

Progetto crescere felix

L'obesità ha "contagiato" milioni di persone in tutto il mondo tanto da essere definita la pandemia del ventunesimo secolo. Tale condizione è riconosciuta come un problema di notevole rilevanza sociale per l'aumento della prevalenza, per la complessità delle cause e soprattutto per le implicazioni che comporta sulla salute e quindi sulla qualità e sull'aspettativa della vita. La condizione di sovrappeso e obesità riguarda il 20-30% della popolazione adulta delle nazioni più ricche. Nell'ultimo decennio, anche il numero di bambini obesi è molto aumentato tanto che l'obesità pediatrica è diventata il disturbo nutrizionale più frequente in questa fascia di età. In Italia, nell'ultimo decennio il numero di bambini obesi è molto aumentato: 20% di sovrappeso e 4% nel 2000, 23,6% e 12,3% rispettivamente nel 2008; con punte particolarmente elevate in Campania(49% complessivamente) .L'obesità è una malattia multifattoriale a forte predisposizione genetica al cui manifestarsi concorrono cause di tipo sociale e psicologico. Tuttavia, la grande rapidità con la quale si sta diffondendo indica che i fattori ambientali ne costituiscono la principale componente etiopatogenetica. Tra le cause ambientali che determinano l'accumulo eccessivo di tessuto adiposo, la sedentarietà e gli squilibri dietetici sono i fattori più importanti. Il progresso ha determinato una forte diminuzione del consumo energetico nella vita di tutti i giorni (uso dell'automobile, ascensore, riscaldamento, le ore di televisione e computer...) e l'assunzione sempre maggiore di cibi e di bevande ad alta densità calorica e al tempo stesso poco sazianti. E' aumentata infatti l'offerta di cibo disponibile che è possibile reperire pressoché ovunque, a scapito sia della qualità che dei significati connessi all'alimentazione. Si mangia sempre più cibo "spazzatura", lo si consuma in qualunque luogo e in qualsiasi momento della giornata. Ne deriva una generale disorganizzazione dello stile alimentare rispetto al quale le giovani generazioni sembrano particolarmente esposte e vulnerabili. A tal proposito, l'Istituto Comprensivo di Cusano Mutri, ribadisce l'importanza e l'urgenza di arginare l'incremento dell'incidenza di obesità sin dall'età evolutiva attraverso misure preventive :ridurre la sedentarietà e alimentarsi correttamente. Il progetto Crescere Felix, al terzo anno del suo svolgimento, propone per l'anno scolastico 2011/2012, come fare una merenda corretta a scuola. Assodato che la merenda di metà mattina è fondamentale per la salute dei nostri bambini e per un buon rendimento scolastico, l'interrogativo rimane: che tipo di merenda somministrare?In un tale contesto occorre sottolineare l'importanza di una corretta prima colazione, spesso assente o quantomeno poco rappresentata, al fine di evitare che il bambino nel corso della mattinata in preda alla fame si indirizzi in maniera incontrollata verso alimenti confezionati ipercalorici come possono essere pizza, snacks al cioccolato, patatine, alcuni dei quali di scarso valore nutrizionale e di scarsa influenza sul senso della sazietà. Il ruolo della merenda è quello di interrompere il digiuno tra due pasti principali ed è importante che ciò che si sceglie di mangiare sia in grado di saziare quel tanto che basta per arrivare al pasto successivo, ingerendo quindi una quantità di calorie non troppo elevata.

Allora come dovrebbe essere la merenda ideale a scuola?

| | |
|------------------|---|
| Lunedì | Frutta fresca,-macedonia - merenda a base di frutta |
| Martedì | Crackers- taralli -pane o fette biscottate con marmellata o nutella |
| Mercoledì | Dolce fatto in casa |
| Giovedì | Panino con 50g. di pane con companatico o 100g di rustico |
| Venerdì | Yogurt o merendine a base di latte |
| Sabato | Panino con 50g. di pane con companatico- 100g di rustico |