

Cibo, Salute, Sostenibilità

Food, Health and Sustainability

Manuela Valentini

manuela.valentini@uniurb.it

Università degli Studi di Urbino Carlo Bo

Giovanna Troiano

giovy.tro@libero.it

Università degli Studi di Urbino Carlo Bo

Rossella D'Ugo

rossella.dugo@uniurb.it

Università degli Studi di Urbino Carlo Bo

ABSTRACT

The world is at present the protagonist in a scenario where food has more and more influence in our lives. Food education aims to raise awareness of choices in order to promote a relationship with food that is both pleasant at an individual level and sustainable on a general level, both correct from a nutritional point of view and respectful of the environment. This is the reason why our purpose is to try to offer a panorama on the theme "food-health-sustainability" in order to show the importance of being aware of the different factors that influence our lives, our choices and our future both as persons and as citizens. The first part of this contribution is the result of data analysis collected thanks to an investigation carried out by the University of Urbino during Expo 2015; with the aid, for the whole contribution, of a scientific bibliographical research both meticulous and up-to-date. The second part of the contribution focuses on the safety and healthiness of food because the pedagogic challenge is the quality of life and, in particular, that of future generations. The third part, obesity and physical activity. We can achieve many goals if we do a gradual, correct and regular physical activity that should also be very carefully planned both at school and during our free time: we can be in good shape by eating healthy; we can know ourselves, other people, the environment; we can learn a lot of things with joy and easily because we learn the world through our bodies, especially children.

Il mondo attuale è protagonista di uno scenario in cui l'alimentazione ha un ruolo sempre più influente sulla vita dell'uomo. L'educazione alimentare, infatti, ha lo scopo di favorire la consapevolezza delle scelte in vista di una relazione col cibo che sia piacevole sul piano individuale e sostenibile sul piano collettivo, corretta da un punto di vista nutrizionistico e rispettosa dell'ambiente. Per questo, il nostro obiettivo è quello di provare ad offrire una panoramica sul tema "cibo-salute-sostenibilità" evidenziando l'importanza della conoscenza dei diversi fattori che incidono sulla nostra vita, sulle nostre scelte, sul nostro futuro di uomini e cittadini. Il contributo muove le proprie riflessioni a partire dall'analisi di dati raccolti durante un'indagine condotta presso l'Ateneo di Urbino nell'ambito delle iniziative sull'Expo 2015 nella prima parte. Aiutati, per tutto il contributo, da una ricerca bibliografica scientifica rigorosa e aggiornata, nella seconda, si ragiona sulla sicurezza e salubrità degli alimenti in quanto la sfida pedagogica è la qualità di vita ed in particolare monitorare quella delle future generazioni. Terza parte, obesità e attività fisica sottolineando che con un corretto, graduale e costante esercizio fisico, sportivo a scuola e nel tempo libero si potranno raggiungere più obiettivi: essere in forma mangiando sano; conoscere meglio il sé, gli altri, l'ambiente; apprendere in forma ludica altri saperi perché tutto passa attraverso il corpo specie in età evolutiva.

KEYWORDS

Food, health, sustainability.

Cibo, salute, sostenibilità.

* Il presente lavoro, pur essendo frutto di comune elaborazione e di condivisione di impostazione e contenuti, può essere così attribuito: Manuela Valentini ha curato il paragrafo 3, "Obesità e attività fisica", Giovanna Troiano ha curato il paragrafo 2, "Riflessioni sulla sicurezza e salubrità degli alimenti" e Rossella D'Ugo, infine, il paragrafo 1, "L'indagine Expo sul piatto di adulti e bambini" e le Conclusioni.

1. L'indagine "Expo sul piatto di adulti e bambini"

Viviamo in un mondo di forti contraddizioni, un esempio: usiamo il termine di globalizzazione intesa come modelli di consumo e di produzione più uniformi e convergenti per indicare omogeneità, integrazione, superamento di differenze quando invece ancora oggi, nel 2016, ed in prospettiva purtroppo non andremo a migliorare, la terra è ancora fortemente divisa, popolazioni che muoiono per mancanza di cibo, senza pensare al paradosso di tutto quello che dall'altra parte del mondo buttiamo, e altre che si sfidano all'ultima dieta, si ammalano per il troppo, in aumento, infatti, casi patologici legati all'alimentazione e alle problematiche nell'eliminare agenti chimici e tossici. Un lavoro attento, mirato deve essere fatto sulle nuove generazioni non solo educandole ma in-formandole per divenire soggetti consapevoli di ciò che mangiano; bambini, adolescenti attivi, non comparse, ma attori responsabili e *sapienti* del presente e per il futuro. Incombente è il bisogno di effettuare scelte sagge, di assumere stili di vita corretti, sostenibili, gli adulti dare/avere lettura oggettiva ed obiettiva di ciò che accade. Un mondo in continua evoluzione/involuzione (a secondo dei punti di vista!) soggetto/oggetto a molteplici trasformazioni grazie o per demerito dell'utilizzo di nuove tecnologie; non sa più cosa vuol dire fermarsi, pensare il vivere perché in un continuo divenire, trasformarsi, degenerarsi. Questo processo sembra verdecchi inconsapevoli ed allora un interrogativo nasce spontaneo: siamo realmente ignari di ciò che sta accadendo o incoscienti vivendo all'ombra di qualcuno che decide per noi come stare al mondo, scegliendo l'aria da respirare, l'acqua da bere, gli alimenti da assumere, cosa dire, cosa pensare, chi Essere e dove Essere inficiando così sulla qualità della nostra vita?

Per cercare qualche risposta, il Dipartimento di Studi Umanistici¹ ha deciso di promuovere – nell'ambito delle iniziative organizzate dall'Ateneo di Urbino aventi come tema l'EXPO – un'indagine sugli allievi di scuole primarie e secondarie della provincia di Pesaro-Urbino e sugli studenti universitari dei corsi si laurea in Scienze della Formazione.

