

ATTUALITÀ

SALUTE

Tutti in forma per il ritorno sui banchi? Se, come si usa dire, la scuola è una palestra e lo studio richiede un certo allenamento, sicuramente quest'anno qualcuno si presenterà ai nastri di partenza più "scattante" del solito. Sono i bambini coinvolti nel progetto Uisp "Diamoci una mossa", iniziativa nata due anni fa a livello nazionale con l'intento di diffondere, a partire dalla scuola, nuovi e attivi stili di vita per i bambini e le loro fami-

di  
Olivia Bongianini

## Bambini in movimento

Info: [www.diamoci.unamossa.it](http://www.diamoci.unamossa.it)  
[www.ridiamoci.unamossa.it](http://www.ridiamoci.unamossa.it)

glie, combattendo l'obesità e la sedentarietà, educandoli in maniera divertente al giusto equilibrio tra alimentazione e movimento. Non solo. Dopo il successo della prima edizione lo scorso anno ha preso il via, con nuovi giochi e attività, anche "Ridiamoci una mossa", che mira a trasformare in abitudine lo stile di vita sano. Un'esperienza che ha riscosso un grande interesse anche in Toscana, dove nell'anno scolastico 2007-2008 il progetto ha visto l'adesione di un centinaio di scuole primarie, da Firenze a Grosseto, passando per Pisa, Pontedera e la Valdera, Siena, Livorno



LA MANIFESTAZIONE

### SOLIDARIETÀ SPORTIVA

Sabato 13 settembre sarà la giornata di "Stelle per lo sport", l'evento sportivo promosso dall'associazione "La Costellazione" per raccogliere fondi da destinare alla progettazione in un'area pubblica del Comune di Firenze di uno spazio giochi attrezzato e senza barriere architettoniche per bambini disabili. La giornata, patrocinata dalla Regione Toscana e dal Comune di Firenze, si svolgerà all'interno del complesso di San Marcellino, in via Chiantigiana a Firenze, e avrà inizio alle ore 15.30 con una partita di calcio femminile promossa da Acf Firenze e Giglio Calcio. Alle 17, nella piscina del Palazzetto, uno spettacolare balletto di nuoto sincronizzato annuncerà la partita di basket in acqua della Waterbasket. Alle 20.30, infine, cena con musica e danza. La raccolta fondi sarà effettuata tramite un biglietto d'ingresso alle partite di 5 euro, e attraverso la cena riservata a circa cento persone con un costo di 25 euro che prevede l'ingresso gratuito alle partite.

Info: tel. 3395312134, [www.lacostellazione.eu](http://www.lacostellazione.eu)



FOTO F. MAGONIO

SCUOLA

**Sana alimentazione  
e attività fisica.**

**L'iniziativa della Uisp  
in Toscana contro  
il rischio obesità**

A tutti i bambini delle classi che partecipano viene consegnato un diario da utilizzare per raccontare le proprie esperienze legate agli stili di vita sani e attivi. Raccoglie informazioni sull'alimentazione corretta, sugli esercizi e le attività motorie da fare a casa e a scuola: c'è, ad esempio, anche una versione particolare del gioco dell'oca in cui si rischia una penalizzazione se si va a mangiare al *fast food* mentre si viene premiati se si fa merenda a base di yogurt e frutta. E chi preferisce passare mezz'ora davanti ad un videogioco anziché giocare all'aperto insieme agli amici deve... tornare indietro di tre caselle! Tra i materiali della campagna ci sono poi un poster («alla fine dell'anno scolastico - racconta la rappresentante di Uisp Val di Cecina - nell'ambito delle feste finali, viene organizzata anche una mostra con questi poster») e una "guida" per genitori e insegnanti, che contiene consigli per far recuperare ai propri figli il

