

Progetto di "Educazione Informazione e Cultura alimentare"

Alimentarsi per l'uomo e per tutti gli esseri viventi è una necessità vitale: il cibo è infatti la principale fonte di calorie e nutrienti indispensabili per le proprie funzioni vitali. Numerosi studi hanno confermato che l'alimentazione corretta e un sano stile di vita hanno un ruolo importante nel mantenimento di quella condizione di benessere fisico e psichico, che viene definita salute. Nutrirsi in maniera corretta fin dai primi anni di vita significa non solo garantire un corretto accrescimento e un sano sviluppo psico-fisico ma anche prevenire l'insorgenza di numerose patologie cronico-degenerative quali malattie cardiovascolari, diabete mellito, obesità ed alcuni tipi di tumori (1).

In Italia e in altri Paesi industrializzati l'incidenza di queste patologie di origine multifattoriale e risultato di una complessa serie di interazioni tra genetica, ambiente e stili di vita, è in aumento. La Regione Marche è una delle regioni italiane con la maggiore incidenza di sovrappeso e obesità sia in età pediatrica che adulta (2). Inoltre l'incidenza di alcuni tipi di tumori quali il tumore della prostata, è maggiore che in altre regioni. Tali dati sono probabilmente da ricondurre al modificarsi degli stili di vita nella popolazione e al diffondersi di modelli e stili alimentari simili a quelli di altre regioni italiane. I dati emersi nel corso della indagine sulle abitudini e consumi alimentari dei bambini marchigiani, confermano sia nei centri urbani maggiori sia nei centri urbani minori, abitudini alimentari simili a quelle di altre regioni più industrializzate (3, 4).

La promozione di uno stile di vita sano e interventi di educazione alimentare finalizzati a correggere le errate abitudini alimentari, a promuovere una riduzione della sedentarietà e l'abbandono di comportamenti a rischio (alcol, fumo) rappresentano una delle principali priorità nelle strategie di educazione alla salute (5). Poiché l'alimentazione svolge un ruolo importante nella prevenzione di numerose patologie, negli ultimi decenni sono state pianificate campagne informative rivolte alla popolazione e sono state formulate e divulgate le Linee Guida per una sana alimentazione italiana (6). Progetti di educazione alimentare rivolti alla scuola sono stati promossi anche dal Ministero delle Politiche Agricole e Forestali. Tuttavia molti degli interventi pianificati fino ad oggi, si sono contraddistinti per la disomogeneità in termini di durata degli interventi e utenti interessati. Inoltre è spesso mancata una coordinazione tra i vari soggetti titolari di competenze e portatori di interessi pertinenti all'obiettivo della salute.

Poiché l'alimentazione fa parte di quel patrimonio culturale che risulta difficile da modificare soprattutto quando stili comportamentali fanno parte integrante del proprio essere sociale, si ritiene pertanto necessario nella programmazione di un progetto di educazione alimentare innanzi tutto non ripetere un approccio puramente tecnico scientifico che ha invece caratterizzato molte delle iniziative precedenti. L'atto dell'alimentarsi è intriso di contenuti affettivi, psicologici, antropologici e rituali che sono da sempre alla base di questo momento. Non va dimenticato inoltre che all'alimentazione si legano strettamente anche gli aspetti economici e produttivi.

Quindi l'obiettivo fondamentale di un approccio educativo che non dimentica però che la finalità primaria è la salvaguardia della salute attraverso una corretta pratica alimentare, deve consistere nel trasmettere alle persone la coscienza dell'inscindibilità dei due elementi del binomio alimentazione e cultura.

Sulla base di queste premesse nasce il progetto biennale di comunicazione e informazione alimentare "**Educazione, Informazione e Cultura Alimentare**". Il progetto che si compone di iniziative *on line* e *off line* ed è finalizzato alla promozione di un maggior livello di conoscenze nutrizionali e sulla relazione alimentazione, stile di vita e salute, sarà supportato da un punto di vista scientifico e organizzativo dal Centro Interdipartimentale di Educazione Sanitaria e Promozione alla Salute (CIESS) dell'Università Politecnica delle Marche.

