



L’Ente di Sviluppo Agricolo partnership nel Progetto “Correlazione tra Alimentazione e Ambiente: impatto sulla salute e sul territorio”

Il progetto “Correlazione tra Alimentazione e Ambiente: impatto sulla salute e sul territorio” è stato finanziato con i fondi regionali di cui all’art. 10 della legge regionale 08.05.2018 n.8 –Es. fin. 2019 (anno scolastico 2019/20) – capitolo 372555 ed è stato prorogato nel corrente anno scolastico in seguito alla sospensione dell’attività didattica in presenza disposta dalla normativa emergenziale per il contrasto della diffusione del contagio da virus COVID-19.

Realizzato con il contributo dell’Assessorato dell’Istruzione e della Formazione Professionale della Regione Siciliana e la partecipazione di esperti della F.I.M.S.I., Federazione Informativa Medico-Sanitaria Italiana, scaturisce dalla considerazione che numerose evidenze scientifiche testimoniano la necessità di un intervento diretto a prevenire e migliorare il quadro di salute delle giovani generazioni che preferiscono il cibo ultraprocesso e i carboidrati di bassa qualità, ricchi di oli di semi industriali, zuccheri aggiunti e carboidrati raffinati.

Ormai è appurato che “*siamo fatti di ciò che mangiamo*”; allora è ovvia l’importanza dell’esercizio fisico, della gestione dello stress e dell’ansia, di una dieta composta da cibi freschi, naturali e pieni di nutrienti utili all’organismo che rafforzano il sistema immunitario e alimentano le funzioni vitali.

Considerato che dall'indagine 'Okkio alla Salute' del ministero della Salute è emerso che il 41% dei bambini si alimenta di cibi raffinati industriali anziché di verdure crude, frutta e legumi, con la conseguenza che più di un bambino su tre di età compresa tra i 6 e gli 11 anni pesa troppo, mentre il **12,3% dei bambini è obeso** e il 23,6% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e verdura, appare evidente la necessità di migliorare l'informazione alimentare per evitare di andare incontro a patologie cardiovascolari, tumori, invecchiamento precoce.

In particolare, sono gli oli di semi lavorati industrialmente come la colza, il mais e l'olio di soia a scatenare la maggior parte delle malattie croniche del mondo moderno perché alterano il rapporto tra omega-3 e omega-6 e, con la cottura, generano aldeidi tossiche e cancerogene.

La prestigiosa rivista medico-scientifica "*Lancet*", ha puntato l'attenzione anche *sugli additivi chimici* (in particolare coloranti) contenuti negli alimenti "*responsabili dell'iperattività e deficit di attenzione nei bambini*" di età compresa tra i 3 e i 9 anni, pubblicando la ricerca, finanziata dall'agenzia britannica per la sicurezza alimentare, *Food Standard Agency*.

Inoltre l'obesità, oltre a ridurre la risposta immunitaria, causa infiammazione cronica e sembra che porti ad un peggioramento dei sintomi COVID-19 proprio per l'aumento esponenziale di citochine pro-infiammatorie già in circolazione che, in risposta all'infezione virale, si tratti di influenza stagionale, Ebola, infezione del tratto urinario o COVID-19, darebbero luogo a una vera e propria "tempesta di citochine" con maggiore percentuale di ospedalizzazioni nei pazienti di età inferiore ai 60 anni. Purtroppo i più giovani quotidianamente sono bombardati da uno tsunami di disinformazione alimentare e di pubblicità ingannevole che rende difficile trasmettere il messaggio che **lo stile di vita e la salute metabolica sono la chiave per conservare negli anni una buona vitalità**. Oltretutto cibi raffinati, junk food e bevande zuccherate danno una dipendenza simile a quella da nicotina e droga: è quanto hanno scoperto scienziati Usa che, su *Nature Neuroscience*, hanno pubblicato i meccanismi che inducono a vere e proprie crisi di astinenza quando si cerca di smettere di mangiare questo cibo spazzatura. La dipendenza impedisce di interrompere l'assunzione di una sostanza anche quando è chiaro che questa è pericolosa per la salute.

