

Un'équipe di medici milanesi scende in campo contro l'obesità infantile

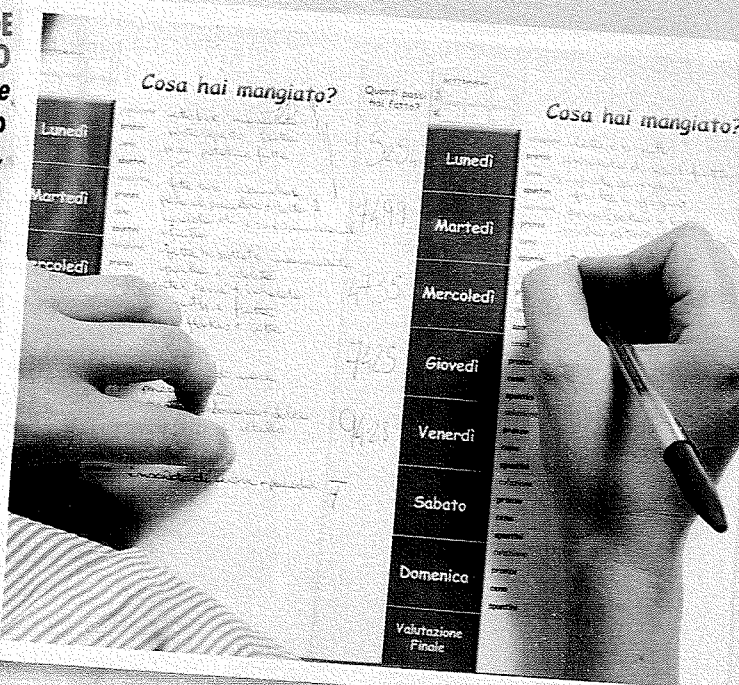
A lezione di buon cibo

Con l'inizio della scuola parte per gli studenti di San Donato Milanese il progetto E.A.T. che vuole insegnare ai ragazzi a mangiare correttamente. In programma "gite" al supermercato, passeggiate e 25mila sms per imparare a "non sgarrare"

di Paola Cassola
Foto di Dante Valenza

“**C**erca di evitare l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi: tonifica i muscoli e fa bene al cuore”; “La prima colazione è importantissima. Il tuo corpo e il tuo cervello non prendono il via se la salti”; “Quando accompagni i tuoi genitori a fare la spesa, aiutali tu a scegliere i prodotti giusti per te”. Sono solo alcuni degli oltre 25mila sms che, con l'inizio dell'anno scolastico, i ragazzi di San Donato ►

LA PIRAMIDE E IL DIARIO
San Donato Milanese (Milano). Il dottor Lelio Morriconi, 58 anni, primario di diabetologia e malattie metaboliche e coordinatore del progetto E.A.T., con la "piramide" del sano stile di vita. Alla base: fondamentali sport, acqua e vitamine; al vertice i dolci, da evitare. A destra, il diario che i ragazzi devono compilare per tenere sotto controllo ciò che mangiano e l'attività fisica svolta.



EDUCAZIONE ALIMENTARE TEENAGERS

60

La Pratica Comportamentale è il simbolo di un "bene da acquisire nella scelta degli alimenti e dei comportamenti quotidiani". La Piramide è formata da sei sezioni, contenenti vari gruppi di alimenti, e da una sezione dedicata all'attività fisica. Ciascun gruppo alimentare deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione. Alla base della Piramide troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più spesso mentre, al vertice, troviamo quelli che è meglio limitare.

