

Ultimo appuntamento con il ciclo di interventi realizzati dalle terapeute dell'Aidap sull'alimentazione

a cura della  SPC

# Progetto Etruria Sma-Aidap per una corretta alimentazione

L'incontro di martedì 27 marzo con i ragazzi dell'Istituto d'Arte Duccio di Buoninsegna, ripreso anche dalle telecamere di Canale Tre, ha chiuso la serie di lezioni tenute dalle terapeute dell'Aidap, Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso, che dal mese di novembre 2006 hanno coinvolto tutte le scuole superiori senesi. A cinque mesi dall'inizio del progetto, realizzato grazie all'iniziativa e al finanziamento della cooperativa di distribuzione alimentare Etruria Sma, possiamo fare un bilancio della campagna di sensibilizzazione rivolta a diffondere comportamenti alimentari consapevoli nei giovani consumatori. La psicologa Simona Calugi e la dietista Monica Federico sono le due terapeute esperte nel trattamento dei disturbi alimentari che in questi mesi hanno tenuto lezioni interattive con gli studenti. «Al termine delle lezioni — racconta la dottoressa

Calugi — abbiamo sottoposto ai ragazzi un questionario di valutazione per poter rilevare quanto fosse stata apprezzata l'iniziativa. Dalla lettura dei dati è emerso che gli studenti hanno reputato interessanti o molto interessanti gli argomenti trattati, la maggior parte di loro ha dichiarato di aver ampliato le proprie conoscenze e in molti hanno apprezzato che un'azienda come Etruria Sma promuovesse delle attività per sensibilizzare i giovani sulla corretta alimentazione e sui pregiudizi nei confronti dell'obesità. Al di là dell'importante risultato emerso dai questionari — commenta ancora la dottoressa — l'interesse dei ragazzi è stato evidente durante tutte le lezioni, con una partecipazione attenta e tante domande fatte. Grande apprezzamento ci è arrivato anche da parte degli insegnanti, che ci hanno rinnovato in più occasioni l'invito a continuare con interventi di questo tipo, anche in altre classi oltre le seconde e le terze superiori».

## Le risposte delle esperte dell'Aidap ai quesiti dei ragazzi delle scuole

Etruria Sma ha deciso di partire con un piccolo progetto, coinvolgendo per quest'anno solo gli istituti superiori di Siena e i punti vendita della città, ma questo certo non sminuisce l'obiettivo della campagna: diffondere messaggi sani sull'alimentazione, sfatare i pregiudizi più diffusi, fornire una chiara informazione che avesse basi scientifiche e fosse illustrata da personale competente. Per questo Etruria Sma si augura che questa iniziativa sia stata utile: la scelta di realizzare questa pagina ha cercato di rispondere proprio a questo scopo. Nei dieci appuntamenti domenicali su questo spazio settimanale abbiamo cercato di proporvi domande comuni o curiose, ma sempre interessanti, a cui sono state date risposte esaurienti e ben documentate.

Per questo abbiamo deciso di concludere questo appuntamento nel modo più semplice e più consono: fornendo ancora alcune risposte alle domande fatte dai ragazzi durante le lezioni nelle scuole di Siena. Eccone una selezione proposta dalle esperte dell'Aidap

**Che cosa succede al nostro organismo se la mattina non facciamo colazione?**

I ragazzi iniziano spesso la giornata senza una nutriente colazione perché sono di corsa, non sentono la fame o cercano di ridurre il loro introito calorico. Saltare regolarmente la colazione riduce la concentrazione e può influire sul rendimento scolastico. Le persone che non fanno colazione

tendono a non soddisfare il loro fabbisogno giornaliero di nutrienti essenziali, in particolare calcio, ferro, tiamina (vitamina B1) e fibre. È stato dimostrato che la colazione è importante per mantenere i giusti livelli di zucchero nel sangue. Le persone che saltano sempre la colazione hanno, infatti, una diminuzione dei livelli di zucchero nel sangue che portano alla ricerca di cibi ad alto contenuto di zuccheri nel resto della giornata. Invece, mangiare regolarmente iniziando con la prima colazione rende il metabolismo più efficiente. La colazione non deve essere necessariamente un pasto da consumare a sedere. I ragazzi dovrebbero essere incoraggiati a portarsi a scuola snack nutrienti che possano essere mangiati durante le pause o al cambio della lezione.

