

LA SALUTE SI CONQUISTA A TAVOLA

La premessa: diverse indagini condotte a partire dagli anni Ottanta dall'INRAN (Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione) hanno dimostrato il sostanziale abbandono da parte degli italiani delle abitudini alimentari tradizionali, basate sul consumo di alimenti tipici dell'area mediterranea, a favore di altre scelte, tipiche dei paesi ricchi e industrializzati, con un aumento e uno squilibrio dei consumi alimentari. *In pratica: "gli italiani mangiano troppo e male, ovvero in modo nutrizionalmente scorretto".*

Questo comportamento alimentare, unito a uno stile di vita sempre più sedentario, ha causato un aumento notevole delle cosiddette **malattie del benessere** (obesità, diabete mellito, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, infarto, ictus cerebrale molti tumori, ecc...), tipiche delle società industrializzate e ricche, nelle quali rappresentano oggi la principale causa di morte precoce.

Il problema è presente anche negli strati più giovani della popolazione, già nei bambini in età pre-scolare; non è un caso, infatti, che l'obesità infantile rappresenta un fenomeno molto diffuso nei paesi occidentali, Italia compresa.

Le abitudini alimentari dei bambini in età pre-scolare: a partire dai 3 – 4 anni di vita l'alimentazione del bambino assomiglia sempre di più a quella degli adulti; di fatto, ad eccezione delle bevande nervine e di quelle alcoliche, il bambino può assumere qualsiasi cibo, purché non sia eccessivamente speziato.

In sostanza, l'età dai tre ai cinque anni costituisce un periodo molto importante per l'educazione alimentare, poiché ogni individuo elabora i propri gusti in maniera determinante su quelle che saranno le sue future scelte a tavola e i comportamenti alimentari da adulto.

In questo delicato momento assume un significato fondamentale il modello alimentare della famiglia, al quale non sempre il bambino si conforma; paradossalmente, tende più facilmente a mutuare dai genitori eventuali comportamenti alimentari scorretti, mentre si oppone spesso all'introduzione di cibi salutari come i legumi, la frutta e le verdure!!

Appare evidente, quindi, che le regole su cui si basa un'alimentazione equilibrata devono essere acquisite e attuate anche dai genitori, in modo tale che l'azione educativa sui bambini sia condotta in maniera omogenea a tutti i livelli.

Il mio intervento: sulla base di quanto detto in precedenza, assume valore propedeutico a qualsiasi attività da condurre con i bambini l'azione formativa sui genitori e sul personale che opera nella scuola dell'infanzia, azione finalizzata alla conoscenza degli strumenti necessari per attuare una corretta alimentazione di tipo mediterraneo. Il mio intervento, quindi, si proporrà tale obiettivo, mediante specifica presentazione multimediale in power point.

La ricaduta sui bambini: porre le prime basi per l'acquisizione da parte dei bambini in età pre-scolare di una sana coscienza alimentare, che nel breve e lungo termine diventi lo strumento fondamentale per operare, da adulti, scelte alimentari equilibrate e coerenti con i principi di una buona alimentazione mediterranea, ritenuta dai nutrizionisti di tutto il mondo, insieme a un corretto stile di vita, come il modello alimentare più idoneo al mantenimento dello stato di salute.

Strategia: proporre ai bambini una serie di attività ludiche da svolgere, laddove possibile, anche all'aperto, così da sensibilizzarli attraverso il gioco verso le tematiche della corretta alimentazione, stimolando altresì la loro naturale curiosità attraverso il confronto con abitudini alimentari più sane.

Attività: orientativamente, si potrebbero ipotizzare le seguenti attività:

A) frutta a merenda: la merenda consumata a scuola, oltre a costituire un momento di aggregazione e di socializzazione, è un'occasione importante per proporre alimenti sani e ricchi di quei nutrienti ad azione protettiva e regolatrice (soprattutto vitamine, sali minerali e fibra) indispensabili per il corretto funzionamento del nostro organismo.

