



In collaborazione con il «Programma promozione salute» delle Aziende sanitarie modenesi, coordinato dal dott. Giuseppe Fattori. Per domande e proposte: g.fattori@ausl.mo.it

LA PAGINA

DELLA SALUTE



«A merenda frutta fresca» Nella scuola di Castelvetro la rivoluzione del cibo sano

«La scuola può individuare momenti, oltre che per le materie tradizionali, anche per una discussione sugli stili di vita e sulla corretta alimentazione, perché l'educazione alla salute è un processo formativo fondamentale per i ragazzi e per il loro futuro». Queste le motivazioni per cui la pro-

fessoressa Loretta Bertoli e le sue colleghe dell'istituto comprensivo di Castelvetro, in particolare delle medie Anna Frank, portano avanti un progetto con gli alunni che prevede attenzione ai comportamenti alimentari, in ambito scolastico, in modo particolare nelle ore di compresenza.

Professoressa Bertoli, può anzitutto riassumere in cosa consistono le attività che realizzate?

«Da vari anni l'istituto comprensivo sta attuando un percorso di educazione alla salute - questanno in 27 classi - con particolare attenzione all'alimentazione, utilizzando come momenti formativi tutte le occasioni quotidiane: il pasto in mensa, la merenda a scuola, il distributore automatico, senza trascurare tutti quegli aspetti che spesso sottovalutiamo come fare la spesa. Trattiamo inoltre la manipolazione e le varie trasformazioni che il cibo subisce. L'esperienza accumulata da vari anni con gli studenti mi

ha portato alla ferma convinzione che, per ottenere cambiamenti duraturi nei comportamenti, si debba agire in modo pratico e continuativo, rendendo i ragazzi attivi in prima persona e puntando alla collaborazione con le famiglie. Tutto ciò proprio perché l'alimentazione, utilizzando come momenti formativi tutte le occasioni quotidiane: il pasto in mensa, la merenda a scuola, il distributore automatico, senza trascurare tutti quegli aspetti che spesso sottovalutiamo come fare la spesa. Trattiamo inoltre la manipolazione e le varie trasformazioni che il cibo subisce. L'esperienza accumulata da vari anni con gli studenti mi

In questa scuola è stata allestita una bacheca, a disposizione degli alunni, che fornisce informazioni sulle caratteristiche nutrizionali e le proprietà degli alimenti da loro consumati con maggiore frequenza. Che l'argomento interessi i ragazzi lo dimostra il fatto che i circa trenta giova-

ni studenti riuniti per dare vita a questa intervista hanno avuto, per quasi due ore, una tale quantità di idee e considerazioni sul tema stili di vita salutari che fa ben sperare per il loro futuro.

Sono sostanzialmente tre i campi su cui gli studenti si sono concentrati: il consumo della merenda durante l'intervallo, il distributore automatico di alimenti e la mensa scolastica.

«Nonostante a noi ragazzi la pizza della mensa piaccia molto, abbiamo pensato di sostituirla perché risultava di difficile digestione e comprometteva l'attenzione in classe. Abbiamo anche deciso di bere l'acqua dell'acquedotto perché è buona come quella delle bottiglie e forse anche di più: dobbiamo solo farla riposare un po' perché è ricca di cloro».

I giovani intervistati esprimono subito un concetto fondamentale che sta alla base di questo loro esperimento: «Siamo noi che abbiamo deciso di essere più esigenti sul cibo che consumiamo, insomma abbiamo iniziato a pensare con la nostra testa e ad essere protagonisti delle scelte alimentari, coinvolgendo anche il Consiglio comunale dei ragazzi».

«Come seguito del nostro progetto, il prossimo anno, chiederemo di concordare il menù della mensa con la dietista. Se pretendiamo solo cose sane, dalla verdura alla frutta, dai prodotti freschi fino ai succhi con molta frutta



e pochi conservanti, possiamo condizionare anche le aziende che producono. Non mangiando più certi cibi, perché ricchi di grassi e zuccheri, forse presto smetteranno di realizzarli, o li miglioreranno. I professori ci hanno resi consapevoli che con le nostre scelte diventiamo responsabili del nostro benessere. Grazie alle attività che stiamo facendo, anche i genitori sono informati e coinvolti».

