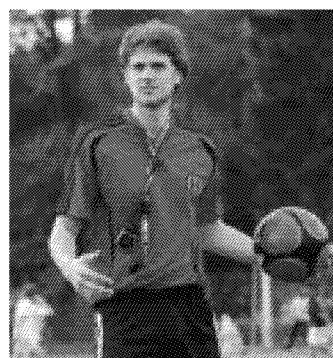
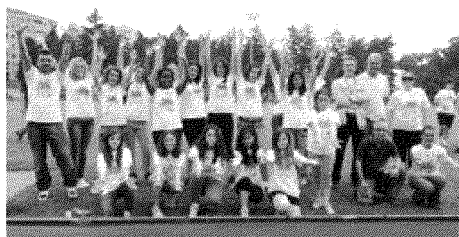


IL CENTRO METANOPOLI INVASO PER IL PROGETTO EAT

Sport e alimentazione, maxi lezione all'aperto

■ Un'altra colorata "invasione" al centro sportivo di via Caviaga dopo la festa di "Giocosport" delle scuole sandonatesi. Sabato scorso è stata la volta di Eat, Educazione alimentare teenagers, con ottocento ragazzi coinvolti e l'aggancio al Milan Junior Camp, il progetto di vacanze rossonere che a fine giugno torna per la seconda volta in città. Dunque le "lezioni in classe" coordinate dal nutrizionista Alexis Elias Malavazos si sono chiuse con una maxi lezione all'aperto che ha visto tutte le medie sandonatesi partecipare al torneo finale. Per l'intera mattinata di sabato scorso il rettangolo di via Caviaga è stato suddiviso in una scacchiera dove si sono svolte in contemporanea partite di calcio a cinque con eliminatorie e finale. Lo sport scelto non è proprio quello più amato da insegnanti di educazione fisica e dietologi, ma non si può comunque negare che anche il calcio sia meglio dell'insana abitudine dei nostri bambini - appena attestata dall'Istat - di mangiare davanti alla televisione o utilizzare l'auto di papà e mamme per qualsiasi spostamento superiore a cinquecento metri. «Le abitudini alimentari che si sviluppano fra elementari e medie sono quelle definitive, quelle che si conserveranno tutta la vita - ha ribadito a margine dell'evento Malavazos, specialista del Policlinico di piazza Malan - e quindi è importante intervenire nel momento dello sviluppo. Di fatto il progetto Eat non è un intervento "contro" l'obesità, in questo caso sarebbe una misura una tantum. È un'iniziativa che insegna uno stile di vita e insegna anche la capacità di auto correggerlo. Se il bambino è bene educato nell'alimentazione da sempre, è difficile che sviluppi disfunzioni alimentari più avanti. Un altro aspetto dell'iniziativa è l'educazione alla stagionalità dei prodotti».

Emanuele Dolcini



Nelle foto i giovani partecipanti al progetto Eat, con le lezioni all'aperto coordinate da Alexis Elias Malavazos

