

RELAZIONE GENERALE

Criticità orario scolastico con gravi ripercussioni sullo stato di salute dei bambini

Io sottoscritta Dott.ssa Grazia La Brocca Biologa Nutrizionista intervengo sulla problematica scaturita in seguito alla decisione da parte del Dirigente Scolastico dell'istituto comprensivo Commenda Prof. Ing. Rollo Giosuè e dal consiglio d'istituto, di introdurre la settimana corta anche per la sezione 'Una Classe per l'Europa', per le classi della scuola primaria e della scuola secondaria di primo grado.

Tale decisione comporta uscite da scuola, per due volte a settimana, per le classi 4 e 5 della scuola primaria e tutte le classi della scuola secondaria di primo grado, alle ore 15.05.

L'introduzione della settimana corta prevede due merende, la seconda delle quali dovrebbe essere svolta dalle 13.15 alle 13.30, un orario che, l'**OMS** definisce come orario del **pranzo**.

Faccio qualche premessa:

- Oggi 1 bambino su 10 nel mondo convive con l'obesità. L'OMS "sollecita i governi a riformare la ristorazione scolastica e creare ambienti più sani".
- L'obesità infantile aumenta il rischio di diabete, tumori, malattie cardiache, ictus e altre patologie croniche in età adulta
- "garantire una corretta alimentazione a scuola è fondamentale per prevenire le malattie in età adulta" ha dichiarato in una nota il direttore generale dell'OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus.

La gestione degli orari scolastici è fondamentale per combattere l'obesità infantile, che in Italia coinvolge circa 1 bambino su 3 (24% sovrappeso, 12% obeso).

Orari regolari, in particolare il pranzo tra le 12:00 e le 13:00, evitano stanchezza, abbuffate e stress metabolico. Le scuole sono contesti cruciali per promuovere sani stili di vita.

La regolarità dei pasti nella fascia **7-14 anni** non è solo una questione di calorie, ma un pilastro per lo sviluppo cognitivo e la prevenzione metabolica

Mantenere orari fissi aiuta a stabilizzare i livelli di glucosio nel sangue, prevenendo **stanchezza e ipoglicemia** che compromettono l'attenzione scolastica. La distribuzione ideale raccomandata dagli esperti prevede **5 momenti alimentari**:

- **Prima colazione (20%)**: Fondamentale per riattivare il metabolismo dopo il digiuno notturno.
- **Spuntino di metà mattina (5%)**: Serve a "spezzare" il digiuno senza appesantire, migliorando l'apprendimento.
- **Pranzo (40%)**: Il pasto principale che dovrebbe avvenire idealmente tra le **12:00 e le 13:00**.
- **Merenda (5%)**: Previene l'arrivo eccessivamente affamati alla cena.
- **Cena (30%)**: Deve essere equilibrata e consumata a un orario che permetta una corretta digestione prima del sonno.

Partendo da questi pilastri scientifici è chiaro che l'attivazione della settimana corta comporta un grave danno per la salute dei bambini.

Dott.ssa Grazia La Brocca
Biologa Nutrizionista

Induce gli stessi a consumare due merende, spesso la scelta ricade su cibi ipercalorici e ultraprocessati per svariati motivi, in orari in cui si dovrebbe consumare un pasto principale, cioè il pranzo.

Da qui si attiva a catena un meccanismo negativo che va ad alterare anche l'orario della cena.

Pertanto, concludendo ribadisco che:

- La regolarità dei pasti non è un vezzo, ma una necessità biologica per garantire ai bambini di 7-11 anni l'energia necessaria per lo studio e lo sport.
- Tale decisione non tiene conto delle necessità del bambino e delle rispettive famiglie, che ampiamente hanno espresso il proprio dissenso.
- Dovere morale sarebbe tenere in conto le direttive dell'OMS, educare i bambini ora a mangiare sano e prevenire in futuro malattie metaboliche.

La sfida lanciata dalle criticità degli orari scolastici non può essere vinta dai singoli: richiede un'alleanza educativa tra istituzioni e famiglie, affinché il tempo del pasto torni a essere un diritto fisiologico e non un semplice intervallo burocratico.

Brindisi 02/02/2026

Firma

Dott.ssa Grazia La Brocca

