



## **G.S. San Miniato A.S.D.**

Via Veterani dello Sport, 1 - San Miniato - 53100Siena

Tel. 0577 331162 Fax 0577 335782 - Sito Internet [www.gssanminiato.it](http://www.gssanminiato.it)

Campo di giuoco: Via Veterani dello Sport,1 - P.I. 00728970526

### **Premessa**

Sempre più spesso i media ci comunicano nuovi dati che mettono in evidenza che stiamo assistendo ad un'epidemia mondiale dell'obesità. Spesso però, quello a cui pensiamo in questi casi è il fattore estetico tralasciando quanto, l'eccesso di tessuto adiposo, può essere causa di gravi malattie. L'obesità ed il sovrappeso trovano le radici proprio nelle abitudini alimentari apprese in età giovanile e possono essere precursori di gravi problemi in età adulta come cattiva circolazione, diabete, dislipidemie, depressione, isolamento. Queste patologie riducono enormemente la qualità della vita. Inoltre gravano sul sistema sanitario nazionale. Spesso piccoli accorgimenti possono essere la chiave per prevenire queste patologie e ridurre il costo delle spese sanitarie. La prevenzione si deve attuare fin dai bambini ed è quindi importante andare ad agire sul sistema scuola, sul sistema sport e palestre e sul sistema Famiglia.

Il progetto intende affrontare il tema dell'alimentazione e del movimento nel bambino quali componenti fondamentali della salute e della qualità della vita. Nell'immaginario collettivo, infatti, la dieta rappresenta esclusivamente un mezzo di tortura atto al raggiungimento del peso forma per puri fattori estetici. Dobbiamo invece creare nella popolazione una nuova coscienza e spingere maggiormente le persone a riflettere sull'importante ruolo che una corretta alimentazione gioca nella prevenzione di numerose malattie tipiche del nostro secolo. Inoltre attraverso l'educazione ad una corretta alimentazione e la scoperta dei prodotti a km 0, le tipicità locali e la cucina tradizionale, punta a far maturare nel bambino la conoscenza del territorio e a trasmettere la buona prassi del consumo responsabile, equo e solidale e l'abitudine al non



## **G.S. San Miniato A.S.D.**

Via Veterani dello Sport, 1 - San Miniato - 53100Siena

Tel. 0577 331162 Fax 0577 335782 - Sito Internet [www.gssanminiato.it](http://www.gssanminiato.it)

Campo di giuoco: Via Veterani dello Sport,1 - P.I. 00728970526

spreco.

Quando nel 2009 Michel Obama, Moglie del presidente degli stati uniti, cominciò a coltivare l'orto nel giardino della casa bianca, la notizia fece il giro del mondo. Questo atto era solo la punta di un iceberg alla base del quale stava e sta tutt'ora un invito ad un'alimentazione sana e a chilometro zero.

Una indicazione quella della moglie del neopresidente, che si concretizza nella rinnovata attenzione al miglioramento della sicurezza alimentare negli Stati Uniti. La first lady Michelle ha importato nella sua nuova dimora la tendenza del mangiare local, ovvero il consumo di cibi prodotti o allevati a distanza sostenibile da casa. Frutta e verdura fresche vengono consegnate alla Casa Bianca da fattorie del vicino Maryland, del New Jersey, della Pennsylvania. Con il paese che combatte una epidemia di obesità e una passione incontrollabile per cibi grassi, bibite iperzuccherate e piatti troppo salati, l'obiettivo di Michelle è cristallino: alimenti freschi e nutrienti non sono un appannaggio esclusivo delle elite, ma componenti essenziali della dieta di ogni famiglia

L'approccio dietetico di Michelle ha mandato in fibrillazione siti web come La Vida Locavore o Gristmill che si fanno paladini di un'agricoltura sostenibile e del consumo di alimenti che non devono essere spediti dall'altra parte del mondo (dalla California, dalla Florida o dal Centro e Sud America nel caso degli Stati Uniti) sprecando ettolitri di combustibili fossili prima di arrivare in tavola.