Nel dettaglio le coordinate di questa indagine.

Obiettivo dell'indagine: indagare, attraverso questionari, check list, interviste e conversazioni guidate, in merito alle *convinzioni personali* e alle *rappresentazioni sociali* che *allievi* (delle scuole primarie, delle scuole medie inferiori e superiori, dell'università) e *famiglie* di diverse realtà marchigiane, hanno relativamente ai seguenti aspetti:

- Disponibilità o meno di cibo e acqua per l'intero pianeta;
- Conoscenza degli alimenti che vengono assunti;
- Impatto dell'alimentazione sulla propria salute;
- Abitudini culturali.

Strumenti dell'indagine:

- Un *questionario* online rivolto agli studenti delle scuole medie inferiori e superiori: 1544 risposte;

1 Lo staff era composto dalla Prof.ssa Berta Martini - Professore associato di pedagogia generale e sociale, Rossella D'Ugo – Assegnista di ricerca in pedagogia, Monica Micheli e Amedeo Olivieri, Tutor supervisor di tirocinio presso la Scuola di Scienze della Formazione Primaria e insegnanti.

- Un *questionario* online rivolto agli studenti dei corsi di laurea della scuola di scienze della formazione: 89 risposte;
- Un *questionario* online rivolto ai genitori della scuola primaria: 602 risposte;
- Una *check list* somministrata ai bambini della primaria;
- Un'*intervista* con i bambini della primaria.
- Una conversazione guidata con i bambini della primaria.

Presentiamo e confrontiamo, in questa sede, i dati raccolti dalla somministrazione dei questionari agli studenti delle scuole medie inferiori e superiori, agli studenti dei corsi di laurea della Scuola di Scienze della Formazione e ai genitori della scuola primaria.

Vediamo di seguito le risposte fornite dai diversi interlocutori in merito alle diverse aree di indagine:

Aree di indagine dei questionari	Relativi item principali
1. Cibo per tutti	<ul style="list-style-type: none"> • Spreco di cibo a casa e/o a scuola • Spreco di acqua a casa e/o a scuola • Le persone denutrite nel mondo sono..... • Sulla terra c'è abbastanza cibo per sfamare tutti gli attuali abitanti?
2. Cibo sostenibile	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisto di cibi biologici • Acquisto di cibi non biologici • Cibi OGM • Differenza tra cibi OGM e non • Lettura delle etichette poste sulle confezioni dei prodotti e loro utilità • Abitudine o meno all'acquisto di prodotti a lunga conservazione • Abitudine o meno di comperare prodotti freschi
3. Cibo e salute	<ul style="list-style-type: none"> • Abitudini legate alla colazione del mattino • Con quale frequenza si è soliti, nell'arco della settimana, mangiare carne, verdura, ecc • Conoscenza di malattie e/ disturbi dovuti all'alimentazione • Conoscenza delle calorie che vengono assunte durante i pasti
4. Cibo e cultura	<ul style="list-style-type: none"> • Abitudini legate ai pasti (con chi si pranza, che cosa si fa, chi le influenza, ecc) • Abitudini alimentari in cui sono presenti cibi caratteristici della propria regione e che non appartengono alla tradizione italiana • Desiderio o meno di adottare abitudini alimentari di altri paesi • Piacere o meno di cucinare • Importanza dell'aspetto estetico di un piatto (oltre che della qualità) • Abitudine di fare la spesa nei centri commerciali

1. Cibo per tutti

Rispondenti al questionario: Temi indagati:	allievi scuole medie (10%) e superiori (90%)	genitori	allievi Università
Spreco di cibo e acqua	50% può capitare	70% crede che ai figli non capiti	Al 60% capita
Cibo sulla terra	47% ritiene ve ne sia per tutti	70% ritiene ve ne sia per tutti	54% ritiene ve ne sia per tutti, ma il 23% non lo sa
Conoscenza temi alimentazione	70% ne ha parlato a scuola	quasi il 50% non sa se i figli ne hanno mai parlato a scuola	il 40% raramente ha approfondito tali argomenti

2. Cibo sostenibile

Rispondenti al questionario: Temi indagati:	allievi scuole medie (10%) e superiori (90%)	genitori	allievi Università
Differenza tra cibi OGM e non	40% non conosce la differenza	94% conosce la differenza	91% conosce la differenza
Etichette sulle confezioni	90% sa che cosa sono 60% solo un rapido sguardo 54% no info sufficienti	55% le legge 43% solo un rapido sguardo 70% no info sufficienti	50% le legge 45% solo un rapido sguardo 60% no info sufficienti
Cibi a lunga conservazione	60% ne acquista a seconda delle esigenze	60% ne acquista a seconda delle esigenze	50% ne acquista ne acquista a seconda delle esigenze
Cibi freschi Cibi «etici»	80% ne acquista	80% ne acquista	80% ne acquista 75% no cibi Equo solidali; 50% a Km0

3. Cibo e salute

Rispondenti al questionario: Temi indagati:	allievi scuole medie (10%) e superiori (90%)	genitori	Allievi Università
Colazione	82% fa colazione 90% a casa	90% presta attenzione alla colazione del figlio 98% la fa fare a casa	95% la fa e a casa
Carne Verdura	70% 3-4 volte a settimana 3,4 % mai 70% 3-4 volte a settimana	70% 3-4 volte a settimana 0,6% mai 93% 3-4 volte a settimana	60% 3-4 volte a settimana 6% mai 90% 3-4 volte a settimana
Dolci	70% 2-3 volte a settimana 8% più di 5 volte	70% 2-3 volte a settimana 6% più di 5 volte	60% 2-3 volte a settimana 13% più di 5 volte
Calorie	15% controlla 21% mai 64% a volte	21% controlla i figli 20% mai 59% a volte	16% controlla 30% mai 54% a volte
Conoscenza malattie	90% ne è a conoscenza	96% ne è a conoscenza	96% ne è a conoscenza

