

**IL GRAFFIO** **La colazione dei bambini**



*A casa mia non si faceva colazione insieme al mattino. Ma ho sempre pensato (forse senza neanche accorgermi di farlo), inviando un po' i miei più sereni amici la cui famiglia aveva questa abitudine, che la colazione del mattino uno se la porti dietro tutta la giornata: voglio dire il clima in cui è stata consumata, le emozioni e le parole che sono state condivise con i genitori e con i fratelli, il saluto e l'augurio con cui si conclude rispetto alle aspettative o alle inquietudini in vista del nuovo giorno da affrontare. Più o meno consapevolmente. E tanto più, ma non soltanto, se si tratta di un bambino o di un adolescente. Come a dire: giorno dopo giorno, e ogni giorno, esco a giocare le mie carte nel mondo con una buona dose di nutrimento calorico ed emotivo. Che mi dà certezza di non essere solo e rinforza il mio senso di appartenenza a un sistema fatto di affetto, interesse e condivisione. Pensate che, come spesso ci capita di constatare per le cose umane che consideriamo le più ovvie, tutto questo è stato documentato anche scientificamente. Tanto che una recentissima metanalisi sull'argomento (Zahedi H, et al. Breakfast consumption and mental health: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Nutr Neurosci* 2022;25(6):1250-64. doi: 10.1080/1028415X.*

*2020.1853411) ci pone davanti alla inequivocabile evidenza che i bambini che hanno l'abitudine di condividere in famiglia la colazione del mattino (possibilità spesso limitata nella vita reale dal semplice fatto che tutta la vita della famiglia è trascinata dalla fretta di fare cose... più importanti) sono significativamente protetti, rispetto a quelli che la colazione non la fanno, dallo sviluppo di ansia e di distress psicologico: e soprattutto, particolarmente nell'adolescente, dalla sindrome*

*depressiva. Se avete qualche dubbio che sia proprio così, non mancate l'occasione di ammirare, osservandone i dettagli (degli atteggiamenti, delle espressioni, finanche dei pensieri che ne emergono), il bellissimo quadro "La colazione dei bambini" di Albert Anker (il pittore svizzero che van Gogh, poco prima di morire, aveva definito come l'unico che cercava e aveva trovato la verità). Vi assicuro che la semplice opportunità di immergersi nell'atmosfera di questo dipinto merita una visita al Kunstmuseum di Basilea. C'è qualcosa che un lavoro scientifico può dirci di più? Sono sicuro che, d'ora in poi, di colazioni*



Albert Anker. La colazione dei bambini (1879). Kunstmuseum, Basilea.

*vi riprometterete di non perderne nemmeno una (così come di non farne perdere più ai vostri cari). Magari tenendo in cucina, a disposizione di tutti, la riproduzione del bellissimo quadro di Anker.*

**Alessandro Ventura**