## **G.S. San Miniato A.S.D.**

Via Veterani dello Sport, 1 - San Miniato - 53100Siena

Tel. 0577 331162 Fax 0577 335782 - Sito Internet [www.gssanminiato.it](http://www.gssanminiato.it)

Campo di giuoco: Via Veterani dello Sport,1 - P.I. 00728970526

L'epidemia di obesità che fino a qualche anno fa caratterizzava solo gli USA si è ormai diffusa a tutti i paesi industrializzati, portando un aumento delle malattie cardiache, metaboliche e psicologiche e gravando sul sistema sanitario nazionale. Il miglior strumento che possiamo utilizzare per combattere questa battaglia è la PREVENZIONE.

Sebbene Italia sia ai livelli più bassi in Europa per l'obesità degli adulti, la quota di obesi è in crescita: sono 4.898.496 le persone adulte obese in Italia, con un incremento di circa il 9% rispetto a cinque anni fa. Secondo i dati raccolti nel 2008 del pool delle ASL che partecipano al sistema di sorveglianza PASSI, più di tre adulti su dieci (32%) risultano in sovrappeso, mentre uno su dieci è obeso (9,8%): in tutto, più di quattro adulti su dieci (42%) sono in eccesso ponderale (IMC  $\geq 25$ ).

Per monitorare questo problema nei bambini è nato il progetto "OKkio alla SALUTE". Questo è un sistema di sorveglianza sullo stato ponderale dei bambini delle scuole primarie (6-10 anni), le loro abitudini alimentari e sull'attività motoria svolta (oppure e i comportamenti a rischio collegati).

E' nato nel 2007 nell'ambito del progetto "Sistema di indagini sui rischi comportamentali in età 6-17 anni", promosso e finanziato dal Ministero della Salute/CCM, ed è coordinato dal Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute (CNESPS) dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) in collaborazione con le Regioni, il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca.

Scopo principale di OKkio alla SALUTE è di descrivere la variabilità geografica e l'evoluzione nel tempo della stato ponderale, degli stili alimentari, dell'abitudine all'esercizio fisico dei bambini (6-10 anni) e delle



## **G.S. San Miniato A.S.D.**

Via Veterani dello Sport, 1 - San Miniato - 53100Siena

Tel. 0577 331162 Fax 0577 335782 - Sito Internet [www.gssanminiato.it](http://www.gssanminiato.it)

Campo di giuoco: Via Veterani dello Sport,1 - P.I. 00728970526

attività scolastiche favorenti la sana nutrizione e l'attività fisica al fine di orientare la realizzazione di iniziative utili ed efficaci per il miglioramento delle condizioni di vita e di salute dei bambini delle scuole primarie.

OKkio alla SALUTE" è collegato al programma europeo "Guadagnare salute" e ai Piani di Prevenzione nazionali e regionali e fa parte del progetto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità Regione Europea "Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)". Nell'ambito di questo progetto è emerso che in Toscana il 33% dei bambini consuma la frutta 2-3 volte al giorno, il 30% meno di una volta al giorno o una nell'intera settimana; il consumo di frutta è maggiore (43%) nei bambini con mamme con titolo di studio più elevato. Quanto alla verdura, il 20% dei bambini la mangia 2-3 volte al giorno, il 47% meno di una volta al giorno. Quindi, **le percentuali di bambini che consumano quantità adeguate di frutta e verdura sono in minoranza rispetto alla percentuale di coloro che hanno abitudini sbagliate.**

Il rapporto con il cibo fa parte della cultura, della società e della persona. Nutrirsi è un istinto innato, ma mangiare sano ed equilibrato è una buona abitudine che richiede conoscenza ed educazione . Le più scorrette abitudini alimentari si radicano in noi fin dall'infanzia e solo poi nella terza età si evidenziano gli effetti negativi di una alimentazione non equilibrata.

Viviamo in una società che, ogni giorno, attraverso messaggi pubblicitari ci propone un'ampia gamma di stili alimentari e di cibi apparentemente tutti "sani" e "ideali" per la nostra nutrizione. I ragazzi della scuola primaria sono senza dubbio i principali bersagli di campagne di comunicazione e



## **G.S. San Miniato A.S.D.**

Via Veterani dello Sport, 1 - San Miniato - 53100Siena

Tel. 0577 331162 Fax 0577 335782 - Sito Internet [www.gssanminiato.it](http://www.gssanminiato.it)

Campo di giuoco: Via Veterani dello Sport,1 - P.I. 00728970526

promozione spesso ispirate da interessi economici più che da una reale attenzione alla nostra salute.

