

MARIA GABRIELLA GENTILE Editor

OBESITÀ E DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

Dalle prescrizioni alle terapie psiconutrizionali

MATTIOLI 1885



BULIMIA ANORESSIA
FITNESS OBESITÀ CORPO PSICO-
LOGIA IDENTITÀ NUTRIZIONE
ARTIFICIALI CAREGIVER DIABETE
CRESCITA BULIMIA ANORESSIA
ANORESSIA FITNESS OBESITÀ
CAREGIVER PSICOLOGIA CORPO
IDENTITÀ BULIMIA NUTRIZIONE

editor
MARIA GABRIELLA GENTILE

titolo
OBESITÀ E DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE
Dalle prescrizioni alle terapie psiconutrizionali

collana
AGGIORNAMENTI IN NUTRIZIONE CLINICA E PATOLOGIE CORRELATE - VOL. 19

isbn
978-88-6261-225-8

pubblicazione
FIDENZA, 2011

© Mattioli 1885 spa

www.mattioli1885.com



Questa pubblicazione è soggetta a copyright. Tutti i diritti sono riservati, essendo estesi a tutto e a parte del materiale, riguardando specificatamente i diritti di ristampa, riutilizzo delle illustrazioni, citazione, diffusione radiotelevisiva, riproduzione su microfilm o su altro supporto, memorizzazione su banche dati. La duplicazione di questa pubblicazione intera o di una sua parte è pertanto permessa solo in conformità alla legge italiana sui diritti d'autore nella sua attuale versione, ed il permesso per il suo utilizzo deve essere sempre ottenuto dall'Editore. Qualsiasi violazione del copyright è soggetta a persecuzione giudiziaria in base alla vigente normativa italiana sui diritti d'autore.

L'uso in questa pubblicazione di nomi e termini descrittivi generali, nomi registrati, marchi commerciali, ecc., non implica, anche in assenza di una specifica dichiarazione, che essi siano esenti da leggi e regolamenti che ne tutelino la protezione e che pertanto siano liberamente disponibili per un loro utilizzo generale.

Limitazioni: Autori ed Editore non possono garantire l'esattezza di tutte le eventuali informazioni che riguardano i dosaggi e le indicazioni contenute in questo volume. In ogni singolo caso il lettore deve controllare la correttezza di tali informazioni consultando la letteratura specializzata.

Questo volume è stato pubblicato grazie al contributo della Fondazione Foban (obesità, bulimia, anoressia, nutrizione).

Educare a mangiare sano: Programma Nazionale MIUR “Scuola e Cibo”

*Francesco Leonardi, Giorgio Donegani, Ivan Dragoni, Giorgio Calabrese, Evelina Flachi,
Cristiano Sandels Navarro, Piero Solci, Marisa Strozzi, Alessandro Vienna, Riccardo Garosci*

Introduzione

La crescente prevalenza dell'obesità infantile, il diffondersi tra i giovani di patologie a carattere degenerativo-dismetabolico correlabili a una errata alimentazione, l'osservazione sempre più frequente di disturbi del comportamento alimentare (DCA) nella prima infanzia e nella preadolescenza, impongono l'adozione di strategie educative volte a promuovere, nei bambini e nei ragazzi, una sostanziale modifica dei loro attuali comportamenti. La scuola sembra rappresentare il setting ideale (1) per l'attuazione di interventi istituzionali multi-componenti che possano favorire la promozione della salute degli scolari e delle loro famiglie mediante lo sviluppo delle capacità individuali, tale da indurre stili di vita corretti ed, in particolare, una dieta sana ed equilibrata e una regolare attività fisica. In un contesto mondiale in cui le sopra citate morbidità rappresentano un'emergenza sociale, il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR) si è voluto assumere l'impegno istituzionale di intervenire con un programma di educazione alimentare esteso a tutto il territorio nazionale. Con apposito decreto ministeriale (DM 01/4/2009), il MIUR ha istituito il Comitato tecnico scientifico “Scuola e Cibo” (2) che raccoglie competenze d'eccellenza nei vari ambiti dell'alimentazione, della nutrizione, della comunicazione e della didattica. Il comitato ha redatto le linee programmatiche per la realizzazione di un programma mirato a inserire l'educazione alimentare nel curriculum scolastico obbligatorio di ogni ordine

di scuola, da quella dell'infanzia alla secondaria superiore. Il programma “Scuola e Cibo” si articola in fasi “pilota” di co-progettazione su un numero ristretto di scuole, e successive fasi di estensione a livello nazionale. La presente pubblicazione ne descrive i presupposti, gli obiettivi, i contenuti, e le metodologie adottate.

L'educazione alimentare nella storia nazionale recente

Quella dell'educazione alimentare, nel nostro paese, è una storia lunga e non sempre segnata dal successo. Ripercorrerla rapidamente nelle sue tappe fondamentali aiuta a comprendere l'effettivo potenziale di novità ed efficacia che deriva oggi dall'attivazione del programma “Scuola e cibo” da parte del MIUR

1981: UNA PIETRA MILIARE

Sebbene nel 1975, si fosse svolta a Roma la “Prima conferenza nazionale per l'educazione alimentare” organizzata dall'Istituto Nazionale della Nutrizione, fu nel 1981 che si pose una pietra miliare nel percorso dell'educazione alimentare in Italia, con il convegno “L'educazione alimentare in Europa” (3) promosso a Bologna dalla Cooperazione dei Consumatori. In quell'occasione, attraverso il confronto delle esperienze di educazione alimentare condotte in alcuni paesi europei, si individuarono alcuni punti fermi che avrebbero segnato lo sviluppo dell'educazione alimentare per gli anni successivi. Questi i fondamentali elementi di riflessione emersi allora: a) *Il bisogno di distinguere tra*

“momento informativo” e “momento educativo” nell’ambito della comunicazione volta a migliorare le abitudini alimentari; b) il riconoscimento della complessità dell’atto alimentare come sintesi di determinanti fisiologiche, psicologiche, sociali e culturali in senso lato; c) la necessità di affrontare l’educazione alimentare in modo sistemico, coinvolgendo la popolazione, e i giovani in particolare, su tutti i piani individuati come significativi per la formazione del rapporto con il cibo.

GLI ANNI '80: EDUCAZIONE ALIMENTARE = EDUCAZIONE NUTRIZIONALE

A fronte di stimoli tanto interessanti e di indicazioni già così precisamente delineate, nei 10-15 anni successivi si è assistito a un fiorire di progetti di educazione alimentare che le hanno raccolte e sviluppate in modo parziale e spesso contraddittorio, secondo le sensibilità dei promotori. Tra questi, grande assente la scuola, nella figura delle strutture ministeriali.

Due, in particolare, i punti di debolezza caratteristici di molti dei progetti sviluppati in un arco di tempo così lungo: a) l’identificazione dell’educazione alimentare con l’educazione nutrizionale. Sulla spinta di una crescente urgenza di tipo sanitario, legata agli effetti sempre più evidenti della cattiva alimentazione tra i più giovani, si è spesso commesso l’errore di confondere gli obiettivi con i contenuti. Ci si è ritrovati a parlare di calorie, principi nutritivi e metabolismo ai bambini delle scuole materne ed elementari, con l’idea che un approccio di tipo cognitivo così complesso potesse condurre a una presa di coscienza e a una modificazione del loro comportamento. Un’idea che, nei fatti, si è dimostrata completamente sbagliata; b) la parcellizzazione e la dispersione delle esperienze. La mancata assunzione di responsabilità da parte delle istituzioni e l’assenza di un progetto condiviso a livello nazionale, ha impedito che in questo tempo si avviassero una raccolta, un confronto e una valutazione delle diverse esperienze poste in atto: non sono stati valorizzati e diffusi i risultati di interesse e si sono reiterati insuccessi che si sarebbero potuti evitare.

GLI ANNI '90: L'EDUCAZIONE SENSORIALE E "LE MANI IN PASTA"

Gli errori ripetuti nel corso degli anni, hanno sicuramente contribuito a ingenerare, negli anni '90, l’idea che qualcosa dovesse cambiare nel modo di parlare di cibo ai bambini. In particolare, è emersa la posizione di chi era consapevole che ciò che determina il nostro comportamento alimentare non è semplice golosità ma la risultante di una complessa interazione tra fattori biologici (genetici, metabolici, neurotrasmettitoriali, etc) e fattori ambientali (esperienze sensoriali, emozionali, culturali, etc). In quest’ottica, si è spostato l’approccio all’educazione alimentare su un piano che fosse realmente motivante; più aderente alla realtà, agli interessi e all’esperienza quotidiana dei giovani interlocutori. Finalmente in classe si è iniziato anche a mangiare invece che parlare solo di calorie e di funzioni dell’organismo umano.

In quegli’anni, sono stati due gli eventi degni di particolare attenzione:

- *il diffondersi dei progetti di educazione sensoriale e ludica*, volti ad un approccio consapevole e critico all’alimentazione (4). Nella seconda metà degli anni '90 inizia, peraltro, a svilupparsi una didattica basata su interventi di tipo intuitivo e ludico, anticipando quelli che saranno gli indirizzi futuri; è il caso di “Una Tavola di Colori” (5, 6, 7) che finora ha coinvolto circa 20.000 alunni e ha trovato ulteriori sviluppi sia su piattaforma internet (8) che con recenti applicazioni didattiche, specificamente dedicate alla colazione e alla merenda (9);
- *la rivalutazione delle attività di cucina all’interno del percorso scolastico*, per riappropriarsi in tal modo di un rapporto più diretto col cibo attraverso il fare concreto. I risultati di questo duplice cambiamento strategico sono stati incoraggianti; si è imboccata una strada che consente di sviluppare l’empowerment dell’individuo e vede i giovani realmente motivati e disponibili a quella riflessione che è il primo passo per diventare protagonisti attivi delle proprie scelte e delle modifiche del proprio comportamento alimentare.

2001: UN'ALTRA PIETRA MILLIARE, QUASI...

A distanza di più di 20 anni dalla prima, la "Seconda conferenza nazionale per l'educazione alimentare" di Roma ha avuto il merito di costituire un utile punto di sintesi. Ha permesso, soprattutto, di evidenziare come le attività di educazione nutrizionale, sensoriale e di cucina, costituenti l'asse portante dell'educazione alimentare nella scuola, abbiano contribuito a promuovere "un'idea di qualità del cibo" che si può riassumere in quattro punti essenziali. Il cibo ideale è: *sicuro* (non deve far male a chi lo consuma), *buono* (deve soddisfare precisi requisiti sensoriali), *nutriente* (deve contenere sostanze utili all'organismo), *gratificante* (deve soddisfare le necessità di gratificazione psicologica e sociale del consumatore).

UNA NUOVA IDEA DI QUALITÀ

Una concezione della qualità del cibo come quella sopra descritta è, però, poco funzionale al reale miglioramento della vita e della salute dei giovani.

