

Cronaca

08 Settembre 2025

Ritorno a scuola, Coldiretti lancia l'allarme: "Troppi cibi ultra-processati tra i giovani"

Con il ritorno sui banchi, l'associazione richiama famiglie e istituzioni a puntare su alimentazione sana, attività fisica e sonno regolare per migliorare salute, apprendimento e socialità dei ragazzi, e offre delle alternative



08 Settembre 2025

Con il ritorno sui banchi di milioni di studenti, Coldiretti richiama l'attenzione delle famiglie sull'importanza di tre pilastri fondamentali per il benessere dei ragazzi: **sana alimentazione, riposo adeguato e attività fisica regolare**. Abitudini che, se seguite, aiutano a migliorare la concentrazione, l'apprendimento e la socialità. Da lunedì 15 settembre scatteranno, infatti, i rientri in classe per gli alunni dell'Emilia-Romagna e della provincia di Ravenna.

Il tema più delicato è sicuramente quello che riguarda l'**alimentazione**. Una merenda adeguata a fornire il giusto apporto per affrontare le ore di scuola dovrebbe essere costituita da pane e marmellata, macedonia o un semplice frutto di stagione, latte o succo (scegliendo tra quelli con un contenuto adeguato di frutta e senza zuccheri aggiunti), magari il classico ciambellone della nonna fatto in casa.

Purtroppo, secondo un'analisi della Fondazione Aletheia, **appena un adolescente su dieci consuma almeno quattro porzioni di frutta e verdura al giorno**, e la situazione non cambia se si prendono in considerazione i bambini. Al contrario è in costante **crescita il consumo di cibo spazzatura** a partire dai cosiddetti **ultraformati**, che trovano terreno favorevole anche nelle scuole. Secondo Aletheia, la categoria di prodotto più presente nelle "macchinette" onnipresenti nelle scuole italiane sono gli snack dolci (nel 77% dei casi analizzati) davanti a snack salati (76%) mentre la presenza di yogurt o latte è appena del 2% e quella della frutta all'1%.

Preoccupano anche i dati sui comportamenti a rischio: **più di un bambino su dieci salta la colazione, uno su tre la consuma in modo inadeguato, e uno su quattro assume quotidianamente bevande zuccherate e gassate**.

La mensa scolastica diventa quindi un **presidio educativo strategico**: un luogo dove i bambini non solo si nutrono, ma imparano a riconoscere e apprezzare sapori nuovi, adottare abitudini alimentari corrette e rispettare il valore della convivialità. « Per questo – sottolinea Coldiretti – è fondamentale che le mense offrano **menù equilibrati, sicuri e sostenibili**, ispirati al modello virtuoso della dieta mediterranea».

Coldiretti Ravenna svolge un'intensa attività di divulgazione e prevenzione con il progetto Educazione alla Campagna Amica e con una costante presenza nelle scuole del territorio. «Vogliamo costruire un futuro più sano per i nostri figli, partendo dall'educazione al cibo – **afferma il presidente di Coldiretti Ravenna Nicola Dalmonte** –. Un'alimentazione consapevole è la prima forma di prevenzione e rispetto per la salute, l'ambiente e l'economia agricola del nostro territorio e dell'intero Paese. Per questo, come Coldiretti Ravenna, abbiamo avviato in sinergia con l'Istituto Alberghiero di Riolo Terme un progetto sperimentale, che vogliamo replicare anche in altri istituti, per eliminare dalle vending machine il cosiddetto junk food premiando gli studenti che prediligono ingredienti locali e di stagione, spesso forniti direttamente dalle aziende agricole del territorio aderenti alla rete Campagna Amica. Il cibo ultra-formulato sta minacciando il futuro dei nostri giovani, conclude Dalmonte, è tempo di scegliere consapevolmente puntando sulla qualità per proteggere la salute e il domani delle nuove generazioni».

Accanto all'alimentazione, c'è il **ruolo chiave dell'attività fisica**. Sport e movimento aiutino a contrastare obesità, stress, ansia e depressione, favorendo allo stesso tempo lo sviluppo delle relazioni sociali e delle capacità cognitive. **Bambini e adolescenti tra i 5 e i 17 anni dovrebbero praticare almeno 60 minuti al giorno di attività fisica** da moderata ad alta intensità, soprattutto aerobica, con un minimo di tre sessioni più intense alla settimana.

Terzo tassello imprescindibile è il **sonno**. Per favorirlo, Coldiretti consiglia a cena alimenti come pasta, riso, pane, orzo, lattuga, radicchio, zucca e formaggi freschi, che stimolano il rilassamento grazie alla presenza di triptofano, precursore della serotonina, il neuromediatore del benessere.

Da evitare invece cibi eccessivamente salati o speziati, alimenti in scatola, piatti con dado da cucina, cioccolato, tè, caffè, che sono poco adatti alle giovani generazioni e disturbano il riposo. Anche un bicchiere di latte caldo o una tisana con miele possono diventare alleati preziosi per un sonno sereno e rigenerante, evidenzia Coldiretti.

«In un momento in cui cresce il consumo di alimenti ultra-formulati tra i più giovani» afferma Coldiretti, «**è urgente investire in educazione alimentare, promuovere l'attività sportiva e diffondere buone pratiche per il sonno, così da tutelare la salute dei ragazzi e garantire loro le migliori condizioni per apprendere e crescere in armonia**. Un impegno che Coldiretti ha rilanciato con il Manifesto sull'educazione alimentare presentato a giugno al Villaggio di Udine, volto a promuovere una strategia nazionale contro l'obesità infantile e l'abuso di cibi ultra-formulati: stop, appunto, al cibo spazzatura nei distributori scolastici, più prodotti a chilometro zero nelle mense, un patto educativo con le famiglie e programmi strutturati di educazione alimentare nelle classi».

□