

[dieta](#) [star](#) [ricette](#)

BEAUTY

18 settembre 2016

Cibi speciali per bambini intelligenti

[Daniela Raspa \(Nexta\)](#)

Esistono in natura dei **cibi speciali** che, mangiati regolarmente e in gran quantità durante la gravidanza, contribuiscono a rendere i nascituri più intelligenti? A giudicare dalla conclusione alla quale è giunto un recente studio condotto in Canada sembrerebbe proprio di sì. Un gruppo di scienziati dell'Università di Alberta ha infatti presentato i risultati di una ricerca effettuata su un campione di 3.600 donne che, durante la gravidanza, aveva incluso nella propria dieta frutta e succo di frutta al 100%, pur mangiandone diverse quantità.

In seguito l'**analisi si è ovviamente rivolta ai bambini**, un anno dopo la nascita, per testarne le prestazioni cognitive attraverso l'osservazione del comportamento sociale, ma anche test di comunicazione, salute, etc. prendendo naturalmente in considerazione altri fattori come ad esempio lo stipendio della famiglia, il livello di istruzione della madre, se avesse preso vitamine durante la gravidanza, l'allattamento al seno dopo la nascita, etc.

I ricercatori hanno allora osservato che l'**assunzione di frutta** spiccava fra l'elenco dei fattori associati allo sviluppo cognitivo dei bambini, come conferma il Prof. Piush Mandhane anche al Wall Street Journal e alla rivista specializzata *Ebio Medicine*, che lo scorso mese di giugno ha pubblicato i risultati della promettente ricerca. I frutti sono dunque cibi speciali, capaci di rendere i bambini più intelligenti, poiché i figli delle mamme che ne avevano mangiato una maggior quantità durante la gravidanza, ad un anno di età presentavano uno sviluppo cognitivo più elevato degli altri.

In fin dei conti anche secondo le **raccomandazioni delle principali istituzioni scientifiche di salute e nutrizione** internazionali, è consigliabile mangiare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. Più che di cibi speciali, dunque, si tratterebbe di semplici regole di buona alimentazione, anche perché, d'altra parte, c'è chi obietta che un eccessivo consumo di frutta è comunque da sconsigliare per via dell'aumento di zuccheri nel sangue che può essere causa di malattie come obesità e diabete.

Il giusto metodo per massimizzare questa nuova scoperta e sfruttare al meglio i risultati della ricerca è dunque quello di seguire semplicemente le buone raccomandazioni dei nutrizionisti nazionali ed internazionali, non facendo mai mancare le **cinque porzioni giornaliere di frutta e verdura**.