



**BIELLA, 14 Marzo 2009**

***Hotel Agorà***

***Via Lamarmora, n. 13***

## **CONVEGNO NAZIONALE U.N.A.S.C.I.**

### ***Due facce della medaglia dello Sport: alimentazione e doping***

**Attività di prevenzione dei giovani nella scuola  
attraverso l'alimentazione**

**Relatore**

**Prof. Flavio CHIASTELLARO**

*Dottore in farmacia, Presidente del Consiglio Scolastico della Provincia di Biella e Coordinatore del Progetto  
Educazione alla salute*

Da sette anni mi dedico a portare nelle Scuole della nostra provincia una serie di messaggi sul Progetto *Educazione alla salute*, da me ideato ed inteso a surrogare l'inerzia troppo spesso lamentata sul territorio da parte delle istituzioni, le quali dovrebbero farsi carico di questo fondamentale argomento. Dalla lunga esperienza maturata in parecchi Istituti, specie avendo diretto anche l'Istituto Alberghiero di Trivero, ho ricavato la certezza di come fosse indispensabile intervenire per cercare di porre un freno ad abitudini errate in ordine a vari comportamenti.

Giovandomi della collaborazione preziosa di amici specialisti in alcune discipline, ho avviato contatti con tutti i 30 Istituti scolastici, ottenendo positiva accoglienza in 28. Dalle Materne alle Superiori, abbiamo battuto a tappeto il Biellese, dalla zona montana della Valsessera a quella pianeggiante del lago di Viverone.

A seconda delle diverse tipologie, sono stati sviluppati i seguenti argomenti: educazione alimentare, educazione fisica e stili di vita corretti (per tutti), con interventi anche sulla prevenzione dei tumori, delle malattie sessualmente trasmesse, dei disturbi del sistema nervoso e di ordine psicologico.

Le risultanze migliori si sono ottenute nelle scuole dell'infanzia e dell'obbligo, cosa facilmente comprensibile poiché risiede nella fascia di età più bassa la possibilità di incidere più favorevolmente nella mente di chi ti ascolta. Parlare ad un maggiorenne, magari abituato ad ubriacarsi in discoteca nei fine settimana (se non addirittura impasticcandosi con qualche droga), è stato pressoché inutile. Come si suol dire, la pianta bisogna curarla durante le crescita; da adulta, diventata storta, non ci sono correttivi che tengano.

Le decine di migliaia di studenti che abbiamo contattato ci hanno fornito un quadro certamente non da considerare in termini assoluti, ma sono sicuro di poter affermare che si tratta di elementi dal valore altamente significativo in quanto il lavoro fatto in taluni istituti è andato avanti per più di cinque anni con un controllo periodico degli stessi bambini dalla prima alla quinta Elementare e nel triennio delle Medie.

Ci siamo preoccupati di ciò per stabilire le tendenze diverse tra scuole cittadine e quelle dei paesi sparsi in provincia, di raffrontare differenti abitudini da parte di soggetti provenienti da varie etnie e di coinvolgere i genitori a partecipare e sostenere un progetto educativo di importanza determinante per la crescita e sviluppo dei loro figli. La collaborazione dei docenti si è rivelata, a tal proposito, decisiva per la bontà dei risultati conseguiti. Ad essi e ai genitori sono state dedicate serate per far comprendere il significato dell'iniziativa, per un franco scambio di opinioni e per attuare alcune modificazioni, come, ad esempio, nella somministrazione dei pasti nelle mense.

## **Epidemiologia**

Prendendo in esame quanto espresso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, la quale ci rammenta che le malattie cardiovascolari rappresentano la più elevata percentuale di decessi in età adulta, subito dopo seguita dai tumori, ci siamo imposti di affrontare il problema ponendo in essere la necessità di esortare al rispetto della cosiddetta dieta mediterranea, universalmente riconosciuta come il mezzo migliore per la prevenzione delle malattie. È a tavola, e fin dalla più giovane età, che occorre prestare la massima attenzione a ciò che si introduce al fine di evitare che più avanti negli anni il soggetto non vada ad incorrere in qualche affezione.