È una concezione che limita la valutazione della qualità al rapporto più diretto con il consumatore: il cibo deve essere sicuro per chi lo mangia, deve piacere, deve nutrire, deve gratificare chi lo mangia...

Ma in realtà ogni attività di produzione alimentare implica un intervento dell'uomo sull'ambiente e sulla società, e gli effetti di questo intervento, quanto i suoi costi, non possono essere estranei all'idea di qualità reale del prodotto. Ed ecco allora che entra in gioco l'idea di *sostenibilità*, direttamente legata all'impatto che le produzioni agroalimentari hanno sull'ambiente e sull'organizzazione sociale, e connessa con la valutazione degli aspetti etici della produzione.

Riprendendo uno schema ormai ampiamente diffuso, per rappresentare il livello raggiunto da una certa popolazione nell'evoluzione del suo rapporto con il cibo, si può utilizzare un modello a forma di piramide (Figura 1). La base indica il livello più basso, quello del puro bisogno di mangiare che, purtroppo, riguarda ancora oggi una grande parte degli abitanti del



Figura 1. Rappresentazione del grado di evoluzione del rapporto che una popolazione può avere con il cibo

pianeta. In una società come la nostra, prevale invece un'idea di qualità "tecnica" del cibo che però non corrisponde alla qualità globale del sistema alimentazione. Ed è proprio questo il salto da operare sul piano culturale, attraverso adeguate iniziative di educazione alimentare: sensibilizzare le giovani generazioni su un'idea di qualità più complessiva, che coinvolge, oltre al benessere del singolo, quello della società in cui vive e quello dell'ambiente da cui ottiene le risorse.

L'immagine del cibo di qualità che deve informare ogni attività di educazione alimentare deve rispondere a questo identikit: *sicuro, buono, nutriente, gratificante, prodotto nel rispetto dell'ambiente, prodotto nel rispetto di fondamentali principi etici (equità sociale, benessere animale...)*.

È evidente, a questo punto, come i valori di sostenibilità diventino una chiave fondamentale per operare il necessario salto di qualità sul piano dell'educazione alimentare. E' anche alla luce di queste considerazioni che nasce il programma "Scuola e Cibo".

Il contesto del programma ministeriale scuola e cibo

Nell'ultimo decennio la scuola ha assunto, in concerto con le altre istituzioni, un ruolo centrale nel dare impulso a importanti iniziative volte a promuovere attivamente l'educazione alimentare.

IL QUADRO NORMATIVO E PROGETTUALE RELATIVO ALL'EDUCAZIONE ALIMENTARE

- Nel 1999, il regolamento sull'autonomia scolastica (DPR n. 275 Roma, 8/3/1999) ha aperto la scuola alla complessità sociale e territoriale che le sta intorno, permettendole di acquisire più strumenti per relazionarsi con il territorio e con le realtà produttive che vi operano, ivi compreso il mondo della produzione e distribuzione agroalimentare. Le aziende non sono più viste come una "controparte", ma come indispensabili interlocutori e alleati nell'ottica dell'economia della salute.
- Nel 2003, con la legge 53 ("riforma Moratti"), viene introdotta definitivamente l'educazione alimentare nei programmi scolastici, nell'ambito della cosiddetta "convivenza civile".
- Il 12 settembre 2006 a Copenhagen la Regione europea dell'Organizzazione Mondiale della Sanità approva una strategia di contrasto delle malattie croniche, valida per l'Europa che, nel nostro Paese, si concretizza nel programma interministeriale "Guadagnare Salute" (10). Quest'ultimo pone come obiettivi fondamentali quelli di "favorire scelte alimentari sane" e "consolidare una cultura alimentare fondata sui principi del vivere sano, del rispetto ambientale, della qualità, della scoperta della propria identità individuale e collettiva".
- Nel 2007, il Ministero della Pubblica Istruzione - Dipartimento per l'Istruzione - Direzione Generale per lo studente, ha varato il piano per il Ben...Essere dello studente 2007-2010 che riserva uno spazio proprio e importante al rapporto cibo-salute.
- Nel marzo 2008 Milano viene designata come sede della prossima Expo Universale 2015, avente come tema l'Alimentazione e che

coinvolgerà tutto il Sistema Paese. Si tratta di una straordinaria occasione per dare centralità ai temi dell'educazione alimentare e porre le basi per progettualità, infrastrutture e strutture d'eccellenza a supporto della sua diffusione.

- Nel 2009 il MIUR si attiva concretamente per dare sviluppo pratico all'educazione alimentare nella scuola, nell'ambito di una cittadinanza responsabile, attraverso un piano che ne definisca in modo preciso gli obiettivi, le linee e i programmi, e fornisca materiali didattici istituzionalmente validati. Con il DM 01/4/2009, il MIUR istituisce il Comitato Tecnico Scientifico per il Progetto "Scuola & Cibo": Piani di Educazione Scolastica Alimentare, avente compiti di consulenza tecnico-scientifica, di coordinamento e documentazione delle iniziative da attuarsi.

IL DOCUMENTO PROGRAMMATICO

Il Comitato ha redatto un "Documento Programmatico per un Piano di Educazione Alimentare nella Scuola Italiana" che intende tracciare le linee generali entro cui collocare lo sviluppo dell'intero programma di educazione alimentare e che funge da riferimento metodologico da condividere nelle fasi di co-progettazione. Il "Documento", si integra con i contributi delle attività "Pilota", fungendo così da base per la stesura delle linee guida per l'educazione alimentare del MIUR. "Scuola e Cibo", nella fase iniziale, ha coinvolto attivamente gli insegnanti, gli allievi delle scuole primarie e le loro famiglie, per estendersi nell'arco temporale di 5 anni a tutti gli ordini scolastici. Vengono di seguito descritti i punti salienti di cui si compone il "Documento Programmatico".

Il contesto socio-economico-culturale

Negli ultimi anni, così come notoriamente documentato in letteratura, il modello alimentare italiano ha subito una particolare evoluzione: è diminuita la tendenza a consumare in modo "quantitativo" (tipico degli anni '70 e '80), e si è imboccata lentamente la strada del miglioramento qualitativo dei cibi richiesti, con una

maggiore selettività e diversificazione nei comportamenti individuali. Questa inversione di rotta è attribuibile principalmente alla crisi ideologica del modello economicistico e globalizzante della civiltà post-industriale che sta lentamente lasciando il posto ad una mentalità produttiva e di consumo più vicina ai cibi a forte connotazione etica, ricchi di tradizione culturale e fortemente legati al nostro territorio. Parole come certificazione di qualità, tracciabilità di filiera, sicurezza e tipicità alimentare, trovano sempre più spazio nella sfera socio-culturale del moderno consumatore italiano.

Nonostante questi segnali positivi, le nuove generazioni devono confrontarsi ogni giorno con fattori di trasformazione sociale che condizionano fortemente lo stile alimentare e le relative scelte fatte a tavola. Tra questi fattori ricordiamo: *a) la destrutturazione dei pasti*, che si manifesta nella ricerca di occasioni meno formali di consumo di alimenti (snacking). In quest'ottica, la scelta alimentare dei ragazzi privilegia quei prodotti che dispongono di un buon contenuto di servizio e sono adatti ad una pluralità di occasioni di consumo (quali merendine pronte e confezionate, biscotti in confezioni monodose, succhi di frutta in piccolo formato, etc), rispetto ad alimenti più tradizionali come pane, frutta, verdura, etc; *b) la diffusione dei pasti fuori casa*, che delega alle imprese di ristorazione collettiva il compito di scegliere i cibi di tutti i giorni, accentuando una evidente acriticità dei consumi alimentari; *c) l'azione mediatica* svolta dall'industria alimentare attraverso i mezzi di comunicazione di massa, che condiziona fortemente le scelte dei consumatori più giovani, proponendo stili alimentari talvolta scorretti o totalmente sbagliati.

Il contesto socio-sanitario

“Globesity” è il termine che, in atto, meglio definisce l'elevata prevalenza dell'obesità nel mondo. Ciò che preoccupa in modo particolare è infatti l'andamento epidemico ed il trend in crescita del sovrappeso e dell'obesità infantile, dal 1980 ad oggi (11). Nella Regione europea dell'OMS (in cui vivono circa 880 mi-

lioni di persone), il 20% dei bambini risulta in sovrappeso, con un tasso attuale 10 volte maggiore rispetto a quello degli anni '70. In Italia, i dati relativi all'indagine epidemiologica OKkio alla Salute (12), raccolti nel 2008 su un campione di circa 45.000 alunni di 8-9 anni della 3^a primaria, mostrano come il 23,6% sia in sovrappeso ed il 12,3% obeso, con prevalenze più elevate nelle regioni del centro-sud.

Un tale andamento è particolarmente allarmante qualora si considerino le gravi comorbidità dell'obesità, quali: la sindrome metabolica, la “diabesità”, le patologie cardiovascolari ed i tumori (13).

Un carico di malattia che è perpetuato dal ciclo intergenerazionale del sovrappeso e dell'obesità ed è aggravato dalla sempre maggiore diffusione dei DCA, con conseguenti notevoli costi sia in termini economici che di salute. La letteratura internazionale mostra come in questi ultimi anni, per rispondere a questa urgenza sanitaria, siano stati messi in atto numerosi interventi di prevenzione che hanno visto nella scuola il luogo di elezione per svolgere un'indispensabile azione di educazione alimentare rivolta alle giovani generazioni (14, 15).

Un fermento positivo che anche in Italia ha visto nascere, oltre ad importanti programmi nazionali interministeriali (10), numerose iniziative locali le quali meritano di essere sistematizzate, valorizzate, rese omogenee e continue.

La necessità di fare “cultura alimentare”

L'Italia possiede una vera “fortuna” alimentare, ricchissima di saperi sensoriali, competenze, saggezze antiche e radicate; una ricchezza che oggi rischia di essere sepolta sotto una cenere di inerzie, disattenzione e superficialità. Oltre ai “gioielli” della nostra produzione agroalimentare questa ricchezza diffusa e parcellizzata per tutto il territorio nazionale, merita di essere adeguatamente valorizzata nella sua interezza. Fare “cultura alimentare” alle giovani generazioni con le sole produzioni di nicchia è un approccio fortemente riduttivo. Oggi occorre riesaminare pazientemente l'alimentazione italiana nella sua globalità, riscoprendo

la pratica alimentare semplice e naturale, collegata alla famiglia, alla vocazione del territorio, alla stagionalità. È assolutamente necessario fare uno sforzo per riannodare i “fili” che collegano il territorio con i valori scientifici e tecnologici delle filiere agroalimentari, intrecciandoli con le tradizioni locali e, cioè, con i saperi gastronomici e con le storie alimentari delle famiglie. In definitiva, bisogna fare cultura alimentare adottando un approccio sistemico che dia la possibilità, soprattutto ai bambini (i cittadini di domani) di godere del piacere del proprio benessere consapevolmente.