L'intervento educativo che si propone, si inserisce nell'iniziativa "*Essere genitori 2004-2005*" attivato negli ultimi anni presso il Comune di Montegranaro. Destinatari del progetto sono gli scolari di età compresa tra 6 e 12 anni, le loro famiglie, gli insegnanti e gli abitanti del Comune di Montegranaro (AP).

FINALITA'

Il progetto, che sarà svolto sia come integrazione dei programmi scolastici sia attraverso uscite didattiche, seminari e dibattiti aperti a tutta la cittadinanza, si prefigge di raggiungere le seguenti finalità:

- *promuovere informazioni adeguate alla diffusione della conoscenza sulla corretta alimentazione in varie condizioni fisiologiche;*
- *far conoscere ai bambini e ai genitori i luoghi e i modi di produzione, trasformazione e commercializzazione di alcuni prodotti agro-alimentari;*
- *orientare i giovani e le famiglie verso scelte e consumi consapevoli;*
- *creare una relazione tra scuola e mondo della produzione, anche in funzione della conoscenza di professioni e mestieri specifici del comparto agro-alimentare.*

Il Progetto si contraddistingue per alcuni aspetti da altri interventi pianificati in precedenza. L'iniziativa si prefigge di non scindere la valenza culturale da quella informativa intesa come elemento comunque indispensabile per poter avere un approccio più scientifico alla problematica che il Progetto vuole affrontare. A tale scopo nella programmazione dei percorsi educativi saranno inclusi temi riguardanti sia le caratteristiche strettamente nutrizionali e salutistiche degli alimenti sia gli aspetti culturali ed agronomici dei prodotti agro-alimentari. Ci si propone di coinvolgere attivamente tutti i diversi protagonisti che hanno ruoli e competenze diverse nell'alimentazione e promozione della salute. A tale scopo le attività educative e di informazione e formazione vedranno la partecipazione del personale del CIESS (docenti universitari, specialisti in Scienze dell'Alimentazione, psicologi). Ci si prefigge inoltre di coinvolgere attivamente sia gli operatori sanitari presenti nel territorio (pediatri e medici di base) sia alcuni produttori del settore agro-alimentare.

In questo senso il Progetto collima con le direttive formulate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità che in tema di educazione alimentare si auspica che vi sia il pieno coinvolgimento di tutta la comunità includendo consumatori, produttori e trasformatori (7). Pertanto l'esperienza proposta costituisce un utile modello di intervento educativo e informativo sull'alimentazione.

FASI DEL PROGETTO

Il Progetto prevede:

a) Presentazione del programma e sue motivazioni.

Si prevedono uno o più incontri preliminari con gli organizzatori locali, gli insegnanti ed i genitori. In questa fase si deciderà sul calendario delle iniziative future in accordo con gli impegni scolastici degli alunni.

b) Pianificazione della indagine per valutare le conoscenze nutrizionali e abitudini alimentari dei bambini e delle loro famiglie.

Mediante la somministrazione di un questionario, verranno raccolti dati riguardanti la comunità di Montegranaro allo scopo di avere una immagine dell'attuale situazione. Nella pianificazione di interventi di educazione sanitaria e alimentare è infatti importante acquisire dati sulle abitudini, i consumi alimentari e gli stili di vita della popolazione alla quale il progetto si rivolge. Inoltre è fondamentale valutare il contesto sia in termini assoluti (popolazione coinvolta) sia in termini di distribuzione per sesso, età, aspetti socio-economici.

c) Attività rivolte agli scolari: "Buono da mangiare, Buono da raccontare".

