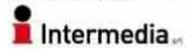


MENU | CERCA

ABBONATI

GEDI SMILE |

Frontiere

 In collaborazione con


IL CANALE DELLA NUOVA MEDICINA

VAI ALLA HOMEPAGE DI FRONTIERE

VIDEO

VAI ALLA HOMEPAGE DI SALUTE



adv



A Napoli va in scena la corretta alimentazione

di Giuseppe del Bello



▲ Da destra a sinistra: Maria Teresa Carpino, Presidente Pancrazio, Matteo Lorito, Rettore Università Federico II, Vincenzo Santagada, Assessore Sanità e Verde Comune di Napoli, Marco Rossi-Doria, Presidente dell'impresa sociale [Con i bambini](#)

Clinici, istituzioni, artisti e attori uniti per cinque giorni di incontri, tavole rotonde, spettacoli e confronti per promuovere le buone abitudini a tavola. Parte dal Maschio Angioino il Festival dei 5 colori

16 MAGGIO 2023 AGGIORNATO ALLE 17:01

4 MINUTI DI LETTURA

Mica il nero o il grigio. Nossignore. Qui in scena ci sono solo rosso, giallo, bianco, verde e viola. Cinque colori, quelli di frutta e verdura. Lo stesso numero in cui si identifica un meritevole progetto di prevenzione che, destinato ai bambini e agli studenti delle scuole primarie, è stato chiamato "Dammi il 5". E da dove poteva partire il Festival dei cinque colori se non da Napoli, cioè dalla Campania, la regione che secondo un'indagine dell'Istituto superiore di Sanità, che registra il 44 per cento dei bambini over


SALUTE

[LINK ALL'ARTICOLO](#)

weight? Un peso eccessivo che rischia di farne pagare le conseguenze da adulti, con danni al sistema cardiovascolare e al metabolismo, e anche con maggior rischio di tumori e diabete. La manifestazione, che da domani a domenica si terrà al Maschio Angioino, vede il coinvolgimento del Comune e dell'università Federico II, oltre alla partecipazione di personaggi di cultura e spettacolo. Una kermesse di salute a cui ha dato il suo patrocinio anche la Società italiana di Pediatria presieduta dall'ordinaria Annamaria Staiano, proprio perché si tratta di una campagna indirizzata ai bambini in età scolastica, epoca della vita durante la quale l'interazione tra insegnanti e famiglia è fondamentale per promuovere corretti stili di vita e sane abitudini alimentari.

5, il numero magico

Ma va ribadito in premessa la ragione per la quale la scelta numerica è ricaduta su cinque: 5 sono le porzioni di frutta e di verdura consigliate nell'arco della giornata e 5 sono pure i colori che li rappresentano: il bianco di banane, pere e mele, il viola di lamponi, more e mirtilli, il giallo/arancione di arance, albicocche e carote, il rosso di anguria, pomodori e fragole e, infine, il verde di insalata, kiwi e uva. E non è finita qua. Perché ai prodotti sono stati associati 5 simpatici Super Eroi: Cric, Memo, Scudo, Alma e Luce che, grazie al pieno di frutta e verdura, acquisiscono ognuno un super potere e accorrono in aiuto dei loro coetanei in difficoltà. Spiegano gli esperti della Sip: "Cric ha la forza (frutta e verdura bianche ricche di potassio), Memo la memoria (frutta e verdura viola ricche di magnesio e fosforo), Scudo l'immunità (frutta e verdura arancione ricca di Vitamina C), Alma il coraggio (frutta e verdure rosse ricche di licopene per la salute del cuore) e Luce la vista (frutta e verdura verdi ricche di luteina e vitamine del gruppo B per la salute degli occhi)". E poi, sulla scia del numero, sempre il 5, ecco cartoni animati, libri, il gioco dei nostri "Dammi il 5" che, abbreviati, diventano i Di5. La cinque giorni è stata presentata stamattina, aperta dalle autorità istituzionali e dalla presidente dell'associazione Pancazio ideatrice del festival Maria Teresa Càrpino: "Dopo Tropea, abbiamo deciso di tornare a Napoli con una più ampia articolazione pubblica. Poi, il Tour dei 5 colori farà tappa in Calabria il 25 a Cosenza. Il programma prevede momenti di formazione e di svago, un modo insolito e originale per affrontare tematiche delicate come obesità e sovrappeso. Abbiamo creato una sinergia tra la Calabria e Campania: entrambe contrassegnate dal più alto tasso di obesità infantile. Un grazie va alle aziende e alle istituzioni che ci hanno creduto e che hanno supportato l'iniziativa che saprà trasmettere

Troppo sale fa male alla salute e gli italiani ne consumano il doppio del dovuto



[Leggi anche](#)

A tavola si combatte l'Alzheimer

Un intervento chirurgico può far 'delirare' gli anziani? Che cosa sappiamo

Troppo sale fa male alla salute e gli italiani ne consumano il doppio del dovuto

SALUTE



Flexitariana: rischi (pochi) e benefici della dieta

DI ELVIRA NASELLI

Punture di zecche: le foto per riconoscerle subito

Papà anche da anziani? No, l'età biologica vale anche per lui

Parkinson: i disturbi di sonno, olfatto e stipsi possono predire la malattia con 15 anni di anticipo

DI BARBARA ORRICO

[leggi tutte le notizie di Salute >](#)

valori importanti attraverso un sano divertimento”.