La scuola come “volano” per il cambiamento

Fino a non troppi anni fa l’educazione alimentare nasceva in famiglia, dove i nonni e i genitori trasferivano ai bambini i valori sociali e domestici del cibo. In questi ultimi decenni la famiglia ha vissuto passaggi e cambiamenti così veloci e profondi da non consentire più un’azione di guida nelle scelte e nei comportamenti di consumo dei propri ragazzi.

La scuola è sicuramente l’unico istituto sociale che può assolvere il compito di guidare un processo radicale di riacquisizione e di esplorazione emotiva, personale e collettiva, di questo patrimonio nazionale. Attraverso il suo radicamento territoriale, la sua ricchezza interculturale, l’osservazione e il dialogo quotidiano con i ragazzi e mediante la possibilità di costruire connessioni cognitive mirate, la scuola può fornire alle famiglie e alla collettività gli strumenti necessari per avviare un preliminare processo di sensibilizzazione valoriale, a supporto di un cambiamento dei comportamenti e di una riappropriazione della nostra salubre dieta mediterranea.

Il contesto programmatico

Il cammino da percorrere relativamente all’educazione alimentare, ancorché impegnativo, non inizia da zero ma si innesta su una realtà vitale e ricca di potenzialità da esprimere al meglio. Per questo motivo il Comitato ha ritenuto importante focalizzare la sua attività su alcuni aspetti prioritari.

• *La necessità di fare “sistema”*

L’atto alimentare è determinato da azioni e valori che coinvolgono tutti gli attori del settore agroalimentare, ciascuno nel proprio ruolo, all’interno della rete che definisce i rapporti sociali. Non può essere efficace un intervento educativo che non tenga conto di questa complessità e non valorizzi la partecipazione di agenzie e enti attivi sul territorio. La ristorazione scolastica, in questo senso, diventa referente privilegiato del Comitato, così come viene data attenzione alle altre realtà: della produzione, della distribuzione, della gestione pubblica, per promuovere un’azione coordinata e condivisa. L’idea è quella di promuovere la scuola come “imprenditrice culturale” nel territorio in cui opera.

• *La qualità della comunicazione*

L’educazione alimentare non sfugge ai limiti che da sempre condizionano la divulgazione da parte dei mass media di complesse tematiche scientifiche, quali quelle relative all’educazione alimentare ed al rapporto tra alimentazione e salute. Nonostante le molteplici evidenze (EBM) e le prove di studi controllati e randomizzati della letteratura internazionale, assistiamo sin troppo spesso ad una comunicazione di massa che risulta superficiale e, talora, contraddittoria e fuorviante; una informazione che disorienta la moltitudine dei consumatori, e che non contribuisce a supportare, sia negli adulti (insegnanti, genitori, etc.) che nei ragazzi, la crescita della cultura della salute. Il Comitato, in linea con gli indirizzi scientifici più attuali e accreditati, si fa carico di promuovere una comunicazione puntuale, mirata ed efficace, che funga da sicuro riferimento per una pedagogia dell’educazione alimentare.

• *L’orientamento e la validazione degli interventi locali e territoriali*

A fronte di un contesto favorevole per lo sviluppo di interventi di educazione alimentare, si rileva la mancanza di meccanismi efficaci di validazione di detti interventi, nonché di raccolta, selezione, sistematizzazione e diffusione di quelli d’eccellenza. Anche in questo

senso il Comitato si pone quale punto di riferimento nei confronti di tutte le iniziative presenti, assumendo tra i propri compiti anche quello di elaborare delle linee di indirizzo a cui i soggetti attori di interventi educativi dovranno uniformarsi.

• *L'uso dei nuovi strumenti e linguaggi comunicativi*

Nel campo dell'educazione alimentare è particolarmente rilevante il fenomeno dell'impoverimento delle esperienze sensoriali reali che vengono sempre più frequentemente sostituite da una virtualizzazione dell'esperienza acquisita attraverso le vecchie e nuove tecnologie (TV, Internet, videogiochi, etc). Sarebbe, però, arcaico immaginare un intervento educativo di qualità che prescindere dai moderni strumenti comunicativi, il cui uso corretto consente di conoscere e confrontare diverse dinamiche di pensiero e di apprendimento. Internet deve costituire un veicolo per stimolare e facilitare la ricerca e il confronto con l'esperienza reale e non deve configurarsi con funzione sostitutiva della realtà stessa, come suo surrogato virtuale. Il Comitato si fa quindi carico di indirizzare e valorizzare al massimo l'impiego didattico delle nuove tecnologie, nell'ottica dell'educazione alimentare.

• *Il bisogno di formazione*

Tutto quanto sopra, può trovare sbocco nella pratica didattica solo attraverso un adeguato piano di formazione dei docenti. Il Comitato ha redatto le linee di contenuto sulle quali sviluppare detto piano di formazione dei formatori.

• *La comunicazione verso l'esterno, integrata all'attività educativa*

Educare i bambini per educare i genitori diventa un obiettivo primario per un intervento di educazione alimentare che si ponga come obiettivo quello di incidere concretamente sulle scelte di consumo. I genitori dovranno essere attori partecipi delle attività educative; a sostegno della loro partecipazione andrà prevista un'adeguata attività di comunicazione che integri e diffonda il lavoro svolto dalle scuole.

• *Un approccio multiculturale*

Negli ultimi anni si è assistito a un notevole incremento della popolazione scolastica proveniente da paesi stranieri comunitari ed extracomunitari, che ha modificato anche il modo di far scuola, soprattutto nella scuola primaria. Anche per l'educazione alimentare, la multiculturalità impone un approccio flessibile che, nel rispetto dei valori del territorio, attribuisca importanza alla diversità nell'ottica di un confronto positivo, in una prospettiva interculturale.

I valori di base dell'educazione alimentare nel contesto dell'educazione alla cittadinanza (convivenza civile)

In accordo con le indicazioni del Consiglio d'Europa per lo sviluppo dell'educazione alla salute nella scuola, il Programma "Scuola e Cibo" si sviluppa secondo tre indirizzi di studio e di lavoro: a) *la responsabilità verso la propria salute fisica, sociale e mentale*; b) *le relazioni interpersonali*; c) *la responsabilità riguardo all'ambiente*. In relazione ai suddetti indirizzi il Comitato ha individuato i principali valori di base fondanti del proprio intervento ai quali ogni altro apporto esterno è opportuno che si uniformare.

• *Consapevolezza*

È la condizione specifica di un cittadino che comprende la conoscenza dei suoi diritti e doveri. La consapevolezza è strettamente legata a valori civici come la democrazia e i diritti umani, l'uguaglianza e la partecipazione, la coesione sociale, la solidarietà e la tolleranza di fronte alla diversità e alla giustizia sociale, il vivere sostenibile, il rispetto della natura e dell'ambiente in cui si vive.

• *Educazione interculturale*

Azione educativa trasversale che accomuna tutte le discipline e tutti gli insegnanti e che ha come obiettivo primario l'integrazione scolastica degli allievi stranieri e con la finalità ultima di proporre un approccio educativo di tipo universalistico rivolto sia agli stranieri che agli italiani.

• *Etica*

Nell'ambito della convivenza civile rappre-

sentia il rispetto dei diritti dei lavoratori, di qualunque paese siano e in qualsiasi luogo operino, l'attenzione alle leggi della natura, il benessere degli animali d'allevamento, che sono esseri viventi prima di diventare alimenti per noi. La qualità del cibo comprende anche l'attenzione agli aspetti etici della produzione e del consumo.

• *Salute*

Non si limita all'assenza di malattia, ma è la massima espressione del potenziale di crescita di un individuo, del suo benessere fisico, psichico e sociale.

• *Sicurezza*

È la conoscenza che l'evoluzione di un sistema non produrrà stati indesiderati. In ambito alimentare, la sicurezza è la possibilità di garantire in modo costante e generalizzato acqua e cibo in condizioni igieniche tali da non costituire un rischio per la salute.

• *Sostenibilità*

È l'azione svolta per migliorare la qualità della vita senza compromettere la possibilità che lo facciano anche le prossime generazioni. Nello specifico la sostenibilità si riferisce alla potenziale longevità di un sistema di supporto per la vita umana, come il clima, il sistema agricolo, industriale, forestale, della pesca, e delle comunità umane che in genere dipendono da questi diversi sistemi.

• *Territorialità*

Rappresenta l'insieme delle relazioni che le società intrattengono con il mondo ecologico, biologico ed antropologico per il soddisfacimento dei propri bisogni e nella prospettiva di ottenere il più elevato livello di autonomia. Sotto il profilo alimentare, la territorialità si esprime anche nella consuetudine di un popolo a produrre, utilizzare e consumare alcuni prodotti alimentari tipici, legati al territorio di produzione, alla memoria storica, all'esperienza lavorativa, ai riti usi e costumi e a tutti gli elementi di unicità antropologica e sociale trasmessi nel tempo, in modo orale o scritto.

I soggetti coinvolti nel programma "Scuola e Cibo"

L'educazione alimentare è senza dubbio una delle chiavi per la crescita di ogni componente dell'assetto sociale e, per questo motivo, il Comitato ha ritenuto fondamentale favorire ampie sinergie, coinvolgenti tutti gli attori della vita sociale e univocamente finalizzate alla promozione del benessere, come indispensabile elemento di crescita comune.

Come già affermato, la scuola, le istituzioni sanitarie, gli enti locali, l'industria alimentare, il mondo agricolo, quello della distribuzione, quello della comunicazione, le famiglie, i cittadini in quanto tali e in quanto consumatori, possono e devono strutturare relazioni orientate a un'idea condivisa di promozione del benessere, in particolare attraverso l'educazione alimentare.

• *La scuola*

È il luogo all'interno del quale il bambino o l'adolescente trascorre la maggior parte della sua giornata, e dove condivide e apprende nozioni, concetti, e abilità che sfrutterà durante la crescita. È facile quindi comprendere che l'azione di educazione alimentare esercitata dalla scuola, dalle materne alle superiori, è assolutamente fondamentale per attivare un processo virtuoso, capace di raggiungere e interagire con bambini e adolescenti in un arco evolutivo di lungo periodo.

• *Le famiglie*

L'influenza che la famiglia può esercitare sul comportamento alimentare di un bambino è determinante e la mancanza di interazione tra scuola e famiglia, sui temi legati all'alimentazione, può sottoporre i ragazzi a stimolazioni a volte contraddittorie, generando in loro confusione e incertezza. Peraltro, qualora venisse esclusa dal percorso educativo scolastico, la famiglia potrebbe assumere atteggiamenti negativi che, partendo da una sorta di scetticismo, potrebbero diventare di insofferenza, per sfociare addirittura in competitività. Al contrario, la collaborazione attiva e partecipe delle famiglie al Programma di Educazione Alimentare costituisce un elemento trainante per il suo successo.

