



# Buon cibo ... per la mente



**D**riin! Driin! Ore 7.00: suona la sveglia e Pietro allunga la mano per bloccare il suono infernale del primo mattino. Anche oggi lezione all'Università, ma 5 minuti in più a letto non possono farmi male.

Ore 8.30: Pietro saluta frettolosamente la mamma: «Ciao mamma! Non ho tempo per la colazione! Ci vediamo stasera!».

Ore 13.00: Pietro siede ai tavoli della mensa davanti al suo fornito vassoio. Il piatto di pasta e lo sguardo di Pietro ricordano la scena di Alberto Sordi nel film "Un americano a Roma". Pietro pensa «In fondo me lo merito, ho saltato la colazione e le 4 ore di lezione mi hanno consumato tutte le energie». Risultato: alla ripresa delle lezioni una sorta di torpore accompagna le parole del docente che cerca, invano, di spiegargli qualche strano concetto o teoria.

Questo è il riassunto di alcuni errori che tanti giovani (e non solo) fanno quotidianamente senza pensare alle conseguenze che questo comportamento alimentare, poco corretto e non attento ai reali bisogni, possa determinare.

In questo breve articolo non ho la presunzione di fornire indicazioni circa la dieta ideale per lo studente, anche perché questa spetta di diritto ad altre figure professionali (dietologi e medici). Tuttavia, la mia formazione universitaria e competenza negli alimenti mi consente di conoscerne la composizione, il valore nutrizionale e la valenza salutistica. Un'alimentazione corretta ed equilibrata è fondamentale per mantenere sia un buono stato di salute che una maggiore efficienza dell'organismo. L'apporto energetico della dieta deve essere adeguato al reale bisogno soggettivo, che dipende da vari fat-

tori quali l'età, il sesso, il peso corporeo e l'attività fisica svolta.

Nel caso in cui il bilancio energetico non sia in equilibrio e la dieta eccessivamente calorica si può verificare un aumento progressivo del peso e del grasso depositato come riserva; oppure, nel caso opposto, una diminuzione del peso.

È importante che la dieta sia equilibrata anche a livello qualitativo e deve comprendere tutti i nutrienti: carboidrati (semplici e complessi per l'energia rapida o a lento rilascio), proteine (per i nostri muscoli), grassi (per costruire importanti componenti delle nostre cellule e per gli ormoni) oltre che sali minerali e vitamine (vedi tabella).

Gli alimenti, in base della loro composizione e valenza nutrizionale prevalente, sono stati raggruppati in 5 grandi classi, ed in particolare: cereali e tuberi (comprendente pane, pasta, riso, farine e derivati), frutta ed ortaggi (freschi!), latte e derivati (latte, latticini, yogurt, formaggi), carne, pesce, uova (freschi o trasformati), grassi da condimento (olio, burro, margarine). Recenti studi nutrizionali hanno evidenziato l'importanza del numero e della frequenza dei pasti.

Il frazionamento in più momenti della giornata degli alimenti, introducendo piccoli spuntini (a metà mattina e metà pomeriggio), contribuirebbe al mantenimento di un costante livello plasmatico dei nutrienti e degli zuccheri evitando cali o picchi che determinano solamente condizioni di stress al nostro organismo (fame o sonnolenze).

Sicuramente bilanciata è l'alimentazione frazionata in 4-5 momenti e nella quale siano compresi due spuntini, tra colazione e pranzo e tra pranzo e cena, a base di yogurt e/o frutta.

Nel complesso, quindi, la colazione è essenziale poiché, dopo un digiuno notturno di circa 10-12 ore, evita che il nostro or-

ganismo metta in atto meccanismi metabolici "di emergenza"; peraltro un pasto sovrabbondante, come è facile che accada dopo una prima colazione inesistente (o il solo caffè!), rappresenta un carico di principi nutritivi che il nostro organismo non è in grado di utilizzare al meglio.

Sarebbe quanto mai auspicabile che al posto di snack, biscotti e merendine, ipercalorici o eccessivamente grassi, nei distributori automatici si potesse trovare frutta fresca di stagione (magari anche di produzione locale) o yogurt per poter compensare dal punto di vista energetico e nutrizionale una adeguata colazione, un pranzo leggero e/o prepararci alla cena serale o, perché no, alla palestra.