Una larga parte di infarti, ictus, aterosclerosi, ipertensione, tumori, demenza è dovuta a quei fattori di rischio che vede già nell'obesità un segnale facilmente identificabile. Perché – ci siamo chiesti – i nostri bambini sono considerati dalle statistiche i più grassi d'Europa? Perché stiamo assistendo ad un deciso incremento degli episodi diabete, anche in giovane età? Come possiamo intervenire per tentare di offrire la nostre conoscenze allo scopo di incidere positivamente sia sui bambini sia sugli adolescenti?

Cercando di fare capire l'importanza del cibo quale elemento preventivo per la conservazione della salute, abbiamo posto in rilievo, senza tuttavia allarmare eccessivamente ma con esempi concreti, come le cattive abitudini possano, con l'andare del tempo, minare il fisico in modo talvolta irrecuperabile. In secondo luogo, con l'esempio, fermandoci - dove è stato possibile – a mensa con i

ragazzi, i quali ci hanno seguito discutendo sul valore nutritivo su ciò che stavano portando alla bocca.

Quindi non solo lezioni (o, per meglio dire, chiacchierate) frontali in classe, ma ben più probanti suggerimenti di carattere pratico, questi assai più facilmente assimilabili dai discenti.

### **Didattica**

Per insegnare ci vuole un'arte speciale, che non tutti hanno la fortuna di possedere. Questa o è innata nel soggetto o si apprende col tempo, oppure non se ne ha l'attitudine. Non c'è niente di più negativo che l'essere noioso. In questo caso il fallimento è totale. Specialmente parlando ai bambini, bisogna scendere sull'aspetto pratico: allora avviene istantaneo il coinvolgimento, magari con un grande chiasso in cui tutti vogliono parlare ma è in quel momento che la spontaneità fa dire cose del tutto veritiere, utilissima base di partenza per entrare in sintonia (e in simpatia, elemento questo da non trascurare) con loro.

Capiti i soggetti con cui si ha a che fare, diventa semplice colloquiare e, avendo ormai in mano la situazione, i messaggi sono recepiti in cospicua quantità. Quando la classe non risponde alle sollecitazioni, è perché si è parlato con termini che non hanno compreso o perché non si è stati capaci di intrattenerla con esempi pratici.

Ad esempio, nelle Elementari, accertata anche la volontà di proficua collaborazione da parte delle maestre (i maestri sono ormai rari come le mosche bianche ...), è stata ideata la compilazione del calendario. Ogni mese dell'anno doveva presentava i disegni della frutta e della verdura della stagione e di quanto si trovava in loco. I migliori lavori sono stati quelli dei bambini abitanti in campagna, mentre quelli della città sono incorsi in errori disegnando banane, ananas ed altri vegetali di origine esotica. Nelle Medie, invece, si sono impegnati a ricavare il contenuto calorico per ciascuno dei pasti consumati. Tanto nell'uno come nell'altro caso si sono effettuati controlli sui diari su quanto introdotto nell'arco della giornata e per una settimana a caso nelle stagioni autunnale, invernale e primaverile.

Tramite tale esame si è potuto risalire ai più diffusi errori alimentari delle nuove generazioni. In particolare sono state evidenziate percentuali ben più negative rispetto ai dati scaturiti da ricerche condotte a livello nazionale sui soggetti adulti. Da queste si è desunto come il 25% consumi quasi mai frutta e verdura fresca, il 15% solo 2 o 3 volte la settimana, il 12% una volta la settimana e solo il 5% una porzione al giorno. Analoga è la situazione per il pesce con il 20% che non ne fa mai uso e solo il 14% qualche volta. Per quanto riguarda i condimenti, il 10% non fa quasi mai il ricorso al burro, talvolta l'8%, spesso il 13% e regolarmente il 25%. Un po' meglio va per fortuna per l'impiego dell'olio.