• *Il territorio e i suoi operatori*

Come detto, la scelta dell'autonomia scolastica ha posto le basi a un diverso modo di relazionarsi dell'istituto scolastico con il territorio e con le realtà professionali che vi operano. Il mondo del lavoro è diventato un interlocutore forte per la scuola, fin dall'inizio del percorso educativo. Per questa ragione, il Comitato ribadisce ancora una volta come, per la realizzazione del Programma Scuola e Cibo, sia di grande importanza favorire le opportunità di relazioni e di sinergie tra il mondo scolastico e i soggetti di riferimento (*stakeholders*) operanti nel territorio, quali la ristorazione (specialmente quella scolastica), gli enti locali, le aziende produttrici, le associazioni di categoria, il mondo della distribuzione e i circuiti comunicativi locali.

Il dettaglio del "programma" nazionale scuola e cibo

Sulla base del contesto descritto, il Comitato ha confermato l'esigenza di realizzare un vero e proprio "Programma" e non un semplice "Progetto" di educazione alimentare. La distinzione tra i termini non è fine a se stessa, in quanto, un "progetto" ha la caratteristica di esaurire la sua ragion d'essere in ambito temporale definito, al di fuori di una logica di continuità, un "programma" prevede invece una modalità di approccio e una strutturazione che colloca l'iniziativa in un'ottica di continuità,

con un "prima" e un "dopo" coerenti con le tappe di sviluppo personale, fisico, psicologico e cognitivo dei bambini.

GLI OBIETTIVI

Considerando che un'alimentazione corretta non deve solo rispettare le necessità qualitative e quantitative dell'organismo, ma deve armonizzarsi con la sfera psicologica e di relazione dell'individuo, la finalità primaria del Programma Scuola e Cibo si identifica nel raggiungimento (già nel breve e medio periodo) di alcuni obiettivi significativi che, alla luce dell'attuale contesto economico-culturale e socio-sanitario sopra descritto, risultano indispensabili per il benessere della popolazione scolastica (Tabella 1).

I TARGET DIRETTI

Il Programma Scuola e Cibo coinvolge in modo attivo le tre figure portanti dell'impianto progettuale (docenti, allievi e genitori) e ad essi si rivolge con contenuti trattati in modo funzionale alle loro diverse esigenze.

Agli insegnanti

bisogna offrire

- *formazione* sulle tematiche dell'educazione alimentare;
- *indicazioni* specifiche per la programmazione di interventi di educazione alimentare;
- *materiale divulgativo* tecnico-scientifico per l'approfondimento delle conoscenze di base;

Incentivare la consapevolezza:

del rapporto cibo-salute così da sviluppare una coscienza alimentare

Favorire l'adozione di corretti comportamenti alimentari:

soprattutto attraverso la conoscenza e il consumo di prodotti agroalimentari di qualità, ottenuti nel rispetto dell'ambiente, legati alla tradizione ed alla cultura del territorio

Promuovere la conoscenza del sistema agroalimentare:

mediante la comprensione delle relazioni esistenti tra sistemi produttivi, consumi alimentari, ambiente e società

Promuovere la trasversalità dell'educazione alimentare:

sugli aspetti storici, culturali e antropologici legati al rapporto con il cibo

Tabella 1. Principali obiettivi del Programma nazionale "Scuola e Cibo" del MIUR. (Fonte: Comitato Tecnico Scientifico per il Programma "Scuola e Cibo" - MIUR, 2009)

- *materiale di supporto* allo sviluppo della didattica dell'educazione alimentare;
- *indicazioni* per rapportarsi in modo efficace con i soggetti di riferimento (stakeholder) presenti nel territorio.

Gli allievi

Hanno bisogno di:

- *divertirsi* facendo educazione alimentare;
- *incuriosirsi* verso tutti gli aspetti che riguardano il rapporto col cibo;
- *fare*, attraverso attività operative divertenti e coinvolgenti che divertano, stimolino la curiosità e favoriscano l'acquisizione di abitudini corrette;
- *pensare* e riflettere su quanto fanno, sentono, vedono, assaggiano;
- *imparare* ad alimentarsi bene: con gusto, nel segno del piacere e nel rispetto delle esigenze di salute.

I genitori

Hanno bisogno di:

- *conoscere* le norme per una corretta alimentazione;
- sapere in che modo soddisfare le esigenze dei bambini anche in termini di educazione alimentare "domestica", nel rispetto delle vocazioni territoriali (prodotti tipici, stagionali, ecc.);
- *partecipare* alle attività di educazione alimentare dei bambini, in collaborazione con i docenti;
- *interpretare* i cambiamenti delle abitudini alimentari.

I TARGET SECONDARI – POTENZIALI PARTNER

Il Programma "Scuola e Cibo" è l'ambito di base che, nelle diverse realtà territoriali, accoglie le proposte, gli stimoli, gli aiuti dei soggetti di riferimento che operano coerentemente con gli obiettivi e le linee metodologiche del programma. I potenziali partner individuati sono: la ristorazione scolastica e il vending, gli operatori della produzione agroalimentare, le aziende alimentari, le attività di commercio e somministrazione, gli enti locali.

La ristorazione scolastica e il vending

Rappresentano un'area strategica per lo sviluppo di attività esperienziali positive, allorché siano fortemente integrati con i programmi di Educazione Alimentare.

Tuttavia, l'esperienza del pasto consumato insieme a scuola, momento fondamentale dell'educazione alimentare, non sarà mai soddisfacente se non si tengono in dovuta considerazione tutti gli aspetti (indicatori) che riguardano la Qualità Totale del servizio ed, in particolare, quelli inerenti la food safety, la food security ed il confort degli ambienti di consumo. Questi ultimi devono sempre più diffusamente trasformarsi da mensa a vero e proprio ristorante scolastico per i bambini; un luogo confortevole e protetto, che incida positivamente sulla percezione della qualità del cibo e del servizio.

In questo senso, ristorazione scolastica e vending, devono individuare un proprio percorso di eccellenza che può essere favorito da:

- adozione delle linee guida per la ristorazione scolastica, emanate dagli Enti competenti e condivise dalla scuola (docenti, alunni, genitori);
- risorse da impiegare per migliorare strutturalmente il confort della "sala da pranzo dei bambini" (insonorizzazioni, pavimentazioni, arredi, decori, etc);
- percorsi progettuali co-gestiti con famiglie, bambini, insegnanti e altro personale;
- piani di formazione continua, volti a far sì che il personale addetto al servizio di ristorazione assuma un ruolo attivo che faciliti i processi esperienziali dei bambini;
- applicazione di sistemi e tecnologie innovative di produzione dei pasti che valorizzino la qualità sensoriale e nutrizionale dell'offerta alimentare.

Nell'ambito di questo Programma, la Ristorazione Scolastica ha bisogno di: a) *ricevere indicazioni e strumenti* per una migliore partecipazione al processo educativo; b) *vedere valorizzato* il proprio impegno di "fornitrice di alimenti salutari" e di promotrice di abitudini alimentari corrette; c) *essere facilitata nella comu-*

nicazione con l'utenza, nell'ottica di ridurre la forbice che separa la qualità reale da quella percepita.

Gli operatori della produzione agroalimentare

Hanno bisogno di:

- *indicazioni per ristabilire un rapporto di conoscenza* della loro realtà operativa, volto alla valorizzazione di quelle peculiarità che sono una ricchezza di salute, sapore e cultura, specifiche del nostro paese.
- *Strumenti per riavvicinare i bambini ai valori del cibo* tipico, tradizionale, naturale
- *Modi nuovi ed efficaci per far conoscere le loro eccellenze*

Le aziende alimentari - le attività di commercio e somministrazione

Hanno bisogno di:

- *Indicazioni e strumenti* per partecipare efficacemente a un processo educativo nell'ottica della responsabilità sociale che le coinvolge;
- *Occasioni di visibilità* delle pratiche d'eccellenza;
- *Ricontrattualizzare il loro ruolo* nell'ottica di un programma educativo che veda la compatibilità tra gli obiettivi aziendali e quelli di salute della società.

Gli enti locali

Hanno bisogno di:

- *Indicazioni per uniformare i loro interventi* in un quadro istituzionalmente delineato e condiviso
- *Occasioni di visibilità* delle pratiche d'eccellenza, finalizzate allo scambio e all'arricchimento reciproco;
- *Sviluppare sinergie* orizzontali e verticali legate all'educazione alimentare con altri soggetti di riferimento nel territorio.

LO SVILUPPO DEL PROGRAMMA

Il Comitato, nell'ambito dell'attività già svolta e di quella prevista, ha delineato i passaggi fondamentali per lo sviluppo del Programma di Educazione Alimentare da sperimentare nelle scuole:

- *ricognizione dell'esistente* (identificazione di iniziative rappresentative positive già svolte e materiale già prodotto);
- *definizione di Linee Guida*, dettagliate poi in programmi, per i diversi ordini scolastici;
- *definizione ed attuazione di un piano per la formazione dei docenti* (formazione dei formatori);
- *realizzazione di adeguati materiali didattici* al servizio delle scuole (pubblicazioni, sito web...);
- *definizione dei contenuti* da erogare nella realizzazione del programma e in occasione di eventi a esso riferito
- *definizione ed analisi di criteri di efficacia* che, sulla base dei principi tracciati dall'Evidence Based Prevention (16, 17) e, preferibilmente, con metodologie ludiche on line (18), consenta di valutare l'efficacia del Programma di Educazione Alimentare attuato nelle scuole.

Casistica, fasi e tempi

Il Programma di Educazione Alimentare si articola in due fasi distinte (Figura 2).

La *prima fase* prevede l'implementazione di un "Programma Pilota" che è stato realizzato nell'anno scolastico 2009-2010, destinato alle scuole primarie. L'azione educativa/formativa è stata inizialmente svolta su un campione di 15 scuole con 75 classi primarie (4^a e 5^a elementare) coinvolgendo complessivamente circa 1.500 alunni. In particolare, sono state coinvolte 5 scuole di Roma e provincia, 5 scuole di Milano e provincia, 5 scuole di Catania e provincia, ognuna con 5 classi elementari diverse. Il Programma ha visto l'utilizzo di materiale didattico, a carattere ludico-formativo, appositamente realizzato per i bambini delle scuole primarie e per il coinvolgimento delle loro famiglie

Nella *seconda fase* (anno scolastico 2010-2011), sarà attuata l'estensione a livello nazionale del "Programma", giovandosi delle eventuali opportune integrazioni e correzioni, compreso l'inserimento dei feedback ricevuti nella fase pilota.

