

Scuola, allarme dei medici: “L’orario lungo fa male alla salute”

da La Stampa 15/08/2014

Sotto accusa Medie e Superiori: ragazzi costretti a nutrirsi in modo scorretto

Barbara Cottavoz

NOVARA «Stare a scuola fino al pomeriggio fa male alla salute»: parola di medico, anzi del presidente dell’Ordine dei medici e dietologo Federico D’Andrea. Lancia l’allarme a un mese dall’inizio delle lezioni che anche quest’anno seguiranno il sistema della «settimana corta» deciso dalla Provincia nell’agosto 2013 per tagliare i costi di riscaldamento e trasporto degli studenti.

Il responsabile della struttura complessa di dietetica e nutrizione clinica dell’ospedale «Maggiore», specializzato in problemi come l’obesità e l’anoressia che colpiscono sempre più spesso i più giovani, contesta l’orario scolastico che ha eliminato le lezioni al sabato «spalmando» le ore negli altri giorni della settimana. Questo comporta la necessità di restare sui banchi più a lungo e rientrare a casa nel primo pomeriggio, soprattutto i ragazzi che abitano lontano dalla scuola.

Una scelta che incide molto, secondo il medico, sotto il profilo dell’alimentazione: «C’è una grande contraddizione. Da un lato, sempre più spesso e meritoriamente esperti si recano nelle varie scuole e illustrano come ci si deve alimentare in maniera sana; dall’altro, i ragazzi vengono tenuti sui banchi fino a ore improponibili, alle due o alle tre del pomeriggio. Con un paio di intervalli, molto brevi, nei quali ingurgitano di tutta fretta alimenti poco sani. E del resto non potrebbero fare diversamente, visto che alle medie e alle superiori nessun istituto offre il servizio di mensa. Poi arrivano a casa a metà pomeriggio e mangiano quel che trovano».

Da un punto di vista nutrizionale, la situazione più corretta comprende un pasto sostanzioso a colazione e soprattutto a pranzo e poi uno più leggero a cena: «Oggi è impossibile. Dobbiamo tutti ripensare al nostro stile di vita e cercare aggiustamenti: per noi adulti ma soprattutto per i ragazzi che sono più fragili e hanno un metabolismo ancora in sviluppo. Invece si va in senso opposto come nella decisione di accorciare la settimana scolastica».

I problemi alimentari che possono scaturire D’Andrea li vede tutti i giorni nel suo ambulatorio medico: «Mi ritrovo a dare uno schema di dieta a ragazzi che però non lo possono applicare semplicemente perché i tempi imposti dal sistema scolastico sono inconciliabili con una nutrizione regolare e impone tempi esageratamente lunghi in classe».

L’appello del presidente dell’Ordine dei medici è diretto alle istituzioni, scolastiche e non: «Non voglio intervenire in situazioni che non mi competono. Però il messaggio che intendiamo lanciare – conclude il dottor D’Andrea – è che è necessario ripensare ai tempi della nostra giornata, in particolare per quel che riguarda la vita scolastica. Ci rendiamo conto che si tratta di un percorso tutt’altro che semplice, che si scontra con abitudini ben radicate, ma non c’è altro da fare. Combattere l’obesità infantili in queste condizioni è un compito particolarmente arduo».