4. Cibo e cultura

Rispondenti al questionario:	allievi scuole medie (10%) e superiori (90%)	genitori	Allievi Università
Temi indagati:			
Con chi si pranza	80% con un familiare	87% con il figlio	86% con un familiare
Durante il pranzo che cosa si fa	50% chiacchiera 40% guarda TV	75% chiacchiera 24% guarda TV	62% chiacchiere 34% TV
Dopo il pranzo che cosa di fa	50% guarda TV 40% fa i compiti		
Abitudini influenzate principalmente da	75% famiglia	89% famiglia	60% famiglia 40% nessuno
Soddisfazione rispetto alla cultura italiana	60% soddisfatto 40% vorrebbe cambiare	80% soddisfatto	70% soddisfatto
Piacere di cucinare	70% ama cucinare	90% ama cucinare	80% ama cucinare
Lato estetico del piatto	80% lo apprezza	80% lo apprezza	80% lo apprezza
Spesa presso i centri commerciali	30% sempre 50% prevalentemente	15% sempre 51% prevalentemente 33% raramente	12% sempre 63% prevalentemente 25% raramente

2. Riflessioni sulla sicurezza e salubrità degli alimenti

La sfida pedagogica è, allora, riflettere sulla nostra *qualità* di vita ed in particolare monitorare quella delle future generazioni che passa anche attraverso il cibo *prodotto* dall'ambiente che ci circonda di cui siamo responsabili, nel bene e nel male, di quello che abbiamo *seminato*. Il cibo è un nostro bisogno fondamentale, da sempre ha nutrito il nostro Essere-Persona non solo nella crescita fisica ma psichica, sociale condividendolo con chi ci sta accanto, relazionandoci, caratterizzandoci nella nostra soggettività, influenzandoci nelle emozioni, nel rapporto con l'ambiente. Il come stare a tavola e cosa mettere sul piatto rivela molto dello stile di vita di una famiglia. Educare all'alimentazione non significa solo guidare verso un'attenzione alla quantità e alla qualità del cibo che mangiamo, ma accompagnare a stili di vita sani, alla corretta ritualità che il consumo del pasto rappresenta attraverso la preparazione dei pasti e dei piatti, l'allestimento ed il servizio a tavola, la conversazione e la comunicazione che accompagna ogni gesto (Cravero, 2014).

Tutto è cambiato rispetto al passato: ora si va di corsa in un vortice senza pause, in un no-stop che ci rende alieni e meno sereni; sempre più persone non solo che vivono da sole ma sole, quasi a preferire o costrette a non partecipare alla mensa intesa nella sua accezione più nobile; piccoli nuclei familiari che ci fanno venire nostalgia di quelli più numerosi seduti in convivialità davanti ad un buon bicchiere di vino; donne che lavorano e hanno meno tempo da dedicare all'arte della cucina hanno decisamente trasformato le nostre tavole e *cucinato* in modo diverso quello che ci mettiamo sopra. Tutto va così velocemente anche nell'ideare, inventare tecnologie, tecniche, innovazioni sofisticate, costruire strumentazioni, macchinari volti alla lavorazione, alla conservazione, alla sicurezza dei prodotti alimentari ottimizzandone il trasporto. Purtroppo però in itinere si dovranno fare i conti con contaminazioni nella catena alimentare avvenute

te in forma naturale o causate da modus operandi non idonei. La sicurezza alimentare è una responsabilità condivisa dal campo alla tavola: tante sono le persone coinvolte e ad ognuna di esse è richiesto uno sforzo importante in quanto da loro dipendono qualità e sicurezza del cibo, della lavorazione, del trasporto, della preparazione e del consumo. Sono necessarie da un lato procedure operative per garantire la salubrità dei cibi e, dall'altro, sistemi di monitoraggio perché le operazioni vengano effettuate correttamente. Su tale base l'Unione Europea ha elaborato una legislazione delineandone le responsabilità di produttori e fornitori. Inoltre alla fine degli anni '90 è stata avviata una revisione del quadro normativo UE in modo da rendere più trasparente e scientifico il settore della regolamentazione alimentare. Nel 1997 è stato messo a punto un nuovo sistema di consulenza scientifica e oltre al Comitato Direttivo Scientifico, sono state istituite otto nuove commissioni scientifiche. Nel 2002 è stata creata l'EFSA², organismo indipendente che lavora in stretta collaborazione con vari enti e istituti scientifici degli Stati Membri offrendo una consulenza scientifica su tutte le questioni che influiscono direttamente o indirettamente sulla sicurezza alimentare supervisionando tutte le fasi di produzione e di fornitura degli alimenti, dal settore primario fino alla distribuzione. Ai fini della sicurezza alimentare e di un ottimale prodotto finito, la qualità delle materie prime sarà fondamentale e risulterà basile un approccio sistematico dal campo alla tavola. Attualmente l'offerta dei supermercati e della ristorazione circa la scelta degli alimenti è molto vasta, maggiore varietà, maggiore facilità e semplicità di preparazione, il tutto a prezzi accessibili, motivata anche da una richiesta sempre più alta e talvolta smisurata dei consumatori. Per soddisfare la domanda è necessario l'utilizzo di moderne tecnologie di trasformazione alimentare in cui giocano un ruolo da protagonisti gli additivi, sostanze che aiutano a preservare la freschezza degli alimenti, ne migliorano le caratteristiche sensoriali e ne facilitano la lavorazione. Essi sono aggiunti in molte fasi della preparazione di un cibo come la produzione, la trasformazione, l'elaborazione, il trasporto, l'imballaggio. Se da un lato tali fattori contribuiscono a facilitare alcuni processi, dall'altro restano pur sempre delle sostanze aggiunte intenzionalmente senza uno scopo nutrizionale ma prettamente tecnologico. Tali addizioni rendono il prodotto più accattivante e quindi di *facile presa* per le giovani generazioni e non solo, più vendibile ma sicuramente di naturale ben poco. Andando a fare la spesa sugli scaffali troviamo sempre più articoli confezionati, molto lavorati; sarebbe auspicabile utilizzare alcune accortezze, prima di riempire il carrello, vantaggiose per la salute: leggere bene l'etichetta, informarsi sugli additivi e le sostanze utilizzate, scegliere il più possibile articoli alimentari non trasformati. Perché seguire tali accorgimenti? Ormai a una sempre più alta percentuale di persone, alimenti specifici o loro componenti possono provocare reazioni avverse generalmente classificate come allergie alimentari che interessano il sistema immunitario o come intolleranze alimentari di cui molti giovani e non solo soffrono (Johansson, Bieber, Dahl, Friedmann, Lanier, Lockey, Motala, Ortega Martell, Platts-Mills, Ring, Thien, Cauwenberge & Williams, 2004). Sebbene i fattori genetici contribuiscano indubbiamente allo sviluppo delle allergie alimentari (Hong, Tsai & Wang, 2009), i dati disponibili indicano che questi ultimi non sono gli unici responsabili. In alcuni studi è stato riscontrato che popolazioni con un substrato genetico simile possono avere una