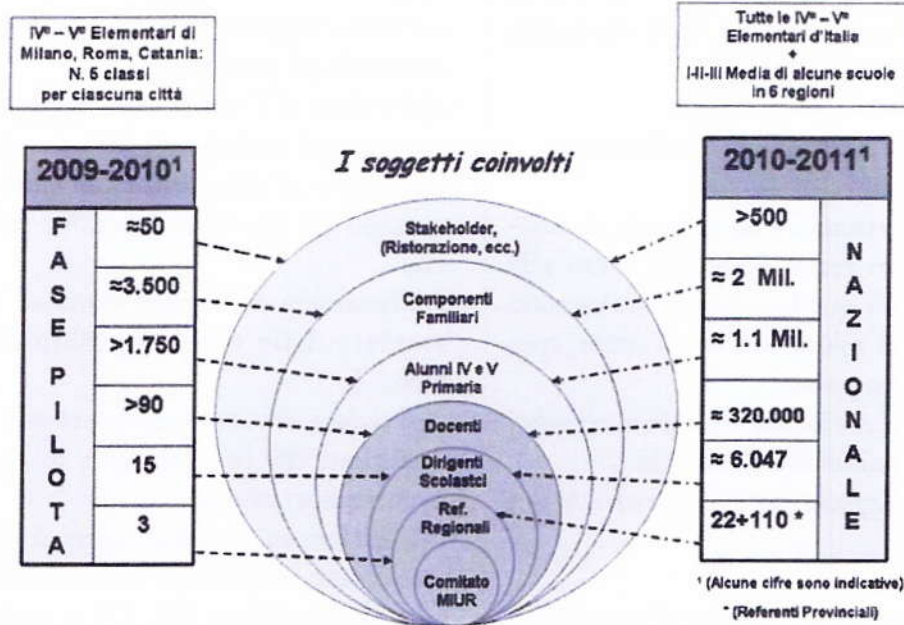


Figura 2. Scuola Primaria – 1ª Fase Pilota e Nazionale. Fonte: Comitato Tecnico Scientifico per il Programma “Scuola & Cibo” – MIUR, 2009

La formazione dei docenti

Prima dell’applicazione del “Programma”, gli insegnanti hanno frequentato un corso di formazione articolato su 3 incontri condotti da personale esperto di educazione alimentare. Il corso formativo e il programma sono strettamente legati e gli incontri di formazione sono momenti di supporto ai progetti stessi. Nella fase preliminare della formazione sono stati coinvolti, oltre ai docenti delle classi dove si è avviata la sperimentazione, i referenti regionali delle scuole prescelte e tutti gli insegnanti già individuati dal MIUR come possibili formatori dell’intero corpo docente (seconda fase attuativa).

Le attività di supporto

A corollario dell’intero Programma, sono attualmente in fase di definizione collaborazioni e sinergie nel settore, anche per operare in prospettiva del 150° dell’Unità d’Italia (2011) e dell’EXPO Universale 2015; un’opportunità, quest’ultima, che ci offre la possibilità di formare una “Generazione EXPO”. Nell’ambito del Programma, si valuteranno

ancora le possibili intese con le associazioni di categoria per rilanciare il “Made in Italy” del settore alimentare anche in accordo con i comparti a questo trasversali, come ristorazione, turismo, etc. e che già a livello scolastico possono offrire interessanti collegamenti.

Gli ambiti di contenuto

Per definire gli ambiti in cui articolare i relativi contenuti, il Comitato ha posto una particolare attenzione a collocare l’atto alimentare nella sua dimensione più propria, ossia un atto complesso che non coinvolge soltanto gli aspetti della fisiologia, ma comprende anche determinanti ambientali di tipo psicologico, sociale e culturale (19). Tenendo presente questa considerazione fondamentale, il Programma di Educazione Alimentare si compone di contributi, spunti ed esperienze dirette, tali da consentire all’insegnante d’impostare con le sue classi, in modo autonomo, un’esperienza didattica perfettamente integrata con la normale attività scolastica e con gli obiettivi ministeriali delle diverse aree. Il materiale fornito è organizzato su 5 tematiche fondamentali, ognuna significativa di un

particolare aspetto del rapporto con il cibo. In particolare:

• *I sensi*

Gli organi di senso sono il primo e più importante strumento a nostra disposizione per valutare un alimento, sia sotto il profilo della sua gradevolezza, sia rispetto alle sue caratteristiche qualitative ed igieniche.

• *La nutrizione*

L'attenzione agli stili di vita e alle esigenze nutrizionali dell'età scolare costituisce una parte fondamentale del programma educativo, che ha come finalità la valorizzazione dei comportamenti alimentari più corretti sotto il profilo dietetico.

• *La merceologia alimentare*

La conoscenza degli alimenti, andando alle radici della produzione alimentare e affrontando le problematiche della trasformazione, della distribuzione e della preparazione del cibo, consente di acquisire le cognizioni indispensabili per un consumo critico e consapevole.

• *L'igiene e la sicurezza*

L'importanza delle corrette manipolazioni degli alimenti e di una giusta conservazione rappresenta un aspetto essenziale da trattare

all'interno dell'attività di educazione alimentare.

• *La "cultura" del cibo*

Particolare importanza va rivolta agli aspetti di cultura in senso lato, che gravitano intorno al cibo, quali: le diverse tradizioni gastronomiche, i riti e le modalità del consumo, i cibi del territorio, le abitudini alimentari, la cucina, la ristorazione, l'intercultura.

Il Programma di Educazione Alimentare si sviluppa nell'ottica di integrare progressivamente gli aspetti fondamentali dei rapporti uomo-cibo-ambiente, così da comporre un percorso a spirale (Figura 3) che accompagni i bambini all'acquisizione di un diverso grado di consapevolezza e di capacità critica e operativa rispetto alle relazioni complesse che regolano questi rapporti. Il percorso si svolge idealmente attraverso quattro momenti significativi, in coerenza con i ritmi dello sviluppo personale:

1. *io, il cibo e il mio corpo*: il livello di maggiore intimità (cos'è per me il cibo che ho nel piatto?...);
2. *io, il cibo, la scuola e la famiglia*: la realtà vicina (la ristorazione scolastica, il cibo nella mia famiglia...);

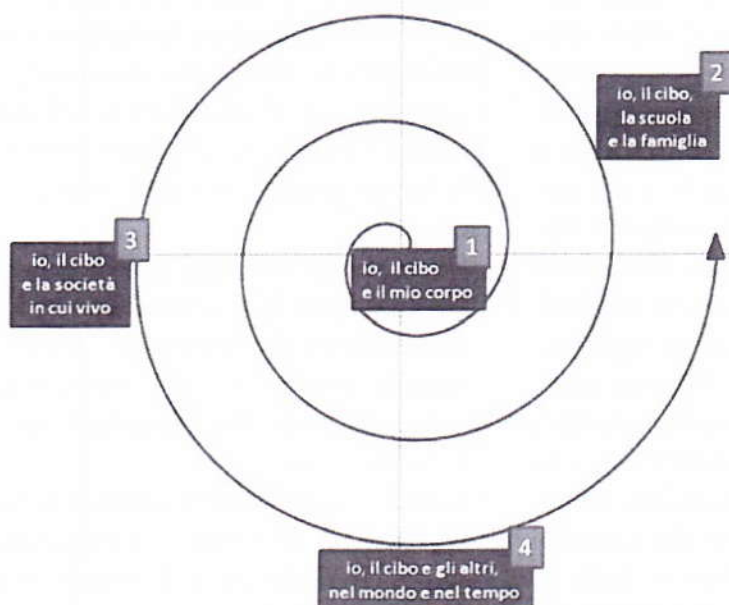


Figura 3. La spirale della consapevolezza

3. *io, il cibo e la società in cui vivo*: la realtà “intermedia” (i desideri, i modelli di consumo, gli stili alimentari);

4. *io, il cibo e gli altri, nel mondo e nel tempo*: la realtà “lontana” (come mangiano gli altri? Da dove viene quello che mangio? Chi lo produce? Come viene distribuito?).

Lo sviluppo delle tematiche proposte non è assolutamente indirizzato a una trattazione enciclopedica e nozionistica, ma al rafforzamento di una serie di messaggi chiave: pochi, chiari e fondamentali, individuati come punti essenziali per le diverse fasce d'età, ai fini di promuovere effettivi cambiamenti comportamentali e favorire lo sviluppo dell'empowerment dell'individuo e di un rapporto corretto e salutare col cibo.

Le metodologie didattiche

Considerando che la *didattica per obiettivi* ha rappresentato e rappresenta tuttora un valido modello per la programmazione del lavoro scolastico, il Comitato ritiene opportuno che ad essa si affianchino altri modelli pedagogici, in particolare quello della *didattica per concetti* e quello, per certi versi ancora emergente, della *didattica per progetti*. Programmare e portare avanti una didattica per progetti significa privilegiare un approccio psicopedagogico di tipo costruttivista, nel quale l'accento è posto sull'impegno attivo da parte degli allievi e sulla loro capacità di costruirsi organicamente una propria conoscenza. L'orientamento costruttivista, insieme a quello comportamentistico e cognitivistico (20), rappresentano le teorie psicologiche che più influenzano il campo di studi nell'educazione alimentare, mettendo l'accento sull'impegno attivo da parte degli allievi e sulla loro capacità di costruirsi organicamente una propria conoscenza. Il sapere viene visto come un costrutto personale, realizzato tramite un'attività in collaborazione con altri (il lavoro d'équipe) e sempre dipendente da un determinato contesto, delimitato dai contorni del progetto stesso. Per il docente si tratta di progettare un ambiente di apprendimento favorevole all'esercizio di diversi stili cognitivi,

all'utilizzo di differenti linguaggi, all'espressione delle personali attitudini.

Punti fondamentali che qualificano la validità di un progetto in ambito didattico sono:

- *la funzionalità al raggiungimento di specifici obiettivi disciplinari e trasversali;*
- *il forte carattere ludico e motivante;*
- *la possibilità di coinvolgere gli allievi secondo modalità che inquadrino la diversità come risorsa e non come limite;*
- *l'operatività come pratica normale d'apprendimento;*
- *la verificabilità dei risultati.*

I mezzi per realizzare queste condizioni possono essere diversi, quali la proposta di compiti di realtà, esercizi di simulazione o giochi di ruolo. Anche lo strumento didattico più “classico”, il libro di testo, deve essere concepito secondo criteri di flessibilità e modularità che ne consentano l'impiego agevole e proficuo in ogni situazione.

L'apertura a nuovi linguaggi e la disponibilità di nuovi strumenti

Un intervento educativo di qualità non può prescindere dal prendere in considerazione i moderni strumenti comunicativi, in grado di aprire a diverse dinamiche di pensiero e modalità di apprendimento (21).

Internet ne è l'esempio più evidente (anche se non il solo) e, pur senza lasciare sullo sfondo le problematiche legate alla virtualizzazione dell'esperienza e al diffondersi del cosiddetto “pensiero veloce”, il Comitato ritiene innegabile la sua possibile funzione educativa, relativamente a:

- *la qualità dei messaggi e degli stimoli veicolati attraverso la multimedialità che, unita all'economicità di produzione e alla grande diffusività, permettono di competere con i più sofisticati strumenti di persuasione pubblicitaria televisiva;*
- *il livello di interattività facilmente realizzabile, capace di stimolare un comportamento attivo e un'assunzione di responsabilità del bambino di fronte al mezzo;*
- *la possibilità di comunicare con gli altri, in*

situazione sincronica o diacronica, permettendo un diverso stile partecipativo ad esperienze comuni;

- la produzione di materiale didattico e la sua diffusione, che possono avvenire a costi molto bassi.

