



Peers4Food: come migliorare le abitudini alimentari senza imposizioni

Presentati a Torino i risultati del progetto di educazione alimentare dell'Istituto Europeo di Tecnologia (EIT). Lo scopo è ridurre l'obesità fra i bambini e i ragazzi dell'Unione Europea



Una foto di alcuni ragazzi che hanno partecipato al progetto Peers4food (Foto © Peers4food).

A Torino, presso il Collegio degli Artigianelli di Corso Palestro, sono stati presentati i risultati di **Peers4Food**, un **progetto di educazione alimentare** che ha raccolto la sfida dell'[Istituto Europeo di Tecnologia](#) (EIT) finalizzata a ridurre l'obesità fra i bambini e i ragazzi dell'Unione Europea.

Alla presenza di **Carlotta Salerno**, nuova assessora all'istruzione della giunta che si è recentemente insediata, si è appreso che **Italia e Cipro** sono i Paesi europei con la **maggiore incidenza di patologie collegate al sovrappeso in giovane e giovanissima età**.

Negli anni si è osservato come la dieta imposta "dall'alto" non funzioni, se non è accompagnata da scelte alimentari consapevoli, esercizio fisico e da un miglioramento generale dello stile di vita. Gli ultimi approfondimenti, infatti, dimostrano come soprattutto in età scolare la dieta classica è demotivante e talvolta deprimente.

Come fare allora ad avvicinare gli adolescenti a un rapporto più sano con il cibo?

Peers4food: avvicinare gli adolescenti al cibo sano

Peers4food è nato dalla collaborazione fra il [Dipartimento di Psicologia dell'Università di Torino](#), l'Istituto IMDEA di Madrid e la Facoltà di Psicologia di Varsavia.

Per settimane, l'indagine ha coinvolto un **gruppo di sedici studenti dai 14 ai 17 anni** (otto maschi e otto femmine) del centro di formazione professionale Engim Torino e un altro gruppo di coetanei presenti a Varsavia. Al campione non è stato imposto nulla, con un modello di educazione "da pari a pari" che ha lasciato i ragazzi liberi di interagire tra loro e con i colleghi polacchi per valutare l'evolversi delle abitudini alimentari di ciascuno, in seguito a laboratori pratici e alla lettura dei materiali didattici. Inoltre sono stati affiancati da dietologi, da psicologi per incontri settimanali e da professionisti di settori diversi con un approccio improntato alla multidisciplinarietà.



I ragazzi impegnati in un laboratorio di cucina (Foto © Peers4food).

Le proposte e le valutazioni degli esperti verranno usate per migliorare il progetto, qualora venisse rifinanziato per i prossimi anni. Le critiche hanno riguardato principalmente la qualità di materiali scritti, verso la fine del percorso.

L'incontro settimanale con la dietista

Ogni martedì, dal 27 settembre al 2 novembre, i partecipanti hanno incontrato la **dietista Marina Spanu** per riflettere sul loro rapporto con il cibo. Nel frattempo, grazie alla social media manager **Chiara Menardo**, hanno imparato a documentare la loro esperienza sui social.

Sul lato dell'attività fisica, ogni venerdì, i ragazzi si sono allenati per un paio di ore con i coach **Filippo Bernardo**

e **Gian Lorenzo Silvagno**, fra esercizi individuali e sport di gruppo.



Il momento dell'allenamento (Foto © Peers4food).

I risultati di Peers4Food

Nella conferenza stampa tenutasi a Torino, la dottoressa **Barbara Loera**, responsabile scientifico di Peers4Food, ha illustrato i risultati di Peer4Food che hanno confermato la sua impressione precedente al lavoro: se stimolati, i ragazzi riescono a migliorare il proprio stile di vita.

Circa la metà degli studenti partecipanti (selezionati tramite colloqui, in accordo con le famiglie) non mangiava tre pasti regolari al giorno, quasi tutti non consumavano abbastanza frutta e verdura e abusavano degli snack tra un pasto e l'altro. A seguito dell'esperimento nessuno è dimagrito in modo significativo in quanto lo scopo era di risvegliare la coscienza alimentare di ognuno e non perdere peso.

Anche l'ambiente scolastico ne ha tratto beneficio. I ragazzi, provenienti da classi diverse e con variè età, hanno legato, si sono formate nuove amicizie e nuovi scambi; lo sport è diventato più importante per loro, non per vincere ma per stare meglio. Sono stati due dei partecipanti a parlare di questo con i giornalisti.

Data di creazione

15/11/2021

Autore

cecilia-alfier