2 European Food Safety Authority.

prevalenza diversa di allergie alimentari e viceversa (Toit, Katz, Sasieni, Mesher, Maleki, Fisher, Fox, Turcanu, Amir, Zadik-Mnuhin, Cohen, Livne & Lack, 2008). Sembra quindi che la prevalenza sia correlata a una miriade di fattori genetici, ambientali e demografici (Ben-Shoshan, Harrington, Soller, Fragapane, Joseph, Pierre, Godefroy, Elliott & Clarke, 2012).

Non a caso negli ultimi anni si sta sviluppando una patologia ancora difficilmente riconoscibile, la Sensibilità Chimica Multipla. La malattia si caratterizza per una serie di sintomi differenti, che possono colpire ogni organo e le sue manifestazioni sono estremamente differenti da persona a persona e infatti il nome stesso dato alla patologia è piuttosto generico. I sintomi più frequenti ed altamente lesivi della qualità della vita del paziente, fino all'invalidità, sono di tipo allergico, difficoltà respiratoria, nausea, emicrania, dermatiti da contatto, vertigini, ipersensibilità agli odori e manifestazioni, talvolta anche gravi a livello neurologico, come sdoppiamento della personalità e amnesia. Con il tempo, soprattutto se l'esposizione alla sostanza continua, la malattia produce nell'organismo effetti irreversibili e può portare addirittura allo sviluppo del cancro, di malattie autoimmuni e all'ictus.

Per molti pazienti diventa difficile trovare anche un ambiente adeguato in cui vivere poiché l'installazione di un ripetitore telefonico, la presenza di un benzinaio o di molto traffico o di altre comuni attività commerciali vicine può rendere la vita insopportabile.

La Sensibilità Chimica Multipla è irreversibile, progressiva e non esiste, al momento, una cura per il ritorno allo stato originario di tolleranza. Peggiorando nel tempo, in proporzione all'entità delle esposizioni chimiche e alla loro frequenza, si diventa inoltre allergici a molte sostanze naturali come legni resinosi, fiori e intolleranti alla quasi totalità degli alimenti. Ci viene spontanea una considerazione: il cibo, sostentamento fisico che si trasforma in negazione di vita.

Quella appena descritta è una delle malattie più gravi conosciute al mondo perché implica una invalidità totale che porta all'isolamento fisico e sociale, ma non è la sola, purtroppo. Il quadro descritto non mira a creare allarmismi ma punta a coinvolgere quante più persone possibili ad un'attenta riflessione circa i temi alimentari trattati. Obiettivo primario: contribuire al miglioramento della salute di tutta la popolazione grazie alla riduzione delle contaminazioni tossiche e ai benefici di un cibo sicuro e di qualità. In campo alimentare il rischio zero non esiste e sfortunatamente bisogna considerare che neppure la migliore legislazione e i più avanzati sistemi di controllo possono metterci completamente al riparo da tali pericoli. L'azione tempestiva da porre in atto è richiamare a una condivisione di responsabilità di tutti coloro che gravitano intorno all'area dell'alimentazione, dal professionista al consumatore, guidare ed esortare a sviluppare misure, ragionamenti e valutazioni circa l'importanza dell'argomento in tutti i suoi aspetti in modo da condurre stili di vita sani che siano efficaci per un ottimale sviluppo psicofisico individuale. In tal modo sarà possibile elaborare anche un monitor per le nuove generazioni che necessitano di punti di riferimento e modelli positivi ai quali ispirarsi per crescere secondo atteggiamenti, comportamenti, abitudini e valori formativi.

Il bambino appena nasce si relaziona con il suo primo reale bisogno fisiologico: il cibo, oggetto di desiderio che si pone anche come strumento per la costruzione di relazioni affettive e relazionali. Nutrirsi è un automatismo innato ma l'esperienza gioca un ruolo fondamentale, attraverso questo processo egli impara come, quanto e in quali momenti soddisfare il desiderio di mangiare.

In ogni sistema sociale il cibo è garanzia di sopravvivenza generando così sia una cultura della nutrizione sia, di conseguenza, una forma di educazione alla

nutrizione dando vita ad una serie di pratiche, costumi ed abitudini connesse di volta in volta alle modalità di allattamento, ai rituali di svezzamento, alla ricerca del cibo, alla raccolta e alla conservazione dello stesso. Nutrizione, quindi, come funzione sociale. Il neonato deve la propria conservazione al fatto di essere protetto, alimentato, curato e stimolato da una persona più grande e forte che può provvedere in modo continuativo ai suoi bisogni, è l'adulto che garantisce la sua sopravvivenza ponendosi continuamente in relazione riferendosi alle pratiche in uso nel sistema sociale di appartenenza.