Festival dei 5 colori, come rendere più sana la dieta dei bambini: i consigli del pediatra

di Irma D'Aria
17 Marzo 2023



La partecipazione delle scuole

Il sindaco, assente per ragioni istituzionali e sostituito dall'assessore alla Salute Vincenzo Santagada, si è affidato a un messaggio di benvenuto: “Napoli è ricca di tradizioni gastronomiche e culturali. Parlare di corretta alimentazione qui ha un duplice significato: molti dei prodotti più conosciuti e rinomati della cucina italiana hanno le proprie radici a Napoli, ma contiamo anche alti numeri di adulti e bambini sovrappeso, a cui è importante offrire un differente modo di vivere la cucina, sano, equilibrato e altrettanto gustoso”. Il progetto sta raccogliendo ogni anno l'adesione di un maggior numero di scuole che contattano l'Associazione per partecipare attivamente alla realizzazione del programma di educazione alimentare realizzato con il kit dei Di5. Il percorso didattico utilizza una guida ricca di curiosità e tantissimi giochi educativi. L'obiettivo? Stimolare l'apprendimento dei bambini per indurli alla comprensione della sana alimentazione e, soprattutto, delle giuste scelte. I percorsi prevedono il coinvolgimento dell'insegnante e, anche, delle nutrizioniste, funzionali queste ultime per la formazione dei docenti e come supporto nelle classi. In più, c'è da coinvolgere le famiglie con l'ausilio di una guida specifica e con giochi che il bambino eseguirà anche a casa. A confermare l'importanza della didattica ecco le parole del rettore Matteo Lorito “Le corrette abitudini a tavola e l'approccio sano alla nutrizione passano anche attraverso la formazione. Siamo orgogliosi di essere partner del progetto che permette la condivisione di conoscenze, dialogo e confronti tra professori, clinici, istituzioni e i cittadini. Il ruolo dell'alimentazione all'interno della società è centrale e la sua espressione ha origini antichissime, si mangia non solo per necessità ma anche per stare insieme, sviluppare e una cultura e costruire tradizioni. In questi cinque giorni avremo l'occasione di trasmettere importanti messaggi”.

I testimonial

Si impara nelle cinque giornate, ma si spende anche tempo ludico **con** il contributo di testimonial, da Nino Frassica a Beppe Iodice, Paolo Crepet, Rossana Berardi (ordinario di Oncologia all'università delle Marche), Adriana Bonifacino (presidente di IncontraDonna), Francesco Cognetti, presidente Federazione oncologi, Saverio Cinieri, presidente Aiom (Associazione italiana oncologia medica), Francesco Perrone, presidente eletto Aiom, Anna Maria Colao presidente Società italiana di Endocrinologia, Ciro Indolfi, presidente Società italiana di Cardiologia, lo chef Gennarino Esposito insieme a Luciano Pignataro, scrittore e gastronomo, e Francesca Marino, biologa e nutrizionista che si esprimeranno sulla dieta mediterranea. Saranno consegnati premi dall'assessore all'Istruzione Maura Striano, realizzati dall'orafo Gerardo Sacco, a Maurizio De Giovanni, Cristiana Farina, Patrizio Oliva, **Marco** e Giovanni Maddaloni, Don Aniello e Don Maurizio Patriciello.

Presente e pronto a contribuire alla riuscita del festival, dice **Marco Rossi Doria**, presidente di **Con i Bambini**: “Sono quelli che vivono in **povertà** assoluta, a oggi più di un milione, e molti di loro non riescono ad avere un pasto sano, mentre le mense delle scuole rappresentano il più importante strumento per garantire una corretta alimentazione. Grazie al Fondo per il contrasto della **povertà educativa** minorile, al momento 500 mila bambini e ragazzi sono riusciti ad avere le stesse opportunità dei propri coetanei. Grazie al progetto Dammi il 5 siamo riusciti a garantire ai più piccoli un percorso alimentare sano e per tutti. Un esempio importante per contrastare la **povertà educativa** minorile che parte proprio dall'alimentazione come strumento di crescita e formazione.” A concludere la presentazione è il direttore scientifico del Festival Giuseppe Morino: “Un altro obiettivo della 5 giorni, oltre a condivisione e formazione, è avere un impatto sulla pratica clinica. Ed è importante valorizzare sempre più la dieta mediterranea come mezzo per mantenere la salute: soprattutto se applicata nel modo corretto, tradizionale. Ridurre l'assunzione di prodotti industriali, limitare gli zuccheri e le carni, in aumento nella cucina moderna anche a causa della naturale modifica delle abitudini quotidiane, che richiedono di semplificare la preparazione dei piatti e di renderla più rapida, è un importante passo avanti e può davvero garantire il benessere e prevenire numerose patologie”.