

Alimentazione equilibrata e movimento nell'età scolastica

di Antonella Branchi*

Sentiamo sempre più spesso parlare di aumento dell'obesità nei paesi industrializzati con conseguenti effetti negativi sulla salute. L'Organizzazione mondiale della sanità ha lanciato l'allarme per questa malattia, diventata una vera e propria epidemia. Se pensiamo che un bambino obeso sarà molto probabilmente un adulto obeso, risulta fondamentale cercare di prevenire queste condizioni, favorendo precocemente scelte alimentari corrette e un movimento fisico sufficiente.

Ma come stanno i bambini ticinesi? Da un'indagine effettuata dall'Ufficio del medico cantonale nel 2004 presso 3'000 allievi di terza elementare del Cantone, risulta che il 13,3% dei bambini è in sovrappeso, mentre il 3,6% è obeso. Ci allineiamo con questi dati alla media svizzera. Appare quindi giustificato intervenire per arginare tale fenomeno, che risulta in costante aumento.

Strumenti utili per prevenire i problemi di sovrappeso sono l'educazione alimentare e l'educazione al movimento. La scuola è il contesto ideale per raggiungere il maggior numero di bambini e di famiglie.

L'Ufficio del medico cantonale, in collaborazione con l'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria e con l'appoggio dell'Ufficio delle scuole comunali e della Conferenza cantonale dei genitori e delle Dietiste ticinesi, ha deciso di lanciare un progetto pilota denominato «Alimentazione equilibrata e movi-

mento nell'età scolastica». Obiettivo: promuovere un'adeguata alimentazione e un'attività fisica sufficiente presso i bambini in età scolastica.

Il progetto ha la durata minima di due anni, estendibili secondo l'interesse di ogni istituto. Sedici istituti hanno aderito, ripartiti sui diversi circondari del cantone. Quasi tutti i circondari sono rappresentati. L'intenzione, dopo la fase pilota di due anni, è di estendere il progetto sia nel tempo, sia nel numero di istituti. Gli allievi di scuola elementare e dell'infanzia coinvolti finora sono circa 3'000, per un totale di quasi 180 docenti.

La struttura del progetto

Il progetto è strutturato in due parti.

1. Una parte comune a tutti gli istituti in cui rientrano:

- la formazione dei docenti;
- i momenti dedicati ai genitori;
- l'uso del materiale didattico «Alla scoperta dell'arcipelago Gnamm» nelle classi;
- la proposta di attività pratiche che coinvolgono gli allievi e i loro genitori.

2. Una parte di individualizzazione che prevede:

- la scelta di due temi da trattare (tra i quattro proposti);
- la scelta delle modalità di svolgimento dei percorsi didattici da affrontare in classe;
- la scelta delle attività pratiche da svolgere nelle classi.

I temi proposti riguardano le abitudini alimentari scorrette riscontrate nei bambini e confermate dalla letteratura e dalle ricerche in questo ambito, segnatamente:

- **Colazione:** assenza di colazione o colazione ipercalorica.
- **Fibre, frutta e verdura:** consumo insufficiente di frutta, verdura e cereali integrali.
- **Bevande:** eccessivo consumo di bevande dolci.
- **Spuntini, merende:** consumo frequente di merende ipercaloriche.

L'attenzione viene pure rivolta alla sedentarietà dovuta al tempo speso davanti alla televisione, ai videogiochi e al computer.

La formazione dei docenti, i momenti dedicati ai genitori e le attività didattiche in classe sono improntati sui due temi scelti durante il primo anno, mentre nel secondo si toccano i temi restanti.

La formazione dei docenti è avvenuta tra settembre e dicembre del 2005, con la partecipazione del medico scolastico e di una dietista. Vari materiali sono stati presentati in questo ambito: tra questi citiamo una bibliografia commentata, diversi supporti didattici, una serie di proposte per attività pratiche in classe e documenti di base quali la piramide alimentare e la tabella svizzera sui valori nutritivi.

Ai genitori sono dedicati incontri serali con il medico scolastico e una dietista. Il numero massimo di partecipanti per sera è limitato, per garantire la necessaria interattività. Gli incontri prevedono una prima parte teorica e una seconda parte pratica in cui i genitori sono chiamati a svolgere diverse attività nell'ambito di atelier animati da dietiste. Se nel primo anno scolastico gli incontri sono maggiormente incentrati sul tema dell'alimentazione, nel secondo a prevalere è il tema del movimento. Un'attenzione particolare è pure riservata agli aspetti psicologici dei comportamenti alimentari e di movimento, che vengono trattati con esperti.

La partecipazione alle serate è in generale molto buona e la valutazione dei genitori denota un grande interesse per i temi proposti ed entusiasmo per la possibilità di interagire con professionisti del campo.

A tutti i genitori vengono distribuite la piramide alimentare e una guida pratica sull'alimentazione equilibrata dei bambini, con le regole di base, consigli utili nonché domande e risposte.

Il progetto prevede pure la creazione di uno strumento domestico complementare alla piramide, concepito in collaborazione con Le Dietiste ticinesi e Fourchette Verte. L'idea è quella di rappresentare in maniera semplice e accattivante un piatto equilibrato, con ricette di facile realizzazione.

Per ulteriori informazioni riguardo al progetto si può consultare il sito <http://www.ti.ch/DSS/DSP/UffMC/settori/MEDSCOL>

Ricordiamo che per l'anno scolastico 2006/2007 gli istituti interessati possono iscriversi nel sito indicato sopra. L'iscrizione comporta un impegno biennale.

* Collaboratrice presso l'Ufficio di promozione e valutazione sanitaria