"Buono da mangiare, Buono da raccontare" è il titolo delle attività rivolte agli alunni. Sono previsti incontri che si svolgeranno in classe concordando orari e tempi con gli insegnanti. Esperienze precedenti hanno dimostrato come sia possibile incidere sui gusti e le preferenze alimentari dei bambini che a loro volta influenzano le abitudini di consumo e gli stili di vita delle rispettive famiglie.

I bambini saranno coinvolti attivamente nelle attività previste, poiché si è evidenziato che il coinvolgimento attivo è un ottimo strumento didattico. Al fine di ottenere una maggiore partecipazione ed una miglior efficacia nell'apprendimento si suggerisce di organizzare incontri

per gruppi omogenei per età. Gli incontri, che si svolgeranno in compresenza con l'insegnante, saranno di durata diversa in relazione all'età degli scolari.

I percorsi didattici che verranno proposti ai bambini saranno basati sulla giusta ripartizione dei pasti nella giornata. Tale argomento permetterà di affrontare aspetti nutrizionali di alcuni alimenti

d) Incontri rivolti ai genitori, agli insegnanti e alla comunità.

Gli incontri rivolti ai genitori ed agli insegnanti saranno allargati anche all'intera comunità del comune di Montegranaro e avranno la durata di due ore con cadenza bisettimanale. Nel corso degli incontri verranno trattate le Linee Guida per una sana alimentazione italiana; il ruolo delle filiere produttive e qualità alimentare; Marketing alimentare, media e informazione alimentare; alimentazione e salute in condizioni fisiologiche e patologiche.

e) Uscite didattiche con le famiglie. "Come nasce il cibo".

Le uscite didattiche sono una parte importante del Progetto poiché esse contribuiscono ad avvicinare gli alunni e le famiglie alle realtà produttive, inoltre rappresentano un valido strumento culturale e di apprendimento attivo, per far conoscere il proprio territorio, le filiere produttive di alcuni prodotti agro-alimentari, la cultura e le tradizioni del mondo agricolo. Le uscite programmate includeranno l'incontro con il produttore che presenterà le caratteristiche dell'azienda, i prodotti e le tecniche di lavorazione utilizzate.

f) Ristorazione scolastica.

E' auspicabile anche un coinvolgimento degli operatori della mensa scolastica poiché si riconosce alla ristorazione collettiva un ruolo educativo importante.

g) Redazione di una pubblicazione a carattere divulgativo.

La pubblicazione sarà distribuita a tutta la comunità del Comune di Montegranaro e vuole essere un materiale didattico, educativo ed informativo per le famiglie al fine di sensibilizzare l'opinione pubblica sulla promozione della salute e la prevenzione delle patologie legate all'alimentazione. Nel volume saranno anche presentati i risultati dell'indagine sulle abitudini, i consumi alimentari degli abitanti del Comune di Montegranaro. Inoltre la pubblicazione sarà arricchita dalla presenza di un glossario per agevolare la lettura dei contenuti, da una bibliografia di pubblicazioni per l'approfondimento di argomenti trattati negli incontri ed infine una rubrica di siti internet consigliati per eventuali approfondimenti individuali.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

1. WHO, 2003. Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a WHO Study Group, Technical Report Series 797, WHO, Geneva.

2. Eccesso di peso nell'infanzia e nell'adolescenza. Convegno Istat, Settembre 2002

3. Del Monte F., Bianco G. - "Dimmi come mangi ti dirò come cresci" - questionario sulle abitudini alimentari dei bambini. Relazione sui risultati dell'indagine, progetto 2001-2002.

4. Ferretti G., Bacchetti T. - "Dimmi come mangi ti dirò come cresci" - Opuscolo sui risultati dell'indagine svolta nelle Marche, progetto 2001-2002.

5. Ministero della Salute. Progetto obiettivo per l'alimentazione e la nutrizione - piano sanitario nazionale 2002-2004.

6. Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, revisione 2003. Linee Guida per una sana alimentazione italiana. Roma

7. Organizzazione Mondiale della Sanità. Development of the First Food and Nutrition Plan for the WHO European Region, 1999.