

IL CONTENUTO DIDATTICO

Oggi stiamo perdendo la cultura alimentare propria della nostra Dieta Mediterranea, intrappolati dai messaggi pubblicitari, afferma il prof. Michele Carruba, direttore del Centro Studi e Ricerca sull' Obesità dell'Università Statale di Milano. I primi a farne le spese sono i bambini e non solo loro, che mangiano poca frutta e poca verdura. "Il bambino ha la fobia del cibo nuovo, spiega il professore, va quindi aiutato ad avere con esso un "rapporto culturale". Dall'analisi dei dati dell'inchiesta realizzata in collaborazione con GfKEurisko, sulle abitudini alimentari del nostro Paese emerge l'esistenza di una "Malnutrizione vitaminica e minerale". In sintesi solo 2 italiani su 10 consumano il giusto quantitativo di frutta, appena 3 su 10 quello corretto di verdura, il 77% della popolazione non consuma quotidiano di latte e derivati in quantità sufficienti tanto che il 21% degli italiani non dispone di un corretto apporto di vitamina D e appena 2 italiani su 10 assumono correttamente latticini, mentre 3 su 10 non mangiano il giusto quantitativo di uova (alimenti ricchi di vitamina E). Solo un 1 italiano su 3 consuma quantità di pesce soddisfacenti nell'arco della settimana e 1 italiano su 2 ricorre a un adeguato consumo di frutta a guscio, motivo questo per il quale la dieta degli italiani risulta povera oltreché di micronutrienti anche di acidi grassi omega-3, sostanze che contribuiscono al corretto funzionamento del cuore, a mantenere normali i valori della pressione sanguigna e il livello dei trigliceridi nel sangue",

Sulla base di queste evidenze scientifiche e statistiche ha avuto origine il sistema didattico Salutandia finalizzato alla creazione di una consapevolezza alimentare nei bambini, nei ragazzi e nei giovani, affinché ognuno sin dalla tenera età possa acquisire nozioni indispensabili per operare in età adulta attraverso scelte responsabili e consapevoli a vantaggio esclusivo della salute anche in contraddittorio con indicazioni pubblicitarie e dettami delle mode.

Obiettivo primario dell'intero programma risiede nella valorizzazione della Dieta Mediterranea in quanto innumerevoli studi dimostrano che l'adesione costante a questo tipo di alimentazione previene le malattie metaboliche, quali l'obesità e il diabete mellito di tipo 2, le malattie cardiovascolari aterosclerotiche e vari tipi di cancro, nonché le malattie neurodegenerative come la demenza di Alzheimer, con la contestuale promozione di un consumo alimentare corretto sano e sostenibile.

Pertanto partendo dal presupposto che Il sapore è un gioco da bambini e La Salute in Tavola può essere indotta anche nei più piccoli sia in casa che a scuola attraverso la semplice stimolazione della loro naturale curiosità SALUTANDIA in tutte le sue forme ludico-didattiche diventa portavoce del fatto che il gusto possa essere acquisito anche semplicemente giocando. Un gusto, magari nuovo per gran parte dei fruitori del programma che dovrà essere ricercato in

- un consumo importante di carboidrati grezzi a basso indice glicemico
- una presenza rilevante nella dieta di verdura e frutta importanti apportatrici di fibre e componenti antiossidanti
- un impiego quotidiano dell'olio extravergine di oliva per l'alto contenuto di polifenoli
- un consumo ragionevole di pesce e un'adeguata presenza di frutta secca a guscio per evitare carenze di acidi grassi insaturi con particolare riguardo alla categoria degli Omega 3
- un giusto apporto di acqua nella dieta poiché questa sostanza, oltre ad intervenire in tutte le reazioni metaboliche dell'organismo, favorisce l'eliminazione delle sostanze di rifiuto e facilita un'adeguata lubrificazione delle nostre articolazioni"
- un'imparziale e corretta proporzione tra le ore di sonno, di sedentarietà e di movimento intesa come il giusto corollario alle indicazioni alimentari.

Senza dimenticare l'importanza di imparare a leggere correttamente le etichette riportate sulle confezioni degli alimenti, di basare le proprie scelte alimentari sulla stagionalità e sulla territorialità degli alimenti perché spesso *la dieta che fa bene a ognuno di noi è ottima anche per il pianeta e viceversa*, come ribadisce uno studio su Pnas, guidato da Michael Clark della University of Oxford, nel quale si attesta che i cibi più sani sono anche quelli che hanno un minor impatto sull'ambiente. Una sana alimentazione porta allo sviluppo di esseri umani sani ai quali è riservato il privilegio di vivere in un pianeta altrettanto sano.