenzioni che possono scongiurare il pericolo obesità.



Risponde
LELIO MORRICONE
responsabile dell'U.O. di malattie metaboliche dell'IRCCS San Donato

