

LO VEDI DISTRATTO? GUARDA NEL PIATTO

IRRITABILE, STANCO, SVOGLIATO. A SCUOLA E IN CASA. QUANDO TUO FIGLIO È COSÌ NON BASTA PENSARE CHE SIA IL CAMBIO DI STAGIONE. LE CAUSE SONO MOLTE: DALLO STRESS DA "SUPERGIOCO" AL CIBO SPAZZATURA. OPPURE SI PUÒ TRATTARE DI UNA VERA E PROPRIA INTOLLERANZA.

"Purtroppo in questo periodo il ragazzo non rende... è stanco, svogliato, distratto, irritabile...

se va avanti così sarò costretta a qualche insufficienza". L'allarme di solito scatta a scuola, durante i colloqui con i genitori. La stanchezza fisica dei nostri figli ci coglie impreparati in certi momenti dell'anno, e ha un forte impatto sulle sue attività fisiche e mentali. Ma perché ciò accade? Le cause sono tante e le conseguenze altrettanto.

TROPPI IMPEGNI EXTRASCOLASTICI

Cavarsela con un semplice "sarà la primavera" non può e non deve essere sufficiente. Certamente alcuni fenomeni si possono considerare "normali": il loro organismo ricerca nuove risorse necessarie per adattarsi ai ritmi diversi che il passaggio di stagione comporta, dal chiuso all'aperto, dalla poca alla tanta luce, dal freddo al caldo. Se si superano però certi limiti, deve scattare l'allarme. In alcuni casi è sufficiente chiedersi se non siano stati sottoposti, in inverno, a un eccesso di attività extrascolastiche, sportive e non solo, e porvi rimedio.

L'ETA' DEL FERRO

Tuttavia, secondo uno studio eseguito un paio d'anni fa su un campione di 940 ragazzi tra i 12 e i 17 anni di 10 città europee tra cui Roma, è emerso per esempio che nel nostro Paese il 21% delle ragazze e il 17% dei ragazzi ha



Prof. Giuseppe Di Fede

Nutrizionista e dietologo clinico
Direttore sanitario
dell'Istituto di Medicina
Biologica di Milano

una riduzione delle riserve di ferro. Un livello-spia dal quale, se non si pone rimedio, si può passare alla carenza vera e propria fino all'anemia.

LA BENZINA GIUSTA

Nella maggior parte delle situazioni tuttavia, escludendo patologie gravi, il vero problema risiede... nel piatto. Per dirla con maggior rigore: in un'alimentazione scorretta. Il fisico e la mente estraggono energia dagli alimenti. È la nostra "benzina" per poter mantenere in efficienza le funzioni di tutti gli organi.



BISOGNA AVERE FEGATO

Il fegato è l'organo principale deputato a creare energia per muscoli e cervello. Tutto quello che mangiamo e beviamo passa attraverso il fegato per poter essere elaborato e trasformato in energia. Possiamo considerarlo come un grosso laboratorio chimico, dal quale si produce e immagazzina energia. Quando gli alimenti particolarmente grassi sono stati messi per così dire in magazzino, compie molta fatica per poterli estrarre e rielaborarli e farli diventare energia. Se affaticiamo il fegato con un'alimentazione troppo carica di grassi e cibi calorici nel periodo invernale ne paghiamo poi le conseguenze in primavera.

MIGLIOR CIBO, NON PIÙ CIBO

L'alimentazione cambia in base alle stagioni, la qualità degli alimenti cambia e il passaggio stagionale obbliga ad un lavoro metabolico maggiore del fegato perché aumenta il periodo di luce, si allungano le giornate e di conseguenza, non sembra, ma ci si muove di più! Quindi a maggior ragione tuo figlio ha