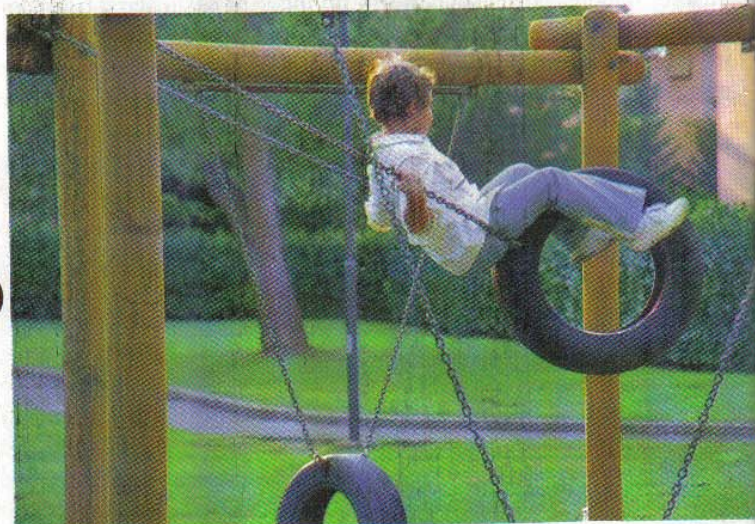


FOTO F. MAGONIO

e la Bassa Val di Cecina, per un totale di oltre 3.500 bambini.

### LA GIUSTA MERENDA

«Dopo il primo anno l'adesione è quasi raddoppiata - spiega Eva Fedi, della Uisp Val di Cecina -. Il prossimo anno scolastico l'iniziativa sarà ripetuta nelle città che l'hanno già ospitata, e nuove scuole hanno dato la loro disponibilità ad aderire». Pronti allo sprint allora; ma come si svolge concretamente il progetto?

giusto peso, mentre per i bambini coinvolti in "Ridiamoci una mossa" c'è anche un *tabloid*. «Una volta alla settimana, inoltre - spiega Fedi - gli educatori Uisp vanno nelle classi per illustrare attività motorie e di gioco che i ragazzi possono poi rifare anche a casa o da soli». Il progetto (che in molte realtà è appoggiato dalle istituzioni, in Val di Cecina ad esempio è sostenuto dalla Asl territoriale) è sottoposto al monitoraggio dell'Università La Sapienza

di Roma. Da una prima analisi resa nota lo scorso anno è emerso che tra i bambini che hanno scelto di "darsi una mossa", prendendo parte alla campagna informativa Uisp, il tempo trascorso seduti (davanti a tv o videogiochi) è diminuito da 372 a 335 minuti ogni settimana. È aumentato invece - da 219 a 255 minuti alla settimana - quello delle attività motorie impegnative, come sollevare cose pesanti o andare in bicicletta pedalando velocemente.

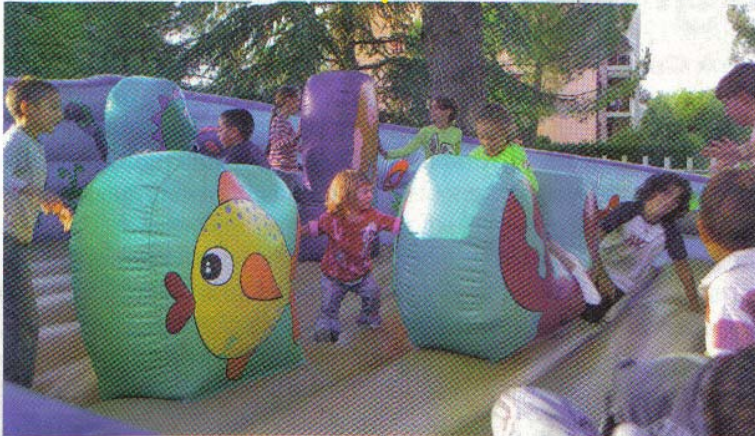


FOTO F. MAGONIO

### ALLARME PANCIA

Risultati significativi, specialmente se si pensa che l'obesità infantile è un fenomeno assolutamente da non sottovalutare, come riconosciuto anche dall'Oms (Organizzazione mondiale della sanità), dalla Commissione europea e dal ministero della Salute, che hanno identificato tra le priorità la realizzazione di programmi di prevenzione di questo problema. I bambini italiani sono tra i più obesi d'Europa. In Toscana (dove la Regione ha varato le linee di indirizzo per sorveglianza nutrizionale e stili di vita sani e corretti), secondo i dati dell'Agenzia regionale di sanità il 26% dei ragazzi è in sovrappeso, l'8% è obeso. L'età più critica per l'insorgenza della "pancia", che poi spesso un bambino rischia di portarsi dietro per tutta la vita, è fra i 6 e i 13 anni e ad essere più colpiti sono i maschi. Ma a cosa è dovuta questa tendenza a diventare sempre più "paffuti"? «Innanzitutto si mangia di più rispetto a prima - chiarisce Gabriele Buracchi, biologo nutrizionista -, poi è cambiata