Nei bambini e negli adolescenti tali valori sono risultati ancora peggiori, con aspetti decisamente negativi nei pasti consumati a casa, vale a dire la colazione, merenda e cena.

### **Correttivi**

Di fronte a siffatte considerazioni, si è cercato di ragionare su un fenomeno che non poteva non essere fonte di preoccupazione. Tenuto conto che la struttura dei pasti nelle mense scolastiche viene approvata e certificata dalle ASL, con un'adeguata ripartizione della struttura dei menu sia in ordine al periodo climatico che nella varietà delle portate nel corso della settimana, è dalla somministrazione della quantità che abbiamo ricavato alcune scorrettezze. Solitamente si inizia con il primo piatto, a base essenzialmente di pasta, alternata dal risotto con varianti quali pizza e assai di rado dal minestrone. Il secondo prevede per lo più carne poco avvicinata da pesce e da formaggi, con il contorno di verdure preferibilmente di stagione, per finire con un frutto, a volte sostituito da un budino.

Fin qui, tutto bene, o quasi. Abbiamo notato però anomalie anche vistose nella quantità delle porzioni o, peggio ancora, nella negativa usanza di concedere il bis (e talvolta anche il tris ...) del primo piatto. Il risultato è stato di vedere un'abbuffata di questo con conseguente rifiuto del secondo, specie nella componente vegetale e con scarsissimo utilizzo della frutta.

Poiché non è educativo permettere di assecondare sempre i desideri dell'utenza, ma occorre rispettare i dettami della dietetica, in accordo con i docenti, ho suggerito alle assistenti incaricate alla distribuzione di non concedere richieste di raddoppio. Le cose sono oggettivamente migliorate, anche se è perdurato un consistente rifiuto su certe verdure. Ad esempio, ho osservato intere teglie di finocchi gratinati buttate, oppure zucchine trifolate anch'esse finite nella pattumiera, pur essendo stati cucinati benissimo entrambi i piatti. Infatti, le proporzioni stabilite dalle autorità sanitarie non prevedono alcuna variante: la struttura del menù deve pertanto essere rispettata nelle distinte componenti essendo compilata nel modo migliore per assicurare il fabbisogno quali e quantitativo per una corretta alimentazione, specie nel periodo della crescita.

Ho incontrato una sola resistenza da parte di una maestra di una scuola cittadina la quale sosteneva che era un diritto dei bambini richiedere quanto volevano. Le ho risposto che quanto asseriva non trovava alcuna giustificazione poiché avrebbe compromesso l'introito di sostanze di assoluta importanza nel corpo di bambini, le cui carenze avrebbero potuto comportare nel tempo disfunzioni di carattere metabolico e fisiologico, citando anche un espediente che avevo imparato in un'altra scuola di un paese vicino. Poiché il fenomeno di trascurare il contorno del secondo piatto era (ed è tuttora) alquanto diffuso, il Consiglio d'Istituto, per ovviare a detta carenza alimentare, ha deliberato di modificare la distribuzione delle vivande, mettendo al primo posto la seconda portata e al secondo la pasta o il risotto, lasciando la prima distribuzione solo alla pizza o al minestrone. I risultati sono stati assai positivi, per cui ho suggerito di fare tale esperimento anche in altri plessi con i medesimi esiti favorevoli.

### **Evidenze negative**

Studi accurati a livello internazionale hanno suggerito in modo inequivocabile il valore della piramide alimentare tipica dell'area mediterranea, cui si stanno avvicinando sempre più i Paesi di altre zone del pianeta. Alla base di questa stanno frutta e verdura da consumare in cinque porzioni al giorno, seguita dai carboidrati (2 porzioni di pane, 1 di pasta o riso al giorno con preferenza a quelli integrali, da 2 porzioni giornaliere di latte. L'apporto di proteine dovrebbe essere realizzato da carne e pesce alternati 2 o 3 volte la settimana, uova e formaggio 2 volte nei sette giorni; i condimenti da preferire sono gli oli (soprattutto quello – meraviglioso - extra vergine di oliva) nella quantità di 2 o 3 cucchiaini al giorno, mentre i dolci dovrebbero essere concessi un paio di volte la settimana.

