

**Salute** Entra nella seconda fase il progetto "Scuola e cibo" voluto nel 2009 dal ministro

# PER COMBATTERE IL SOVRAPPESO NEI BAMBINI, A

In tutte le quarte e le quinte primarie i più piccoli avranno la possibilità di imparare

**Laura Avalle**

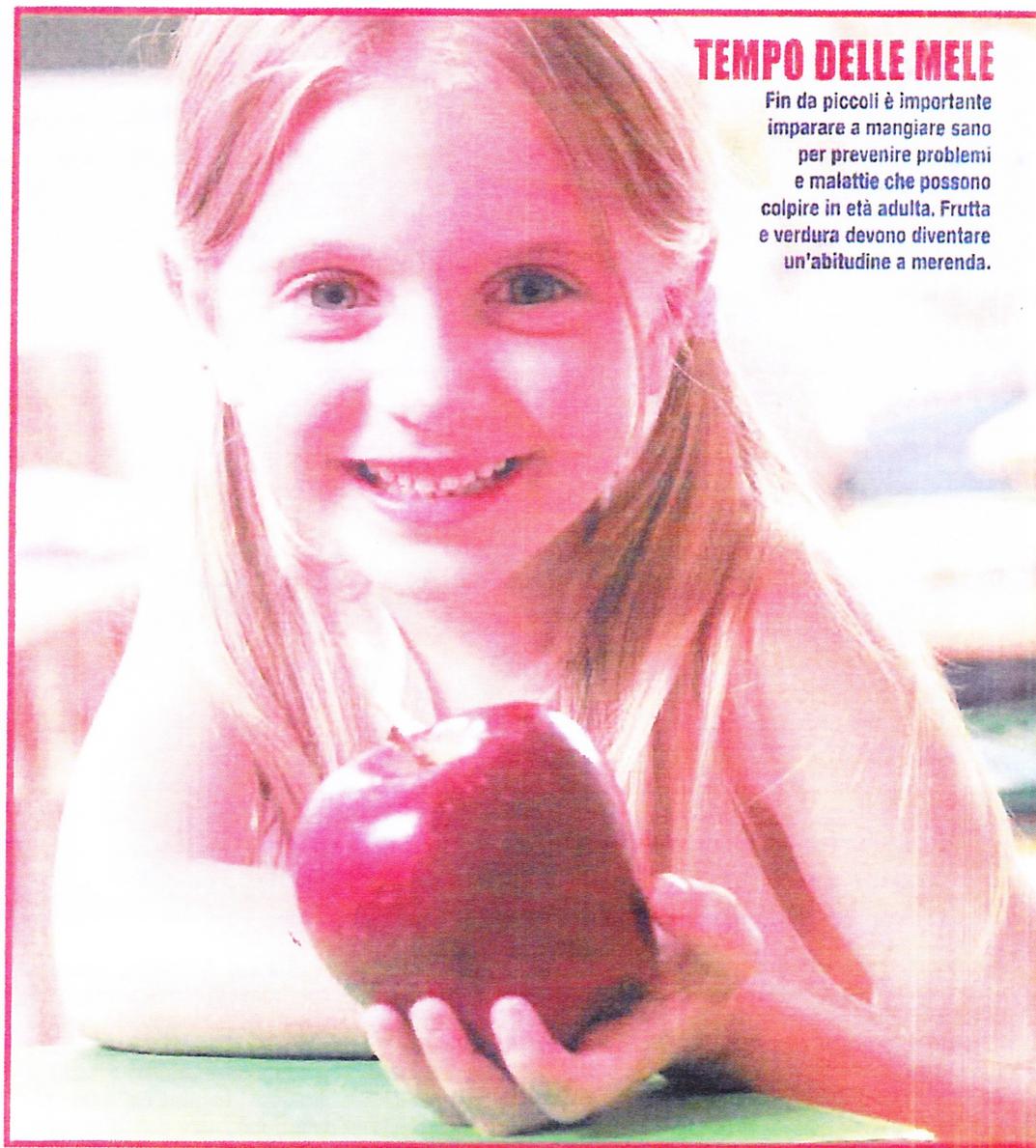
Milano - Gennaio

**C**onoscere che cosa si mangia per evitare di finire sovrappeso già in tenera età. La soluzione al problema dell'obesità, che affligge i bambini italiani, passa dall'educazione. E il compito lo deve assolvere la scuola.

