

## Genitori e figli in classe per scoprire i benefici della dieta mediterranea

di Irma D'Aria

La campagna dell'associazione Pancrazio coinvolge 1000 scuole unite contro sovrappeso e obesità con lezioni, corsi, festival, laboratori, giochi, un portale, mostre e un programma televisivo

Ancora dieta mediterranea? Ma possibile che ci sia ancora bisogno di parlarne? Purtroppo sì, perchè oggi il 44% dei bambini e il 32% degli adulti in Italia sono sovrappeso e la pandemia sta peggiorando la situazione protraendo nel tempo alcune cattive abitudini che fanno salire l'ago della bilancia. Da questa consapevolezza nasce l'iniziativa 'Dammi il 5 - Uniti si vince' lanciata oggi al Ministero della salute dall'associazione Pancrazio e che fa sedere insieme sui banchi di 1000 scuole genitori e figli per imparare a mangiare sano. Il progetto partirà a gennaio 2022, (ma alcune attività sono già partite a ottobre 2021 in Campania e Calabria) ed è realizzato in collaborazione con SID – Società Italiana di Diabetologia, SIC – Società Italiana di Cardiologia, SIP – Società Italiana di Pediatria e con l'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù ed è stata presentata oggi in una conferenza stampa al Ministero della Salute.

Partire dai bambini per coinvolgere le famiglie

L'obiettivo del progetto 'Dammi il 5' è quello di diffondere la dieta mediterranea attraverso lezioni in aula, laboratori, giochi, guide, corsi, mostre, un portale, un programma televisivo e un festival. Coinvolge sia i piccoli che mamma e papà, responsabili di ciò che viene messo in tavola e includerà anche i pazienti diabetici. "Oggi il 44% dei bambini e il 32% degli adulti in Italia hanno chili di troppo – ribadisce Walter Willett, professore di Epidemiologia e nutrizione presso la Harvard School of Public Health – e intervenire è necessario. L'idea di farlo a partire dalle primarie per coinvolgere non solo gli studenti ma anche i genitori è lodevole: la scuola non deve insegnare solo ai più piccoli, può essere occasione di formazione per tutti. Una campagna che raggiunge due fasce d'età è innovativa e unica nel suo genere fra i Paesi sviluppati". A incoraggiare iniziative come questa è anche il sottosegretario alla Salute Pierpaolo Sileri: "Come Ministero siamo in prima linea per promuovere il benessere – afferma. 'Dammi il 5' è un progetto che coinvolge tutte le fasce d'età e che prevede numerose attività. È ancora più utile oggi, perché il Covid ha peggiorato le abitudini alimentari dei cittadini. Favorire una corretta alimentazione significa sia preoccuparci della qualità di vita, sia potenziare la sostenibilità del sistema. La prevenzione è l'arma migliore che abbiamo e questa iniziativa ci permette di diffonderne l'importanza. Non esiste educazione alimentare dei figli senza che i papà e le mamme siano coinvolti".

Tutto il peso del Covid

A ribadire l'importanza cruciale di agire sui bambini soprattutto in questa fase pandemica è

La notizia per bambini è pubblicata su [www.conibambini.it](http://www.conibambini.it).  
È possibile a cura dell'editore di "Il Secolo XIX" nel quadro del progetto di collaborazione con l'associazione Pancrazio.  
L'immagine è di proprietà di "Il Secolo XIX" e non può essere utilizzata senza permesso scritto dalla casa editrice.  
Tutti i diritti sono riservati. È vietata espressamente la ristampa o l'uso non autorizzato senza permesso scritto dalla casa editrice.  
L'immagine è di proprietà di "Il Secolo XIX" e non può essere utilizzata senza permesso scritto dalla casa editrice.  
Tutti i diritti sono riservati. È vietata espressamente la ristampa o l'uso non autorizzato senza permesso scritto dalla casa editrice.

anche Paola Cipriano, presidente della Società Italiana di Pediatria: "Il peso eccessivo nei bambini è un problema – sottolinea – che con il Covid si è acuito. Si è registrato un aumento di peso di 4,5 kg nel 44% della popolazione ed è necessario un intervento. I figli sono spesso vittime delle cattive abitudini alimentari dei genitori. È importante trovare il modo giusto per trasmettere il messaggio ai piccoli, senza farli sentire obbligati a mangiare qualcosa che non vogliono. Rendere gustoso ciò che fa bene e insegnare loro che può anche essere divertente, stimolarli con giochi e attività dedicate alla loro fascia d'età, significa prevenire uno stile di vita scorretto e patologie future".

Il coinvolgimento dei pazienti diabetici

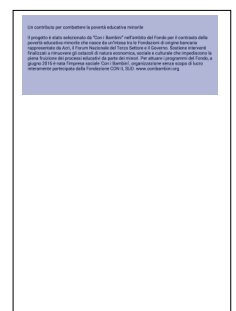
"Dammi il 5" non si rivolge soltanto ai genitori degli studenti delle scuole partner, ma anche a tutti gli adulti interessati a uno stile di vita migliore e ai diabetici o pre-diabetici, per i quali

l'alimentazione riveste un ruolo ancora più importante. "Le persone con diabete sono raddoppiate negli ultimi 30 anni – commenta Agostino Consoli, presidente della SID, Società Italiana di Diabetologia –, nel 2016 erano oltre 3 milioni e 200mila. La diffusione di abitudini alimentari scorrette va combattuta attraverso l'educazione al cibo, anche con esempi pratici di ciò che è giusto mangiare e cosa è meglio limitare. Grazie al progetto, ai pazienti verrà consegnato un libro con indicazioni precise, ovviamente da rispettare sotto la supervisione del medico specialista". Una sana alimentazione è cruciale anche per l'apparato cardiovascolare. "Molte patologie cardiache sono causate anche da una scorretta alimentazione – spiega Ciro Indolfi, presidente SIC, Società Italiana di Cardiologia. L'obesità aumenta il rischio di infarto, così come un colesterolo alto. Come SIC, essere coinvolti in questo progetto significa dare voce agli specialisti che ogni giorno si impegnano per ricordare che la prevenzione primaria passa spesso dalla tavola e che il cibo non è un elemento secondario della salute".

