

MANGIA BENE VIVI MEGLIO



PREMESSA

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità l'obesità rappresenta uno dei principali problemi di salute pubblica nel mondo: si è di fronte a una vera e propria epidemia globale che si sta diffondendo in molti Paesi e che può causare, in assenza di un'azione immediata, problemi sanitari molto gravi nei prossimi anni.

Obesità e sovrappeso sono condizioni associate a morte prematura e universalmente riconosciute come fattori di rischio per le principali malattie croniche: malattie cardiovascolari, ictus, diabete, alcuni tumori (endometriale, colorettales, renale, della colecisti e della mammella in post-menopausa), malattie della colecisti, osteoartriti. Altri problemi di salute associati a un eccesso di peso corporeo sono: ipertensione, ipercolesterolemia, apnea notturna e problemi respiratori, asma, aumento del rischio chirurgico, complicanze in gravidanza, irsutismo e irregolarità mestruali.

Un problema particolarmente grave è quello dell'insorgenza dell'obesità tra bambini e adolescenti, esposti fin dall'età infantile a difficoltà respiratorie, problemi articolari, mobilità ridotta, ma anche disturbi dell'apparato digerente e di carattere psicologico.

Inoltre, chi è obeso in età infantile lo è spesso anche da adulto: aumenta quindi il rischio di sviluppare precocemente fattori di rischio di natura cardiovascolare (ipertensione, malattie coronariche, tendenza all'infarto) e condizioni di alterato metabolismo, come il diabete di tipo 2 o l'ipercolesterolemia.

L'incremento dell'obesità, sia fra gli adulti sia fra i giovani, in gran parte attribuibile al cambiamento dello stile di vita, sempre più sedentario e tendente a favorire il consumo di alimenti ad alto valore energetico con conseguente aumento del rischio di sovrappeso o obesità, rappresenta, quindi, un aspetto particolarmente importante da indagare nei paesi industrializzati.

I comportamenti alimentari acquisiti nell'adolescenza sono abitualmente mantenuti da adulti (Dietz, 1997) e quindi possono avere importanti ricadute sulla prevenzione di numerose malattie sia a medio che a lungo termine (Centers for Disease Control and Prevention, 1997).

La dimensione culturale ha una notevole influenza sui modelli di consumo alimentare in tutte le età. Nell'adolescenza, in particolare, oltre al ruolo giocato dal contesto familiare acquisiscono particolare importanza il gruppo dei pari e la società. I modelli di riferimento della nostra società, che esaltano in maniera insistente silhouette sempre più magre, rischiano di influenzare in maniera negativa i comportamenti (non solo alimentari) (Garner, 1993) dei ragazzi.

Per affrontare l'epidemia di obesità i partecipanti alla Conferenza Ministeriale della Regione Europea dell'OMS sull'azione di Contrasto all'Obesità (Istanbul, Turchia, 15–17 Novembre 2006) hanno adottato, come policy di riferimento, la Carta Europea sull'Azione di Contrasto all'Obesità, impegnandosi a rafforzare l'azione di contrasto all'obesità e a fare di questo problema una priorità dell'agenda politica dei governi.

Tra le azioni da mettere in campo la "Carta" prevede:

1. invertire l'andamento dell'obesità attraverso azioni complessive, creando una società in cui gli stili di vita salutari, per dieta e attività fisica, siano la norma e dove gli obiettivi culturali, sociali, di salute ed economici siano allineati e le scelte salutari siano facilitate e rese più accessibili per gli individui.
2. Trovare un punto di equilibrio tra le responsabilità degli individui e quelle dei governi e della società evitando di lasciare che gli individui siano i soli responsabili per la loro obesità.
3. Costruire collaborazioni a tutti i livelli (nazionale, sub-nazionale e locale) tra i portatori di interessi (stakeholder), quali i governi, la società civile, il settore privato, le reti di professionisti, i media e le organizzazioni internazionali. Il coinvolgimento attivo della società civile è importante per incoraggiare la consapevolezza del pubblico e la domanda di azione e come fonte di approcci innovativi. Le organizzazioni non-governative possono supportare le strategie di contrasto all'obesità. Le associazioni e i sindacati dei datori di lavoro, dei consumatori, dei genitori, dei giovani e dello sport possono giocare ciascuno un ruolo specifico. Il settore privato dovrebbe giocare un ruolo importante ed avere la responsabilità nella costruzione di un ambiente sano, così come nella promozione delle scelte salutari nel proprio luogo di lavoro. Ciò include le imprese di tutta la catena alimentare, dai produttori primari ai rivenditori. L'azione si dovrebbe concentrare sul loro principale campo di attività, come la trasformazione, la

commercializzazione e l'informazione sul prodotto, mentre potrebbe giocare un ruolo anche l'educazione del consumatore all'interno di un quadro stabilito dalle autorità di sanità pubblica.