Il cibo come luogo culturale per eccellenza; solamente attraverso lo studio delle modalità di alimentazione in contesti di allevamento diversi da quelli che siamo soliti vedere riusciremo a cogliere l'importanza e il valore assunti dal cibo inteso come materia prima che offre nutrimento sia al corpo che alla mente dell'individuo (Erikson, 2008).

È opinione scientifica da diverso tempo che la condizione nutrizionale presente mentre il bambino si sviluppa nel ventre materno (Hourihane, Dean & Warner, 1996) e la nutrizione ricevuta durante l'infanzia influiscono sullo sviluppo del soggetto e sulla sua salute futura (Barker, 1997), in particolare per alcune malattie croniche, patologie cardiache e diabete. Si necessita, quindi, di un'urgente *educazione al cibo*. L'informazione, la formazione e la prevenzione risultano essere le migliori armi per disarmare cattive abitudini e stili di vita che contrastano il pieno ed ottimale sviluppo psicofisico. Azioni sbagliate in fase infantile ed adolescenziale si ripercuoteranno sulla crescita del futuro adulto che si porterà dietro disagi, difficoltà, negatività affettive, relazionali, in un bagaglio pesante e difficile da *smaltire*. La crescita è da sempre affidata alle agenzie educative per eccellenza la famiglia e la scuola. Ognuna di loro, individualmente ma anche in sinergia, potrebbe e dovrebbe porre in essere delle modalità di guida circa le scelte e le abitudini legate all'alimentazione, alla nutrizione conducendo azioni di prevenzione. Nutrizione! Termine molto usato anche in questo contesto, intendendo il complesso dei processi biologici che consentono la conservazione, l'accrescimento, lo sviluppo dell'organismo vivente e la reintegrazione delle perdite materiali ed energetiche che accompagnano le diverse attività funzionali. Da qui nasce un'ultima ma importante riflessione circa l'idea che ognuno di noi ha del cibo: *mangiare per vivere* e non diventare dipendenti di cattive abitudini che conducono invece a *vivere per mangiare* e soprattutto alla scelta di alimenti che perdono la loro funzione di nutrienti. Maggiore consapevolezza, conoscenze e competenze nel renderci capaci di scelte, azioni meditate influenzando positivamente sulla nostra vita, su quella degli altri ma soprattutto sulla vita delle presenti e future generazioni.

3. Obesità e attività fisica

La ricerca sui programmi nutrizionali ha fatto rapidi progressi (Lussana, Painter, Ocke, Buller, Bossuyt & Roseboom, 2008), vogliamo segnalare uno studio particolare condotto sui sopravvissuti della carestia Olandese (1944-1945) dove si evidenzia che se una donna incinta è sottoposta a carestia, i suoi figli saranno più soggetti a sviluppare il diabete di tipo 2, l'obesità, l'ipertensione e le malattie cardiovascolari (Lussana et al., 2008).

La popolazione della carestia olandese è ancora studiata e si continuano ad avere risultati che fanno riflettere. Recentemente è stato dimostrato che chi è stato esposto molto precocemente prima della nascita, in particolare durante le

prime 16 settimane di gestazione, a carenze nutritive, preferisce mangiare alimenti ricchi di grasso. Ne deriva che cambiamenti nella nutrizione in specifici momenti della gravidanza possono avere diverse conseguenze sulla salute del bambino.

Lo stare bene nell'età adulta può essere determinato anche dalla nutrizione ricevuta in età infantile. Altre ricerche hanno dimostrato che i neonati allattati al seno hanno minori probabilità di diventare obesi da adulti e in particolare un allattamento di 5-7 mesi produce migliori benefici (O'Tierney, Barker, Osmond, Kajantie & Eriksson, 1996). Questo è in accordo con i suggerimenti proposti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, secondo cui per i primi 6 mesi di vita è fondamentale l'allattamento al seno.

Saranno necessari altri studi per comprendere quale sia la migliore dieta durante la gravidanza e l'infanzia, ma appare evidente che seguirne una equilibrata e mantenere un corretto peso corporeo porteranno conseguenze positive sulla salute nell'infanzia e oltre.

Nell'ultimo decennio da parte dei ricercatori a livello internazionale, fortunatamente, si fanno sempre più studi per prevenire, intervenire sull'aumento dell'obesità in età evolutiva. La maggior parte dei Paesi europei presenta livelli di diffusione di sovrappeso e obesità superiori al 10% nei bambini e nelle bambine di dieci anni di età. Un fatto preoccupante è che in molti Paesi tale livello supera il 30%, come ad esempio in Grecia, Italia e Malta. Risulta inoltre chiaro che la diffusione di questo problema subisce forti variazioni geografiche con una maggiore incidenza nei Paesi del Sud ed Est Europa (Livingstone, 2000).

Del perché questa epidemia mondiale sia in corso ormai da tempo sappiamo non una ma più risposte e purtroppo ancora, nonostante tutto, azioni politiche, mediche, sociali, economiche, alimentari, culturali non hanno portato l'effetto sperato. Sicuramente sulla genetica si potrà fare poco ma valutare l'uomo nella sua interezza concentrandosi in tutti gli aspetti che lo caratterizzano, corpo e mente in equilibrio totale, con studi interdisciplinari e transnazionali potrebbe fare la differenza. L'obesità infantile, così come l'obesità negli adulti, è la conseguenza di uno squilibrio tra calorie ingerite e spese; squilibrio che è il risultato dei lenti cambiamenti di una complessa serie di fattori sociali che condizionano il modo in cui i bambini mangiano, fanno esercizio e giocano. Solo una piccola percentuale di bambini obesi può attribuire il problema ad una disfunzione endocrina o ad un altro problema fisico sottostante (Reilly, Dorosty & Emmett, 1999).