**Quale ruolo possono giocare gli stereotipi di bellezza che vengono diffusi dalle riviste femminili e dalla tv, in cui essere belle/i viene fatto coincidere con l'essere magre/i e toniche/i? Quanto tali immagini possono incidere sull'alimentazione dei giovani e sulla loro percezione di sé?**

Numerosi indizi portano a pensare che la nostra società possa giocare un ruolo determinante nel favorire lo sviluppo dei disturbi dell'alimentazione quali anoressia nervosa, bulimia nervosa e disturbi dell'alimentazione atipici. Almeno cinque fattori socio-culturali sembrano essere implicati: la pressione sociale alla magrezza; il cambiamento del ruolo sociale della donna; la mitiz-

zazione dei disturbi dell'alimentazione; il pregiudizio nei confronti dell'obesità e l'elevata frequenza di pratiche dietetiche nella popolazione. Soffermandosi sul primo punto, è difficile stabilire esattamente il momento in cui la moda della magrezza si è affacciata presso la società occidentale. Tra il 1949 e il 1981 si è verificato un aumento dei disturbi dell'alimentazione, per il fatto che il controllo del peso era affidato principalmente alla dieta restrittiva. Oggi le donne occidentali sono bombardate dalla pressione sociale che impone loro di avere con un corpo perfetto, una carriera perfetta, un matrimonio perfetto e di essere anche madri perfette. I modelli offerti dai mass-media sono quelli non realistici di donne magre, sexy, bellissime e di successo. Può facilmente succedere che, assorbendo tali messaggi, una ragazza arrivi a pensare di dover possedere tutte queste qualità per potersi considerare apprezzabile. Talvolta qualcuno arriva a pensare che diventare magra possa aiutarla nella carriera, nell'essere più accettata dagli altri, nel trovare un fidanzato e degli amici.

**Qual è la giusta alimentazione?**

Un'alimentazione corretta dovrebbe essere varia e bilanciata, cioè comprendere tutti i gruppi degli alimenti: il gruppo del pane, dei cereali, del riso e della pasta; il gruppo della carne, del pollame, del pesce, delle uova e dei legumi, il gruppo del latte, dello yogurt e del formaggio, il gruppo della verdura e della frutta e il gruppo dei condimenti, dei dolci e dell'alcool. Un'alimentazione normocalorica,



deve basarsi su porzioni bilanciate e su una regolare frequenza dei pasti - tre pasti principali, più uno o due spuntini, possibilmente agli stessi orari - ascoltando e seguendo i propri segnali corporei di fame e sazietà. Una dieta restrittiva, a meno che non si soffra di obesità o si sia consigliati da un medico, va evitata.

**Qual è il ruolo del grasso corporeo?**

Una certa quantità di grasso è cruciale alla nostra salute. Il grasso corporeo ripara dal freddo e protegge le ossa e gli organi interni dagli shock. Permette, inoltre, di immagazzinare energia per danzare, correre e muoversi. Soprattutto le ragazze hanno bisogno di accumulare del

grasso corporeo durante la pubertà. Questo è normale, salutare e necessario. Il grasso corporeo permette, infatti, di avere il ciclo mestruale e di preparare il corpo ad una futura gravidanza. Avere una quantità di grasso corporeo insufficiente non è salutare, ma non lo è neppure averne troppo, perché può creare danni alla salute. Fortunatamente il cervello funziona come un termostato che conosce quanto grasso corporeo è necessario al corpo. Mangiando cibi salutari in giuste quantità il nostro corpo rimarrà in un corretto range di peso e saprà stabilire le quantità di grasso necessarie.



[www.etruria-sma.it](http://www.etruria-sma.it)



Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso