



Progetto Smart food: l'istruzione si fa promotrice della prevenzione attraverso la cucina salutare

**Progetto Smart food nelle scuole: promuovere la prevenzione delle malattie croniche tramite iniziative didattiche nelle scuole.**



Gli alunni dell'IPSEOA di Formia (LT) (© Riproduzione vietata).

Il programma "**Smart Food**", promosso dal Centro oncologico europeo di Milano, prevede una collaborazione con vari istituti alberghieri d'Italia al fine di promuovere la conoscenza del problema sociale legato alla diffusione di malattie croniche. Un'iniziativa che parte dal presupposto che diabete, patologie cardiovascolari e cancro sono responsabili della maggior parte delle morti e delle disabilità nei paesi occidentali e ormai anche nelle nazioni in via di sviluppo.

Alimentazione e stile di vita sono universalmente riconosciuti come cardini di tale prevenzione. Inoltre è chiaro che la dieta è uno dei fattori ambientali più modificabili e quindi uno strumento di prevenzione fondamentale. Il vantaggio offerto dallo studio della nutrizione umana, infatti, è che essa può rappresentare oltre che un fattore di rischio, anche un fattore protettivo dalle malattie croniche.

Il nuovo obiettivo della ricerca nutrizionale è quindi investigare su un doppio aspetto dell'alimentazione umana: studiare gli effetti salutari e protettivi dei cibi e dei loro componenti e capire i meccanismi attraverso i quali i fattori della dieta possano prevenire le malattie e dall'altra parte studiare i comportamenti alimentari che invece alzano il rischio di insorgenza di malattia.

Sfortunatamente – come riporta il Centro europeo di Oncologia nel programma **Smart food** inviato alle scuole interessate – tale strumento di prevenzione è ancora poco utilizzato e le linee guida per una sana alimentazione scarsamente conosciute e praticate dalla popolazione, è

necessario quindi migliorarle e diffonderle. I miglioramenti in tale contesto richiedono diversi programmi e livelli di intervento nell'ambito sanitario: ricerca, divulgazione scientifica, prevenzione.

Lo **scopo del progetto Smart Food** è quello di sviluppare interventi ai diversi livelli, dalla selezione di composti bio-attivi nel cibo che hanno effetti sulle vie metaboliche legate alla longevità, quindi il riconoscimento di cibi ricchi di tali composti (smart foods), fino alla promozione della prevenzione primaria delle malattie correlate all'alimentazione attraverso diversi canali di comunicazione (web, editoria ed eventi).

Le potenzialità rappresentate dal progetto sono legate allo sviluppo della ricerca scientifica sulla nutrizione umana, la conoscenza dei meccanismi alla base delle correlazioni tra alimentazione e malattie, l'aumento dell'attenzione sul tema dell'alimentazione come prevenzione delle malattie, al fine di motivare cambiamenti nei comportamenti alimentari, per migliorare la salute pubblica.

L'**IPSEOA di Formia**, su richiesta della Dirigente scolastica dott.ssa Monica Piantadosi, partecipa attivamente a questo progetto. A partire dal 15 gennaio verranno tenute lezioni teoriche in Sala convegni (dalle ore 9:20 alle 11:20) a cura della Prof.ssa Maria Solis (referente progetto in Istituto e Nutrizionista formata dall'IEO) e quattro pratiche (in orario extracurricolare) con il Prof. Pasquale Conte.

L'articolazione del progetto è così programmata:

- **Venerdì 15 gennaio 2015:** *Alimentazione e sostenibilità;*
- **venerdì 19 febbraio 2015:** *La Dieta Mediterranea dagli anni '50 ad oggi;*
- **venerdì 11 marzo 2015:** *Linee guida SMART FOOD per la ristorazione.*

Le lezioni pratiche in cucina consentiranno agli alunni di sviluppare almeno tre ricette a lezione, basate proprio sugli ingredienti più protettivi e salutari.

Le lezioni teoriche e pratiche sono destinate agli alunni delle classi IV, ma il 15 gennaio, in occasione dell'OPEN DAY la Scuola sarà aperta per permettere agli alunni delle scuole secondarie di primo grado e alle loro famiglie di conoscere l'offerta educativa e formativa. L'orario è dalle 15 alle 17.

© Articolo di Maria Elisa Stefanelli

#### **Data di creazione**

11/01/2016

#### **Autore**

redazione