la velocità con cui si consumano i pasti ed è cresciuta la tendenza a usare cibi ipercalorici, il cosiddetto *junk food* o cibo-spazzatura». Bibite gassate, *snack*, dolcificanti che contengono calorie vuote, prive di principi nutritivi. E poi i modelli pubblicitari «che ci propongono - prosegue l'esperto - per lo più bambini rotondetti e ipernutriti e da cui le mamme vengono influenzate». La vigilanza, dunque, deve essere alta soprattutto nei primi anni di

vita e la scuola può contribuire a sconfiggere i problemi di eccesso di peso e obesità. Ad esempio - ha ricordato più volte a inizio anno scolastico Coldiretti - dovrebbe garantire la disponibilità di alimenti locali, freschi e sani come spremute, frutta e verdura di stagione anche da sgranocchiare, in grado di assicurare senso di sazietà e garantire un adeguato apporto idrico. Poi c'è l'esercizio fisico. Correre, saltare, giocare per strada: oggi i bambini lo fanno molto meno rispetto a prima e «qualche ora di sport alla settimana - spiega il nutrizionista - non è paragonabile a trascorrere molto tempo all'aria aperta».

### LA DIETA? UN GIOCO DA RAGAZZI

Anche riflettere sul corretto mix tra stile alimentare sano e movimento può diventare un gioco da ragazzi: è questo l'obiettivo del libretto e del cd "Panciosità", realizzati dal nutrizionista con l'aiuto di una cooperativa di ragazzi diversamente abili e con il sostegno della quarta commissione Sanità del Consiglio regionale to-

scano. Un termine buffo «che indica - spiega Buracchi - la maggiore o minore capacità di un alimento di far ingrassare, valutata in base al contenuto calorico di ogni singola confezione ma anche dal rapporto proteine/grassi e proteine/carboidrati». Basta inserire in uno speciale calcolatore - il "panciometro" - le indicazioni contenute in etichetta (peso del prodotto, calorie, grassi, carboidrati), e il potere ingrassante di quell'alimento viene espresso in numero di pance. Inoltre il sistema di calcolo indica il tempo necessario a smaltire le calorie acquistate, giocando a calcio, nuotando o correndo. Il nutrizionista ha ideato anche altri due parametri dai nomi curiosi: lo "schifezzometro", che aiuta a scoprire le sostanze chimiche presenti in un prodotto, e il "risparmometro", che ne indica il prezzo al chilo. Un modo divertente per imparare ad alimentarsi correttamente e una spinta in più per correre... a riaprire libri e quaderni.

Le scuole interessate possono richiedere l'opuscolo e il cd "Panciosità" scrivendo a [lucia.felloni@consiglio.regione.toscana.it](mailto:lucia.felloni@consiglio.regione.toscana.it)

### CAMPAGNA MEYER

## SESTO È PRIMO

È in pieno svolgimento la gara di solidarietà a favore della Fondazione ospedale pediatrico Meyer: con 500 punti della raccolta sulla spesa il socio devolve 20 euro per la realizzazione di un laboratorio che serve per la lotta a malattie gravi ed invalidanti. A fine luglio eravamo già oltre le 3.500 donazioni. Ecco l'elenco dei 10 punti vendita che hanno raccolto maggiori adesioni:

1. Sesto Fiorentino (iper) 168
2. Firenze - Gavinana 158
3. Firenze - Ponte a Greve 144
4. Prato (via Viareggio) 140
5. Montecatini (iper) 138
6. Firenze (piazza Leopoldo) 127
7. Pistoia 115
8. Pontassieve 92
9. Lastra a Signa (iper) 88
10. Poggibonsi (via Salceto) 88

Nei successivi cinque posti troviamo Pisa (Cisanello), Firenze (via Salvi Cristiani), Borgo San Lorenzo, Montevarchi (iper) e Firenze (via Carlo del Prete).

Info: [www.coopfirenze.it](http://www.coopfirenze.it)

### IL LIBRO

Il 6 ottobre, alle ore 17, presentazione del libro di Gabriele Buracchi "Occhio alle merendine", Bracciali editore, nella sala grande della Biblioteca delle Oblate, via dell'Oriuolo 26, Firenze. L'evento è organizzato dall'assessorato alla cultura del Comune di Firenze