Il rapporto con la pratica didattica

Nell'ottica dell'unità del sapere e dell'apprendimento legato all'esperienza, il Comitato ritiene fondamentali due elementi del Programma:

- *la trasversalità dell'educazione alimentare rispetto ai programmi delle materie;*
- *la coerenza delle proposte didattiche con gli obiettivi disciplinari.*

All'interno di queste cardini programmatici, le attività di metacognizione, indispensabili in ogni percorso educativo, possono essere considerate l'oggetto primario dell'"ora" di educazione alimentare, intesa come momento di sistematizzazione del percorso d'apprendimento, delle conoscenze e delle abilità conquistate.

Per esemplificare la modalità applicativa del Programma di Educazione Alimentare, Il Comitato propone un modello concettuale-operativo a cui ci si può ispirare.

Più precisamente, è pensabile l'utilizzo di una serie di "scaffali" dove riporre i materiali dedicati all'alimentazione:

- *lo scaffale concettuale* nel quale ciascun insegnante (o gruppo di insegnanti) possa riconoscersi e collocarsi nella fase esperienziale della gruppo classe;
- *lo scaffale aperto* nel quale inserire le campagne istituzionali (ministeriali o progetti territoriali) senza mettere in discussione il Programma di Educazione Alimentare;
- *lo scaffale degli alimenti* dove riporre tutto il materiale recuperato, elaborato e prodotto relativo ai temi alimentari affrontati nel corso dell'anno.

Tutte le attività didattiche dedicate all'educazione alimentare svolte all'interno della classe si possono rifare a una specifica *griglia di riferimento* che definisce le interazioni che si generano tra i protagonisti dell'intero Program-

ma (scuola, famiglia, territorio) e gli ambiti di intervento pedagogico, ne articola i contenuti e le azioni da svolgere in relazione alle discipline curriculari che possono trovare un momento di coinvolgimento.

Ogni mappa di riferimento è concepita su uno specifico tema alimentare (la frutta, gli ortaggi, l'acqua, la prima colazione, il cibo e la salute, il momento della merenda, etc.)

A titolo esemplificativo, di seguito si riporta un esempio di griglia di riferimento generica (Tabella 2) con le relative interazioni e un'altra relativa al tema specifico dell'acqua (Tabella 3)

Gli strumenti didattici di supporto

Nell'ottica di realizzare un programma che sia di guida per tutto lo sviluppo del comportamento alimentare, dalla scuola materna alla scuola primaria di primo grado e successive, il Comitato ha previsto la realizzazione, nel tempo (inizialmente solo per le classi 4^a e 5^a della scuola primaria), di tre kit didattici:

- uno per la scuola materna
- uno per la scuola primaria (differenziato per i primi tre anni e per i secondi due)
- uno per la scuola secondaria di primo grado

È importante comunque sottolineare che il materiale didattico avrà non tanto lo scopo di esaurire e "chiudere" le possibilità dell'intervento educativo delimitandone rigidamente i contorni, ma servirà piuttosto a fornire una traccia organica di lavoro e stimoli, sui quali innestare in modo coerente nuovi percorsi e nuove attività, funzionali alle specificità territoriali. Allo stesso modo, il materiale si proporrà non con funzione sostitutiva, ma di indirizzo e complementare con quello prodotto dalle agenzie extrascolastiche.

Il sito web dedicato al Programma

È un luogo virtuale di aggregazione fondamentale e un elemento di riferimento e coordinamento basilare per tutti gli attori del programma di educazione alimentare. In particolare, assolve a diverse funzioni:

Tema Alimentare	Ambito Emozionale/ sensoriale/ temporale	Ambito Economico/ sociale/scientifico	Ambito Etica/ responsabilità	
Chi	Cosa	Come	Perché	Quando e Dove
La famiglia Il gruppo parentale, i genitori, i nonni, gli amici	Raccontare Trasformare Riconoscere, Assaggiare Cucinare Storia (come ero da piccolo come era la mia famiglia)	Acquisire una identità alimentare Scelte di acquisto Stile di alimentazione La mia cucina Igiene degli alimenti (come sono ora)	Per essere in salute apprezzare il benessere condividere il piacere del cibo e riconoscerne la qualità (Come sarò domani)	Al momento della spesa Nei luoghi di consumo Nel tempo libero, davanti alla tv nello sport
	<i>Connessioni interdisciplinari</i> ↓	<i>Connessioni interdisciplinari</i> ↑	<i>Obiettivi formativi</i> ↑	
La scuola La mensa, la classe, gli insegnanti, gli operatori esterni, il personale ausiliario	Realizzare esperienze sensoriali guidate Osservare Condividere Strutturare i saperi	Composizione alimenti Conoscere gli strumenti di decodifica e tutela – etichette, messaggi pubblicitari e strategie di marketing Conoscere il sistema economico, i cicli produttivi, le filiere e la sicurezza alimentare	Per saper leggere i cambiamenti, sistematizzare le conoscenze e riconoscere i bisogni dai desideri. Essere consapevoli e responsabili del nostro ruolo di consumatori	In classe in mensa e in palestra e in palestra nelle attività di laboratorio in classe condotte da esterni (esperti, artigiani, educatori) incontri e presentazioni
		↑		↓
Il territorio Le istituzioni, le associazioni, le parrocchie, gli artigiani, i commercianti, le aziende	Cultura Tradizione (calendario) Paesaggio Ricette, Ristoranti Mercati, orti Eccellenze alimentari	Mappatura della produzione, della distribuzione alimentare, fattorie didattiche allevamenti, aziende agricole dettaglianti, artigiani	Assumere un comportamento sostenibile nel rapporto con il territorio e la cultura alimentare Scienze, geografia, lettere	Nelle attività esterne con la classe (visite al supermarket, alle aziende artigiane, alle fattorie...)
Ambito disciplinare	Lettere, storia, geografia, materie artistiche, scienze, religione	Scienze, fisica, geografia, comunicazione, educazione fisica, Lettere		

Tabella 2. Griglia di riferimento per un programma alimentare

Gli accessi in nutrizione artificiale: evoluzione e appropriatezza

L'acqua	Ambito Emozionale/ sensoriale/ temporale	Ambito Economico/ sociale/scientifico	Ambito Etica/ responsabilità	
Chi	Cosa	Come	Perché	Quando e Dove
La famiglia Il gruppo parentale, i genitori, i nonni, gli amici	Raccontare fiabe Trasformare evapora... Riconoscere, Assaggiare Cucinare lessare, tisane Storia familiare (come ero da piccolo come era la mia famiglia) <i>Connessioni interdisciplinari</i>	Acquisire una identità alimentare Scelte di acquisto: minerale? Stile di alimentazione: quanto bevo e cosa bevo La mia cucina: consumo idrico Igiene degli alimenti: lavare verdure (come sono ora: l'acqua nel mio corpo) <i>Connessioni interdisciplinari</i>	Per essere in salute apprezzare il benessere. condividere il piacere del dissetarsi; riconoscerne la qualità (Come sarò domani) <i>Obiettivi formativi</i>	Al momento della spesa A tavola Nel tempo libero Davanti alla tv Nel gioco e nello sport
La scuola La mensa, la classe, gli insegnanti, gli operatori esterni, il personale ausiliario	Realizzare esperienze sensoriali guidate: esperimenti Osservare: sudore, sete Condividere Strutturare i saperi: ciclo dell'acqua	Composizione dell'acqua Conoscere gli strumenti di decodifica e tutela: etichette, messaggi pubblicitari e strategie di marketing Conoscere il sistema economico, i cicli produttivi, le filiere e la sicurezza alimentare. Il clima	Per saper leggere i cambiamenti , sistematizzare le conoscenze e riconoscere i bisogni dai desideri. Essere consumatori consapevoli e responsabili	A scuola: in mensa, in palestra, durante la ricreazione (distributori di bevande), nelle attività di laboratorio in classe condotte da esterni (esperti, educatori) incontri e presentazioni
Il territorio Le istituzioni, le associazioni, le parrocchie, gli artigiani, i commercianti, le aziende	Cultura: fontane Tradizione (calendario) Paesaggio: mare, fiume Ricette , Ristoranti Mercati, orti: stagioni Eccellenze alimentari: sorgenti	Mappatura delle sorgenti e della produzione, della distribuzione alimentare, fattorie didattiche allevamenti, aziende agricole dettaglianti, artigiani sistema idrico; sottosuolo, falde	Assumere un comportamento sostenibile nel rapporto con il territorio e la cultura alimentare Scienze, geografia, lettere	Nelle attività esterne con la classe (visite al supermarket, alle aziende, alle fattorie...)
Ambito disciplinare	Lettere, storia, geografia, materie artistiche, scienze	Scienze, fisica, geografia, comunicazione, educazione fisica, Lettere		

Tabella 3. Esempio di griglia di riferimento relativa al tema specifico dell'acqua

- sostegno alle scuole coinvolte
- ambito di scambio e confronto
- diffusione delle esperienze significative
- diffusione di materiale didattico
- collegamento con links utili, dedicati all'educazione alimentare ed all'analisi on line degli indicatori di efficacia (8, 18)

I criteri della documentazione in "scuola e cibo"

La documentazione è ovviamente uno dei focus del programma.

Le tabelle 4 e 5 descrivono alcuni indicatori che i docenti sono stati chiamati a considerare nella scelta e nelle modalità di documentazione.

Alla luce di questi indicatori si è prevista una documentazione delle esperienze più significative, a su due livelli.

Primo livello:

- *Scheda sintetica descrittiva dell'esperienza.*

Secondo livello:

- *Narrazione dell'esperienza* (testuale, ipertestuale, presentazione sequenziale, video);

Pertinenza e correttezza scientifica della documentazione

Innovazione:

- nella progettazione
- nella metodologia
- nei contenuti
- negli strumenti

Risultati osservati:

- analisi dei criteri di efficacia
- cambiamento rispetto alla situazione di partenza
- realizzazione dei prodotti finali

Trasferibilità:

- relativamente alle risorse materiali utilizzate
- relativamente alle competenze specifiche attivate

Qualità della documentazione:

- fruibilità
 - chiarezza
 - accuratezza nella ricostruzione del percorso
-

Tabella 4. Indicatori fondamentali della documentazione in "Scuola e Cibo"

Indicatori qualificanti

Uso delle nuove tecnologie:

- nella realizzazione dell'esperienza
- nella documentazione dell'esperienza

Dimensione di rete

- tra le scuole

Continuità verticale

- nei curricula dello stesso ordine scolastico
- nel passaggio da un ordine scolastico all'altro

Diffusione/coinvolgimento all'interno dell'istituto e sul territori

- ampiezza della base coinvolta
-

Tabella 5. Indicatori qualificanti della documentazione in "Scuola e Cibo"

- *Presenza di strumenti didattici* (schede strutturate, questionari, esercizi, materiali di documentazione...);
- *Presenza di prodotti* (i lavori dei ragazzi).

