

STILI DI VITA Premiati i "Giovani consumatori" sulla cultura dell'alimentazione



Se i ragazzi parlano di cibo

Nelle scuole gli studenti si sono confrontati anche su anoressia e bulimia

Filastrocche, recite, disegni, ma anche presentazioni Power point e siti web, così i ragazzi racconterebbero ai ragazzi la corretta alimentazione, il giusto rapporto con il cibo.

Capire come bambini e adolescenti avrebbero spiegato ai loro coetanei cosa mangiare e come rapportarsi con il cibo era uno dei principali obiettivi alla base del premio "Giovani consumatori", promosso dalla Regione Toscana insieme al Centro tecnico per il consumo, l'organismo che raccoglie i rappresentanti delle 12 associazioni dei consumatori attive in Toscana, e alla Direzione scolastica regionale.

Il premio è stato bandito lo scorso anno a settembre, in palio un riconoscimento in denaro per le scuole vincitrici. In tutto hanno risposto 114 scuole tra materne, elementari, medie inferiori e superiori. Sono stati presentati 81 progetti e 22 di questi sono stati selezionati e hanno ricevuto un premio di carattere provinciale dell'ammontare di 1.000 euro.

I quattro migliori elaborati - uno per ogni ordine di scuole partecipanti - sono stati scelti invece come vincitori regionali e hanno ricevuto un assegno di 1.500 euro.

La risposta del mondo della scuola ha superato le aspettative degli organizzatori e gli elaborati hanno confermato la complessità e la delicatezza del tema. Per i bambini delle scuole materne le difficoltà maggiori sembrano essere la golosità, l'attrazione esercitata da bevande gasate, merendine, dolci e patatine fritte, il rifiuto di verdura e frutta o comunque la necessità di un'educazione che faccia loro apprezzare il sapore del cibo



fresco e genuino.

Alle elementari l'educazione alimentare continua, iniziando a introdurre anche i concetti di stagionalità e delle diverse cucine tradizionali nel mondo, ma inizia già a profilarsi anche il tema del rifiuto del cibo.

I ragazzi più grandi, verosimilmente più propositivi nei confronti degli insegnanti, spostano l'attenzione degli elaborati dalla qualità del cibo alle abitudini alimentari. I titoli dei lavori presentati dalle scuole medie inferiori sono eloquenti al riguardo: «Sai mangiare correttamente?» si chiedono gli studenti dell'istituto Rosai di Firenze, «Dimmi come mangi e ti dirò chi sei» rispondono quelli del Bartolena di Livorno. E proseguono quelli del Tintori di Prato che si interrogano su «Dieta = Dimagrire?» confrontando vari stili di vita, fino agli studenti dell'istituto Tozzi di S. Quirico d'Orcia a Siena, che intitolano il loro elaborato «Quando mangiare diventa un problema».

Il tema dei disturbi dell'alimentazione torna prepotentemente anche tra i lavori presentati dalle scuole superiori, che mostrano un approccio molto analitico e tendono a classificare cause ed effetti in particolare di anoressia e bulimia, senza dare giudizi e mostrando, anche se indirettamente, partecipazione emotiva al problema.

La sintesi del pensiero comune è ben espressa dal titolo dell'elaborato dell'istituto Martini di Pistoia «Guardati, non farti influenzare dalla moda, sei come sei». La premiazione di «Giovani consumatori» si è tenuta al Saschall di Firenze lo scorso 18 novembre. Hanno partecipato oltre 900 ragazzi accompagnati da insegnanti, direttori didattici e molti genitori.

La cerimonia è iniziata con i saluti delle autorità, è proseguita con la consegna dei premi provinciali e l'esibizione del coro della scuola elementare Bruni di Prato, che hanno dato il loro contributo cantando le ricette della tradizione toscana su basi musicali classiche per l'infanzia.

La mattinata si è conclusa con l'intervento dello psicologo-nutrizionista Gabriele Buracchi, e con la consegna dei riconoscimenti ai vincitori regionali.

pagina a cura di Pamela Pucci
Agenzia Toscana Notizie

I PREMI ALLE PICCOLE GRANDI IDEE

- Le sezioni A e B della scuola materna Bertocci di Pistoia, con «C'era una volta nel paese di Golosandia», presentazione che racconta la malattia degli abitanti del reame dei golosi e la loro guarigione grazie alla fata Vitamina, che trasforma Golosandia in Nutrilandia. La favola dei Golosandia è stata scritta da una delle insegnanti della materna Bertocci, mentre i bambini, oltre a interpretarla, hanno ideato e realizzato scene e costumi
- Le classi III della scuola elementare Don Milani di Siena, con «I pasticci di Pasticcia», realizzazione multimediale che combina animazione, musica e disegni dei bambini. Il lavoro racconta la storia della strega Pasticcia, che rifiuta il cibo e si sente sempre debole e svogliata. I bambini le spiegheranno in maniera semplice ed efficace le regole del mangiare bene e la strega ritroverà la voglia di giocare e l'entusiasmo
- La scuola media inferiore Piero della Francesca di Arezzo, che ha elaborato una rivisitazione del gioco «Uno» attraverso carte speciali dedicate al tema dell'alimentazione. I ragazzi hanno fisicamente realizzato 108 carte, un cofanetto per contenere il prototipo, regole, penalità e spiegazioni del gioco. La rivisitazione, curata fin nei minimi dettagli, consente di imparare a mangiare bene giocando
- La classe IIA dell'istituto tecnico commerciale Fossombroni di Grosseto, con l'ipertesto «Gnam Gnam», da collegare al sito dei giovani consumatori www.yesproject.it. Il lavoro comprende una corretta parte scientifica e numerosi collegamenti a parole chiave (come stagionalità e dieta mediterranea), trattando con rispetto e consapevolezza il tema dei disturbi alimentari a partire dai casi di anoressia e bulimia