La nostra équipe assai raramente ha notato l'osservanza di quanto consigliato dalla comunità scientifica. In modo saliente si sono riscontrate quantità incredibilmente elevate nel consumo di dolci, segnatamente delle famigerate merendine, la maggior parte delle quali ricche di grassi, assunte soprattutto nello spuntino dell'intervallo delle lezioni mattutine e nella merenda a casa. Ho suggerito questa proposta: almeno due volte la settimana di invitare i bambini delle Elementari ad assumere nello spuntino unicamente frutta, anziché riempirsi lo stomaco con quantità eccessive di calorie. Le scuole che hanno adottato tale modo (solitamente il martedì e il giovedì) hanno riscontrato un netto miglioramento nel pasto successivo in mensa.

Ciò ha determinato anche una non secondaria valenza educativa. Poiché la frutta viene per lo più ignorata ed è l'unica ad essere conservata (mentre i resti dei pasti finiscono ahimé nella pattumiera), per coloro che si fossero "dimenticati" di portarsela da casa si può sopperire con la disponibilità di quanto avanzato il giorno precedente, riducendo così una parte rilevante di sprechi.

Nelle Medie il discorso si è fatto ancora più difficile in quanto lo spuntino di gran lunga preferito consiste in paninazzi di consistenza talora esorbitante, quasi esclusivamente a base di salumi. In sette anni di attività ho notato una sola volta la presenza del formaggio tra i maschi, mentre le ragazze hanno una particolare preferenza per le brioches o con marmellata o ancor più con creme a base di cioccolato con elevato quantitativo di lipidi.

Il peggio è stato ricavato nelle Superiori in cui ne abbiamo viste di tutti i colori. Nell'intervallo c'è l'assalto ai distributori di merendine da parte di studenti affamati oltre ogni dire, la maggior parte dei quali era arrivata a scuola a digiuno. Questa negativa abitudine cresce parallelamente all'età. A proposito di tale vezzo alimentare, avendo letto un mio documento di qualche anno fa, colleghi di

alcune scuole del Cuneese mi avevano invitato a relazionare sull'argomento. Sentite le osservazioni sul triste fenomeno, hanno portato in discussione la proposta ai rispettivi Consigli d'Istituto non la soppressione dei distributori ma la sostituzione di merendine al loro interno con frutta, trovando un paio di questi addirittura da accorti agricoltori del luogo la fornitura gratuita.

### **Obesità ed anoressia**

È la naturale conseguenza non solo di inopportuni modi alimentari ma altresì di una scarsa attività fisica, di cui dirò in seguito. Dati inoppugnabili di carattere epidemiologico indicano come l'ipertensione e il diabete trovino riscontro soprattutto nella popolazione obesa o quanto meno in sovrappeso. Tre anni or sono, un gruppo di amici di un'associazione privata, avendo a disposizione un po' di quattrini, mi hanno interpellato per appoggiare le iniziative che stavo portando avanti. Non potendome occupare di persona, visto che non avevo altro tempo da dedicare a quanto richiesto, ho girato il progetto ai responsabili dell'ASL locale, anche per smuoverli dall'apatia sull'attività preventiva che seguiva a latitare penosamente in provincia, nonostante le ripetute esortazioni prodotte ai massimi livelli.

Venne concordato di fare un controllo accurato su un plesso di scuole Elementari della città sulla struttura fisica degli alunni. Non fine a se stesso, con semplici misurazioni di altezza e di peso, ma esortando che tale controllo venisse effettuato nel corso degli anni, in modo tale da rendersi edotti con maggiore precisione sull'andamento di tali rilevazioni. Di ciò non ho avuto il piacere di ricevere alcuna comunicazione, quando la semplice buona educazione avrebbe imposto almeno un cenno di risposta. Ma tant'è.

