

Bambini aggressivi? Tutta colpa del cibo spazzatura

“Smettila di mangiare tutte quelle porcherie”. Un ritornello noto. Ormai, mamma e papà, sono più che informati sui danni che produce alla salute un'alimentazione troppo ricca di zuccheri e grassi. Ma., forse, non immaginano che “quelle porcherie” possono anche influire su aggressività e rendimento scolastico. Stephen Schoenthaler, professore di giustizia criminale alla California State University, ha da tempo capito che esiste una relazione tra il tipo di dieta e l'attitudine alla violenza. E quel che i ragazzi mangiano avrebbe anche rapporto con l'incremento del quoziente intellettivo e il rendimento scolastico.

Il cattedratico ha studiato una prigione minorile dove le violazioni delle regole della comunità carceraria precipitarono del 37 per cento quando i distributori automatici furono rimossi e la caffetteria sostituì i cibi in scatola che servirà normalmente con prodotti freschi. Schoenthaler sintetizzò la propria scoperta con una frase: “Mantenere una cattiva alimentazione oggi dà la certezza di future violenze più di quanto possano fare i comportamenti violenti del passato”. Un altro esperimento sul cibo lo ha condotto in 803 scuole di New York, nei quartieri a basso reddito, scoprendo che il numero degli studenti che superavano gli esami finali era aumentato del 16 per cento con un'alimentazione adeguata.

I suoi critici hanno obiettato che alcune scoperte erano dovute semplicemente, alla mancanza di gruppi di controllo con il placebo. Insomma, mancavano di rigore scientifico. A confermare il suo operato, tuttavia, è un più recente lavoro condotto da Bernard Gesch, fisiologo dell'Università di Oxfors, seguito secondo le regole della ricerca scientifica.

In una prigione inglese maschile, con detenuti di età compresa tra i 18 e 21 anni del Buckinghamshire, 231 volontari sono stati divisi in due gruppi. Al primo sono stati somministrati, insieme con il cibo, integratori alimentari che contenevano l'approssimativo fabbisogno di vitamine, minerali e acidi grassi saturi. Al secondo gruppo, sono stati dati placebo. Nessuno dei prigionieri, né delle guardie, né tantomeno dei ricercatori sapeva a chi fossero stati dati gli integratori e a chi i placebo. La ricerca è durata quattro mesi. Il dottor Gesch ha scoperto che i prigionieri che avevano assunto gli integratori avevano commesso una media del 26 per cento in meno di violazioni delle regole del carcere rispetto al periodo precedente, mentre in chi aveva assunto il placebo non c'erano stati cambiamenti degni di nota. Nei primi, inoltre, gli atteggiamenti di grave violenza erano diminuiti del 37 per cento.

L'esperimento di Gesch è stato attentamente costruito escludendo la possibilità che variabili come etnie, problemi sociali, psicologici o altro potessero influenzare il risultato. Inoltre una prigione è un buon posto per condurre ricerche scientifiche: c'è una routine costante e le persone dormono e fanno esercizio fisico per lo stesso numero di ore ogni giorno, e hanno lo stesso cibo, negli stessi momenti.

Ma siamo davvero quello che mangiamo? A quanto pare, sì. Del resto, per esempio, le conseguenze a breve termine dell'ingestione di zuccheri sono ben note: un'iniziale esplosione di energia, ma quando il livello dello zucchero nel sangue cala, il corpo produce per reazione adrenalina, che rende irritabili. Schoenthaler e Gesch, inoltre, sono convinti che ci siano anche effetti a lungo termine sul carattere.

Le loro ricerche sono tese a dimostrare l'importanza di un corretto apporto di vitamine, minerali e acidi grassi insaturi, perché sono sostanze che influenzano il cervello. E lanciano un allarme alle abitudini alimentari dei bambini e adolescenti: la loro dieta, ricca di zuccheri e di grassi saturi sta diventando un affare serio.

“L'alimentazione influisce sulla chimica del cervello”

Va da sé che ambiente, cultura ed esperienze formano il carattere. Ma quello che mangiamo dà un certo contributo. Ne è convinto anche il nutrizionista Pier Luigi Rossi.

Il cibo, quindi, ha una sua qualità e non ci fornisce soltanto calorie?

“Esatto. Le proteine, i grassi, i carboidrati condizionano la qualità, il profilo ormonale e le reazioni del nostro organismo e dei nostri comportamenti”.

Partiamo dalle proteine. Come sono i “fans” della bistecca?

“Parliamo di carne, ma anche di formaggio, uova e via di seguito. In un solo concetto, alimenti di origine animale, ovvero ad alto contenuto di proteine: sono ricchi di tirosina. Questo amminoacido viene trasformato, in particolare nelle cellule cerebrali, in dopamina. Si tratta di un neurotrasmettitore cerebrale implicato nella funzione dell'aggressività. Dà anche più tonicità e una maggiore sensazione di forza. Ma anche la spinta alla competitività”.

Che effetto hanno, invece, i carboidrati?

“Pasta, pane, legumi, mais e cereali in genere, danno maggior apporto di triptofano, un amminoacido essenziale che nel cervello si trasforma in serotonina. E' noto per essere l'ormone della serenità, della pacatezza, della giocosità, della disponibilità. Per capire l'effetto dei due tipi di alimenti basta guardare due tipi di animali: i carnivori sono aggressivi, mentre erbivori sono più mansueti”.

A che cosa è dovuto lo stretto legame tra quello che mangiamo e le sensazioni che proviamo?

“Al fatto che tutte le nostre emozioni sono controllate dai neurotrasmettitori cerebrali, i quali non sono altro che sostanze chimiche che vengono prodotte a partire dai nutrienti che ingeriamo con il cibo”.

Le ricerche negli USA e in Inghilterra sembrano dimostrare che la cattiva alimentazione dei ragazzini influisce sul rendimento scolastico. Che ne pensa?

“Se si aumenta la quantità di carboidrati, come fanno oggi bambini e adolescenti, si determina una crescita della glicemia e quest'ultima richiama l'insulina che fa entrare il glucosio nelle cellule del fegato. Qui, infine, questi carboidrati si trasformano in grassi. Un aumento di grasso, brusche variazioni di glicemia e minor apporto di ossigeno nel sangue: sono condizioni che abbassano la funzionalità cerebrale”.

(Daniela Danieli)

LA STAMPA, 9 OTTOBRE 2005