

---

JORNADES NACIONALS D'ALIMENTACIÓ 2008

---

## No esmorzar influeix en el rendiment escolar dels nens

- ***Experts subratllen que la supressió de l'esmorzar redueix tant el rendiment físic com l'intel·lectual***
- ***La infància és el millor moment per a fomentar l'hàbit d'un esmorzar saludable, que ha d'aportar entre el 20-25% de les calories diàries***
- ***Els mitjans de comunicació social exerceixen una notable influència sobre els hàbits alimentaris dels nens i adolescents***

**Tarragona, 7 de març de 2008.-** Mantenir un correcte patró de conducta alimentari influeix en gran mesura en el rendiment escolar dels nens. Així ho han apuntat els experts que en el dia d'avui han participat en la taula rodona "Alimentació i Adolescència" dintre de les Jornades Nacionals d'Alimentació que estan tenint lloc del 6 al 8 de març al Palau Firal i de Congressos de Tarragona.

Segons els experts en la matèria, la influència de l'esmorzar sobre el rendiment acadèmic està tenint un marcat interès en el camp de la investigació, especialment entre els nens i els adolescents, ja que s'ha pogut observar que la capacitat intel·lectual dels nens que no esmorzen, no és tan eficient per a resoldre problemes com la d'aquells que si esmorzen. "En diferents estudis s'ha demostrat que la supressió de l'esmorzar redueix tant el rendiment físic com l'intel·lectual, a més de dificultar que es puguin arribar a les ingestes diàries recomanades d'energia i nutrients", apunta Ascensión Marcos, professora d'Investigació del Centre Superior d'Investigacions Científiques (CSIC).

En aquest sentit, els experts apunten que una correcta alimentació comença per un esmorzar adequat i que la infància és el millor període per a fomentar l'hàbit de l'esmorzar correcte. Un hàbit que no ha de perdre's després en l'adolescència ni en

l'etapa adulta. "Sembla ser que la causa és que l'esmorzar, especialment si és ric en carbohidrats, proporciona glucosa, que és el millor carburant per al cervell", afegeix Ascensión Marcos.

Els experts han volgut destacar també que els nens que prescindeixen de l'esmorzar provoquen un desequilibri en el seu patró alimentari per dos motius. En primer lloc per l'absència dels nutrients bàsics que aporten la llet, la fruita i els cereals. Però a més, el fet s'agreuja a l'ésser en la majoria de les ocasions substituït a mitjan matí per la ingesta d'altres productes rics en greixos saturats, sucres, i fins i tot sal; tots ells components que consumits en excés no són saludables.

A més, els ponents han destacat que l'adequat desenvolupament intel·lectual i emocional del nen és un factor de protecció contra l'obesitat, i s'ha demostrat que la menor estimulació cognitiva és un dels principals factors implicats en el desenvolupament d'obesitat en nens.

Així mateix, durant les Jornades Nacionals d'Alimentació s'ha posat de manifest els efectes de la publicitat en la conducta alimentària dels adolescents així com la influència dels mitjans de comunicació social. Referent a això, per a Salvador Zamora, catedràtic de Fisiologia de la Universitat de Múrcia, la televisió és el mitjà que més importància té sobre el consum d'aliments, no només pel seu efecte directe sobre els adolescents, si no també indirectament pel seu efecte en els adults, condicionant per exemple la compra de determinats aliments per als seus fills o familiars: aliments enriquits, fàcils de consumir, etc.

Per tots aquests motius, resulta crucial que, tant en l'àmbit escolar com en el familiar, es porti a terme una bona educació nutricional que asseguri la salut física i mental en la infància i l'adolescència. De fet, els experts destaquen que una persona que hagi seguit durant els seus primers anys de vida unes bones pautes nutricionals tindrà menys risc de patir depressió, fatiga, inseguretat personal i aconseguirà una major concentració mental i, en conseqüència, un millor rendiment intel·lectual.