

Dott.ssa Adriana Commercio

BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Diete personalizzate non computerizzate

Alimentazione e Benessere

Il **Benessere** (da ben-essere = "star bene" o "esistere bene") è uno stato che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano.

È la condizione che ci fa sentire soddisfatti sia a livello fisico che emotivo ed è il miglior traguardo che si può raggiungere nella propria vita, anche se il percorso da intraprendere non è dei più semplici e molteplici sono le strade da percorrere.

Una di queste, fondamentale, è quella che riguarda l'alimentazione.

Alimentarsi è uno dei primi atti della vita e racchiude molti significati che vanno al di là del semplice soddisfacimento fisiologico.

Tutti mangiamo, ma cosa e come mangiamo?

Alla base di una sana e corretta alimentazione non ci sono solo calorie e nutrienti ma anche un'insieme di comportamenti e di rapporti con il cibo che permettono il mantenimento della propria salute.

Anche in questo caso possiamo unire alla parola nutrizione il termine "olistico" così da ottenere una definizione che abbraccia tutto il complesso mondo dell'alimentazione. Nella nutrizione olistica il cibo non viene più considerato solo come un piacere della vita che utilizziamo più volte al giorno per il sostentamento quotidiano ma anche come un potente mezzo per prevenire e contrastare numerosi sintomi e patologie.

È ormai un dato di fatto che consumare quotidianamente alimenti definiti come "cibo spazzatura", sia in qualità che in quantità, può essere uno dei fattori più importanti per la comparsa di numerose patologie che affliggono la società moderna industrializzata come l'ipertensione, malattie dell'apparato digerente e circolatorio, obesità, diabete e alcune forme di tumori.

Sappiamo per esempio che il rischio obesità, nella maggior parte dei casi, è determinato da 2 fattori principali:

1. Bilancio energetico positivo (eccesso di calorie introdotte rispetto a quelle consumate)
2. Mancanza di attività fisica con conseguente stile di vita sedentario soprattutto nei giovani.

A questi possiamo aggiungere i fattori di rischio ambientale e genetici che portano a considerare il problema complesso ma non impossibile da risolvere se si riesce ad intervenire precocemente. Ciò significa che già nell'infanzia, l'educazione alimentare, come "prevenzione a tavola" deve essere prevista al fine di diventare un patrimonio culturale e personale di ognuno.

In molti paesi del mondo istituzioni pubbliche e organismi scientifici hanno elaborato linee guida per una sana alimentazione con l'intento di divulgare una informazione di base accessibile a tutta la popolazione, mirata ad indirizzare l'individuo sulla strada per un corretto stile di vita.

In Italia presso l'**INRAN** sono state elaborate le "Linee guida per una sana alimentazione" i cui punti sono:

- 1) Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
- 2) Più cereali, legumi, ortaggi e frutta
- 3) Grassi: scegli la qualità e limita la quantità
- 4) Zuccheri, dolci, bevande zuccherate : nei giusti limiti
- 5) Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
- 6) Il sale? Meglio se poco

Dott.ssa Adriana Commercio

BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Diete personalizzate non computerizzate

- 7) Bevande alcoliche: se si, solo in quantità controllata
- 8) Varia spesso le tue scelte a tavola
- 9) Consigli speciali per persone speciali
- 10) La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

Un recente studio (Febbraio-Marzo 2004) condotto dall'Istituto DOXA per conto di Federalimentare ha evidenziato che la maggior parte dei giovani e le loro famiglie conoscono i comportamenti corretti tanto per l'alimentazione che per l'attività fisica, il difficile è metterli in pratica!

Le cause sono varie a partire dalla complessità e dai ritmi che la quotidianità pone come ostacoli al raggiungimento dei buoni propositi.

I bambini e i ragazzi che spesso hanno problemi di peso, non hanno famiglie "ignoranti" in materia ma piuttosto superficiali, disorganizzate e a volte distratte. I bambini sono come carte assorbenti e tendono ad imitare i comportamenti degli adulti a loro più vicini. Alla famiglia spetta dunque il compito di seguire il bambino passo passo nella sua crescita per renderlo un adulto consapevole di scegliere in ogni campo compreso quello che riguarda l'alimentazione.

La famiglia deve puntare a creare condizioni favorevoli affinché i figli instaurino da subito un sano rapporto con gli alimenti condividendo questo ruolo educativo con la scuola, la quale ha l'obbligo di consolidare e proteggere i primi comportamenti corretti.

Uno stile attento e "curato" da parte dei genitori è il migliore esempio per i bambini che successivamente avranno l'opportunità di scegliere con naturalezza gli alimenti leggendo le indicazioni riportate sull'imballaggio, "decifrando" le etichette, stando attenti alla data di scadenza, come criterio di qualità nella scelta, confrontando caratteristiche, giocando alla scoperta della reale bontà degli alimenti.

La scuola deve accompagnare le famiglie in questo obiettivo intervenendo nel percorso educativo con gli strumenti didattici di cui dispone, per contribuire alla formazione dello "stile" alimentare del bambino attraverso:

Proposte didattiche che stimolino un apprendimento ludico ma rigoroso dei temi della nutrizione.

Incontri tra genitori ed esperti del settore su argomenti calibrati all'età degli alunni.

Corsi di educazione alimentare per docenti e allievi.

Collaborazioni con presidi sociosanitari, enti e associazioni che portino alla realizzazione di progetti d'interesse sull'alimentazione.

