

MARIASTELLA GELMINI

# A TAVOLA CON I NOSTRI RAGAZZI

Anche *più Sani più Belli* con il Ministero dell'Istruzione per educare i giovani al mangiar sano e a prevenire i disturbi alimentari a cura di Angelica Amodei



“ Sono felice di annunciarvi che *più Sani più Belli* porterà avanti una grande campagna, in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (Miur), su un tema che mi sta molto a cuore: l'alimentazione dei ragazzi. ”

**L**o ministro Mariastella Gelmini ha lanciato un progetto, dal titolo *Scuola e cibo*, per sviluppare e promuovere l'educazione alimentare nelle scuole italiane.

Lo scopo dell'iniziativa è di infondere nei nostri bambini la cultura del mangiar sano, partendo dalle elementari fino alla fine degli studi.

Per raggiungere questo fondamentale obiettivo di salute, il ministro ha creato un comitato tecnico-scientifico, formato da professionisti del settore alimentare (docenti, medici, dietologi e comunicatori) per elaborare le linee guida di un'efficace campagna di informazione, adatta alle diverse fasce d'età scolare.

## Un obiettivo comune

Non è un caso che *più Sani più Belli* abbia sposato con entusiasmo questa importante iniziativa. Da anni con il mio lavoro ho cercato di raccontare, con i massimi esperti della nutrizione, l'importanza di alimentarsi in maniera corretta già in tenera età. Un buono stile di vita e alimentare, infatti, è alla base di una crescita equilibrata dei nostri figli, di una buona forma fisica, e al tempo stesso può contribuire alla prevenzione dei tanti disturbi e disordini alimentari che purtroppo sono sempre più frequenti tra i giovani.

## Il nostro contributo

Per un anno, ogni mese, in questo giornale, troverete delle pagine, elaborate in collaborazione con il ministero, dedicate alla creazione di un sano rapporto tra figli e tavola, per le mamme, le nonne e tutta la famiglia: consigli medici, notizie utili, giochi e test da fare in casa con i bambini o ancora indicazioni su come trasformare semplici attività quotidiane, come la spesa, in esperienze di accrescimento per i ragazzi sul tema del cibo. La collaborazione tra scuola e famiglia è indispensabile. Vi terremo aggiornati,

inoltre, sulle varie attività del ministero, che coinvolgono studenti, insegnanti e le loro famiglie. E ancora pubblicheremo le storie e le iniziative più belle di alcune classi scolastiche, perché i veri protagonisti sono i nostri figli.

**Mamma di Emma e ministro della Repubblica, Mariastella Gelmini è molto sensibile riguardo l'importanza di diffondere la cultura del mangiar sano nelle scuole. Dice:**

“ Sono molto attenta al tema dell'informazione alimentare, soprattutto da quando sono ministro. Il progetto “*Scuola e cibo*” nasce da due esigenze fondamentali. La prima è stata quella di constatare quanto i disturbi alimentari siano un problema molto attuale e in costante aumento. Non colpiscono, come si pensava in passato, solo le ragazze, ma anche i ragazzi. La scuola deve garantire la diffusione dei corretti stili di vita. Insegnare le regole alimentari di base. E ha il dovere di prendersi carico di queste problematiche, dei ragazzi e soprattutto deve sostenere le famiglie, non farle sentire sole. I giovani trascorrono gran parte della giornata a scuola e gli insegnanti, possono diffondere concetti importanti e al tempo stesso osservando i loro alunni, possono rendersi conto quando qualcosa non va”.