Il suggerimento di tale iniziativa mi venne dall'aver constatato in un paese vicino a Biella un bambinone di quinta elementare di proporzioni gigantesche in rapporto ai compagni: alto più di 20 centimetri rispetto alla media, aveva un peso di 96 chilogrammi, oltre il doppio di quanto dovuto. Se questo è stato il rilievo più eclatante, tuttavia ne ho notato altri in pressoché tutti gli istituti. Però con una differenza sostanziale tra i residenti in città e quelli nei paesi. Mentre nei centri urbani più grandi permane la consuetudine di portare i figli a scuola in automobile, nelle località rurali ciò è assai raro, per cui l'attività fisica nelle zone di campagna è indubbiamente migliore e di conseguenza il numero dei ciccioni è assai meno evidente.

Già nelle Medie, ma ben più diffusamente nelle Superiori e specialmente nel sesso femminile, si è assistito al problema dell'anoressia. Un recentissimo studio dell'ABA (Associazione per la ricerca sull'anoressia, bulimia e i disturbi alimentari) ha messo in evidenza che il fenomeno si sta estendendo pericolosamente anche tra i maschi. L'ossessione del peso tuttavia è ancora radicata in un consistente gruppo di giovanissime, vedendo queste come modelli da seguire indossatrici ossute, attricette povere di curve, personaggi televisivi dalla taglia mai superiore al 42. Ad esse si sono dedicate le nostre psicologhe ma i frutti del loro assiduo lavoro non sono stati confortanti.

Evidentemente i messaggi raccolti dai media hanno influito pesantemente nelle loro scelte di vita, spingendole ad ambire non tanto ai successi scolastici quanto alla prospettiva (il più delle volte chimerica) di diventare in seguito veline, letterine e via discorrendo.

### **Attività fisica**

Che in Italia si effettui poco esercizio motorio è un fatto incontrovertibile. Eppure fu proprio un medico italiano ad avere per primo messo in luce l'utilità di tale pratica per la salvaguardia della salute già mezzo millennio or sono. Girolamo Mercuriali, nato a Forlì nel 1530 e laureato a Padova nel 1555, professore nelle Università di Bologna, Padova e Pisa, scrisse, oltre ad altri pregevoli trattati, il *De arte gymnastica*, in cui mise in evidenza i benefici di una sana attività quale prevenzione di talune malattie. L'opera, presentata anche alle recenti Olimpiadi di Pechino, costituisce il primo esempio al mondo di un inedito lavoro scientifico per illustrare i benefici di quello dovrebbe essere uno dei capisaldi per il benessere degli individui.

Da sempre si è sostenuto che nelle scuole non si presta sufficiente attenzione su questo argomento. Le ore di Educazione fisica sono gravemente insufficienti, talora mal condotte, senza adeguate

conoscenze (come avviene per lo più nelle scuole Elementari), magari senza specifiche strutture (leggi mancanza di palestre), per cui gli insegnamenti di base lasciano alquanto a desiderare. Ma anche in possesso di opportune risorse, permane insoddisfacente la disponibilità del tempo da dedicare al fisico. Il celebre motto romano *mens sana in corpore sano* seguita ad essere disatteso.

Ne abbiamo ricavato conferma dalle nostre esperienze. Anche in tale settore, si registra una cospicua differenza, come già detto, tra paesi e città. I bambini di questi centri sono meno attivi dei compagni che vivono nelle zone rurali, nonostante questi ultimi non abbiano le possibilità di seguire corsi ginnici (o anche solo ludici) quali sono le offerte diversificate nelle aree urbane. Vivere in paese fa sì che il movimento sia un fatto del tutto naturale, aiuta sensibilmente la socializzazione che trova schietta disposizione a partecipare al gioco e al dinamismo collettivo. Cose che ben di rado abbiamo osservato in istituti cittadini.