Il progetto "**Correlazione tra Alimentazione e Ambiente: impatto sulla salute e sul territorio**" crea **una svolta nella promozione della "Cultura e Consapevolezza Alimentare"** attraverso un approccio multidisciplinare rivolto ai ragazzi in età evolutiva che frequentano la classe Seconda della Scuola Secondaria di Primo Grado, coinvolgendo indirettamente e direttamente anche le famiglie in quanto cambiando gli acquisti, prediligendo cibi sani invece che alimenti ultraprocesati, si costringono le multinazionali (tranne in alcune rare eccezioni), pena il fallimento, a seguire le scelte dei consumatori e, prima o poi, si troveranno anche negli scaffali della grande distribuzione sempre più cibi sani.

L'I. C. "G. Grassa" di Mazara del Vallo, dà avvio al progetto di educazione alimentare e ambientale "Correlazione tra Alimentazione e Ambiente: impatto sulla salute e sul territorio" con la seguente programmazione articolata nelle seguenti **azioni**:

A) Incontri in aula con gli studenti e con diversi esperti alimentari

B) Sportello familiare di educazione alla salute e all'ambiente.

I **moduli formativi** dedicati agli studenti sono 6 per un totale di 12 ore per ogni gruppo classe. Nel plesso di via G. Gualtierio sarà attivo un gruppo laboratoriale, nel plesso centrale dell'Istituto Comprensivo saranno attivi due gruppi laboratoriali.

Durante gli incontri con gli studenti saranno trattati i seguenti argomenti:

1. NON MANGIARE CIBO SPAZZATURA MA "MANGIA SANO E CONSUMA SICILIANO"

Obiettivi: Far conoscere il cibo salutare in confronto al cibo spazzatura. Comprendere il ruolo e l'importanza dei diversi alimenti per la nostra salute e conoscere le corrette alternanze e combinazioni alimentari. Far prendere coscienza del cibo nutriente rispetto al junk food.

Verrà consegnato un test anonimo da compilare a casa.

2. LA SPESA DAL SUPERMERCATO AL MERCATO RIONALE

Obiettivi: Costruire assieme agli studenti il piatto ideale, per i diversi momenti della giornata (colazione, spuntini, pranzo, cena) e nelle diverse situazioni fisiologiche (sport, pasto fuori casa, cena fuori, festa di compleanno, festività). Guidare gli studenti (e successivamente le famiglie) a organizzare la spesa settimanale, in termini salutistici e di riduzione degli sprechi.

Imparare a leggere in etichetta la scheda nutrizionale informativa presente nella confezione del prodotto alimentare in cui sono elencate, in ordine di proporzione, tutte le sostanze contenute nel prodotto e per saper interpretare correttamente la scadenza.

Il cancerogeno "nitrito di sodio" (conservante E250), per esempio, sembra retto, ma è ben documentato che è causa di tumori al cervello, cancro al pancreas, cancro al colon.

Verranno illustrate ricette del territorio tratte dal libro "LA DIETA ASSOLUTAMENTE SICILIANA" del biologo nutrizionista, Dott. Salvatore Lo Forte.

3. MANGIARE E'UN ATTO AGRICOLO

Obiettivi: educazione alla stagionalità nel rispetto dei tempi della natura e dell'ambiente. Saper riconoscere i cibi di stagione. L'impatto ambientale dello scegliere secondo o fuori stagione.

4. IL TERRITORIO A TAVOLA

Obiettivi: Conoscere la cucina del proprio territorio e del mondo. Riscoprire i sapori, le tradizioni, le ricette tipiche. Stimolare la curiosità ed allargare gli orizzonti del personale gusto.

5. PRINCIPI DI HACCP

Obiettivi: Saper conservare gli alimenti in maniera corretta nel frigorifero, negli altri scomparti e ripiani della cucina. Garantirne l'igiene e evitarne gli sprechi. Come congelare e scongelare. Come utilizzare in maniera corretta le pellicole, la carta stagnola e i contenitori. Saper organizzare i rifiuti e gli scarti alimentari.

6. CONSIDERAZIONI FINALI: TIRIAMO LE SOMME DEL PROGETTO

Presentazione Discussione, Feed-back, Commenti e Analisi dei risultati del test anonimo.

Alla realizzazione partecipano Salvatore Lo Forte, biologo nutrizionista, Mario Liberto scrittore, lo Chef Lorenzo Giovanni Montemaggiore e Nino Sutera, Funzionario della Direzione Generale dell'Ente di Sviluppo Agricolo.

Dott.ssa Agr. Brigida Spataro

FOTO:

https://www.google.it/search?q=scuole+salute+alimentazione&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjP6M7qrsDsAhXICOWKHSPJct4Q_AUoAnoECAwQBA&biw=1024&bih=652#imgrc=gn6Dt0NbMf1ybM