## L'altra esigenza?

“ Incontrandomi con le associazioni di categoria è emersa l'opportunità di sostenere e promuovere il Made in Italy con i nostri prodotti alimentari. Non a caso l'Italia è considerata il Paese in cui si mangia meglio, non solo per gusto, ma anche per genuinità: coniugare, quindi, buon cibo, salute e italianità. Già in occasione delle celebrazioni dei 150 anni d'Italia abbiamo portato avanti progetti su

# UNA CAMPAGNA PER DIFFONDERE LA CULTURA DEL CIBO



la mia mail è  
[rosanna@piusanipiubelli.it](mailto:rosanna@piusanipiubelli.it)  
 oppure scrivete a piùSanipiùBelli,  
 via Fabio Filzi 27 - 20124 Milano

“Da questo mese inizia un nuovo percorso dimagrante. Un nuovo viaggio che faremo insieme e ci permetterà di perdere qualche chilo accumulato in estate e ritrovare la giusta carica necessaria ad affrontare la stagione lavorativa con energia.”

## UNISCITI ALLA COMMUNITY!

Oltre a questo magazine, *piùSanipiùBelli* è anche un sito Internet. All'indirizzo: [www.piu-sanipiubelli.it](http://www.piu-sanipiubelli.it) puoi trovare informazioni aggiornate in tempo reale su tanti temi di salute, bellezza, alimentazione. Ma puoi anche condividere emozioni, pensieri, esperienze con tanti "amici". Uno spazio del sito, infatti, è dedicato alla nostra grande "Community": un luogo dove incontrarsi con altri lettori per scambiarsi opinioni e storie. Ti invito da subito a entrare a farne parte. Sui temi delle testimonianze più interessanti e coinvolgenti, interpellaremo i nostri esperti. In modo da riuscire a rispondere alle domande dei nostri affezionati amici. Vieni a trovarci subito sul web! [www.piusanipiubelli.it/community/forum.php](http://www.piusanipiubelli.it/community/forum.php)

Care amiche e cari amici, sono orgogliosa di annunciarvi che da questo mese inizia una proficua collaborazione tra *più Sani più Belli* e il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, su un tema che mi sta davvero molto a cuore: diffondere la cultura del cibo fin dall'infanzia e prevenire i problemi di obesità, disturbi e disordini alimentari, sempre più frequenti nei giovani d'oggi. **Il Ministro Mariastella Gelmini, a tale proposito, ha creato con il suo dicastero un progetto dal nome "Scuola e Cibo" con lo scopo di avvicinare i ragazzi a tutti quegli alimenti che poi ritrovano sulla loro tavola.**

Sempre in tema di alimentazione, da questo mese iniziamo un nuovo percorso dimagrante e anche io sono pronta per questo nuovo "viaggio". Il mese di settembre per me è come l'inizio di un nuovo anno: le vacanze estive rappresentano una meritata pausa dagli impegni di lavoro e permettono di staccare completamente dalla realtà quotidiana. Ma al rientro in città, abbiamo bisogno più che mai di rimetterci "in carreggiata" e prenderci

cura del nostro corpo, per affrontare con la carica giusta l'inizio della nuova stagione. Questa volta anche io sento la necessità di ritrovare energia e forma.

Desidero perdere qualche chilo accumulato durante l'estate e sono sicura che affrontare questo nuovo percorso insieme a voi mi sarà di grande aiuto! Mi raccomando scrivetemi a [rosanna@piusanipiubelli.it](mailto:rosanna@piusanipiubelli.it) o sul forum del sito [www.piusanipiubelli.it](http://www.piusanipiubelli.it) e ci terremo aggiornati sui nostri risultati. Ci conto!

Il rientro dalle vacanze, inoltre,

può lasciarci in eredità, non solo qualche chiletto di troppo, ma anche una pelle disidratata, poco elastica e provata da caldo, salsedine, sole e vento. Quando l'abbronzatura, che in estate ci regala quell'aspetto colorito e sano, comincia a svanire, la cute ancor di più ha bisogno di cure particolari. Specie il viso, il nostro biglietto da visita: è il mezzo attraverso il quale ci esprimiamo, mostriamo le nostre emozioni ed è la prima fonte di attrazione. Questa parte del corpo è quella più esposta alle impurità dell'aria, agli sbalzi di temperature, all'inquinamento e la pelle rischia di diventare opaca e di invecchiare prima del tempo. Ecco perché è necessario curare il viso quotidianamente, pulirlo con attenzione e scegliere i prodotti più adatti alla nostra pelle.