A parte i problemi fisici ed emotivi che si presentano durante l'infanzia, studi trasversali hanno dimostrato che l'obesità adolescenziale è un forte segnale di una probabile obesità in età adulta, in particolar modo nel caso in cui anche i genitori siano obesi. Inoltre l'obesità tende a manifestarsi sempre prima nel corso della vita, creando non solo un maggior rischio di malattie ma anche un più importante problema sociale ed economico (Ebbeling, Pawlak & Ludwig, 2002).

Per tutte queste ragioni, arrestare l'aumento della diffusione dell'eccesso di peso nei bambini è una delle priorità della sanità pubblica e delle agenzie educative che sono in stretto contatto con i bambini (Flynn, 2006). Come nel caso del peso eccessivo negli adulti, invece di combattere la malattia sarebbe più efficace prevenirla (Fruhbeck, 2000).

La maggior parte degli studi di prevenzione dell'obesità sono rivolti in modo specifico ai bambini in ambito scolastico (Gortmaker et al., 1999). I benefici del servirsi di questo contesto sono molteplici: raggiunge la maggior parte dei soggetti; i bambini trascorrono la maggior parte del loro tempo a scuola; è possibile inserire un programma di educazione sanitaria e di stile di vita in un curriculum preesistente; la scuola può fungere da centro nevralgico per le attività e il coin-

volgimento della comunità (Dwyer et al., 1983). Ci sono invece ancora pochi protocolli che evidenzino un contributo significativo di mamme e papà nel prevenire con diete ad hoc, forse perché le variabili sono tante ma sicuramente la comunicazione, l'informazione sempre più massiccia anche grazie ai media, ha portato a confrontarsi sul problema e a porre più attenzione su che cosa portare a tavola e non solo. I genitori, dalla spesa, alla cucina, allo sport e oltre sono i responsabili diretti, in primis, dell'educazione in toto dei loro figli e non ci potranno essere attenuanti. Parte attiva, dunque, nel processo di crescita, con l'aiuto del medico di famiglia, dell'insegnante ma anche delle associazioni, degli operatori del tempo libero, dovranno prendersi cura e fare focus su tutti gli aspetti della persona senza sottovalutarne nessuno tantomeno quello psicologico prestando attenzione ai condizionamenti sociali che possono avere grande influenza soprattutto in età adolescenziale. La particolare predisposizione dei giovani all'utilizzo dei social e di tutte le strumentazioni di ultima generazione li porta a vivere la loro quotidianità sempre più da seduti e a confrontarsi con una realtà virtuale che non è assolutamente da demonizzare ma da equilibrare. Studi recenti hanno dimostrato che guardare la televisione può aumentare il rischio che i bambini sviluppino nell'età adulta malattie metaboliche e cardiovascolari, indipendentemente dal loro livello di attività (Simon et al., 2004). Alcuni esperti sottolineano la necessità di soffermarsi sull'eccesso di tempo trascorso davanti alla televisione oltre che incoraggiare l'attività fisica: sono necessarie nuove strategie in questo campo in cui i genitori potrebbero giocare un ruolo importante (Ekelund, Brage, Froberg, Harro, Anderssen et al., 2006). Quindi corretta alimentazione ma anche stimolare, favorire, incentivare movimento, esercizio fisico anche con l'esempio di mamma e papà coinvolti in primis. L'amorevolezza nei confronti dei figli passa anche attraverso il senso di responsabilità, nella scelta oculata delle piccole come delle grandi cose a loro proposte, senza una campana di vetro a proteggerli ma più semplicemente creandogli attorno un mondo su misura.

In questo modo è possibile unire i valori e le necessità pubbliche, creare fiducia e cooperazione riducendo i conflitti e aumentando la qualità delle decisioni (Doak, Visscher, Renders & Siedell, 2006).

"Finora egli (*il bambino*) si è dovuto occupare dei movimenti nell'ambiente; ora il suo sforzo è diretto a padroneggiare l'ambiente intorno a lui. Il primo periodo poteva essere simbolizzato dalle cose mobili. Potremmo simboleggiare questo periodo con la terra, in quanto è dalla terra che trae origine ciascuna unità sociale e la terra è sempre solida" (Montessori, 1948). Il ben-essere è fortemente determinato da quello che prendiamo dall'ambiente che ci ospita ma se non viene salvaguardato, tutelato nella sua globalità, difficilmente darà prodotti sani e il nutrirci di questi non garantirà l'Essere, per di più, in salute. La Terra dunque è solida, solidale, alimenta, sostiene, nutre; educiamo ed educiamoci ad essere più conoscitori che consumatori adottando uno stile di vita adeguato: cibo, movimento, divertimento costruendo relazioni e vivendo l'ambiente conoscendolo nelle sue opportunità e come a questo siamo consapevolmente e/o inconsapevolmente legati. Un'operazione molto elementare che deve per forza di cose portare ad un risultato, da subito, positivo perché non c'è più tempo per pensare ora bisogna agire partendo dalla famiglia; continuando dalla scuola con progetti sempre più mirati per l'età evolutiva che mettano insieme tutte le aree della persona socializzandole, educandole, condividendole *alimentando* il corpo nella sua interezza, a mensa favorendo una dieta equilibrata studiata da esperti; passando all'extra scuola insieme ai professionisti del tempo libero con attività programmate stando attenti alle loro caratteristiche fisiologiche, morfologiche, auxologiche, sociali, relazionali, affettive, motorie. Attraverso l'attività ludica, la

sperimentazione degli schemi motori di base, delle capacità coordinative generali e speciali, condizionali, il consolidamento dello schema corporeo, della lateralità, il gioco-sport, l'avviamento alla pratica sportiva nel rispetto dell'età, il fanciullo, il bambino, il ragazzo comprenderanno la gioia dello stare insieme, di competere, di confrontarsi, conosceranno meglio l'ambiente in cui vivono, avranno la possibilità di costruire relazioni, di sopperire all'errore in uno scambio di informazioni, conoscenze con spirito critico, il rispetto delle regole verrà vissuto non come imposizione ma consapevolezza vissuta. Conoscere il proprio corpo in toto, a livello segmentale, intersegmentale, staticamente, in movimento, nei confronti di sé, degli altri, delle cose, dell'ambiente creativamente, con movimenti semplici e complessi esercitando le proprie capacità ed abilità lo farà crescere con autostima rafforzando non solo la comunicazione analogica ma anche quella verbale.