Nell'Elementare già richiamata in precedenza, abbiamo attentamente osservato quanto avveniva nell'intervallo di mezza mattina. Già un fatto increscioso fu la permanenza degli alunni all'interno della scuola, pur disponendo di un conveniente cortile per prendere una salutare boccata d'aria fresca anziché respirare quella tutt'altro che salubre dopo più di due ore di studio. Nessuno, in nessuna aula, provvide almeno ad aprire le finestre per un più che opportuno ricambio. Un'esigua minoranza correva per i corridoi, alcuni passeggiavano stancamente, altri bighellonavano pigramente ancora sul banco, annoiati ed apatici. Un paio di essi avevano tirato fuori dallo zaino squadre di soldatini per farsi la guerra e un trio invece si era portato il game boy. Non ho consentito tali attività giacché ritenni inconcepibile sotto qualsiasi aspetto una sedentarietà tanto eclatante. Alla domanda alle maestre sulla ragione del mancato utilizzo del cortile, mi risposero che "fuori fa freddo". Probabilmente avvertivano la temperatura le docenti, non i bambini. Giovi ricordare come il giorno prima, in un'altra scuola della città, distante in linea d'aria poco più di trecento metri, pur con una temperatura minore, quei bambini – più fortunati – era tutti fuori dall'edificio a fare la ricreazione.

Di fronte a simili episodi, appare chiaro come i diversi atteggiamenti nei confronti degli adolescenti possano riflettersi in modo non positivo su quell'esuberanza che dovrebbe essere una delle caratteristiche più spontanee nella fase della crescita. Ciò potrebbe tradursi in un progressivo rifiuto a praticare il movimento, al rinchiudersi in se stessi con una forma di autoisolamento assolutamente deprecabile, con ripercussioni talvolta difficilmente superabili quanto a familiarizzazione con i compagni. Lo abbiamo riscontrato dai comportamenti di non pochi soggetti che hanno trovato in seguito grandi difficoltà di inserimento in società sportive, specie manifestando una certa repulsione nel contesto di attività di gruppo. Ne deriva di conseguenza il prendere in uggia qualsiasi forma di attività fisica, preferendo stazionare nelle mura domestiche affidandosi a giochi non sempre educativi al computer.

### **Stili di vita**

Vorrei ricordare come, all'inizio di ogni anno scolastico, in occasione della prima riunione collegiale nei quattro Istituti superiori che ho diretto, ebbi modo di esprimere, in stretto ordine, i tre valori più importanti: educazione, formazione ed informazione. Oggi pare che ciò non venga sempre rispettato. Ne fanno fede i sempre più ricorrenti episodi di bullismo, se non proprio di violenze, che ci vengono rimarcati dalle cronache. Il triste fenomeno del Sessantotto sta producendo - come avevamo purtroppo previsto - le nefaste ripercussioni ad ogni livello.

Il permissivismo, tipica espressione di quel periodo, ha prodotto danni difficilmente sanabili in tempi brevi. La maggior parte di genitori e docenti appartiene a quel tempo per cui l'andazzo viaggia parallelamente e pericolosamente in ordine sparso. Salvo rare eccezioni, si sta verificando un degrado educativo che trova le radici tanto in famiglia quanto nella scuola, i due luoghi ove risiede la massima possibilità di trovare quegli insegnamenti di capitale importanza per ottenere quei sani principi che sono alla base della formazione di individui capaci di affrontare le difficoltà future della vita. Non più bamboccioni pertanto, ma soggetti cui indicare le responsabilità delle loro

azioni, guidare per renderli consapevoli che qualunque sciocchezza potrebbe scatenare ripercussioni sul loro stato di salute, esortare ad un comportamento leale verso se stessi e il prossimo.

Parecchie volte ci è successo di sentire, all'uscita da scuola, mamme chiedenti alle maestre: "ha mangiato?". Verosimilmente è parso che il principale assillo di tali genitrici fosse il sapere che il loro pargolo avesse soddisfatto le esigenze dello stomaco. Quasi mai ci è capitato di sentire la richiesta di notizie sul comportamento, sull'apprendimento e sulla socializzazione con i compagni; cose della massima importanza per quanto attiene tanto la crescita quanto l'evoluzione delle capacità cognitive.