Infine, il caffè, bevanda che quasi tutti consumiamo specie al mattino o come bevanda "sociale", "di compagnia". Il caffè non ha un valore energetico in sé, a parte quello dello zucchero che vi si aggiunge. Contiene caffeina, principio attivo stimolante il sistema nervoso che previene la fatica e facilita il lavoro mentale, aiutando, inoltre, la digestione. Tuttavia, un suo consumo eccessivo, ed il limite massimo è assolutamente soggettivo, può causare insonnia, accelerazione cardiaca e tremori. Oltre ad un'alimentazione corretta ed equilibrata, il mantenimento dell'efficienza mentale e dell'attenzione nell'arco della giornata necessita anche di un'adeguata attività fisica. Non è una cattiva idea quella di approfittare dell'intervallo del pranzo per una breve passeggiata, dopo le lunghe ore seduti nei locali dell'Università.

Spero che con questi consigli di educazione alimentare i nostri studenti possano più facilmente affrontare la lezione di chimica o di genetica del pomeriggio, facendo contenti nel contempo anche i professori che si troverebbero ad affrontare classi più attente e vivaci! Buon appetito!

**Paola Pittia**

docente facoltà di agraria



## Copertura energetica e nutrizionale per uno studente:

- 10-12% delle calorie da proteine (sia animali che vegetali)
- 25-30% circa delle calorie da grassi (dando precedenza a quelli di origine vegetale, come il nostro olio d'oliva)
- il restante 55-60 % circa delle calorie da carboidrati con prevalenza a quelli complessi (soprattutto l'amido) rispetto a quelli semplici (zuccheri).

## Cani randagi e padroni erranti

**O**gni anno vengono abbandonati numerosissimi animali nonostante la nostra società ponga sempre maggiore attenzione verso gli animali.

Il fenomeno animalista e le battaglie per il riconoscimento dei loro diritti non sono più ignorabili e devono essere di stimolo per gli Amministratori pubblici di Regioni, Province e Comuni, affinché comprendano le mutate esigenze e prestino maggiore attenzione legislativa al mondo animale con provvedimenti credibili ed attuabili.

Questo impegno in favore degli animali non presuppone una scelta a scapito degli esseri umani; è tristemente noto il costo che il Servizio Sanitario Nazionale, le Regioni ed altri Enti, sostengono per indennizzi agli agricoltori, per le cure dei soggetti morsi e per i periodi di osservazioni dei cani morsi, senza entrare nel merito dei rifugi per cani.

Nei principi generali di leggi nazionali e regionali, in regolamenti comunali, ecc. si riporta quasi sempre la tutela degli animali d'affezione, si condannano gli atti di crudeltà, il loro abbandono, al fine di favorire un corretto rapporto uomo-animale e di tutelare la salute pubblica.

Le giovani generazioni rappresentano la concreta spe-



ranza di attuare quel corretto rapporto uomo-animale di cui tanto si parla diffondendo cultura alla detenzione responsabile dell'animale senza ricorrere a norme sempre più restrittive e sanzionatorie. Aspetti particolarmente curati negli insegnamenti dei Corsi di laurea in Medicina veterinaria e in Tutela e benessere animale.

Un quotidiano nazionale di qualche mese fa riportava la notizia che a Vienna l'assessore all'ambiente Ulli Sima ha introdotto la patente per condurre i cani. L'esame per ottenerla si compone di una prova scritta e di una pratica. Nel test scritto il proprietario dovrà dimostrare di conoscere le principali esigenze del cane, il suo comportamento e le leggi in vigore sulla condotta.

La prova pratica serve a dimostrare non solo il feeling proprietario-cane ma anche il buonsenso del padrone in determinate situazioni, come evitare di prendere un tram troppo affollato con il quadrupede e aspettare il successivo.

Nelle innumerevoli proposte che sia anche questa una ragionevole?

**Tonino Talone**  
docente facoltà di medicina veterinaria

Studia rozpoczęte w kraju można kontynuować za granicą. Szansę taką stwarza unijny program Socrates-Erasmus

**Z Socratesem**

**W Europie**

Chi sono i due ragazzi nella foto? Sono Claudia Zorder e Federico Borromeo, due studenti dell'Ateneo di Teramo che hanno trascorso un periodo di studio all'estero, in Polonia, come studenti Erasmus. Il giornale polacco Metro li ha incontrati ed intervistati per sapere come si vive da studenti europei e anche come si studia a Teramo, anzi all'Uniwersytetu Teramo.



Buon Natale  
e Felice Anno Nuovo  
agli studenti dell'Università  
degli Studi di Teramo  
e a tutti i lettori