**Da questo mese, in edicola, troverete una nuova serie di dvd dedicati alla "bellezza fai da te" che ho voluto realizzare, con il prezioso aiuto del visagista Stefano Bongarzone.** Scoprirete quanto sia facile prendersi cura del proprio corpo a casa, da sole, passo dopo passo. All'interno tanti consigli utili e tante dritte per avere sempre perfetti viso, corpo, capelli, mani e piedi. Il primo, che potrete acquistare in edicola con questo numero del magazine, è dedicato proprio alla cura del viso: dalla detersione alla corretta applicazione delle creme, dall'automassaggio alle indicazioni per stendere nel modo giusto i prodotti nella zona perioculare, e ancora l'importanza delle maschere, anche quelle preparate in casa con ingredienti naturali e tanti altri preziosi suggerimenti. Insomma un appuntamento con la nostra bellezza da non mancare! Un abbraccio affettuoso

Rosanna Lambertucci

questo tema, con grandi soddisfazioni.

*A tale proposito dico già che sosterrò la nascita dell'Istituto superiore nell'ambito dell'alta cucina e dell'enogastronomia. Così, come credo nella valorizzazione degli istituti alberghieri, perché il settore del turismo italiano è uno dei più competitivi, e credo sia importante valorizzare la nascita di figure professionali specifiche. Favorendo così l'inserimento di giovani nel mondo del lavoro".*

**Torniamo al progetto Scuola e cibo: in che modo la scuola collabora nell'insegnare ai ragazzi a mangiare sano?**

*"È importante trasmettere corrette regole alimentari ai giovani, fin da piccoli, con vere e proprie lezioni sul mangiare bene e in modo consapevole. I ragazzi assorbono queste informazioni e poi le riportano a casa, raccontando ai genitori ciò che la maestra ha insegnato loro e finendo per coinvolgere tutta la famiglia. Mangiar bene non è solo una questione di gusto, ma di salute. Abitarli fin da piccoli a corretti stili di vita e a certi sapori è fondamentale, e l'allargamento all'interno del nucleo familiare è una ricaduta indiretta positiva più che auspicabile. Le maestre sono un esempio di vita per i bimbi, un punto di riferimento, formano le generazioni. Il progetto pilota, nato tre anni fa, oggi è un vero e proprio programma scolastico articolato: si sviluppa attraverso l'inserimento nelle varie materie tradizionali del tema del cibo, coniugando l'insegnamento della geografia, per esempio, con la conoscenza dei prodotti tipici di una regione, ma anche organizzando gite negli orti, campi agricoli, nelle aziende alimentari. Per far toccare con mano ai piccoli la storia di tutti*

“ Per i ragazzi mangiare bene non è soltanto una questione di gusto. Per questo ritengo sia bene abitarli fin da piccoli a corretti stili di vita e a certi sapori. E la scuola può contribuire a tutto questo. ”



## UN LIBRO DI FIABE PER EMMA E TUTTI I BIMBI

Mariastella Gelmini ha da poco pubblicato un libro di fiabe, *Quando sarai grande* (edito da Mondadori). "Ho desiderato scrivere questo libro quando aspettavo Emma. Ho trascorso la gravidanza carica di aspettative e

di sogni per il futuro. Ripensavo a mia madre, a quando ero piccola, alle cose che mi raccontava. Abbiamo avuto un legame fortissimo. E in qualche modo immaginandomi mamma desideravo poter ricreare con mia figlia, quel rapporto speciale

che avevo con lei. E mi sono convinta che un libro di fiabe potesse essere un modo per tramandare i racconti che avevo imparato da piccola, mantenerli sempre vivi nella memoria e nel tempo. Inoltre, parte del ricavato viene

devoluto in beneficenza all'associazione Iris, che aiuta le madri con problemi oncologici. Leggo già i racconti alla mia bimba, anche se è piccolina e si distrae facilmente. Ama molto le filastrocche e i libricini animati".