Descrizione/narrazione dell'esperienza

È stato fornito agli insegnanti uno schema base al quale poter fare riferimento (22):

1. Quadro di riferimento e motivazioni

Qual è il contesto sociale, culturale e pedagogico della realtà scolastica in cui l'esperienza è maturata e in particolare della classe o delle classi direttamente interessate?

Quali sono i punti di forza e quali quelli di debolezza?

Quale problema o quali problemi hanno spinto a progettare l'esperienza?

Che cosa si intendeva stimolare/valorizzare? Oppure che cosa si voleva superare/migliorare?

2. Finalità, obiettivi specifici e scelte di contenuto

Qual'era la finalità generale del progetto?

Nell'ambito di questa finalità, quali erano gli obiettivi specifici del progetto? Quali i loro tempi e quale la loro concatenazione logica? Quali contenuti sono stati scelti per il conseguimento degli obiettivi?

3. Riferimenti teorici e formazione dei docenti

L'elaborazione di questa esperienza si è avvalsa della lettura e discussione di testi teorici o di una specifica formazione? Quali gli autori?

Quali i testi? In che senso si è sviluppata la discussione?

Su cosa verteva la formazione dei docenti?

4. Percorso

Come si è sviluppata l'esperienza? Quali sono stati i passi più significativi del percorso?

Quali gli aspetti più originali? Su quali contenuti e in quali momenti l'esperienza ha modificato strategie e stili di apprendimento, clima di lavoro e relazioni interpersonali? Quali collaborazioni si sono rivelate più interessanti e perché?

5. Metodi di insegnamento/apprendimento, risorse/strumenti e procedure

Quali metodologie didattiche e quali forme di collaborazione fra colleghi ed alunni sono stati usati?

Qual'è stata la suddivisione dei ruoli fra colleghi?

Quali risorse e quali strumenti sono stati necessari nelle diverse fasi di realizzazione dell'esperienza? Strumenti e risorse erano già presenti? Se no, come è stata programmata la loro ricerca o la loro ideazione/elaborazione?

6. Valutazione

Quante sono state le fasi di valutazione? Che cosa hanno riguardato?

Quali criteri hanno guidato la/e verifica/che?

Quali strumenti sono stati utilizzati? Erano già in uso e in tal caso come sono stati adattati? I risultati delle eventuali valutazioni intermedie hanno apportato delle modifiche alle fasi successive dell'esperienza? Quali?

7. Risultati e ricaduta sul resto della didattica

In che misura gli obiettivi iniziali sono stati raggiunti? I risultati della valutazione finale hanno eventualmente suggerito degli spunti di cambiamento per un rinnovamento dell'esperienza? Quali?

Quali ricadute sono state rilevate nella didattica corrente o nei comportamenti degli alunni, che possano essere fatte risalire a questa esperienza?

8. Storia e collaboratori dell'esperienza

Se l'esperienza dura da più anni, quali variazioni ha registrato nel corso del tempo? Perché?

Ci sono state collaborazioni esterne (ad esempio con soggetti sul territorio, con altre scuole etc.)?

Verifica delle attività pilota

Le programmazioni messe in atto dalle scuole coinvolte nella fase pilota sono state verificate anche in itinere dal Comitato, allo scopo di:

- *accertare la coerenza* delle programmazioni locali con le linee del programma Scuola e Cibo, esplicitate nel "Documento Programmatico" e in fase di formazione;
- *verificare la copertura* di tutte le aree di contenuto;
- *individuare le linee condivise* per l'inserimento dell'educazione alimentare nei curricula delle diverse materie-discipline.

In particolare, nell'analisi delle programmazioni presentate, si è posta particolare attenzione a:

- ambiti di contenuto trattati;
- attività previste per ciascun ambito di contenuto;
- obiettivi propri dell'educazione alimentare;
- ambiti disciplinari/discipline coinvolte;
- obiettivi disciplinari;
- metodologia applicata (azioni);
- coinvolgimento di partner esterni.

Risultati

Primo tangibile risultato, che segue la fase pilota, è rappresentato dall'avvio ufficiale in 10 regioni italiane della fase nazionale 2010-2011 del Programma Scuola e Cibo nelle primarie di I°.

Questa significativa partecipazione, testimonia chiaramente come il programma Scuola e Cibo del MIUR abbia dato risposta ad una precisa esigenza di coloro che promuovono l'educazione alimentare: la necessità, cioè, di *avere un unico riferimento metodologico, "omogeneo, standardizzato e condiviso", cui riferirsi per pianificare e attuare le proposte di educazione alimentare nelle scuole italiane.*

In questa prima fase, tutti i contenuti programmatici sono stati in toto affrontati ed esplorati.

Le scuole che hanno sin ora partecipato, hanno affrontato l'educazione alimentare in modo multidisciplinare, coinvolgendo tutte le materie/aree/discipline. In particolare, hanno inquadrato l'educazione alimentare nei curricula di: Scienze, Storia, Geografia, Arte, Italiano, Lingua Inglese e Attività Motorie.

Alle attività didattiche, formali ed informali, della fase pilota hanno contribuito diverse tipologie di partner, coinvolti direttamente dalle scuole:

- biblioteche;
- consultorio decanale;
- aziende agricole;
- artisti (pittori, musicisti, etc);
- commissioni mensa;
- grande distribuzione;
- aziende di ristorazione;
- fondazioni private;
- servizi educativi alunni in difficoltà
- musei
- fattorie didattiche
- Istituti professionali.

Un ulteriore risultato è il modello di rete "Educazione Alimentare Verso Expo 2015", indicato nella delibera della Giunta della Regione Lombardia, del 10/02/2010, che approva un protocollo di intesa tra Regione Lombardia, USR, UPL e ANCI Lombardia, in cui il Programma Scuola e Cibo è il riferimento normativo e metodologico per l'educazione alimentare.

È da sottolineare positivamente anche la *dimensione di "rete" adottata, in particolare, dalle scuole pilota di Catania*, che hanno attuato una intensa e complessa attività di co-progettazione di percorsi e attività di educazione alimentare, coinvolgendo le famiglie e gli Enti locali.

In questa fase non sono stati analizzati i criteri di efficacia dettati dall'Evidence-Based Prevention e preposti dal Comitato (quantificazione delle modifiche relative alle scelte e alle abitudini alimentari; al tempo dedicato all'attività fisica; al senso di benessere; etc.). Tuttavia, il Programma sviluppato dal Comitato tecnico scientifico Scuola e Cibo si legittima come modello di riferimento nazionale proprio per-

ché concepito, attuato, sostenuto e direttamente monitorato assieme al "sistema scolastico" che, nell'arco di ormai quasi due anni, ha fattivamente contribuito a realizzare i suoi principi fondanti, creando i presupposti di efficacia ed efficienza nell'educazione alimentare delle scuole italiane.

Conclusioni

Il notevole incremento dell'epidemia di obesità e delle gravi comorbidità ad essa correlate, pone con urgenza la necessità di attuare una serie di interventi sinergici, tali da modificare l'attuale ambiente "obesogenico" delle società industrializzate.

Strategie intersettoriali di prevenzione, mirate alle politiche urbanistiche (spazi verdi, strutture ludico-sportive, piste ciclabili, trasporti, etc.), agricole (categorie dei prodotti agro-alimentari, biologico, filiera corta, etc.), industriali e commerciali (qualità dei macro/micronutrienti, offerta alimentare della ristorazione collettiva, marketing, pubblicità, etc.), rappresentano un corollario di straordinaria rilevanza assieme al quale attuare interventi di formazione e programmi di educazione alimentare rivolti alla popolazione generale ed, in particolare, a quella scolastica.

Gli interventi di macroscale condotti nelle scuole, hanno un ruolo di primaria importanza nel favorire una alimentazione sana e variata e scoraggiare un comportamento sedentario. Tuttavia ciò non avviene nella maggior parte dei Paesi della Regione europea (23).

Il Programma "Scuola e Cibo" del MIUR, rappresenta una straordinaria occasione per coordinare gli interventi di educazione su scala nazionale, rafforzando il ruolo della scuola quale setting ottimale per orientare lo sviluppo dell'individuo verso l'acquisizione di comportamenti alimentari salubri e sostenibili.

Le Scuole coinvolte nella prima fase Pilota hanno svolto un ruolo determinante nella progettazione e realizzazione delle attività didattiche, in funzione della loro formalizzazione a modello.

Localmente, singoli istituti scolastici hanno dato enfasi ad alcuni specifici aspetti progettuali e didattici, quali, in particolare, quelli relativi alla nutrizione, alla "cultura" del cibo e alla sensorialità.

Questa parziale differenziazione delle esperienze, pur costituendo una ricchezza culturale da condividere in modo efficiente (piattaforma on line), rende prioritario un focus su: strumenti didattici; percorsi formativi; criteri di monitoraggio sull'efficacia dalle azioni proposte.

È evidente che il Programma nazionale Scuola e Cibo, che avvia il sistema scolastico verso l'adozione di un percorso educativo permanente, per essere incisivo sul benessere collettivo, debba sia consolidarsi con strumenti e relazioni istituzionali sia dotarsi di una governance che ne garantisca crescita e continuità; elementi irrinunciabili del "Programma" di educazione alimentare della scuola italiana.

Ringraziamenti

Si ringrazia G. Portelli per i contributi bibliografici e redazionali.