### **COSA FA LA Regione Toscana**

Per diffondere la cultura del consumo di frutta e verdura tra gli alunni delle scuole primarie e secondarie, la Regione Toscana ha finanziato il progetto "E... vai con la frutta" che prevedeva la distribuzione di un libretto "A regolo d'arte", a cura di Donatella Lippi, che in 77 pagine, con giochi, ricette e illustrazioni insegna ai bambini la stagionalità dei cibi e l'introduzione in alcune scuole di distributori automatici di mini porzioni di frutta.

Questa premessa mette bene in evidenza che il nostro progetto si inserisce perfettamente come seguito di questo disegno regionale: a casa come a scuola o presso le società sportive che frequentano almeno 2 volte a settimana, i ragazzi impareranno a scegliere i giusti alimenti e le giuste quantità per prevenire l'insorgenza di problemi molto gravi in età adulta. Infatti l'eccesso ponderale - con conseguenti gravi rischi per la salute precedentemente illustrati - è uno dei problemi generati da una alimentazione scorretta. In linea con i dati nazionali anche in Toscana emerge che 1 bambino su 3 nella fascia d'età compresa tra 8 e 11 anni ha problemi di questo tipo.

### **L'obesità si combatte solo per un fattore estetico?**

L'eccesso di tessuto adiposo è uno stato spesso sottovalutato e ritenuto di esclusiva competenza estetica. Si tratta invece di una patologia vera e propria che, negli ultimi decenni, ha iniziato a presentarsi anche nei bambini e negli adolescenti. Un bambino obeso, se non viene correttamente indirizzato,



## **G.S. San Miniato A.S.D.**

Via Veterani dello Sport, 1 - San Miniato - 53100Siena

Tel. 0577 331162 Fax 0577 335782 - Sito Internet [www.gssanminiato.it](http://www.gssanminiato.it)

Campo di giuoco: Via Veterani dello Sport,1 - P.I. 00728970526

diventerà un adulto affetto da patologie importanti quali dislipidemie, diabete, problemi cardiocircolatori. Correggere gli errori alimentari significa, da una parte, prevenire l'insorgere di queste patologie, e quindi tutelare la salute e dall'altra ridurre le spese del sistema sanitario nazionale. Inoltre il bambino in sovrappeso ed obeso va incontro a stati para-patologici che influenzano la sfera emozionale e motoria.

Il sovrappeso, infatti, riduce la capacità di compiere attività fisica, determina una precoce insorgenza dell'affaticamento e della difficoltà respiratoria; può determinare, inoltre, un disagio nel rapporto con gli altri coetanei e la sensazione di non essere accettati a causa del proprio aspetto fisico.

### **Sedentarietà**

Uno degli altri fattori che contribuisce a fare dei nostri ragazzi degli adulti in sovrappeso e degli anziani obesi è la **sedentarietà**. Portare il bambino a fare sport 2 volte a settimana è un primo passo molto importante, ma non è sufficiente per la realizzazione del suo benessere psicofisico. E' necessario divulgare la **cultura del movimento e del gioco all'aria aperta**: troppo spesso i ragazzi passano gran parte della giornata seduti a guardare la televisione o giocare con videogames. Questi due aspetti, **alimentazione e movimento sono strettamente collegati e l'uno supporto dell'altro e determinano un corretto stile di vita**. Lo sviluppo delle capacità motorie e coordinative è un aspetto fondamentale ed è legato anche all'abitudine del bambino a fare movimento attraverso il gioco libero ed all'aria aperta; riscoprire il gusto di giocare e fare movimento sarà uno degli obiettivi del nostro progetto. Fare attività ludico motorie aiuta il bambino a crescere anche emotivamente, a condividere con gli altri compagni fatiche e soddisfazioni e



## **G.S. San Miniato A.S.D.**

Via Veterani dello Sport, 1 - San Miniato - 53100Siena  
Tel. 0577 331162 Fax 0577 335782 - Sito Internet [www.gssanminiato.it](http://www.gssanminiato.it)  
Campo di giuoco: Via Veterani dello Sport,1 - P.I. 00728970526

quindi a migliorare la capacità di relazionarsi con gli altri. Il movimento abbinato ad una corretta alimentazione concorre a ridurre il rischio di obesità in età adulta.

### **DESTINATARI DEL PROGETTO**

Il progetto si rivolge ai bambini di età compresa tra 5 e 14 anni.

