



Home

Sicurezza alimentare

Supermercato

Etichette & prodotti

Pubblicità e bugie

Nutrizione

Chi siamo

Contatti

Controlli e frodi

Alerta

Prezzi

Packaging

Test

Pianeta

Efsa

OGM

Recensioni & bufale

Lettere

RSS

Nutrizione

Find us on Facebook

Il Fatto Alimentare

7,083 people like Il Fatto Alimentare.



Facebook social plugin

La lotta contro l'obesità comincia in classe. I positivi risultati del progetto EAT e del programma Scuola e cibo del Miur



Ragazzi più attivi, più attenti a quello che mangiano e un po' più magri. Ecco, in sintesi, i primi risultati di EAT, il progetto di educazione alimentare per teenagers promosso dall'Irccs Policlinico San Donato in provincia di Milano. «Si tratta di un vero e proprio studio scientifico - spiega Lelio Morricone, primario di diabetologia e malattie metaboliche del Policlinico e membro del comitato di EAT - partito nel 2010 e destinato a durare fino all'Expo 2015».

Il progetto propone agli studenti delle scuole medie inferiori di San Donato Milanese un percorso di educazione alimentare che si rinnova di anno in anno. L'obiettivo finale è

ridurre l'incidenza di sovrappeso e obesità, che nel nostro paese sta raggiungendo livelli da allarme (il 23% dei ragazzi tra i 7 e i 17 anni è in sovrappeso e l'11% è obeso). Il lavoro comincia misurando a tutti i ragazzi l'indice di massa corporea, la circonferenza della vita, la pressione ecc. Il secondo step è la distribuzione di un questionario da compilare in famiglia sulle abitudini alimentari e lo stile di vita. A questo punto si entra nel vivo. «Durante l'anno, alcuni medici nutrizionisti tengono in classe quattro lezioni. Si cerca di incuriosire i ragazzi e di interagire con loro».

Alexis Malavazos, il nutrizionista considerato la vera anima di EAT, punta sul coinvolgimento attivo, attraverso un servizio di SMS che, 4 volte alla settimana, arriva ad alcuni ragazzi come promemoria per ricordare semplici norme di "buona condotta" («fai colazione», «se hai sete bevi acqua», «fai un po' di moto...»). Grazie al contributo di Oregon Scientific agli stessi ragazzi viene fornito un contapassi, per "misurare" il movimento. Gli studenti senza SMS e senza contapassi servono come gruppo di controllo. Non è tutto: a scuola nei distributori di merendine adesso si trova frutta e verdura fresca a km zero (pulita e tagliata), yogurt e frutta secca e poi sono stati organizzati corsi di cucina (qui qualche esempio di ricette). I promotori di EAT hanno coinvolto nel progetto anche un supermercato della catena Esselunga, posizionando all'interno una serie di poster e una brochure per seguire un percorso alimentare virtuoso.



Le conclusioni si potranno tirare solo nel 2015, ma EAT si sta configurando come un successo. «Tra i ragazzi che in questi due anni hanno partecipato al progetto i risultati sono eclatanti», afferma Morricone. Ecco qualche dato: aumento del consumo di frutta e verdura, riduzione delle bevande zuccherate, incremento del numero di passi giornalieri. Ma soprattutto: aumento dei ragazzi in normopeso (+10,3%), diminuzione di sovrappeso e obesità (rispettivamente -7,9% e -2,4%) e riduzione della circonferenza vita media (-2 cm). Nel gruppo di controllo, invece, non sono stati osservati

Per saperlo scarica qui il nostro dossier.



Nella stessa categoria

Biologico o convenzionale? L'agricoltura senza pesticidi rende meno, ma in alcuni casi regge il confronto. Per un sistema sostenibile serve un mix

Alimenti a misura di bambino: perché sono diversi da quelli degli adulti. Il decalogo del pediatra Gian Vincenzo Zuccotti

Sale: dopo lo zucchero e le bevande gasate a Dubai si pensa a una nuova tassa per ridurre i consumi

La dieta Dukan vuole curare l'obesità: la