

Dal n° 278 del periodico “La Provincia del Sulcis Iglesiente” del 31 gennaio 2015

## **Il fenomeno obesità tra i bambini è diventato assai preoccupante**

### **Il progetto “Frutta nelle scuole”**

Il progetto “Frutta nelle scuole”, coordinato dal ministero delle Politiche agricole e forestali, arriva finalmente anche quest’anno scolastico tra i banchi ad incentivare il consumo di frutta tra i bambini e le bambine di età compresa tra i 6 e gli 11 anni, e a sensibilizzare le famiglie ad una sana alimentazione fin da piccoli. Ma non sono solo questi gli obiettivi del progetto... esiste anche il desiderio di sostituire la frutta alle “merendine” prive di apporto nutrizionale adeguato; ancora ritornare a dare il giusto valore alla stagionalità delle produzioni, assicurando un consumo di merce maturata naturalmente.

Attraverso il consumo di una maggiore quantità di frutta e verdura, si dovrebbe riuscire a combattere il problema del sovrappeso nei bambini, dato sempre più crescente in Italia. Combattere l’obesità sin da piccoli garantisce un minore aumento del volume delle cellule adipose, l’insorgenza di malattie cardiovascolari e del diabete.



Le statistiche dell’indagine “Okkio alla salute” hanno rilevato dati preoccupanti, tali da “invogliare” e “stimolare” insegnanti ed educatori a promuovere largamente l’iniziativa. Le indagini condotte, infatti, hanno messo in luce alcune “abitudini alimentari” ben poco confortanti...

Una parte dei bambini non consuma la prima colazione e la restante parte lo fa in modo poco adeguato, sbilanciata in termini di carboidrati e proteine. Un’alta percentuale consuma durante la ricreazione scolastica una merenda troppo abbondante. Tanti sono i bambini che non mangiano frutta e verdura e consumano abitualmente bevande zuccherate e gassate.

In un simile scenario, la scuola può far tanto con interventi di educazione alimentare volti al raggiungimento di un obiettivo importante come quello di arrivare ad una maggiore correttezza nelle abitudini alimentari.

Come insegnante di scuola primaria, ho personalmente seguito questo progetto sin dalla nascita ed ho potuto registrare notevoli risultati. Il lavoro da fare è ancora tanto, ma il piacere di sentire il profumo delle arance o delle clementine in giro per la scuola, è una sensazione che fa bene al “cuore”.

I bambini si sa per emulazione sono capaci di imparare tanto, al punto di riuscire a veicolare importanti messaggi anche rivolti a “quegli adulti” che... dati i ritmi di vita odierni “dimenticano” l’importanza del consumo quotidiano della frutta e della verdura.

Ultimamente alcune “lamentele” hanno cercato di mettere in ombra la validità del progetto pertanto mi sembra doveroso riportare alcuni dati precisi provenienti dal ministero pilota dell’iniziativa:

- Le adesioni superano la capienza che viene stabilita ogni anno sulla base delle risorse che vengono assegnate dalla Commissione europea, per l'anno in corso a fronte di 1.050.000 alunni che entrano nel progetto, le adesioni sono state circa 1.800.000.
- Il progetto in Italia è completamente gratuito, così come in alcuni stati membri, mentre in molti altri i genitori danno un contributo.
- Nelle misure di accompagnamento viene chiesto di distribuire possibilmente prodotti locali, tipici del territorio, ma l'obiettivo è far assaggiare ai bambini tanti tipi di frutta per stimolare il consumo e per questo motivo la frutta non può essere solo locale. In Italia ci sono 2 macro aree di produzione di ortofrutticoli e nel resto c'è soltanto produzione locale, quindi limitata.
- La frutta biologica consegnata non è congelata ma al limite refrigerata.
- Quasi ogni anno il progetto riesce a contare 30-35 milioni di euro di cui il 20% di contributo nazionale, mediamente vengono coinvolti il 35% degli alunni delle scuole primarie italiane, vengono distribuiti 10 diversi prodotti frutticoli e 4 orticoli per almeno 40-50 distribuzioni.
- Infine, un dato interessante il Ministero ce lo fornisce quando ci comunica che verranno svolti in tutte le regioni italiane, a partire dal prossimo 10 febbraio dei corsi di formazione per gli insegnanti, nello specifico a Cagliari si terranno il 24 marzo 2015, dalle 10.00 alle 16.00, saranno gratuiti, non ci sarà rimborso spese ma potranno usufruire di un light lunch.
- Per le iscrizioni, entro e non oltre i 30 giorni precedenti alla data scelta, si può chiamare al numero 06 51494406. A questo punto l'affascinante mondo della frutta e della verdura non avrà più segreti... ben vengano quindi feste ed eventi che facciano diventare "Grandi e piccini... tutti pazzi per la frutta".

**Nadia Pische**