Gli altri premi sono andati all'istituto Niccolini di San Giuliano Terme («La salute vien mangiando»), alle scuole dell'infanzia Abatoni di Prato («Per un uso consapevole dell'acqua»), Malucchi di Monsummano Terme («Colori, forme, odori, sapori nelle storie dei bambini»), la scuola materna di Borgatello a Colle Val d'Elsa («Una sana merenda») e Giometti di Porcari («Quante storie per la frutta») per le scuole materne, mentre per le scuole elementari sono state premiate la Dal Boro di Livorno («Il divino spuntino»), il plesso Alighieri di Castelnuovo Sabbioni a Cavriglia («A, B, C, Cibo. Musical, cavolo che fruttano»), l'istituto Pettini di Scandicci («Nutrilandia, gli alimenti di base nel mondo»), la scuola di Gavorrano («Sofia e i biscottini»), quella di Segromigno in Monte a Capannori («Insieme con la fantasia ti nutri in allegria»), quella di Serriacolo ad Aulla («Un percorso gustoso»), l'istituto Don Gnocchi-Borsellino di Cascina («Noi e il cibo»), la Bruni di Prato («Orto nel Pratos») e infine la Pieraccini di Poggibonsi («L'appetito vien mangiando...bene»)

Tra le scuole secondarie le cinque scuole medie che hanno ricevuto il riconoscimento sono l'istituto Jacopo da Volterra di Volterra («L'alimentazione»), la scuola Ottone Rosai di Firenze («Alimentazione e benessere: sai mangiare correttamente?»), la Federigo Tozzi di San Quirico d'Orcia («Quando mangiare diventa un problema»), la Bartolena di Livorno («Dimmi come mangi e ti dirò chi sei»), la Tintori di Prato («Dieta = Dimagrire?»).

Infine i due premi provinciali assegnati alle superiori sono andati all'istituto Belmesseri di Pontremoli («Alimentaweb») e all'istituto Martini di Montecatini Terme («Guardati: non farti influenzare dalla moda. Sei come sei»)

LA PAROLA ALLO PSICOLOGO NUTRIZIONISTA

«Vietare la pubblicità del cibo-spazzatura»

Sempre più spesso davanti al nutrizionista o allo psicologo arrivano bambini e adolescenti con problemi legati sia all'eccesso di grasso, sia alla percezione distorta della propria immagine, anticamera di disturbi del comportamento alimentare. Spesso il grasso è reale, dato che l'obesità infantile - oltre che adulta - è in aumento, come dimostra il progetto del ministero della Salute "Okkio alla salute" che ha coinvolto 45.590 bambini delle scuole elementari. È emerso che il 23,6% era sovrappeso e il 12,3% obeso.

Il fenomeno interessa anche l'Unicef che ha recentemente organizzato a Cortona un convegno sull'argomento. Le cause sono un mix di errori ed eccessi alimentari - spesso veicolati

dalla pubblicità - e la scarsa attività fisica. Tutto è reso ancora più complesso dai modelli estetici proposti dai mass media che da un lato promuovono alimenti fortemente ingrassanti - merendine, bibite, prodotti di fast food - e dall'altro propongono la magrezza eccessiva come modello e valore.

Ragazzi e adolescenti, spesso meno dotati di capacità critica e in una fase di cambiamenti fisici con difficoltà nella percezione di sé, sono le prime vittime di questa situazione. Le conseguenze sono, da un lato l'aumento di sovrappeso e obesità, dall'altro l'aumento di disturbi psicologici - con gravi ricadute organiche - come anoressia e bulimia e comportamenti di

alimentazione compulsiva o fame nervosa.

Un'epidemia globale che non può essere affrontata limitandosi a soccorrere i feriti e seppellire i morti.

È necessario educare fino dall'infanzia a una corretta alimentazione basata sui cibi tradizionali, sull'uso di frutta e verdura, su alimenti a basso carico glicemico. Come ho constatato, un'alimentazione equilibrata che preveda pasti frequenti, ma poco abbondanti, privilegiando carboidrati a basso indice glicemico sempre in rapporto a proteine preferibilmente provenienti da legumi, pesce o carni bianche come proposto dalla dieta "a zona", porta a una progressiva riduzione

del grasso in eccesso, ma soprattutto riduce la fame nervosa dovuta a eccessive oscillazioni della glicemia. E quindi essenziale ridurre - anzi eliminare - snack, bibite, prodotti di fast food, ovvero il "cibo spazzatura", che spesso costituisce il 30% delle calorie ingerite quotidianamente da bambini e ragazzi - ma anche da adulti -. Questi prodotti stanno scaldando gli alimenti normali grazie alla forza della pubblicità. È necessario che venga proibita la pubblicità di questi alimenti che spesso usano come testimonial i beniamini - personaggi dei fumetti o dello sport - di bambini e ragazzi. Su questi prodotti, come già avviene con le sigarette, dovrebbe essere scritto in

modo esplicito quali sono le possibili conseguenze del loro uso sulla salute.

Strettamente collegato è il problema della pubblicità di prodotti e pratiche pseudo-dimagranti che creano falsa informazione sulle cause e conseguenze dell'ingrassare e del dimagrire. Ma non si può neppure continuare a proporre quotidianamente in Tv modelli fisici irrealistici che, producendo imitazione, favoriscono lo sviluppo di comportamenti alimentari malati. Solo prendendo contromisure globali come quelle che ho accennato, ci sarà qualche possibilità di scongiurare questa epidemia.

Gabriele Buracchi
Psicologo e nutrizionista
docente Università di Pisa