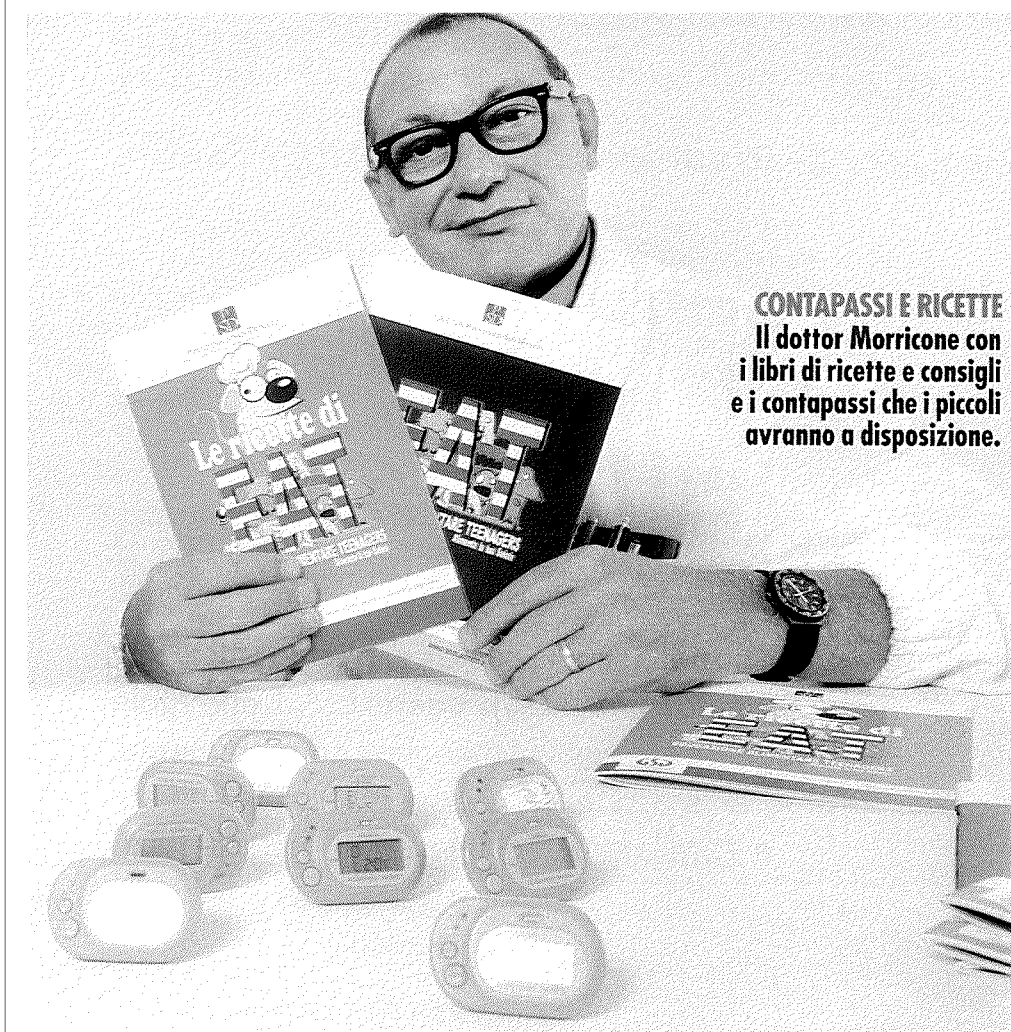
Ossigeno ESCLUSIVO

UNICO SAN TRUZZI

ATTIVITA' FISICA: ALMENO 30 MINUTI AL GIORNO

80 GENTE





CONTAPASSI E RICETTE
Il dottor Morricone con i libri di ricette e consigli e i contapassi che i piccoli avranno a disposizione.

MESSAGGINI "SALVALINEA"
Uno degli sms che i medici, ogni giorno, invieranno sui cellulari dei ragazzi per aiutarli a mangiare sano.

Milanese, grazie al progetto E.A.T. (Educazione Alimentare Teenagers), riceveranno sui loro cellulari. Spieghiamo. Un'équipe di medici nutrizionisti del Policlinico San Donato di Milano ha deciso di scendere in campo contro quello che ormai in Italia rappresenta un problema allarmante: il nostro Paese è infatti ai primi posti in Europa per il numero di bambini in sovrappeso e i dati sono destinati a peggiorare.

Così, per primi al mondo, hanno pensato di insegnare le corrette abitudini alimentari ai più piccoli coinvolgendoli in tante attività e tenendo monitorato il loro stile di vita. In programma ci sono lezioni a scuola, "gite" nei supermercati per imparare a scegliere gli alimenti e fare una corretta spesa anche con i genitori, passeggiate con un contapassi a portata di mano per misurare l'attività fisica e ingressi allo stadio per seguire da vicino i campioni dello sport. Nessuna distrazione concessa: bisogna annotare tutto su un quaderno. E se per

caso dimentichi gli insegnamenti del dottore, arriva un sms-promemoria per ricordarti di non "sgarrare". Infine, per qualsiasi dubbio o chiarimento, c'è un gruppo su Facebook dove ci si può confrontare con gli esperti o si possono scambiare commenti con gli amici.

Del resto per passare a un sano stile di vita bastano poche regole. «L'importante è cambiare il rapporto con il cibo e adottare un'alimentazione corretta cominciando da una migliore conoscenza di ciò che ogni giorno mangiamo», spiega il dottor Alexis Elias Malavazos, nutrizionista del Policlinico e responsabile del progetto E.A.T. «È fondamentale partire dai ragazzi, sensibilizzandoli assieme alla famiglie e ai loro educatori». Qualche consiglio? Gli esperti sono tutti d'accordo: «Camminate almeno 30 minuti consecutivi tutti i giorni. Bevete quotidianamente almeno due litri d'acqua. Fate sempre la prima colazione. Mangiate almeno due porzioni di verdura e 2 o 3 frutti al giorno, meglio se di stagione, anche come spuntino. Sforzatevi però di assaggiare sempre anche la frutta che non piace, perché i gusti si modificano con il passare del tempo. Non eliminate i carboidrati: cereali, pasta, riso, pane, cous-cous o patate sono un'essenziale fonte di energia per chi deve apprendere, studiare e muoversi.

«E poi, per condire, poco sale e olio extravergine d'oliva, che contiene molti antiossidanti che proteggono l'organismo. Va ridotto invece l'uso di burro e di tutti gli alimenti ricchi di grassi che, alla lunga, possono diventare nemici del cuore: tra questi i salumi, i formaggi, anche quello grattugiato sulla pasta, la panna e la maionese.

«Non vanno trascurate le proteine: carne (meglio bianca), pesce, latte, yogurt, formaggi, uova e legumi ne sono un'ottima fonte. Mentre è meglio evitare le bibite dolci o gassate, preferendo spremute o frullati di frutta fresca. Infine, no all'alcol. L'organismo non lo "digerisce" e, oltre a causare dipendenza, può provocare danni a cervello, fegato, stomaco e cuore.»

Paola Cassola