Il ministro dell'Istruzione Mariastella Gelmini e il suo consigliere Riccardo Garosci, presidente del comitato tecnico scientifico "Scuola e cibo" nel 2009 hanno dato il via a un progetto che quest'anno è entrato nella sua seconda fase. «L'analisi della situazione fisica degli adolescenti, peggiorativa rispetto agli anni precedenti, è il motivo principale per cui la scuola ha deciso di centralizzare e coordinare tutte le iniziative di educazione alimentare», spiega Garosci, già parlamentare europeo a Bruxelles, dove si occupava soprattutto di questi temi. «Era evidente che l'aumento dell'obesità richiedesse un intervento programmatico che partisse già dalle scuole primarie».

## Aspettando l'arrivo di Expo 2015

«Un altro motivo che ci ha convinto a inserire l'alimentazione tra le materie scolastiche», prosegue Garosci, «è quello di segnalare tra le opportunità di studio quelle della nutrizione, della salute e dell'ambiente, aumentando così le possibilità di occupazione in settori che ancora ne offrono. Le disponibilità formative scolastiche sono infinite: già alle superiori con gli istituti tecnici (per esempio la scuola alberghiera) e all'università con la scelta di facoltà agroalimentari, come l'Università degli Studi di Scienze Gastronomiche di Pollenzo (Cuneo). Infi-



## TEMPO DELLE MELE

Fin da piccoli è importante imparare a mangiare sano per prevenire problemi e malattie che possono colpire in età adulta. Frutta e verdura devono diventare un'abitudine a merenda.

ne, questo scenario viene inserito nella grande occasione offerta dall'assegnazione a Milano e al sistema Italia dell'Esposizione Universale 2015, che avrà come tema proprio l'alimentazione. Il Governo ha così deciso di formare una "generazione Expo": 36 mila giovani volontari che arriveranno al primo maggio

2015 con una maggiore consapevolezza del sistema agroalimentare».

## La sperimentazione ha avuto successo

«All'inizio del 2009, quindi, il ministro Gelmini ha costituito un comitato tecnico scientifico

per l'avvio del progetto in fase pilota», continua l'onorevole, «costituito da una ventina di professionisti del settore (docenti, medici, nutrizionisti, tecnici dell'alimentazione e giornalisti di settore). Si è quindi elaborato il documento programmatico e le linee guida, per avviare il percorso di educazione scolastica

ell'Istruzione Gelmini, che ha come obiettivo quello di insegnare ai giovani la dieta ideale

# SCUOLA C'È UNA MATERIA IN PIÙ: ALIMENTAZIONE

nutrirsi in modo genuino e corretto. Un'opportunità utile per prevenire l'obesità

PASTI DISORDINATI, MONOTONI E CHE SEGUONO SOLO I PROPRI GUSTI QUASI SEMPRE A BASE DI PIETANZE RICCHE DI GRASSI E ZUCCHERI

## Gli errori a tavola dei ragazzi si possono correggere

**Q**uali sono i principali errori alimentari dei giovani? Lo abbiamo chiesto alla dottoressa Evelina Flachi, specialista in scienza dell'alimentazione, docente all'Università degli Studi di Milano e membro del comitato tecnico scientifico "Scuola e cibo" del MIUR (Ministero Istruzione Università e Ricerca): «Prima di tutto questi ragazzi mangiano in modo disordinato, monotono e spesso solo in base ai propri gusti. Quindi, cibi troppo ricchi di grassi e zuccheri, in quantità eccessive durante la giornata, a discapito dei pasti principali. Un'alimentazione equilibrata, invece, contempla 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e poi, specialmente durante l'età evolutiva, due spuntini. Uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio, preferibilmente a base di frutta, yogurt o cereali e, ogni tanto, merende confezionate, in genere ricche di zuccheri e grassi, che potrebbero essere concesse saltuariamente (per esempio, prima di fare attività fisica). Nella maggior parte dei