Visite guidate/uscite sul territorio presso aziende d'eccellenza produttiva, musei e mostre di settore.

Partecipazione attiva ad iniziative di valorizzazione delle tipicità locali o regionali.

L'indirizzo dei piccoli alunni verso scelte informate e consapevoli anche mediante una proposta alimentare coerente e corretta.

L'utilizzo di distributori di frutta e alimenti biologici al posto di bevande gasate, nervine e snack ipercalorici.

Una corretta impostazione del menu di rotazione della mensa scolastica, meglio se concordato con esperti sanitari, adatto ai fabbisogni nutritivi reali dei bambini.

Proposte didattiche che considerino una reale e regolare attività fisica.

Dott.ssa Adriana Commercio

BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Diete personalizzate non computerizzate

LE "REGOLE" DA EVITARE

Gli attuali stili di vita, le trasformazioni socio-culturali e l'organizzazione del lavoro, hanno profondamente influenzato le abitudini delle famiglie e spesso indotto i loro comportamenti alimentari che si traducono in veri "errori" nutrizionali soprattutto nei bambini. Tra questi:

- Disordine dei comportamenti alimentari
- Assenza o inadeguatezza della prima colazione
- Eccessivo introito calorico rispetto al consumo
- Monotonia alimentare
- Preferenza di alimenti pronti, di IV e V gamma, ricchi di calorie/additivi e vuoti di nutrienti
- Consumo frequente di snack dolci/salati ad alto indice glicemico
- Scarso consumo di alimenti vegetali con conseguente ridotto apporto di vitamine, Sali minerali e fibra
- Eccessiva sedentarietà ed abitudine di consumare i pasti davanti alla TV.

Le conseguenze di tali abitudini espongono i bambini a rischi di malnutrizione, indirizzandoli verso eccessi calorici e carenze marginali di micro-nutrienti con conseguenze sulla loro salute.

Tali squilibri nutritivi conducono frequentemente, specie in presenza di familiarità genetica, al sovrappeso e all'obesità, diventata una vera epidemia tra i giovani.

Si stima che in Italia, attualmente, la percentuale di ragazzi obesi, compresi nella fascia di età di 2-14 anni, sia intorno al 13% della popolazione infantile totale.

Per prevenire tali rischi è necessario veicolare, sia in famiglia che a scuola, informazioni corrette che si possono tradurre in semplici ma rigorose regole:

- Educare alla varietà dei sapori e dei gusti
- Educare alla consapevolezza, stimolando l'autonomia della scelta alimentare
- Promuovere l'attività fisica, evitando di esporre eccessivamente i bambini ai messaggi pubblicitari della TV, sui prodotti alimentari nello specifico, e aiutandoli, eventualmente, nella lettura del linguaggio utilizzato in base all'obiettivo perseguito nello spot.

Un'indagine condotta in 5 Stati Europei (Germania, Francia, Gran Bretagna, Italia e Re. Ceca) su "Che cosa pensano gli europei della loro alimentazione e della loro salute?" ha messo in evidenza che i programmi di educazione scolastica sono considerati come il mezzo più efficace per promuovere stili di vita salutari ed equilibrate abitudini alimentari.

In tutti e 5 i Paesi coinvolti la scuola risulta, tra cinque possibili opzioni, al primo posto, confermando che la sua azione formativa ed educativa è fondamentale per l'acquisizione e la messa in pratica delle conoscenze e competenze che conducono a stili di vita rivolti al benessere e alla prevenzione.

Attendere la comparsa dei segni di una malattia per poi guarirla

È come forgiare una spada dopo aver dichiarato guerra

O cominciare a scavare un pozzo quando si ha sete.

Il grande terapeuta stronca la malattia

prima della sua apparizione,

mentre il piccolo mediconzolo si affanna a curare

i sintomi che non ha saputo prevedere.

Huangdi Nei Jing, Libro dell'Interno, 475-221 a.C.

Il cibo è la risorsa fondamentale della sopravvivenza, del benessere e della salute. Ma quale salute? La salute è un diritto fondamentale di tutti gli esseri umani, e sempre bene ribadirlo, ed è

Dott.ssa Adriana Commercio

BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Diete personalizzate non computerizzate

necessario che le comunità, individuando bisogni e risorse, abbiano come obiettivo primario la sua conquista. La scienza progredisce ma non la filosofia della cura e della prevenzione; come afferma il filosofo Gadamer sarebbe opportuno conoscere le differenze tra medicina scientifica e "arte medica". Si sente infatti sempre più crescente il bisogno di rivoluzionare il paradigma di riferimento e di studiare un percorso integrato tra ricerca scientifica, cura e interventi sociosanitari,

come risposta politico/culturale efficace e al passo coi tempi. E necessario affrontare la malattia nella sua natura multifattoriale, affiancare la cura clinica con attività di promozione della Salutogenesi, sempre partendo dall'unità somatopsichica della persona legata in modo dinamico e indissolubile con l'ambiente.

Già nel 1948 l'OMS ha dichiarato che la salute è qualcosa di più dell'assenza di malattia: è uno stato di completo benessere psico-fisico, mentale e ambientale/sociale.

Solo una sana alimentazione con cibi energeticamente bilanciati e coltivati in modo sano ci consente di stimolare l'attività dell'organismo e mantenere in forma il campo di forze che in esso è preposto al mantenimento della salute.