4. Dedicare speciale attenzione bisogna ai gruppi di popolazione più vulnerabili, quali bambini e adolescenti, la cui inesperienza e credulità non dovrebbero essere sfruttate dalle attività commerciali.
5. Attivare azioni mirate ad assicurare un bilancio energetico ottimale, esercitando stimoli a favore di una sana alimentazione e dell'attività fisica. Sebbene informazione ed educazione rimangano importanti, l'attenzione dovrebbe spostarsi su un insieme di interventi finalizzati a mutare l'ambiente sociale, economico e fisico.

IL DIALOGO PROGETTUALE

Da tempo l'Assessorato Agricoltura della Provincia di Brescia, l'ASL di Brescia e l'ASL di Valle Camonica-Sebino programmano e coordinano iniziative di educazione alimentare dando vita a progetti con le finalità di:

- ridurre l'incidenza di obesità e sovrappeso nella popolazione;
- favorire le conoscenze dell'agricoltura (ricca di produzioni tipiche e tradizionali) intesa come elemento cardine del nostro vivere quotidiano;
- sviluppare la conoscenza del legame inscindibile tra alimentazione e corretto stile di vita con salute e benessere psicofisico.

L'incontro tra questi tre Enti, ognuno con le proprie specificità e la propria esperienza ha permesso di progettare un approccio innovativo ed integrato in tema di educazione alimentare.

Accanto agli insegnanti e alle famiglie, destinatari da sempre considerati prioritari degli interventi, con questo progetto si intende porre attenzione anche alle mense scolastiche, ambienti ritenuti centrali visto il ruolo di rinforzo che giocano nell'adozione di comportamenti alimentari adeguati.

La valutazione dei comportamenti, degli ambienti e delle azioni messe in campo nelle diverse realtà ha permesso di individuare gli aspetti su cui prioritariamente concentrare l'iniziativa congiunta.

Tre sono le aree investigate:

1. Quali possono essere le motivazioni per cui i bambini non hanno un'alimentazione equilibrata?

- Conoscono poche tipologie di frutta e verdura
- Conoscono poco i prodotti locali e quelli stagionali
- Preferiscono altri cibi rispetto alla frutta e alla verdura
- C'è una scarsa disposizione ad assaggiare frutta e verdura
- C'è facile accessibilità a snack vari, merendine e succhi
- Gli operatori delle mense scolastiche non sempre conoscono i principi nutritivi degli alimenti

2. Quali possono essere gli impedimenti che ostacolano l'assunzione di un'alimentazione equilibrata da parte dei bambini?

- Non tutti gli istituti scolastici hanno risorse professionali adeguatamente formate per affrontare il tema dell'alimentazione
- Non sempre gli insegnanti sono in grado di inserire nei loro programmi almeno 60/80 ore da dedicare ad un progetto sull'alimentazione
- Non tutte le scuole hanno disponibilità di ambienti attrezzati e accoglienti per poter consumare i pasti
- Non sempre c'è disponibilità di spazi attrezzati (fattorie didattiche, laboratori, orti...) all'interno della scuola o a cui poter facilmente accedere
- Non sempre la scuola e la famiglia offrono ai bambini la frutta come spuntino
- Non sempre nei menù scolastici è indicata la varietà di frutta e verdura di stagione
- Non sempre nei menù scolastici sono presenti i prodotti locali e stagionali
- Non sempre le cuoche, nella predisposizione dei menù, variano i prodotti

3. Quali feed-back riceve il bambino in relazione al mantenimento di un'alimentazione equilibrata?

- I genitori fanno fatica a proporre ai loro figli frutta e verdura costantemente
- Non sempre i genitori propongono ai loro figli prodotti locali e stagionali inserendoli nei pranzi e nelle cene consumate a casa
- A volte le famiglie permettono ai bambini di trascorrere troppe ore davanti alla televisione con aumento del consumo di snack e ridotta attività fisica
- Non sempre i genitori vengono coinvolti nei percorsi che i bambini svolgono a scuola se non con serate informative sul progetto
- Pochi bambini consumano frutta e verdura
- Non sempre gli insegnanti offrono un modello ai bambini durante la mensa mangiando con loro, agli stessi tavoli, agli stessi orari e lo stesso menù
- La mensa offre frequentemente le stesse tipologie di alimenti
- Non sempre gli Amministratori locali definiscono criteri precisi (stagionalità, tipicità e località) per la scelta degli Enti che forniscono i pasti alle scuole sulla base delle linee guida nazionali e delle linee di indirizzo per i menù della refezione scolastica predisposte dall'ASL
- Poche mense hanno la Commissione Mensa

Il Progetto "Mangia bene e vivi meglio" prevede, da un lato, la formazione di insegnanti e, dall'altro, un lavoro con amministrazioni locali per migliorare la ristorazione, introducendo nei menù prodotti stagionali, tipici e locali.