L'attività motoria e sportiva saranno quindi l'occasione, oltre che di apprendimento di competenze specifiche e sviluppo di capacità, di promozione di esperienze cognitive, sociali, culturali e affettive, di vita, in cui conoscere, capire, applicare, esprimere e comunicare (Trout & Graber, 2009). Diventando il corpo ed il movimento significative opportunità formative, attraverso le quali il bambino impara a conoscere se stesso, l'ambiente e le proprie possibilità, significa sostenere con urgenza la necessità di riappropriarsi della specificità di un sapere disciplinare come potente mezzo formativo che concorre a sostenere e dare chiarezza in tutti i campi di apprendimento (Federici, 2004).

Con una corretta, graduale e costante attività fisica e sportiva a scuola e nel tempo libero, attentamente programmata, si potranno raggiungere più obiettivi: essere in forma fisicamente aiutati da una buona alimentazione, conoscere meglio il sé, gli altri, l'ambiente, apprendere in forma semplificata, gioiosamente, altri saperi perché tutto passa attraverso il corpo specie in età evolutiva, stare in armonia con il mondo perché attraverso il divertimento, la competizione, la motricità, ci si renderà protagonisti del proprio vissuto abitando pedagogicamente il corpo, il tempo, lo spazio. Una sfida, questa, semplice, naturale ma al contempo rivoluzionaria perché la *cultura del movimento* ancora non è completamente acquisita, questo nostro umile contributo va in questa direzione. "Il movimento non è soltanto espressione dell'io, ma fattore indispensabile per la costruzione della coscienza, essendo l'unico mezzo tangibile che pone l'io in relazioni ben determinate con la realtà esterna. Perciò il movimento è un fattore essenziale per la costruzione della intelligenza, che si alimenta e vive di acquisizioni ottenute dall'ambiente esteriore" (Montessori, 1938).

Conclusioni

Il percorso per raggiungere dei reali e duraturi risultati deve essere il frutto di una sinergia di intenti e collaborazioni tra famiglia, scuola ed enti locali. Solo in questo modo sarà possibile guardare a degli obiettivi a lungo termine. Il bambino di oggi sarà un futuro adulto, uomo e cittadino che agirà nella società e in essa dovrà o meglio, dovrebbe, inserirsi e parteciparvi in modo più positivo possibile, apportando nei vari contesti la propria personalità, la propria mentalità (Valentini, Troiano, Balzano, 2012). I genitori sono modelli fondamentali indiscussi di riferimento, hanno l'obbligo di non delegare e riconoscersi quali principali educatori, formatori, una famiglia protagonista della costruzione della Personalità in evoluzione del proprio figlio. Mamme e papà consapevoli che fin da piccoli si apprendono sani e corretti stili di vita ed è qui che fortemente bisogna lavorare in-

sieme ai docenti, agli educatori, agli istruttori per aiutarli ad avere una sana percezione, conoscenza e coscienza del proprio corpo attraverso il movimento, per un ben-essere fisico, mentale e sociale.

I dati raccolti durante l'indagine "Expo sul piatto di adulti e bambini" e presentati nel primo paragrafo di questo articolo, sottolineano aspetti molto importanti e allo stesso tempo allarmanti sui quali è necessario lavorare: i genitori pensano che i figli non sprechino quasi mai acqua e/o cibo (forse non lo sanno? non ne hanno mai parlato a casa?) e non sembrano molto informati sugli eventuali progetti di educazione alimentare che i figli vivono a scuola (non ne parlano? non è un argomento di loro interesse?). Non solo: i dati ci dicono che solo la metà del campione intervistato è solito analizzare con cura le etichette presenti sulle confezioni degli alimenti (nessuno sembra fare caso alle calorie ingerite!) e che vi è ancora una certa difficoltà dei giovani nel prediligere il consumo di frutta e verdura. Forse si potrebbe puntare su un aspetto comune a bambini, genitori e insegnanti: il piacere di cucinare (complici, forse, le innumerevoli trasmissioni dedicate alla cucina di questi ultimi anni?) e provare a far passare proprio da qui una rinnovata e consapevole educazione alimentare.

La scuola, infatti, condivide con la famiglia questo ruolo educativo importantissimo per proteggerli ma allo stesso tempo renderli consapevoli, protagonisti, attori del proprio progetto di vita con modelli di comportamento corretti prevenendo, allontanando azioni, protagonismi devianti.

È noto ad ognuno di noi lo stato della Nostra Terra ed il suo futuro non certo roseo che inevitabilmente ci coinvolge: è paradossale pensare che chi sta facendo dei disastri ambientali possa sentirsi immune, non toccato come appartenente ad altro pianeta e continuare a perseverare nell'indifferenza, nell'assoluta ignoranza intesa nel suo significato etimologico e di conseguenza non curante del futuro dei propri discendenti. Una realtà cruda che non lascerà scampo se non porremo rimedi. Aprire testa e cuore per far fronte a questo scempio non con atteggiamenti integralisti ma in equilibrio adottando le migliori strategie ambientali, alimentari, produttive, educative e non solo, guardando alle future generazioni con una mano sulla coscienza in quanto abbiamo il privilegio di vivere in un Pianeta bellissimo: spesso ce lo dimentichiamo.

