



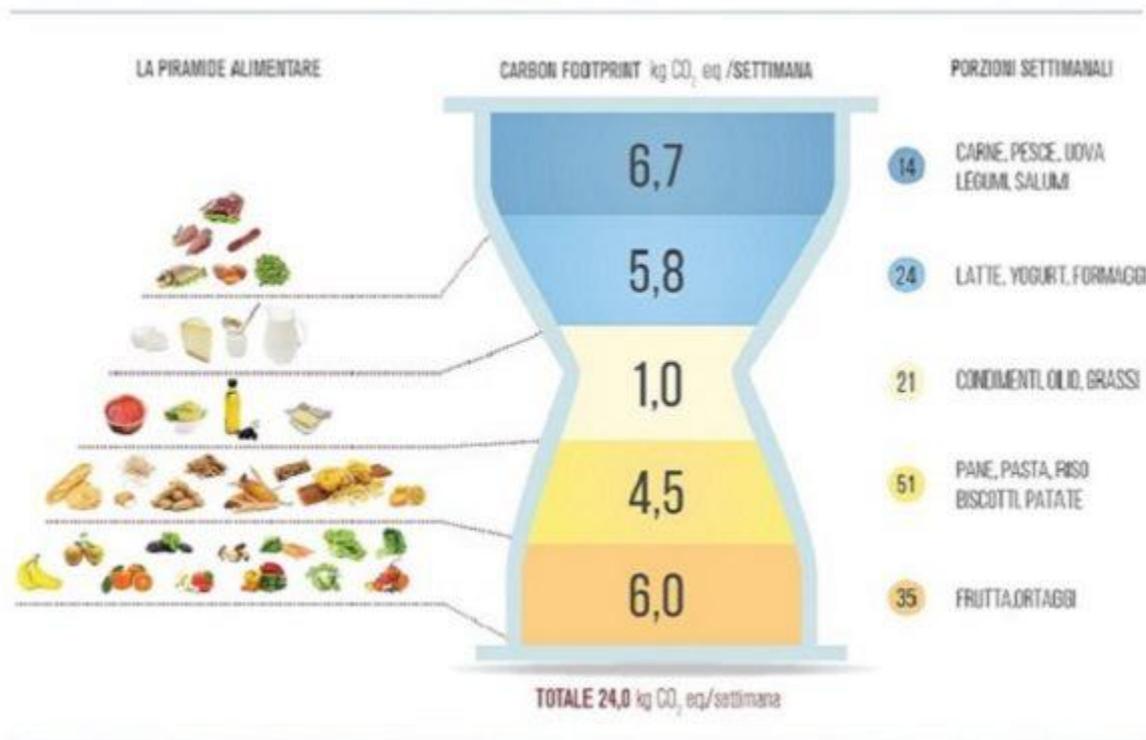
## Alimenti di origine animale, nutrizionista: un “personal trainer per la mente”

Secondo numerosi studi gli alimenti di origine animale rappresentano un prezioso alleato delle performance cognitive dei bambini

A cura di [Filomena Fotia](#)

31 agosto 2016 - 11:35

image: <http://www.meteoweb.eu/wp-content/uploads/2016/08/image001-2-640x393.jpg>



Il ritorno a scuola si avvicina e tra i buoni propositi per il nuovo anno scolastico vi è quello di iniziare con il piede giusto: allora perché non partire dall'alimentazione? Secondo numerosi studi gli **alimenti di origine animale** – nelle quantità raccomandate per un'alimentazione sana ed equilibrata – rappresentano un prezioso alleato delle

performance cognitive dei bambini: forniscono nutrienti essenziali per il corretto sviluppo del cervello, quali acidi grassi omega-3, la vitamina B12, l'acido folico, lo zinco, il ferro e lo iodio.

