

I bambini necessitano di glucosio per apprendere meglio?

Lun 12/09/2016 - 09:17

Si presume che il glucosio aumenti la concentrazione ed è per questo motivo che spesso viene dato ai bambini nelle merende a scuola. Se è vero che il cervello umano utilizza lo zucchero, e quindi il glucosio, come fonte di energia, è anche vero che lo zucchero semplice viene assorbito in maniera rapida dall'intestino e defluito nel sangue. In questa maniera la quantità di zucchero aumenta nel sangue rimanendo a disposizione delle cellule del cervello. Però questo genere di apporto di energia non dura a lungo e il risultato immediato potrebbe essere un calo di prestazioni.

Sarebbe quindi opportuno introdurre i carboidrati sotto forma di amido, per esempio mangiando prodotti integrali. Gli amidi valgono come carboidrati complessi e nel corpo si trasformano gradualmente in glucosio che poi viene trasferito nel sangue. In questa maniera è assicurata una duratura e uniforme fornitura di glucosio alle cellule del cervello.

La merenda a scuola dovrebbe contenere, oltre che alla verdura, frutta e latticini, non zucchero ma pane (integrale), cereali o barrette di cereali. Attraverso questi prodotti alimentati, contenenti amido, si evita un improvviso calo di prestazioni.

Comunicato stampa

Bolzano, 12/09/2016