



Good Food Good Life

Ricerca
Sicurezza
Mercato Alimentare

Settembre 2013

I segreti del cibo:
l'effetto sulle funzioni
cognitive

Siamo quello che mangiamo. L'influenza del cibo su ogni aspetto dell'esistenza è da sempre oggetto di interesse da parte della comunità scientifica. L'affascinante relazione che lega l'Uomo a ciò che mangia non si esaurisce certamente nell'essere il carburante dell'organismo. I campi d'indagine sono molteplici, dalle diverse necessità nutrizionali tra individui, alle componenti del gusto e quindi del piacere a esso associato, fino ai fattori sociali che determinano cosa e quando mangiamo.

La newsletter di settembre si sofferma su un aspetto particolare, il **legame tra cibo e funzioni cognitive.**

Wellness Report

Quando la colazione fa bene alla pagella

Uno studio inglese conferma i benefici del pasto mattutino sulle prestazioni cognitive di bambini e adolescenti

L'importanza della colazione, soprattutto per i bambini, è universalmente riconosciuta. I pasti regolari nella fase di crescita sono alla base dello sviluppo di una buona costituzione e di uno stile di vita sano. Un recente studio pubblicato su [Frontiers in Human Neuroscience](#) analizza invece i benefici del pasto mattutino per bambini e adolescenti nel breve periodo. In particolare, secondo la ricerca prodotta dall'**Università di Leeds**, nel Regno Unito - realizzata sulla base delle conclusioni di 36 articoli selezionati dalla letteratura scientifica in materia - **fare quotidianamente la prima colazione aiuterebbe a migliorare le prestazioni cognitive, in primo**

luogo la memoria, l'attenzione e conseguentemente la complessiva performance intellettuale dello studente sui banchi di scuola.



Alla base di questi benefici, l'evidenza che i bambini siano caratterizzati da un metabolismo del glucosio maggiore rispetto agli adulti. L'alto tasso di utilizzo di glucosio, unito al sonno durante la notte,

Quando la colazione fa bene alla pagella

Lo spunto viene da degli studi recentemente pubblicati sulla stampa scientifica. Il primo – ampiamente descritto nell'articolo a lato— si sofferma sull'importanza della colazione per una migliore performance intellettuale di bambini e adolescenti in età scolare.

Il secondo identifica il legame tra la dieta mantenuta nell'arco della vita e buona attività cerebrale. L'autorevole rivista [Epidemiology](#), infatti, in un articolo firmato dagli studiosi dell'**Università di Exeter**, sostiene come una dieta ricca di proteine magre, grassi sani, frutta e verdura possa migliorare le funzioni cognitive. In particolare i ricercatori hanno esaminato 12 studi concludendo che la forte aderenza ad una dieta in stile mediterraneo può essere associata con un miglioramento delle funzioni cognitive, minor declino dell'attività cerebrale, e un ridotto rischio di malattie come Alzheimer.

porterebbe i più piccoli ad un più elevato rischio di esaurire lo stoccaggio di glucosio - chiamato glicogeno - nel loro corpo. Mentre la colazione, rompendo il digiuno di molte ore, fornirebbe gli elementi nutrizionali necessari a predisporre la mente al complesso processo dell'apprendimento.

Conclusioni, quelle riportate sopra, che dovrebbero motivare i genitori a educare i figli a una ricca colazione al mattino. I **dati del '3° Osservatorio Nutrikid'** realizzato da Nestlé in collaborazione con **Fondazione ADI e il centro di ricerca Ales Research, mostrano, tuttavia, come le famiglie** italiane abbiano già compreso l'importanza del primo pasto della

giornata: 9 bambini su 10, infatti, la consumano regolarmente, con una lieve flessione al centro e al sud dove la percentuale di quelli che non la fanno sale al 13% contro il 5% dei



bambini del nord-ovest. Sono invece sulla soglia dell'attenzione i valori di varietà e la completezza di questo importante pasto. E' infatti in aumento l'abitudine ad una colazione "**monocorde**" e ad un consumo **troppo veloce** - tra i 9 e i 10 minuti mediamente - soprattutto al Sud, dove il tempo di consumo scende addirittura a meno di 5 minuti per 3 bambini su 10 e dove il **latte** rimane l'elemento centrale della colazione.

I quasi 3 mila questionari compilati nel 2012 dai genitori nell'ambito del progetto didattico Nutrikid (realizzato con *Nutrition Foundation of Italy* e giunto alla 5^a edizione con oltre 250.000 bambini coinvolti sul territorio nazionale) mostrano dunque trend significativi utili per valutare possibili interventi sia preventivi sia educativi che coinvolgono non solo il singolo bambino ma l'intero nucleo familiare. Compito degli esperti è quindi segnalare come un buon studente si riveli non solo sui banchi di scuola, ma già al tavolo della prima colazione!

Newsletter di Nestlé Italiana
www.nestle.it

In collaborazione con
Edelman

Per ricevere Wellness Report,
scrivere a:
relazioni.esterne@it.nestle.com