Bibliografia

1. Sharma M. School-based interventions for childhood and adolescent obesity. *Obesity Reviews* 2006; 7: 261-9.
2. <http://www.istruzione.it/web/ministero/cs261109>
3. L'educazione alimentare in Europa. Incontro europeo promosso dalla Cooperazione dei consumatori. Bologna, 23-24 ottobre 1981, Grafiche Galeati, Imola.
4. Barzanò C, Marconi L, Colli A, Albertini A. Alla scoperta del gusto. Proposte di educazione al consumo consapevole per la scuola, Regione Lombardia, Milano, 1997.
5. Leonardi F, Portelli G. Prevenzione dell'obesità: strategie d'intervento. In: Manuale clinico per la gestione del paziente obeso e in soprappeso. A cura di Fatati G. Il Pensiero Scientifico Editore, Roma, 2000.
6. Leonardi F, Portelli G, Tornatore F. Alimentazione e salute nell'età evolutiva. progetto di educazione alimentare e sorveglianza nutrizionale scuole comune di Catania. In: Percorsi di educazione alla salute. A cura di Papa Bognanni S. Ed. provveditorato agli studi di Catania, 2000.
7. Portelli G. Una tavola di colori. Come mangiano i giovani di Ragusa. Le abitudini alimentari dei giovani di tre Comuni in Provincia di Ragusa (Pozzallo, Scicli, Vittoria), Coop I° Maggio, Modica, 1997.
8. www.unatavoladicolori.it
9. Portelli G. I colori del mattino. Avis Prov. Ragusa, Associazione Consumatori Ipercoop Sicilia, Associazione L'Isola, Ragusa, 2010.
10. Ministero della Salute – Dipartimento della Prevenzione e della Comunicazione (a cura di). Guadagnare salute. Rendere facili le scelte salutari. Un programma di prevenzione al servizio dei cittadini, Tipografia O.GRA.RO, Roma, 2008.
11. James WP. The epidemiology of obesity: the size of the problem. *J Intern Med* 2008; 263: 336-52.
12. Rapporto Istisan - "OKkio alla Salute: sistema di sorveglianza su alimentazione e attività fisica nei bambini della scuola primaria. Risultati 2008"
13. James WP, Jackson-Leach R, Ni Mhurchu C, et al. Overweight and obesity (high body mass index). In: Ezzati M, Lopez AD, Rodgers A, Murray CJL, eds. Comparative quantification of health risks: global and regional burden of disease attribution to selected major risk factors. Vol. 1. Geneva, World Health Organization, 2004: 497-596.
14. Intervention on diet and physical activity: what works: summary report. World Health Organization 2009 - WHO Library Cataloguing-in-Publication Data
15. De Santi A, Guerra R, Filippini F, Minutillo A, (a cura di). La promozione della salute nelle scuole. Prevenzione dell'obesità e promozione dello stile di vita fisicamente attivo. Rapporti ISTISAN 09/6.
16. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases, World Health Organ Tech Rep Ser 2003; 916: i-viii, 1-149.
17. Katz DL, O'Connell M, Yeh MC, et al. Public health strategies for preventing and controlling overweight and obesity in school and worksite settings: a report on recommendations of the Task Force on Community Preventive Services. *MMWR Recomm Rep* 2005; 54 (RR-10): 1-12.
18. www.dietne.com
19. Poulain J.P. Sociologies de l'alimentation. Les mangeurs et l'espace social alimentaire, Presses Universitaires de France, Paris, 2005; trad. it. Alimentazione, cultura e società, Il Mulino, Bologna, 2008.
20. Piaget J. La construction du réel chez l'enfant, Delachaux & Niestlè, Neuchatel, 1937; trad. it. La costruzione del reale nel bambino, La Nuova Italia, Firenze, 1973.
21. Donegani G. La comunicazione e gli strumenti per una migliore educazione al cibo, approfondimento dell'intervento tenuto in occasione del "Festival Internazionale dell'Alimentazione", convegno "Educazione al valore del cibo", 16-22 ottobre 2008, Milano.
22. GOLD, le buone pratiche della Scuola Italiana - Agenzia Nazionale per lo Sviluppo dell'Autonomia Scolastica - www.gold.indire.it
23. Branca F, Nikogosian H, Lobstein T. La sfida dell'obesità nella Regione europea dell'OMS e le strategie di risposta, World Health Organization 2007. Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo delle malattie (CCM), Ministero della Salute, Italia 2008.

Salute Dagli Stati Uniti alla Francia, i provvedimenti contro l'obesità giovanile

Quando le bibite gassate sono bandite dalle scuole

L'ultimo caso in Sicilia: ai ragazzi frutta e spremute

ROMA — Lo scopo, impossibile negarlo, è anche quello di proteggere il consumo di agrumi siciliani e di frutta locale. Ma dobbiamo credere che sia principalmente la salute dei giovani e dei giovanissimi a stare a cuore ai componenti dell'Assemblea regionale della Sicilia, che due giorni fa ha votato il bando delle bevande gassate zuccherine da tutte le scuole dell'isola. Niente Coca-Cola, aranciate e gassose di tutti i tipi, si incondizionato invece a spremute di frutta (rigorosamente siciliani) e a monoporzioni di frutta a pezzetti nei distributori automatici.

Il provvedimento vuole combattere l'obesità giovanile, ma naturalmente mira anche a valorizzare e sostenere le produzioni di agrumi locali che spesso rimangono inventati e vanno al macero. A proporre il nuo-

Prodotti locali

Il bando di aranciate e gassose anche stimolerà il consumo di agrumi coltivati sull'isola

I pionieri

In Italia è stato a Matera il primo istituto a bandire non solo bevande dolci ma anche patatine fritte

vo divieto è stato il capogruppo del Pd Antonello Cracolici, «per indurre gli studenti siciliani a modificare le proprie abitudini alimentari e contrastare la crescente obesità giovanile» e favorire il consumo di frutta doc: l'emendamento è stato infatti inserito in un più ampio disegno di legge sulle «misure a sostegno delle imprese agricole e della pesca».

D'ora in avanti, dunque, in Sicilia gli studenti non troveranno più la Coca-Cola nelle macchinette distributrici, cosa che provocherà certamente malumori tra i giovani, ma soddisfazione nelle famiglie e tra i pediatri. Coraggio ce ne vuole per imporre un divieto simile che, appena varato, ha subito incontrato l'ostilità della Assobibe. L'associazione di produttori di bevande analcoliche, che esprime «perplexità e stupore» e vede

nella sola esclusione delle bibite «una misura discriminatoria verso una sola categoria di prodotti, peraltro totalmente inefficace nel contrasto all'obesità».

In ogni caso, i siciliani non arrivano certo primi nella guerra al cibo spazzatura. Sono già

molte le scuole (l'apripista è stata una media di Matera nel 2007), in cui per regolamento si fa divieto di consumare bibite zuccherine e merendine varie. O dove di distributori automatici non ce n'è neppure l'ombra. Del resto, già in America,

patria dell'obesità infantile, e in particolare a Los Angeles, fin dal 2002 sono state vietate le bevande gassate in tutte le scuole e a New York il sindaco lo scorso anno ha chiesto di vietare di utilizzare i buoni pasto distribuiti agli indigenti per comprare



I precedenti

Parigi

Alla fine di agosto, quest'anno, il governo francese guidato da François Fillon introduce una nuova tassa sulle bevande gassate zuccherate per contrastare l'obesità

New York

A maggio 2011 il sindaco di New York Michael Bloomberg prende di mira le bevande gassate che contribuiscono all'obesità e chiede di escluderle dai «food stamp». I buoni pasto erogati dallo Stato alle famiglie sotto la soglia della povertà. Sempre nella Grande Mela, e sempre il sindaco Bloomberg,

bibite zuccherate. «Dobbiamo combattere l'obesità infantile, il 40 per cento dei bambini della scuola elementare è obeso e questo accade soprattutto nelle famiglie più povere», ha detto Bloomberg, tornando all'attacco dopo che nel 2004 il Dipartimento per l'Agricoltura aveva bocciato la richiesta dello stato del Minnesota di vietare l'utilizzo dei buoni cibo per comprare junk food.

In Scozia, seconda dopo gli Usa per bambini obesi, il governo è intervenuto sulle mense scolastiche imponendo frutta e verdura e vietando snack e bibite nelle macchinette che distribuiscono merende nelle scuole. Anche in Danimarca si è corsi ai ripari con l'imposizione di una tassa su merendine, snack e bevande zuccherate, e in Francia, dove già dal 2005 vige il divieto di installare distributori di lattine e snack nelle scuole, a settembre è stata introdotta una tassa sulle bevande gassate che ha provocato



impone ai ristoranti un tetto nell'impiego di sodio nei piatti

Los Angeles

Nell'agosto del 2002 il distretto scolastico di Los Angeles mette al bando le bevande gassate dai suoi istituti: con voto unanime gli amministratori decidono di non far più vendere all'interno delle scuole le bevande che contengono carbonato di sodio, come per esempio la Coca Cola (Sopra, un distributore di bibite in corso Rinascimento a Roma, Benvegna - Guastoli - Lanutti)

l'immediata reazione della Coca-Cola che, per protesta, ha speso un investimento di 17 milioni di euro in una fabbrica francese del Sud.

Le proteste delle industrie di bevande analcoliche non cancellano tuttavia i risultati di studi e ricerche che confermano l'influenza di cibo spazzatura e bibite ad elevato contenuto di zuccheri sull'obesità infantile e sull'insorgere del diabete già nei primissimi anni di vita. Dai dati del ministero della Salute viene fuori che il 36 per cento dei bambini italiani tra i 6 e gli 11 anni, complici tv, merendine e bevande zuccherate, è grasso. Di più: i nostri figli piccoli sono i più grassi d'Europa, insieme ai greci. Qualche anno fa i ricercatori della Scuola di Salute pubblica di Boston hanno dimostrato che ogni lattina o bicchiere di bibita aumenta di 1,6 volte la probabilità di diventare obesi.

Mariolina Iossa
m.iossa@corriere.it

>>> Il nutrizionista

«Ma il vero problema è l'aggiunta di zucchero»

ROMA — «Tutte le bevande zuccherate fanno ingrassare e favoriscono l'obesità. Anche il succo di frutta nel cartone. Perché anche lì viene aggiunto lo zucchero». Pietro Migliaccio, nutrizionista e presidente della Società italiana di Scienza dell'alimentazione, ci tiene a fare una precisazione ad uso e consumo delle mamme italiane che vogliono evitare di tirar su figli grassocci.

Professor Migliaccio, è utile vietare la Coca-Cola nelle scuole?

«È utile, ma non è sufficiente. Perché appena fuori da scuola lo studente si precipita a comprarsi una lattina e magari ad aggiungerci un pacchetto di patatine. Ora, tre lattine di Coca-Cola o di altra bevanda zuccherata, equivalgono ad un bel piatto di pastasciutta ben condita. Si capisce il motivo del sovrappeso, no? Inoltre, questi zuccheri semplici introdotti nell'organismo con le bibite inducono all'insulino-resistenza, che è l'anticamera del diabete».

Quindi anche la spremuta di arancia o i succhi di frutta contengono troppi zuccheri?

«Sì se sono prodotti dai quali sono state eliminate le fibre. Ogni succo o bevanda zuccherata contiene dagli 8 ai 12 grammi di zucchero per 100 grammi di prodotto. Decisamente troppo, una lattina ne contiene circa 35».

Bene allora cominciare a vietarle nelle scuole.

«Sì ma, ripeto, non basta. Anche se non si può imporre un'alimentazione salutare per decreto, bisognerebbe fare delle leggi convincendo le industrie ad abbassare i livelli di zuccheri aggiunti».

Le bibite con i dolcificanti vanno bene?

«No se la gente non sa che ad una lattina di Coca-Cola light non bisogna poi aggiungere anche gomme o caramelle con saccarina o altre sostanze dolcificanti. La saccarina, infatti, non può essere consumata illimitatamente perché fa male, e non può essere consumata dalle donne incinte e dai bambini di sotto dei tre anni».

M. I.