La realizzazione può essere fatta in qualsiasi luogo che assicuri uno spazio sufficiente allo svolgimento delle attività ludico motorie previste, ad esempio una palestra, un prato, un campo da calcio, una sala....

### **OBIETTIVI**

Obiettivi del progetto sono:

1. educare ad un corretto stile di vita che unisca alimentazione e movimento per il benessere psico-fisico. A tal fine, Inserire un progetto di educazione alimentare nel programma di allenamento annuale di società sportive è un binomio che veicola ottimamente entrambe gli aspetti.
2. Valutare lo stato nutrizionale del bambino all'inizio del progetto e dopo alcuni mesi al fine di evidenziare se i messaggi trasmessi sono stati assimilati e messi in pratica.
3. Incontrare i genitori e stabilire una canale informativo al fine di supportare le famiglie nelle scelte alimentari del bambino
4. Migliorare il benessere degli atleti ed anche le performances sportive



## **G.S. San Miniato A.S.D.**

Via Veterani dello Sport, 1 - San Miniato - 53100Siena

Tel. 0577 331162 Fax 0577 335782 - Sito Internet [www.gssanminiato.it](http://www.gssanminiato.it)

Campo di giuoco: Via Veterani dello Sport,1 - P.I. 00728970526

### Innovatività

L'aspetto innovativo del progetto riguarderà il metodo didattico utilizzato. I bambini sono abituati al linguaggio multimediale, alla fruizione cioè di informazioni attraverso più di un canale comunicativo.

Un esempio di comunicazione multimediale è la rappresentazione audio visiva come quella televisiva o teatrale che, a differenza del libro, usa più di un canale di comunicazione: si serve, infatti, di suoni, immagini e movimento. Numerose ricerche hanno dimostrato che dopo tre giorni, il ricordo di qualcosa che si è letto affievolisce del 97%, il ricordo di qualcosa che si è sentito del 95%, di qualcosa che si è visto del 90%. Dopo lo stesso periodo invece il ricordo di qualcosa che si è visto e sentito nello stesso momento, si riduce solo del 40%.

Un buon comunicatore riesce a trasmettere un messaggio nella misura in cui sa utilizzare il canale di comunicazione del destinatario; noi riteniamo che il gioco, la musicalità, l'attività ludico motoria siano il mezzo più adeguato a stimolare le capacità di apprendimento in questa fascia di età.

Per questa ragione il progetto è strutturato con una serie di incontri nei quali tutti gli argomenti sono affrontati con presentazioni descrittive ridotte e si lascia invece spazio a giochi educativi. L'apprendimento è mediato dalle attività laboratoriali nelle quali trovano spazio i giochi di squadra, le canzoni, le realizzazioni pratiche, ma anche le verifiche dell'apprendimento, condotte sempre attraverso il gioco: cruciverba, indovinelli, piccole competizioni.





## **G.S. San Miniato A.S.D.**

Via Veterani dello Sport, 1 - San Miniato - 53100Siena

Tel. 0577 331162 Fax 0577 335782 - Sito Internet [www.gssanminiato.it](http://www.gssanminiato.it)

Campo di giuoco: Via Veterani dello Sport,1 - P.I. 00728970526

### **PROGETTAZIONE DELLE AZIONI**

Il progetto si svolgerà durante il campo invernale e nello specifico prevedrà 3 fasi:

1. Valutazione dello stato nutrizionale di ciascun partecipante mediante metodica bioimpedenziometrica: con questa metodica si può monitorare l'idratazione corporea del bambino/a, la massa grassa e la massa muscolare
2. Incontro con i bambini durante il quale saranno svolte attività ludico-motorie riguardanti la corretta assunzione di cibo e la stagionalità.
3. Incontro con i genitori per descrivere il progetto. Questo incontro prevede la presenza anche della psicologa che descriverà l'importanza dell'approccio psicologico, attento ed emotivo allo sport.

Si prevede, inoltre un incontro successivo per consegnare i risultati delle valutazioni nutrizionali effettuate durante il campo invernale.

#### **SPECIALISTI COINVOLTI**

**Dr.ssa Silvia Migliorini**, PhD, Specialista in Scienza dell'Alimentazione.

**Dr.ssa Valentina Filippi**, Psicologa, Psicoterapeuta