Quest'anno è stato introdotta una nuova modalità per la merenda scolastica, che consiste nel preparare e nell'offrire frutta fresca a tutti i compagni: «Funziona così - continuano i ragazzi - la frutta e la verdura biologica vengono

preparate da noi a turno prima della ricreazione, disposte su un vassoio ed offerte a tutta la scuola, compagni e prof. Non c'è l'obbligo di mangiare queste cose (c'è chi continua a mangiare pizza o gnocco fritto), ma sempre più i nostri compagni capiscono la nostra scelta e si portano da casa la merenda corretta e gustosa».

Gli studenti sono molto attenti anche alla stagionalità: «Sappiamo bene - confermano - che non è possibile mangiare la stessa frutta tutto l'anno e che è meglio scegliere quella di stagione e locale».

«Per quanto riguarda il distributore qui a scuola - pro-

seguono gli studenti - abbiamo preferito scegliere ananas, macedonia e panini freschi al posto delle classiche merendine commerciali. Per i panini abbiamo voluto prosciutto nostrano, senza nitrati e nitriti, anche se un po' più costoso. Abbiamo inoltre chiesto anche un nuovo tipo di pane e succhi di frutta concentrati e con poco zucchero: tutto funziona bene, tanto che altre scuole ci hanno chiesto come abbiamo fatto a far cambiare i prodotti».

Un altro tema affrontato riguarda la pubblicità in televisione: «Ci bombardano continuamente, ma ormai abbiamo capito che ci sono cose goLOSE che dobbiamo ridurre o evitare perché ci fanno male. Di conseguenza ci siamo abituati a leggere le etichette e siamo molto attenti ai prodotti biologici ed equo-solidali».

Fondamentale sarebbe che i ragazzi, spesso decisi finalmente per tutta la famiglia al momento della spesa, spingessero anche i genitori a guardare le etichette e a ridurre la scelta di alimenti con ingredienti poco sani: «Queste attività di educazione alla salute - conclude una mamma presente alla discussione - dovrebbero assumere la stessa importanza delle materie scolastiche, perché servono davvero a fare crescere bene i ragazzi. Non solo: anche noi genitori siamo contagiati dall'attenzione dei nostri figli su questi temi e siamo portati all'acquisto di prodotti più nutrienti e sani». (stefano luppi)



Studenti che hanno partecipato al progetto di educazione alimentare

IL TEST

Regole d'oro per chi viaggia

1) E' necessario seguire le raccomandazioni sulle vaccinazioni per il Paese che si vuole visitare?

2) E' consigliabile preparare una piccola farmacia, adeguata al periodo di soggiorno all'estero, nel caso in cui non sia possibile ricorrere subito al consiglio del medico?

3) Se si è molto accaldati, un bicchiere di acqua con ghiaccio è la bevanda migliore per dissetarsi?

4) Occorre prestare molta attenzione ai cibi che si consumano ed in particolare è consigliabile evitare verdura cruda, frutta già sbucciata, frutti di mare, latte e formaggi freschi?

Le risposte

1) **Vero:** prima di intraprendere un viaggio può essere opportuno sottoporsi a vaccinazioni che proteggano nei confronti di specifici rischi. Queste possono essere obbligatorie (ovvero necessarie per legge per l'ingresso nel Paese) o facoltative (cioè consigliate per proteggere dal rischio ma non richieste per legge).

2) **Vero:** alcune medicine potrebbero non essere disponibili nei Paesi visitati, potrebbero avere nomi differenti o contenere altri composti oltre a quello desiderato. La "farmacia da viaggio" includerà i farmaci di base per trattare i più comuni disturbi, oltre che gli strumenti per il pronto soccorso. E' consigliabile riporre metà della "farmacia da viaggio" nel bagaglio a mano e l'altra metà in valigia, per non dover interrompere il trattamento in caso di smarrimento o furto di quest'ultima.

3) **Falso:** l'acqua contaminata è una delle principali cause della diarrea del viaggiatore. E' consigliabile assumere solo acqua o bevande imbottigliate e ben sigillate. Qualora ciò non fosse possibile, è necessario bollire l'acqua destinata ad uso alimentare o utilizzare i prodotti di potabilizzazione disponibili in commercio. E' importante non aggiungere mai ghiaccio alle bevande, se non si ha la certezza che è fatto con acqua potabile.