Cibo, salute, sostenibilità: tempo scaduto! Urge porre rimedio a tutti i danni commessi senza nasconderci dietro a un dito. La forza dell' *Expo 2015* è stata quella, sopra ad ogni polemica, di *evidenziare* vittorie e sconfitte di cui la nostra terra ha gioito e subito assaporandone il dolce e l'amaro dei frutti che abbiamo saputo creare e/o distruggere. Padiglioni pieni non solo di sapori, odori, colori di prelibatezze *mondiali* ma dove si è fatta anche riflessione critica ambientale ed alimentare.

L'Earth Hour 2015, mobilitazione globale del 28/03/2015 come evento simbolico per fermare il cambiamento climatico con luci spente per un'ora, dovrà diventare di *giorni, anni della terra* perché abbiamo sprecato tempo e dobbiamo riparare.

"La terra ci fornisce, sul nostro conto, più insegnamenti di tutti i libri. Perché ci oppone resistenza. Misurandosi con l'ostacolo l'uomo scopre se stesso. Ma per riuscirci gli occorre uno strumento. Gli occorre una pala, o un aratro. Il contadino, nell'arare, strappa a poco a poco alcuni segreti alla natura, e la verità ch'egli trae è universale" (De Saint Exupéry, 1939).

Riferimenti bibliografici

- Barker, D.J. (1997). Fetal nutrition and cardiovascular disease in later life, *British Medical Bulletin*, LIII, 96–108.
- Ben-Shoshan, M., Harrington, D.W., Soller L., Fragapane, J., Joseph, L., Pierre Y. St., Godefroy S.B., Elliott, S.J., & Clarke, A.E. (2012). Demographic Predictors of Peanut, Tree Nut, Fish, Shellfish, and Sesame Allergy in Canada. *Journal of Allergy*.
- Cravero, D., (2014). *Cibo e affetti, gesti e parole attorno alla tavola*. Padova: EMP.
- Doak, C.M., Visscher, T.L.S., Renders, C.M., & Siedell, J.C. (2006). The prevention of overweight and obesity in children and adolescents: a review of interventions and programmes. *PubMed*, VII, 111-136.
- Du Toit, G., Katz, Y., Sasieni, P., Mesher, D., Maleki, S.J., Fisher, H.R., Fox, A.T., Turcanu, V., Amir, T., Zadik-Mnuhin, G., Cohen, A., Livne, I., & Lack, G. (2008). Early consumption of peanuts in infancy is associated with a low prevalence of peanut allergy. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, V, 984–991.
- Dwyer, T., et al. (1983). An investigation of the effects of daily physical activity on the health of primary school students in South Australia. *International Journal of Epidemiology*, XII, 308-313.
- Ebbeling, C.B., Pawlak, DB., & Ludwig, DS. (2002). Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure. *PubMed*, 473-482.
- Ekelund, U., Brage, S., Froberg, K., Harro, M., Anderssen, S.A., et al. (2006). TV viewing and physical activity are independently associated with metabolic risk in children: The European youth heart study. *PubMed*. III.
- Erikson, E.K. (2008). *Infanzia e società*. Roma: Armando.
- Federici, A. (2004). Sport, Etica ed Educazione. *Tuttoscuola*, CDXLI.
- Flynn, M.A.T. (2006). Reducing obesity and related chronic disease risk in children and youth: a syntheses of evidence with best practice recommendations. *Obesity Reviews*, VII, 7-66.
- Fruhbeck, G. (2000). Childhood obesity: time for action, not complacency. *British Medical Journal*, CCCXX, 328-329.
- Gortmaker S.L., et al. (1999). Reducing obesity via a school-based interdisciplinary intervention among youth: Planet Health. *Archives of Pediatric Adolescent Medicine*, CLIII, 409-418.
- Hong, X., Tsai, H.J., & Wang, X. (2009). Genetics of food allergy. *PubMed*, VI, 770–776.
- Hourihane, J. O'B, Dean, T.P., & Warner, J.O. (1996). Peanut allergy in relation to heredity, maternal diet, and other atopic diseases: results of a questionnaire survey, skin prick testing, and food challenges. DOI: 10.1136/bmj.313.7056.518.
- Johansson, S.G.O., Bieber, T., Dahl, R., Friedmann, P.S., Lanier, B.Q., Lockey, R.F., Motala, C., Ortega Martell, J.A., Platts-Mills, T.A.E., Ring, J., Thien, F., Van Cauwenberge, P., & Williams, H.C. (2004). Revised nomenclature for allergy for global use: Report of the Nomenclature Review Committee of the World Allergy Organization. *Allergy Clin Immunol*, CXIII, 832-836.
- Livingstone, M.B.E. (2000). Epidemiology of childhood obesity in Europe. *European Journal of Pediatrics*, CLIX, 14-34.
- Lussana, F., Painter, R.C., Ocke, M.C., Buller, H.R., Bossuyt, P.M., & Roseboom, T.J. (2008). Prenatal exposure to the Dutch Famine is associated with a preference for fatty foods and a more atherogenic lipid profile. *The American Journal of clinical nutrition*, LXXXVIII, 1648-1652.
- Montessori, M. (1938). *Il segreto dell'infanzia*. Milano: Garzanti.
- Montessori, M. (1948). *La scoperta del bambino*. Milano: Garzanti.
- O'Tierney, P.F., Barker, D.J., Osmond, C., Kajantie, & E., Eriksson, J.G. (1996). Duration of breast-feeding and adiposity. *The Journal of Nutrition*, CXXXIX.
- Reilly, J.J., Dorosty, A.R., & Emmett, P.M. (1999). Prevalence of overweight and obesity in British children. *PMC32263*.
- Simon C., et al. (2004). Intervention centred on adolescents' physical activity and sedentary behaviour: concept and 6-month results. *International Journal of Obesity*, XXVIII.

- Trout, J., & Graber, K.C. (2009). Perceptions of overweight students concerning their experience in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*.
- Valentini, M., Troiano, G., Balzano, S. (2012). Motor Activity in the Development of the Individual's Divergent Thinking and Self-esteem. *Scientific & Academic Publishing*, II, 123-129.