

ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA E MOVIMENTO NELL'ETÀ SCOLASTICA: LE EVIDENZE

Sintesi

Alberto Ghirlanda

Medico scolastico

Durante la giornata organizzata e coordinata dal Servizio di Medicina scolastica dell'**Ufficio del Medico cantonale**, si sono avvicendati diversi specialisti, affrontando la tematica relativamente attuale dell'alimentazione e del movimento nel periodo infantile e adolescenziale.

I diversi relatori hanno evidenziato lo scenario che caratterizza la nostra epoca e più in particolare le diverse problematiche inerenti la cultura dell'alimentazione, l'ambiente che circonda i giovani adolescenti e i fattori di rischio che portano ad un'alimentazione inadeguata o addirittura scorretta.

Dopo un'introduzione della signora **Patrizia Pesenti**, Direttrice del DSS, che ha ricordato diversi dati statistici che obbligano tutti gli attori coinvolti ad agire con relativa tempestività, il dr **Brian Martin**, dell'Ufficio federale dello Sport di Macolin, ha sottolineato il parallelismo basato sull'evidenza clinica fra alimentazione inadeguata e patologie cardiovascolari. Se questa affermazione appare a prima vista scontata, l'incidenza di patologie dovute primariamente a problemi di alimentazione è notevole e ancora troppo frequentemente banalizzata.

Il dr Martin ha ricordato quelle che vengono definite le "raccomandazioni minime" di attività fisica in riferimento alla presa esagerata di calorie che la nostra popolazione assume abitualmente. Ebbene circa 2/3 della popolazione svizzera non raggiunge questa soglia minima di attività per rapporto all'assunzione calorica quotidiana e ciò ad ulteriore prova che la problematica è importante e, in ogni caso, per nulla trascurabile.

Ha pure evidenziato le diverse problematiche di ordine sociale, politico e culturale che rallentano e rendono difficoltosa la sensibilizzazione della popolazione su questi temi.

Il dr **Olivier Duperrex**, dell'Istituto di medicina sociale e preventiva di Ginevra, ha implementato l'informazione sulla correlazione fra sovrappeso o obesità e conseguenze a medio-lungo termine: ha confermato l'affermazione nota, ma talvolta dimenticata, secondo cui l'obesità dell'adolescente porta inequivocabilmente all'obesità anche nell'età adulta. Un allarme che va recepito e utilizzato come motore trainante per una campagna di informazione e correzione delle diseducazioni alimentari.

Il dr Duperrex ha pure rammentato che l'obesità nell'età adolescenziale è raddoppiata ed in certi casi addirittura quadruplicata nel corso degli ultimi 10-20 anni: altra affermazione che dimostra il carattere urgente di un intervento preventivo.

La signora **Maura Nessi Zappella**, dietista, ha sottolineato l'importanza pratica di riuscire a "suscitare l'interesse" di chi necessita di un sostegno educativo per quanto

attiene all'alimentazione. L'interesse assicura evidentemente una collaborazione più intensa e prolungata nel tempo, a beneficio dei risultati attesi.

Dal profilo dell'approccio pratico alle problematiche dell'alimentazione, ha ripreso il concetto della "piramide alimentare" come base strutturata per l'informazione alla popolazione.

Molto interessante ed altrettanto rilevante, l'approccio della signora **Anna Maggetti Jolidon**, psicoterapeuta, in particolare per la sua brillante esposizione della tematica inerente la relazione fra comportamento del bebè di fronte al cibo e reazione (spesso inadeguata) dell'adulto che si ostina ad educare con mezzi e strategie non ideali. L'educazione all'alimentazione in vero inizia già dai primi approcci che il bambino ha con i diversi tipi di alimenti, che si caratterizzano di colori, gusti e consistenze variegate. Gli **atelier** del pomeriggio hanno permesso infine di confrontarsi con la tematica complessa e multidisciplinare dell'educazione alimentare e dell'educazione al movimento: elementi indispensabili sin dai primi mesi di vita, ma che necessitano di sostegno e supporto continuo anche, e talvolta soprattutto, in età adolescenziale.

Conclusione:

- L'EVIDENZA scientifica che il problema sussiste, è stata confermata dal dr Martin.
- L'EVIDENZA che la volontà politica di agire per educare, è stata confermata dalla signora Pesenti.
- L'EVIDENZA che occorre sensibilizzare e suscitare interesse, è stata ribadita dalla signora Nessi Zappella.
- L'EVIDENZA delle conseguenze psico-sociali che l'obesità porta con se, è stata fra l'altro ricordata dalla signora Maggetti Jolidon.
- L'EVIDENZA che l'alimentazione scorretta è anche la conseguenza di problematiche culturali, sociali e politiche, è stata ben sottolineata dal dr Duperrex.
- L'EVIDENZA che le risorse per agire, in termini di risorse umane ed economiche soprattutto, ci sono, è comprovata dal fatto che l'Ufficio del medico cantonale intende agire all'unisono con le scuole, ed in tempi relativamente brevi.

Conclusione della conclusione:

- Esiste una chiara EVIDENZA che il problema dell'alimentazione non equilibrata ed inadeguata, sussiste e che è assolutamente tempo di agire a breve scadenza, nel modo più capillare possibile e con un approccio assolutamente multidisciplinare: ottimi presupposti per il progetto voluto, promosso ed iniziato dal Servizio di medicina scolastica.

Buon lavoro!

20 marzo 2005