



## La Dieta Mediterranea per andare bene a scuola

Mangiare bene permette ai figli di ottenere migliori risultati a scuola. È quanto emerge da uno studio condotto dall'università di Jyvaskyla, in Finlandia. La ricerca è stata pubblicata sulla rivista European Journal of Nutrition e fa parte di un ampio progetto iniziato nel 2006 e portato avanti dal centro di Jyvaskyla e dall'Università della Finlandia orientale, che indaga lo sviluppo cognitivo nei bambini e i loro problemi comportamentali nel contesto scolastico. L'obiettivo è capire come l'alimentazione può aiutare i piccoli a rimanere attivi e pronti mentalmente durante le lezioni scolastiche, la cui durata occupa ormai un terzo della giornata dei bambini che frequentano la scuola elementare.

### MANGIARE E LEGGERE SANO

Lo studio conferma quello che si sospetta da tempo: una sana e corretta alimentazione ha un effetto positivo sulle prestazioni scolastiche. Ma si spinge più nello specifico, spiegando come la dieta dei piccoli può potenziare le capacità nella lettura fin dall'esordio scolastico a 6 anni. Per arrivare a questa conclusione i ricercatori finlandesi hanno studiato le abitudini alimentari di 161 bimbi con un'età compresa tra i 6 e gli 8 anni, parallelamente monitorando le loro capacità di lettura grazie a dei test.

### DIETA MEDITERRANEA

Emerge così che la dieta ideale per "andare bene a scuola" consiste più o meno in quella mediterranea, ovvero un regime che preveda abbondanti dosi di cereali, verdura, frutta e pesce e che limiti il più possibile carne, zuccheri e grassi saturi. I bambini che hanno seguito questo tipo di alimentazione, secondo lo studio, hanno mostrato una migliore capacità nella lettura rispetto a chi segue una dieta più "carica" e incoerente.

FONTE: QUOTIDIANO.NET