Come si svolge il progetto

Il progetto – che ruota intorno al numero 5, come i colori dell'alimentazione e i supereroi ideati appositamente – prevede un percorso che si svolgerà nelle primarie, con incontri con i nutrizionisti, laboratori e giochi. I docenti si occuperanno anche della promozione di stili di vita sani, contro la sedentarietà, il fumo e il consumo di alcool. Ai bambini verrà consegnato un kit composto da una guida su frutta e verdura e una sulla dieta mediterranea, con esercizi e spiegazioni. Saranno poi distribuiti un libro di avventure (Giunti Editore) con protagonisti i supereroi della nutrizione. Sia agli alunni che agli insegnanti verrà somministrato un questionario ogni 6 mesi per verificare il cambiamento della dieta. I docenti saranno formati grazie a meeting virtuali con il professor Giuseppe Morino, pediatria e dietologo dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma.

Ai genitori verrà distribuito un manuale che terrà conto dello stesso percorso realizzato in classe e parteciperanno attivamente con incontri ad hoc con gli esperti di alimentazione.





Verranno realizzati un portale web, un talent show culinario che vedrà sfidarsi i grandi sotto lo sguardo attento dei piccoli giudici e una mostra a tema food firmata dallo scultore Giuseppe Carta, che del cibo ha fatto il suo impegno artistico e sociale, allestita presso uno dei prestigiosi palazzi storici istituzionali della città di Napoli. Sono partner del progetto l'Università della Calabria e Sipsia - Società Italiana di Psicoterapia Psicoanalitica dell'Infanzia.  
Il Festival dei 5 colori

A maggio 2022, a Tropea in Calabria, grazie alla collaborazione del sindaco Giovanni Macrì, prenderà vita il Festival dei 5 colori, una cinque giorni di arte, divulgazione e musica. "Campania e Calabria sono le regioni più colpite da sovrappeso e obesità, ma i disturbi alimentari toccano tutto il Paese – conclude Maria Teresa Carpino, vicepresidente dell'associazione. C'è necessità di fare informazione e di promuovere le abitudini corrette a tavola. È importante rivolgersi sia agli adulti in sovrappeso che ai piccoli e ai loro genitori. Attraverso contenuti divertenti per i bimbi e stimolanti per i grandi vogliamo trasmettere l'importanza di ciò di cui ci nutriamo". "Siamo felici di avere ospitato i primi passi di questo progetto – dichiara il presidente della Regione Calabria Roberto Occhiuto. Abbiamo consapevolezza dei problemi alimentari che interessano molti dei nostri cittadini, soprattutto dopo i lockdown che hanno ridotto le possibilità di movimento all'aria aperta".  
Un progetto internazionale

A dare respiro internazionale all'iniziativa è il gemellaggio con Chefchaouen, la città blu del Marocco, una delle sette capitali della Dieta Mediterranea, Patrimonio dell'Unesco. "Da noi il problema dell'obesità è molto sentito – sottolinea il sindaco Mahomed Sefiani –. Partecipare a questo percorso è per noi un'occasione importante. Condividerlo con l'Italia è un valore aggiunto che non può che farci piacere, ci piacerebbe anche realizzare la mostra l'estate prossima. Per il momento siamo contenti d'aver creato una sinergia con le scuole di Napoli". Le prossime tappe fuori confine sono le scuole italiane di Spagna e Grecia.

Un contributo per combattere la **povertà educativa** minorile

Il progetto è stato selezionato da "Con i Bambini" nell'ambito del Fondo per il contrasto della **povertà educativa** minorile che nasce da un'intesa tra le Fondazioni di origine bancaria rappresentate da Acri, il Forum Nazionale del Terzo Settore e il Governo. Sostiene interventi finalizzati a rimuovere gli ostacoli di natura economica, sociale e culturale che impediscono la

Un contributo per combattere la povertà educativa minorile  
Il progetto è stato selezionato da "Con i Bambini" nell'ambito del Fondo per il contrasto della povertà educativa minorile che nasce da un'intesa tra le Fondazioni di origine bancaria rappresentate da Acri, il Forum Nazionale del Terzo Settore e il Governo. Sostiene interventi finalizzati a rimuovere gli ostacoli di natura economica, sociale e culturale che impediscono la



piena fruizione dei processi educativi da parte dei minori. Per attuare i programmi del Fondo, a giugno 2016 è nata l'impresa sociale 'Con i Bambini', organizzazione senza scopo di lucro interamente partecipata dalla **Fondazione CON IL SUD**. [www.conibambini.org](http://www.conibambini.org)

La notizia per combattere la povertà educativa risale al 2011, quando il presidente della Fondazione Con il Sud, Antonio Di Pietro, ha lanciato il progetto "Con i Bambini". Il progetto è nato nel 2011, con il sostegno della Fondazione Con il Sud, e ha l'obiettivo di promuovere la cultura e la partecipazione in tutte le fasce della popolazione, in particolare nei quartieri periferici e nei comuni più piccoli. Per saperne di più sul progetto, visitate il sito [www.conibambini.org](http://www.conibambini.org).