

Alimentarsi bene per vivere meglio

Pubblicato: Lunedì 20 Aprile 2009

Lo stato di salute dell'individuo adulto è correlato alle abitudini di vita che si instaurano già nell'infanzia e si evidenziano nell'adolescenza, con la conquista e il consolidamento dell'autonomia nelle scelte comportamentali. **Le errate abitudini alimentari, il consumo di bevande alcoliche, il fumo e la sedentarietà** rappresentano i fattori di rischio più importanti nel determinare l'elevata incidenza delle malattie cardiovascolari, dell'obesità e la frequenza di altre malattie tipiche delle società industrializzate, come tumori e diabete. In Italia la percentuale di persone obese e in sovrappeso è in continua crescita. **Il fenomeno, fra l'altro, interessa anche i bambini in età scolare.** L'importanza di acquisire buone abitudini alimentari è l'obiettivo di qualsiasi intervento di educazione alla salute, necessariamente votato a diffondere una maggiore consapevolezza nelle scelte che definiscono lo stile di vita.

Con queste premesse, il Comune di Gallarate, attraverso l'assessorato alla Pubblica Istruzione, intende promuovere una serie di iniziative volte a **sensibilizzare gli studenti delle scuole del territorio**, le loro famiglie e gli insegnanti, a proposito dell'importanza della prevenzione e del mantenimento di un buono stato di salute. «Con "In... forma, informati!!" – ha sottolineato l'assessore **Luca Carabelli** – vogliamo diffondere in modo organico e pianificato una cultura del benessere che abbracci corrette abitudini alimentari, sano stile di vita, capacità di distinguere e scegliere i cibi in relazione alla loro qualità. E' un obiettivo che può essere raggiunto solo attivando sinergie come questa».



Importante, ad esempio, la **collaborazione con l'assessorato all'Agricoltura della Regione Lombardia**, che oltre a patrocinare l'iniziativa sarà promotore di una distribuzione di frutta nelle scuole della città. **Un'azione che ben si accorda a campagne informative ad ampio raggio organizzate proprio dall'assessorato fin dal 1978:** educazione e informazione alimentari accompagnate alla conoscenza dell'agricoltura e delle produzioni tipiche e tradizionali. Su tali argomenti, sono stati organizzati più di 5.000 corsi e incontri specifici, distribuendo oltre 150.000 volumi, ma ha anche stanziato e speso per attività e progetti di educazione alimentare oltre 2,5 milioni di euro, coinvolgendo 1000 scuole (soprattutto elementari e medie), 4.000 classi, 100.000 alunni, 55.000 adulti. Iniziative specifiche sono state organizzate all'interno di fiere, manifestazioni ed eventi. «Non è possibile – ha dichiarato l'assessore **Luca Ferrazzi** – limitarsi a spiegazioni teoriche nelle scuole, è invece fondamentale che l'approccio a una corretta

alimentazione sia dinamico, concreto e multidisciplinare come quello adottato a Gallarate. **L'assessorato all'Agricoltura, del resto, si muove anche in altri ambiti**, complementari a quelli contemplati da "In... forma, informati!!", volti a diffondere una vera e propria cultura sociale su alimentazione, biodiversità e mondo agricolo».

Il progetto gallaratese si sviluppa in ottemperanza agli obiettivi educativi e sociali delle attività scolastiche e si inserisce nei percorsi di educazione alla salute già presenti all'interno della programmazione didattica. Previsto il coinvolgimento di ambiti ulteriori rispetto a quelli tradizionali dell'attività scolastica. Il settore della refezione, ad esempio, sarà coinvolto attraverso la proposta di particolari giornate a tema. E' in questo contesto che si inseriscono iniziative come "I colori del verduriamo" e "I colori del fruttiamo", realizzate dalla ditta Gemeaz Cusin Ristorazione, attuale gestore per conto del Comune del servizio alle mense scolastiche. **Partner fondamentali per il buon esito del progetto saranno anche l'Associazione Italiana Lotta all'Obesità e l'Azienda Ospedaliera Sant'Antonio Abate.**

L'attività dell'Ao gallaratese, in particolare **dell'Unità Operativa di Cardiologia**, si rivolgerà alle classi seconde della scuola secondaria inferiore e sarà attuata attraverso incontri informativi. Durante le lezioni, verranno fornite indicazioni riguardo alle regole di uno stile di vita sano che permettano un buono stato di salute e soprattutto svolgano un'importante azione preventiva nei confronti delle malattie cardiovascolari. Fumo, alcol, ma anche alimentazione e movimento saranno i temi centrali degli interventi che si concluderanno con la realizzazione di un concorso a tema, "cuore giovane", per le classi interessate. L'Azienda Ospedaliera organizzerà, inoltre, l'ormai tradizionale "Ama il tuo cuore", un'articolata iniziativa che mira a sensibilizzare la cittadinanza al tema della prevenzione delle malattie cardiovascolari. Dopo avere portato il saluto del direttore generale dell'Ao gallaratese, Armando Gozzini, il direttore dell'Unità Operativa di Cardiologia, **Roberto Canziani**, ha sottolineato il ruolo che gli ospedali sono chiamati a svolgere nella "diffusione del benessere" oltre che nell'erogazione di cure, per poi aggiungere l'importanza di iniziative di prevenzione in una zona ad alta incidenza di malattie coronariche: «Da un'indagine effettuata pochi anni fa sul territorio – ha ricordato – è emerso che **il 30 per cento degli studenti delle locali scuole medie risultava in sovrappeso. Un dato preoccupante** soprattutto in chiave futura, visto che le scorrette abitudini alimentari tendono a protrarsi nel tempo e a mettere in pericolo la salute degli individui adulti».

Gli esperti di **Ailo** condurranno nelle classi quarte della scuola primaria e nelle prime delle secondarie inferiori un intervento informativo sulle tematiche alimentari. **Durante gli incontri verrà distribuito il diario alimentare, strumento di rilevazione delle abitudini alimentari e dello stile di vita.** I ragazzi lo compileranno per 7 giorni consecutivi e lo riconsegneranno all'insegnante, in forma anonima. I consulenti provvederanno a valutare i dati raccolti e la restituzione dei diari sarà accompagnata da alcune indicazioni sull'importanza di una alimentazione sana ed equilibrata. Per le classi prime delle secondarie superiori, gli esperti dell'Associazione, psicologi e psicoterapeuti, svolgeranno interventi volti a fornire informazioni sui disturbi del comportamento alimentare, in particolare anoressia e bulimia, e, con un metodo interattivo, creeranno un clima favorevole alla comunicazione di esperienze e al confronto sulle tematiche in oggetto. Al termine del programma saranno proposti momenti di incontro con genitori e insegnanti dove verranno fornite informazioni sul riconoscimento dei segni iniziali di un eventuale disagio e sull'approccio necessario a contrastarlo. «Contiamo – ha concluso la rappresentante di Ailo, **Franca Dramis** – su un "effetto trascinamento" della campagna: bambini e ragazzi che vi prenderanno parte dovrebbero portare nelle rispettive famiglie l'esperienza e le informazioni acquisite grazie agli esperti, contribuendo a una maggiore diffusione di un corretto comportamento alimentare».

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it

