

Sviluppo delle capacità socio-cognitive e alimentazione

Un'ulteriore verifica empirica in una scuola della Campania

Lanza L., Savarese G., Milo P., De Prisco R. e Attianese P.
Università di Salerno

1. Premessa

L'alimentazione è, nel nostro Paese, un problema di grande rilevanza sociale. Anche la scuola non trascura questo tema e, da tempo, ha introdotto nei suoi programmi l'indirizzo alimentare come educazione alla salute e allo "star bene". Gli stessi Enti Locali sono orientati a rivolgere particolare attenzione all'organizzazione di tale servizio sia nella scuola primaria, sia in quella secondaria. In quest'ottica, vi sono stati opportuni interventi da parte dei Ministri della Salute e del MIUR. Il primo ha, recentemente, istituito la Commissione "stili di vita", mentre il secondo ha espresso il proposito d'intervenire, in maniera sistematica, nella scuola, primaria e secondaria, attraverso una campagna di informazione ed educazione alla salute, con l'obiettivo di cambiare/modificare atteggiamenti alimentari non corretti presenti, sempre con maggiore frequenza, negli scolari. Sempre in questo ambito, il Comune di Roma ha predisposto un servizio di mensa scolastica con pasti di tipo biologico ed ha promosso una campagna di educazione alimentare rivolta ai genitori e agli insegnanti, con l'intento di promuovere cambiamenti e di modificare le abitudini alimentari delle famiglie. I costi sociali delle malattie causate da errati comportamenti alimentari, pertanto, hanno assunto una grossa rilevanza. Di qui la necessità di sempre più mirati interventi, a breve, medio e lungo termine, per modificare comportamenti, abitudini e creare una nuova cultura dell'alimentazione.

Per quanto riguarda gli studi nel settore, la letteratura più recente ha rilevato la presenza di meccanismi biologici secondo i quali l'assunzione, a colazione, di determinate sostanze può influenzare le funzioni cerebrali e di conseguenza l'attività cognitiva. In particolare, ricerche effettuate recentemente in Perù, Giamaica e negli Stati Uniti hanno evidenziato come un programma alimentare ricco di elementi proteici e ben dosato nei componenti nutritivi essenziali, possa, soprattutto durante la prima colazione, migliorare le prestazioni percettive, attentive e mnestiche in soggetti di età scolare. Sono questi i risultati di una recente ricerca da noi condotta in una scuola della Campania (2003) nel corso della quale si è stato, tra l'altro, riscontrato che far colazione in classe è, senza dubbio, un

momento altamente socializzante. Si è, infatti, riscontrato che durante il "Breakfast" effettuato a scuola, agli alunni si presentano più ampie opportunità di relazionarsi sia con i propri compagni di classe, sia con gli insegnanti, in un'attività diversa da quella curricolare.

2. Obiettivi dell'indagine

Scopo del presente lavoro è stato quello di verificare se fare la prima colazione in classe (variabile indipendente) possa favorire il processo di socializzazione con i compagni di scuola (variabile dipendente), più di quanto non avvenga nelle altre attività scolastiche.

3. Il campione

Il campione su cui è stata effettuata l'indagine risulta costituito da 120 soggetti di età compresa tra i sette e gli otto anni, divisi in due gruppi: *Gruppo sperimentale* (60 soggetti) e *Gruppo di controllo* (60 soggetti), composti da scolari che frequentano la seconda e la terza classe presso una scuola elementare di Nocera Inferiore, in provincia di Salerno.

4. Le procedure

Per la verifica è stata impiegata una prova grafica ("Disegnate la vostra classe, disegnatela come volete"), costruita e tarata da Quaglia e Saglione. E' stata, altresì, utilizzata un'altra prova grafica ("Disegna la tua classe durante la prima colazione"), ispirata a quest'ultimi Autori e da noi adattata. Il gruppo sperimentale è stato sottoposto per nove mesi ad un programma alimentare, controllato dagli sperimentatori, che sarà attuato a scuola, nella prima mattinata.