Tabella riassuntiva

Finalità	Sviluppare un progetto articolato ed integrato tra informazione-formazione sulle filiere e le produzioni agricole, sull'alimentazione, la salute, il benessere psicofisico
Cambio di prospettiva	⇒ da intervento in classe da parte di esperti a valorizzazione del ruolo degli adulti significativi ⇒ da intervento centrato sulle conoscenze a modificazione di comportamenti e ambiente
Destinatari intermedi	<ul style="list-style-type: none">▪ Insegnanti scuole infanzia e primaria▪ Genitori▪ Operatori mense scolastiche▪ Amministratori Locali▪ Gestori delle mense scolastiche
Destinatari finali	Bambini della Scuola dell'infanzia e alunni della scuola primaria
Obiettivi	<ol style="list-style-type: none">1. Costruire un percorso mirato alla produzione di modifica graduale dei comportamenti per garantire salute e benessere psicofisico duraturo2. Orientare gli stili di vita dei giovani ma anche degli adulti significativi3. Orientare le scelte di acquisto, di consumo consapevole ed ecologicamente sostenibile sia da parte delle famiglie che dei Gestori delle mense scolastiche

IL PERCORSO FORMATIVO

Vista la complessità dei determinanti il fenomeno sovrappeso/obesità, le evidenze scientifiche e le buone pratiche sottolineano che gli interventi rivolti, in particolare a bambini ed adolescenti, dovrebbero essere effettuati in sinergia con tutte le agenzie che si occupano di infanzia ed adolescenza, prime fra tutte la famiglia e la scuola insieme a coloro che, a vario titolo, si occupano di salute, alimentazione, attività motoria e comunicazione.

Da tempo, nell'ambito della promozione della salute, la scuola è considerata uno dei contesti più favorevoli per prevenire il sovrappeso e l'obesità nell'età evolutiva in quanto le sue finalità educative, le regole organizzative e la scansione della vita scolastica bene si prestano alla realizzazione di interventi di promozione alla salute.

La letteratura raccomanda, quali interventi efficaci nella scuola in collegamento con il territorio:

- Interventi non finalizzati esclusivamente alla trasmissione di conoscenza ma che mirano alla modifica dei comportamenti scorretti;
- Interventi estesi all'ambiente e finalizzati alla modifica/miglioramento della gestione dei pasti/spuntini
- Interventi che prevedano tempi adeguati (almeno 15 ore per la modifica delle conoscenze e almeno 50 ore per la modifica dei comportamenti)
- Interventi multicomponente articolati in attività di educazione alimentare e/o di promozione dell'attività fisica nella scuola in collegamento con le opportunità e l'impegno offerto dalla comunità territoriale;
- Interventi che prevedono il coinvolgimento del gruppo dei pari a sostegno e rinforzo delle modifiche dei comportamenti;
- Azioni che prevedano la collaborazione di dirigenti scolastici, genitori e gli stessi alunni finalizzate a valutare l'intero ambiente scolastico e assicurare che la filosofia delle politiche scolastiche aiutino gli studenti e le giovani generazioni a mantenere un peso salutare, una dieta equilibrata ed essere fisicamente attivi, in linea con gli standard e le linee guida esistenti.

CORSO DI FORMAZIONE PER DOCENTI

Nel percorso formativo, della durata di 18 ore, e condotto da operatori dell'ASL, della Provincia e dell'Università Cattolica di Brescia, si andranno a toccare diversi aspetti legati al cibo:

- la **CULTURA**, perché il cibo è l'elemento che più di altri contraddistingue un popolo, attraverso le peculiarità agricole del territorio;
- l'**IDENTITÀ**, perché il cibo ha un forte valore simbolico e affettivo, investe la totalità della persona. Leggere le motivazioni che ci spingono ad alimentarci equivale a ritrovare le motivazioni che ci muovono verso l'affermazione della personalità a partire da quelle biologiche per giungere a quelle psicologiche e socio-antropologiche;
- il **PIACERE**, perché il cibo deve essere vissuto come piacere che soddisfa più bisogni, dal corpo all'anima;
- la **CONOSCENZA**, perché per "vivere" l'esperienza del piacere è necessario conoscere, tanto le componenti nutrizionali, chimico-fisiche e organolettiche di un prodotto, quanto, la sua provenienza, il suo radicamento nella storia, nella tradizione e nelle pratiche agricole. Non si acquisiscono solo le valenze oggettive e pratico-funzionali di un cibo ma anche i significati, i simboli e le valenze emotive che esso investe;
- la graduale **CONSAPEVOLEZZA** che, superando la sfera meramente cognitiva, entra nelle dinamiche esperienziali, portando ad una responsabilità nelle scelte e nei consumi;
- la **RELAZIONE**, perché il cibo è un'espressione del benessere o del malessere psico-affettivo della persona. A tal fine è fondamentale che un progetto educativo riguardi non soltanto l'ambiente classe, ma anche l'ambiente scuola e l'ambiente familiare e locale;
- La **SALUTE**, perché una sana alimentazione costituisce un fattore protettivo rispetto al mantenimento e miglioramento della propria salute;
- la **RURALITÀ**, perché il cibo è trasmissione del patrimonio agricolo e rurale e dei suoi valori all'interno dei quali riscoprire non solo la tipicità e l'origine, ma anche i ritmi, la precarietà e il senso della misura imposti dalla natura;
- **MULTIDISCIPLINARIETÀ**, perché l'approccio metodologico di un progetto di educazione alimentare mette in gioco diverse discipline per la realizzazione di percorsi motivanti, concretamente spendibili.

STRUTTURAZIONE DEL PERCORSO

TEMA	OBIETTIVI	CONTENUTI	A CURA DI
Alimentazione e benessere	<ol style="list-style-type: none"> 1) Conoscere gli obiettivi del corso 2) Condividere le aspettative del gruppo 3) Condividere le esperienze pregresse rispetto ai progetti in tema di alimentazione 4) Fornire le informazioni necessarie per valutare obiettivamente la qualità dei cibi consumati 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Obiettivi del corso 2) Aspettative ed esperienze pregresse dei partecipanti 3) i prodotti tipici, i prodotti stagionali, l'etichettatura, la rintracciabilità e tracciabilità, le certificazioni di prodotto... 	ASL e Provincia
Stili di vita e life skills	<ol style="list-style-type: none"> 1) Riconoscere le competenze che entrano in campo nell'adozione di stili di vita sani 2) Riconoscere chi, come e quando, in fase evolutiva, sostiene e/o ha sostenuto lo sviluppo delle life skills 3) Riconoscere il ruolo della scuola nella promozione delle life skills 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Le life skills dell'OMS 2) La Scuola italiana e la Life Skills Education ; 3) La Salute – i fattori protettivi e i fattori di rischio 4) Le progettazioni con ingredienti qualitativi riferiti alle prove di efficacia preventiva 	ASL e Provincia
Un modello per la costruzione di un programma di promozione della salute	Aumentare la conoscenza circa le fasi di costruzione di un programma di promozione alla salute secondo il Modello di Green	Il Modello di Green applicato alla educazione alimentare con particolare attenzione all'osservato all'interno della "diagnosi comportamentale", della "diagnosi ambientale" e della "diagnosi educativa" con riferimento anche al proprio contesto Cenni al modello di Prochaska e di Di Clemente	ASL e Provincia
Cibo che nutre. L'educazione che nutre	<ol style="list-style-type: none"> 1) Prendere coscienza della relazione esistente tra cibo ed emozioni 2) Riconoscere il ruolo dell'educazione e il suo "potere trasformativo" in relazione al cibo 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Memorie ed emozioni dei partecipanti rispetto alla loro storia (l'importanza dei rapporti tra cibo-cultura-identità-appartenenze) 	ASL, ASA e Provincia
Arti e sapori per la sostenibilità alimentare. Proposte didattiche	<ol style="list-style-type: none"> 1) Cogliere il valore multidisciplinare della educazione alimentare 2) Saper utilizzare codici linguistici o visivi differenti per produrre elaborati di vario genere 3) Saper utilizzare materiale vario per una didattica ludica e creativa dell'educazione alimentare 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Presentazione di percorsi/progetti didattici 2) Sperimentazione di tecniche e metodologie per un'educazione alimentare a scuola 	ASL, ASA e Provincia
Laboratorio su stili di vita, comunicazione e alimentazione	<ol style="list-style-type: none"> 1) Offrire alcuni spunti metodologico - didattici per motivare gli alunni a scelte alimentari consapevoli 2) Valorizzare nelle proposte didattiche piacere e fantasia nel rispetto delle regole di una sana e corretta alimentazione 3) Sintesi del percorso e valutazione. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Presentazione di percorsi/progetti didattici 2) sperimentazione di tecniche e metodologie per un'educazione alimentare a scuola 	ASA, ASL e Provincia