*“Ci sono alcuni nutrienti che più di altri possono incidere sull'abilità cognitiva, sulla memoria e l'apprendimento e possono rappresentare un alleato in più quando si studia”, afferma la nutrizionista Elisabetta Bernardi, autrice del libro ‘Oggi cosa mangio’.*

**La vitamina B12** ad esempio, che si trova esclusivamente negli alimenti di origine animale, è un valido alleato degli studenti: la carenza di questo nutriente è associata alla diminuzione della memoria e all'insorgenza di spossatezza e confusione mentale. *“L'effetto di lunga durata della carenza di vitamina B12 è supportata dai risultati di alcune ricerche<sup>[1]</sup> sul funzionamento cognitivo degli adolescenti che hanno consumato una dieta macrobiotica fino all'età di 6 anni, rispetto a ragazzi che seguivano una dieta onnivora. Da questi studi è emerso che i primi presentavano livelli più bassi di intelligenza fluida, capacità spaziale e memoria a breve termine rispetto ai soggetti di controllo” – continua Elisabetta Bernardi.*

**Anche lo zinco è un nutriente essenziale per il cervello:** ci aiuta a migliorare la comunicazione neuronale con l'ippocampo, **potenziando così la nostra memoria e i processi di apprendimento.**

*“Lo zinco contenuto nella carne è più facilmente assorbibile rispetto a quello contenuto nei vegetali svolge un ruolo fondamentale nella neurogenesi, la maturazione e la migrazione dei neuroni, oltre alla formazione delle sinapsi. Inoltre, si trova in alte concentrazioni nelle vescicole sinaptiche dei neuroni dell'ippocampo che sono coinvolti nel centro di apprendimento e memoria”.*

**Attenzione invece alla carenza di ferro,** può essere la causa di bassi livelli di concentrazione, con conseguenti scarsi risultati scolastici. Il ferro è coinvolto in diversi sistemi enzimatici nel cervello, tra cui quelli che riguardano la produzione di energia, la sintesi del recettore della dopamina, la mielinizzazione delle cellule nervose e la regolazione della crescita del cervello.

*“Consumare alimenti che forniscono ferro altamente disponibile migliora le funzioni cognitive e la carne, in particolare quella bovina, che più delle altre fornisce ferro eme, una diversa forma di ferro che l'organismo assorbe in misura maggiore e che non si trova in alimenti vegetali o fortificati”, conclude Elisabetta Bernardi.*

Nonostante, infatti, vi siano alcuni cibi molto ricchi di ferro, solo il 10-35% del ferro presente negli alimenti animali ed il 2-10% di quello contenuto nei vegetali viene effettivamente assorbito dal nostro organismo. Il ferro emico di derivazione animale, come carne e in misura decisamente minore nel pesce, è quindi più facilmente biodisponibile e assorbito dall'intestino, mentre quello di provenienza vegetale è invece legato a sostanze, come i fitati, che ne riducono l'assorbimento intestinale.

**La Clessidra Ambientale**

Un consumo di carne moderato non solo apporta benefici all'organismo, ma è anche sostenibile per l'ambiente come viene mostrato dalla Clessidra Ambientale, che rappresenta graficamente l'impatto ambientale del consumo di cibo per una settimana: la moltiplicazione degli impatti dei singoli alimenti per le quantità settimanali suggerite dai nutrizionisti, ad esempio per mezzo della piramide alimentare proposta dal CRA-NUT (oggi CREA), porta a far osservare come mangiare carne in giusta quantità non comporti un aumento significativo dell'impatto ambientale.

La Clessidra Ambientale è il fulcro del progetto Carni Sostenibili promosso dalle tre associazioni che rappresentano tutte le filiere delle carni in Italia (bovino, suino e avicolo) che ha l'obiettivo di trattare in modo trasversale tutti gli argomenti legati al mondo delle carni: un progetto senza precedenti in Italia che, con un approccio formativo e informativo, vuole contribuire ad una informazione equilibrata su salute, alimentazione e sostenibilità. [www.carnisostenibili.it](http://www.carnisostenibili.it)

[1] Louwman, M.W., VanDusseldorp, M., Van DeVijver, F.J., Thomas, C. M., Schneede, J., Ueland, P.M., et al. Signs of impaired cognitive function in adolescents with marginal cobalamin status. *Am. J. Clin. Nutr.* 2000. 72, 762–769