casì sono i genitori troppo impegnati nel lavoro a lasciare che i bambini e i ragazzi si autogestiscano nell'alimentazione senza regole. Un'altra brutta abitudine è il consumare poca frutta e verdura, mentre noi nutrizionisti ne consigliamo almeno cinque porzioni al giorno, per avere un apporto nutrizionale adeguato di fibre, vitamine e minerali utili alla loro crescita. Da incrementare anche il consumo di pesce, spesso trascurato, che è un alimento proteico importante

per la crescita. Da evitare, invece, le bevande zuccherate a favore dell'acqua che dovrebbe essere assunta in dosi adeguate, almeno un litro e mezzo, due al giorno». Consigli fondamentali, visto che un bambino in sovrappeso sarà quasi certamente un adulto obeso. È così dottoressa? «È vero, le abitudini dei bambini sono importanti per la cultura alimentare degli adulti. I problemi di obesità e sovrappeso si costruiscono nei primi anni, fino allo sviluppo (11-12 per la ragazza e 13-14 per i maschi) e, in questo periodo, l'eccesso alimentare può portare a un accumulo di adiposità nell'organismo, che può condizionare il peso forma nell'adulto. Una corretta educazione alimentare può avere un importante ruolo nella prevenzione di numerose patologie, in quanto la correlazione fra sovrappeso e stato di salute è molto stretta e può indurre nel tempo, nell'adulto, problemi metabolici come, per esempio, il diabete di tipo 2 e l'ipertensione.



alimentare, decidendo di partire dalla quarta e quinta primaria (la vecchia scuola elementare), con l'inserimento dell'educazione alimentare quale materia trasversale e interdisciplinare. Vuol dire che non è una materia in più del percorso scolastico, ma che viene inserita di volta in volta all'interno delle altre discipline (scienze, storia, geografia, educazione fisica, inglese, italiano, eccetera). Se, per esempio, l'insegnante di geografia sta tenendo una lezione sulla Sicilia, potrà spiegare il valore della spremuta e delle arance del territorio, magari in chiave ludica, ma con precisi riferimenti tecnici.

A questo punto il ministero e il comitato hanno definito un progetto pilota per l'anno scolastico 2009-2010 che ha coinvolto 15 scuole nelle province di Milano, Roma e Catania. I risultati di questa fase sono stati assolutamente positivi. Sono stati rilevati anche alcuni percorsi ed errori da correggere progressivamente nelle tre province, partendo anche da precedenti esperienze di educazione alimentare, fatte dalle scuole. Un esempio su tutti: circa un quarto dei bambini e dei ragazzi in età scolastica, non fa la prima colazione al mattino. Questo, ovviamente, causa sbilanciamenti nel calo dell'at-

tenzione e dell'apprendimento, col rischio di arrivare troppo affamati all'intervallo, dove spesso (altro errore) si consumano prodotti poco salutari e ricchi di grassi. Al termine della fase pilota il ministero dell'Istruzione, anche in collaborazione con altri ministeri (Salute, Agricoltura, Gioventù), ha trasformato il progetto in programma».

### Al via il programma pluriennale

«Con l'anno scolastico 2010-2011, quindi, tutte le quarte e quinte elementari italiane stanno introducendo l'educazione ali-

mentare quale materia scolastica», conclude il consigliere del ministro dell'Istruzione, «nel contempo, il comitato "Scuola e cibo" ha sviluppato la fase di formazione degli insegnanti in tutte le regioni italiane, con la positiva collaborazione di tutti i docenti e dirigenti scolastici. A differenza di precedenti iniziative delle singole scuole, questo voluto dal Ministro è il primo programma pluriennale, continuativo e centralizzato di educazione scolastica alimentare. I ragazzi, nei quattro anni che ci separano dall'Expo, impareranno temi di salute utili a se stessi e alle proprie famiglie».