4) **Vero:** l'ingestione di cibi contaminati da agenti infettivi può provocare disturbi solitamente di modesta entità, quale la "diarrea del viaggiatore", ma anche patologie molto serie quali epatite E, febbre tifoidea, colera, listeriosi. E' quindi consigliabile consumare alimenti sempre ben cotti e se possibile ancora caldi e latte solo se bollito, lavare accuratamente le verdure crude e la frutta fresca, evitando di mangiare quella già sbucciata.

Fonte: Federfarma Modena - Associazione titolari farmacia della provincia di Modena

L'OPINIONE

Rischio pandemia, la salute e le responsabilità

di Eva Benelli *

Nel momento in cui scriviamo, in Messico si contano 26 casi confermati di influenza da nuovo virus A/H1N1, ma se ne sospettano 1.840. Gli Usa ne dichiarano 40 accertati; 2 i casi certi in Spagna e 2 in Scozia. L'Italia non ne dichiara nessuno. La cautela è d'obbligo, ma non per nascondere chissà quali misteri. E' d'obbligo perché la "influenza suina" è appunto un'influenza e chiunque oggi si metta a letto con la febbre è subito classificato come possibile caso. Solo gli accertamenti di laboratorio possono darci la certezza che della nuova malattia si tratti. E solo la capacità di diffusione del contagio nelle prossime settimane ci potrà dire se ci troviamo davvero davanti alla temuta pandemia.

Non passa anno senza un allarme: la Sars nel 2003, ma sembrava soprattutto una malattia dell'Estremo Oriente, lontano da noi. Poi è arrivato un candidato serio: il virus dell'influenza aviaria. Appena ci siamo ripresi, ecco la chikungunya, proprio in Italia, proprio in Emilia-Romagna, nel ravennate.

Improvvisamente tutto accelera, diventa velocissimo: il 25 aprile abbiamo appena cominciato a sentire che in Messico c'erano più di 70 morti (quelli accertati, per ora, sono 7) che già il 27 saltano fuori 2 casi in Spagna (vicinissimo) e il 28 l'Oms dichiara che siamo passati alla "fase 4 dell'allerta pandemica", quella in cui è provata la trasmissione da uomo a uomo.

Quanto dobbiamo spaventarci? Più che altro dobbiamo riflettere sul fatto che le cose sono cambiate. Nel 1918, men-

tre infuriava la Grande Guerra, la realtà di una spaventosa epidemia di influenza che, secondo alcune stime, avrebbe fatto più morti della guerra stessa, rimase a lungo sconosciuta. Per mesi mentre i morti si contavano a decine nessuno ne seppe nulla, tanto che divenne nota come "spagnola" perché la Spagna, fuori dal conflitto, non praticava la censura e i giornali cominciarono a raccontare di una malattia che uccideva soprattutto i giovani.

Oggi tutto questo non è più

possibile: il sistema dei trasporti porta i virus in giro per il mondo in tempi brevissimi, ma anche la rete dell'informazione ci aggiornerà in tempo reale sui progressi di una malattia. Non è più possibile tenerla nascosta. Ma è cambiato anche il modo in cui ci si prepara ad affrontare un'emergenza epidemica. La rete di sorveglianza mondiale è in grado di gestire un'allerta come mai è stato in passato. Ai tempi della spagnola era impossibile pensare di prepararsi, oggi possiamo farlo. Certo, sono stati fatti errori in passato e altri se ne faranno. Però ad ogni allarme impariamo qualcosa. Gli allarmi che poi rientrano non sono senza conseguenze, sociali ed economiche, ma preferiremmo, davvero, farci cogliere impreparati?

Oggi possiamo seguire lo sviluppo di un'epidemia come mai in passato, quando le persone contagiate si chiudevano nei lazzaretti: è una grande responsabilità, che richiede la comprensione, se non la collaborazione di tutti. Forse è proprio questa la cosa più difficile da accettare.

* responsabile Epicentro Istituto Superiore Sanità