quegli alimenti che poi ritrovano sulla loro tavola, far conoscere loro le nozioni fondamentali per scegliere il cibo giusto secondo la stagione, far comprendere l'importanza di selezionare una dieta varia ed equilibrata, sin dall'acquisto degli alimenti e fino alla dispensa di casa. Per esempio, una delle iniziative di grande impatto sui bambini della scuola primaria è stata la sperimentazione di un libro a fascicoli illustrati con tutti i loro beniamini, che seguono in tv, che all'interno contiene le nozioni di base del mangiar sano, ma anche tabelle utili per seguire la stagionalità dei prodotti, giochi per mettere alla prova la conoscenza della materia o ancora adesivi raffiguranti i vari alimenti da staccare e attaccare su apposite griglie settimanali".



**Questa iniziativa sostiene anche l'importanza dell'attività sportiva.**

"Assolutamente sì. A una buona alimentazione, riteniamo sia fondamentale abbinare lo sport, che favorisce uno sviluppo equilibrato dei

nostri ragazzi. Gli insegnanti di attività motorie nelle scuole a tale proposito seguono una formazione specifica. Inoltre, in collaborazione con il CONI, promuoviamo un'educazione allo sport e al tifo che ponga il divertimento e la cultura del "Fair Play" alla base del comportamento di sportivi e tifosi e, allo stesso tempo, vogliamo educare i ragazzi e i giovani a una cittadinanza attiva, onesta e responsabile, capace di spezzare i comportamenti e gli atteggiamenti violenti. Oltre alla salute fisica, lo sport contribuisce a frenare gli episodi di aggressività tra i giovani. La piaga del bullismo è presente in varie fasce d'età, tra bambini e adolescenti e non solo tra i maschi, ma anche tra le femmine. È spesso il risultato di malesseri in casa. Proprio per venire incontro al

## EDUCAZIONE IN CLASSE

Il programma *Scuola e cibo* accompagna bambini e ragazzi in tutta la loro crescita



A cura di  
Riccardo Garosci,



presidente  
del Comitato  
tecnico scientifico  
"Scuola e cibo"

La cultura alimentare è ora una materia scolastica, interdisciplinare e trasversale alle altre: un programma nazionale pluriennale che valorizzerà l'impegno di scuole e studenti e la passione su questi temi degli insegnanti.

Grande peso ha la collaborazione con altri Dicasteri (Salute, Gioventù, Agricoltura, Ambiente), nonché le categorie sociali ed economiche: agricoltura, commercio, industria, ristorazione, servizi.

Si tratta di un nuovo scenario didattico con successive opportunità professionali in questi settori, anche con la prevista realizzazione di Expo 2015: sei mesi a Milano e in tutta Italia di eventi proprio sul tema alimentazione.

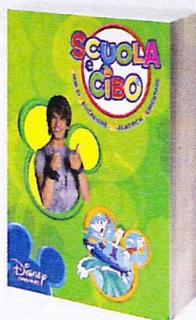
**Diffondere tra i giovani sani stili di vita**

Il progetto vuole crescere generazioni di giovani sani e con più conoscenze dell'alimentazione. E creare un contatto diretto fra famiglie, ragazzi e insegnanti. Durante la fase pilota, abbiamo rilevato che un bambino su quattro non fa la prima colazione. Ora, con un programma d'informazione scolastica, sono proprio i ragazzi a informare le famiglie di non commettere più questo "errore" alimentare.