Il coinvolgimento dei genitori è fondamentale per la buona riuscita di questa attività; ogni bambino, infatti, porterà da casa, almeno due volte a settimana, una razione di frutta e la condividerà con un compagno. La scelta della frutta deve variare sulla base del colore, così da stimolare i bambini verso un consumo diversificato, evitando la reiterazione dello stesso frutto, spesso dovuta alla facilità di consumo (si pensi alle banane) e/o all'appiattimento del gusto, che, invece, a quest'età, deve essere continuamente stimolato verso nuove sensazioni.

B) il pic-nic: quest'attività andrà svolta almeno una volta a settimana, senza dubbio all'aperto, in occasione del pasto di mezzogiorno; la collaborazione delle famiglie sarà indispensabile nei casi in cui non è presente un servizio mensa. In pratica, i bambini porteranno un cestino nel quale verrà sistemato, dalle famiglie o dalle operatrici della struttura in cui si consuma il pasto, il cibo necessario per il pic-nic.

La scelta degli alimenti deve conciliare le esigenze di carattere nutrizionale con la comodità d'uso, dato che si tratta di un pasto da consumare all'aperto. Pertanto, **orientativamente**, gli alimenti presenti nel cestino, non più di 3 – 4, dovrebbero essere scelti tra i seguenti (quelli indicati ai punti 2 e 3 non devono mai mancare, mentre tra quelli elencati ai punti 4 e 5 è opportuno sceglierne soltanto uno):

1. yogurt o formaggio;
2. frutta fresca;
3. verdure, cotte o in insalata, oppure un ortaggio da sgranocchiare crudo (ottima la carota);
4. un panino con un salume, meglio magro (come la bresaola o un prosciutto crudo magro);
5. una piccola frittata;
6. insalata di riso o un primo di pasta condita in maniera semplice;
7. una crostata di frutta, meglio se preparata in casa.

Da bere è preferibile acqua (meglio non frizzante) o un succo di frutta; di tanto in tanto si può inserire una bibita analcolica gassata, il cui consumo, tuttavia, deve essere molto saltuario e quantitativamente moderato a causa della presenza di zucchero, additivi di vario tipo e acido carbonico, tutti componenti che hanno un impatto negativo sulla salute.

Si raccomanda, di volta in volta, di variare la scelta degli alimenti.

C) le erbe della nonna: i piatti tipici della tradizione mediterranea si basano su un largo impiego di erbe aromatiche (prezzemolo, basilico, salvia, rosmarino, origano, menta, ecc...), che consentono di insaporire le pietanze riducendo il consumo di altri condimenti, come il sale, il pepe e l'aceto, il cui abuso può comportare pericoli per la salute, soprattutto per quanto riguarda il sale, il cui ruolo nell'insorgenza dell'ipertensione arteriosa è ormai un dato di fatto.

Diversi studi, inoltre, hanno dimostrato che le erbe aromatiche contengono composti chimici naturali ad azione fortemente antiossidante, in grado di ridurre il rischio legato alla comparsa di tumori e malattie cardiovascolari.

Aiutare i bambini, fin dalla più tenera età, a conoscere e apprezzare i profumi delle erbe aromatiche del nostro territorio, quindi, rappresenta non solo un modo per stimolarli a esercitare il senso dell'olfatto, che troppo spesso è mortificato dal consumo di alimenti sempre più "industrializzati" e additivati, ma è anche un ulteriore passo verso l'acquisizione di una sana alimentazione mediterranea.

L'attività da proporre ai bambini potrebbe consistere nel coltivare alcune erbe aromatiche (in vasi o, meglio ancora, in un piccolo orticello) e seguirne lo sviluppo dal momento della semina a quello della raccolta. Ovviamente, ogni bambino (singolarmente o in gruppo) si occuperà di una certa pianta e, insieme a una maestra, parteciperà attivamente alle varie fasi.

Le erbe raccolte potrebbero essere utilizzate per preparare un piccolo erbario in cui descrivere alcune semplici caratteristiche (forma e grandezza delle foglie, impiego in cucina, ecc...).

Ogni singola scuola, infine, potrebbe dare visibilità esterna a queste attività, allestendo una mostra degli erbari aperta alla famiglie oppure una piccola rappresentazione teatrale.