**Vari percorsi per tutte le età**

I ragazzi conoscono e sperimentano i vari percorsi del cibo: alle elementari in modo ludico, alle medie con più gite per vedere sul campo e, alle superiori, con contenuti scientifici. Teoria e pratica, con vi-

site nelle fattorie, orti didattici, laboratori artigianali e industriali. O la spesa simulata al supermercato per scegliere i prodotti, riconoscere quelli del territorio e di stagione, leggere le etichette. Spesso le famiglie commettono errori alimentari per troppo "affetto": rifiutano per esempio di vedere il sovrappeso dei ragazzi, dando loro porzioni eccessive di cibo, di qualità, ma anche di (troppa) quantità. Ora sono i ragazzi stessi che correggono mamme, zie, nonne: "Bastano 80/100 grammi di pasta e non 2 etti. Lo ha detto la maestra!" Piccole correzioni che le famiglie faranno proprie, mantenendo le buone ricette e le tradizioni di casa, ma costruendo insieme agli insegnanti il percorso didattico di *Scuola e cibo*.



disagio dei giovani, sostenere le famiglie, e per prevenire il bullismo ho voluto istituire un gruppo di lavoro, con compiti di studio, proposte e consulenza tecnico scientifica. La Commissione è costituita da persone del Ministero, psichiatri, pediatri, criminologi, psicologi, rappresentanti del mondo della scuola”.

### Lei è mamma di Emma, di 16 mesi: è già attenta a ciò che mangia sua figlia?

“Sono felice, perché Emma da quando è nata non mi ha mai dato problemi a tavola. È una bimba buongustaia, che mangia di gusto. Seguo molto le indicazioni del pediatra sul piano alimentare. Per esempio, mi ha suggerito di non aggiungere a colazione i biscotti al latte nel biberon, per non renderlo troppo

ricco. La sto abituando a un tipo di menu vario: assaggia tutte le verdure, la frutta, così come carne e pesce. È proprio vero che il gusto, il piacere di provare cibi diversi si forma da piccoli”.

### Si interessa di alimentazione per i giovani, ma lei come si comporta a tavola? Che cosa mangia?

“Non seguo diete particolari. La mia alimentazione è varia, ricca di frutta e verdura, carne e pesce. Limite di più la pasta, pane e dolci. Non esagero a tavola e faccio ginnastica. E poi bevo molta acqua nel corso della giornata e tisane”.

### Ama stare in cucina? È brava ai fornelli?

“A dire il vero in casa il più bravo ai fornelli è mio marito Giorgio. Anzi

è bravissimo e gli piace cucinare!”

### Diventare mamma, l'arrivo di Emma: in che modo è cambiata?

“La maternità trasforma la vita di una donna, le sue prospettive. E così è successo a me. Se prima ero più concentrata su me stessa, oggi Emma è la mia priorità. Mia figlia mi ha cambiato: mi ha reso migliore, mi ha completato, mi ha reso anche più forte. Lo sono per lei e perché avverto forte il senso di protezione. Al tempo stesso ammetto di avere più paure. Emma, per esempio, ha da poco imparato a camminare: fosse per lei farebbe chilometri, va di qua e di là e inevitabilmente ogni tanto cade. E io sono sempre lì attenta che non si faccia male, provando un po' di ansia”.  
Come accade a tutte le mamme!

## TROPPI BIMBI OBESI

A cura di Evelina Flachi, nutrizionista, specialista in Scienza dell'alimentazione e membro del Comitato Scuola e cibo

L'International Obesity Task Force dice che i bambini in età scolare obesi o in sovrappeso nel mondo sono 155 milioni, 1 su 10. E da noi si stimano oltre un milione e centomila bambini, tra i 6 e gli 11 anni troppo grassi: più di 1 su 3. Perché? Le abitudini dei bambini rispetto al passato sono cambiate. Le tentazioni golose sono più alla portata dei piccoli che, mangiucchiano in varie ore della giornata e amano bere bevande zuccherate, spesso in quantità eccessive.

È bene sapere che il grasso accumulato in eccesso, quando si è piccoli fino all'età dello sviluppo, può favorire il sovrappeso e l'obesità da adulti e l'insorgenza di malattie correlate, come quelle cardiovascolari e il diabete di tipo 2. Per questo è importante controllare il normopeso già nei piccoli, perché possano più facilmente mantenerlo da grandi. Chi è stato in sovrappeso da bimbo, da adulto potrà avere una maggiore tendenza a ingrassare velocemente.



### I CONSIGLI PER PREVENIRE IL SOVRAPPESO NEI BAMBINI

- ✓ Non saltare la prima colazione.
- ✓ Mangiare un po' di tutto e variare le scelte alimentari.
- ✓ Imparare a consumare ogni giorno frutta e verdure di stagione, di vari colori.
- ✓ Bere acqua come bevanda e non esagerare con quelle troppo zuccherate, come bibite e succhi.
- ✓ Non esagerare con dolci e snack salati.
- ✓ Camminare, correre e giocare per consumare l'energia introdotta con il cibo e crescere bene.

## Disturbi già dai 10 anni

I disturbi del comportamento alimentare colpiscono 3 milioni di italiani, di cui 2 sono adolescenti e pre-adolescenti, dai 10 anni in su. Dai dati della Sip (Società Italiana di Pediatria) emerge che la fascia d'età critica è quella fra gli 11 e i 17 anni, a rischio ragazze e ragazzi. Perché sono così frequenti i disturbi alimentari? Ai disagi di natura psicologica, si associano le mode delle diete del momento, che demonizzano alcuni cibi. Spesso si diffondono comportamenti alimentari scorretti che, tra i ragazzi, sono invece considerati adatti a ricercare la perfezione fisica. La scuola può realmente diffondere l'importante cultura del mangiar sano. Un'educazione alimentare può contribuire alla lotta e alla prevenzione di questi disturbi legati al cibo, in età scolare. Per la cura di anoressia e bulimia è però poi necessaria la collaborazione con varie figure mediche.

## Regimi dimagranti Concesse piccole trasgressioni

# Una merendina dolce non rovina la dieta, anzi aiuta a seguirla

Il confronto	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Energia (kcal)
 4 biscotti frollini (g 30)	2,2	4,1	22,1	129
 Una merendina di pandispagna (g 35)	2,6	4,6	22	134
 Cioccolato fondente 8 quadretti piccoli (g 30)	2	10	14,9	154
 Una schiazziatina (g 37)	3,9	6,4	25	167

do ci troviamo di fronte a persone che devono stare a dieta a lungo. Prevedere qualche piccola trasgressione, magari non tutti i giorni, riduce la percezione di restrizione e aumenta la probabilità di aderenza alla dieta». È preferibile uno snack durante la giornata o un dolcetto a fine pasto? «In generale — risponde Carbonelli — l'andamento del glucosio nel sangue è migliore quando il dolcetto

viene mangiato alla fine di un pasto completo, che preveda anche un adeguato apporto di fibra. Per chi, però, non ha particolari problemi nel controllo della glicemia, il momento della giornata è meno importante. Stiamo comunque parlando di piccole trasgressioni, che non devono comportare squilibri nel programma dimagrante».

E chi preferisce il salato? Forse deve stare ancora più atten-

to: è stato infatti ipotizzato che possa esserci un'associazione fra predilezione per il salato e rischio obesità. In particolare, in un lavoro italiano, pubblicato sul *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, si è visto che i bambini obesi consumano significativamente più snack salati che dolci rispetto ai bambini normopeso.

«Il via libera, sia pure con moderazione, non funziona però per tutti — puntualizza Maria Grazia Strepparava, professore di psicologia clinica all'Università di Milano-Bicocca — ci sono persone che preferiscono attenersi con rigore alla dieta perché è proprio questo che li aiuta a mantenerla, altri invece hanno effettivamente bisogno di trasgredire ogni tanto. Per tutti comunque, prima o poi, le tentazioni vanno affrontate e, quindi, uno degli obiettivi del percorso dimagrante deve essere quello di aiutare a gestirle».

**C. F.**