Negli ultimi tempi se ne sono visti di ogni specie. Talvolta si è passati dai fenomeni di bullismo e di violenze, alle devastazioni di edifici pubblici, allagamenti di scuole per evitare un compito in classe, deragliamento di treni, appiccamento di fuoco a barboni ed altri fatti orripilanti. Alle forze dell'ordine, i responsabili di simili fattacci hanno risposto nell'interrogatorio che l'avevano compiuto "per noia", quella maledetta compagna di chi non ha ricevuto una benché minima azione educativa.

E che dire dell'abitudine sempre più precoce del fumo, o di quelle ragazzine che si prostituiscono per raggranellare quattrini per vestirsi alla moda, oppure – peggio ancora – per acquistare dosi di droga? È mai possibile che i genitori non si accorgano di nulla, nemmeno degli abiti indossati impossibili da ottenere dalla solita paghetta, ovvero di talune manifestazioni derivate dall'uso di stupefacenti o di sostanze simili? Dove sono – ci siamo più volte chiesti – le famiglie odierne?

Abbiamo rilevato amaramente sul campo che parecchie conclusioni cui sono giunti alcuni sociologi sono state miseramente sballate, né ci hanno convinto analisi non supportate da un controllo personale su tali soggetti, essendo per lo più rilevate da semplici elaborazioni di questionari, compilati in modo svogliato, privi il più delle volte di sincerità e perciò caratterizzati da un'obiettività scarsissima. I controlli seri sono soltanto quelli condotti in prima battuta, vale a dire a contatto diretto con i soggetti da intervistare mediante domande dirette e quesiti impegnativi dai quali di rado può sfuggire la menzogna.

Quanto emerso dal nostro gruppo non intende certo avere la presunzione di affidabilità assoluta. Di una cosa siamo però sicuri: di avere constatato, in modo del tutto originale, in un tempo sufficientemente ampio, con un ventaglio di temi alquanto vario e soprattutto avendo raggiunto una quantità e qualità di soggetti quale mai altra indagine del genere venne effettuata nel Biellese, che in tempi recenti si siano registrati sul territorio provinciale un impoverimento nei valori, un decadimento nella cultura del cibo, una scarsa affezione per l'attività fisica, un imbarbarimento in certi comportamenti ed una piuttosto diffusa insofferenza alle sollecitazioni.

## **Suggerimenti**

Come conclusione, portiamo a conoscenza quanto abbiamo suggerito, iniziando dal settore concernente l'alimentazione.

Per i bambini frequentanti la Scuola dell'obbligo è stata ribadita l'opportunità di ripartire l'apporto calorico in cinque frazioni: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena, consigliando rispettivamente queste percentuali; 10, 5, 40, 15 e 30%. Mangiare lentamente contribuisce a mantenersi in forma e riduce il rischio di sovrappeso e l'obesità. Assaporare i cibi e masticare a lungo permette ai recettori del gusto di inviare al cervello il senso di sazietà.

Una dieta equilibrata dovrebbe comprendere il 50/60% di carboidrati, il 25/30% di grassi e il 12/18% di proteine.

- Dieta assolutamente varia, favorendo al massimo i dettami di quella mediterranea, tipici delle nostre regioni, specie di quelle meridionali.
- Diversificare la ripartizione degli alimenti nel corso della giornata, settimana e stagioni. Mai somministrare i soliti cibi, anche se particolarmente graditi, alternando il più possibile tanto i primi quanto i secondi piatti. Ad esempio, se a pranzo sono proposte pasta, carne e patate e arancia, a cena andrebbero bene minestrone, pesce, insalata e kiwi.

- Aumentare il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi di ogni tipo, specie quelli di stagione, privi di grassi ma ricchi di vitamine, minerali e fibre.
- Aumentare il consumo di legumi, come fagioli, piselli, ceci, fave e lenticchie. Privi di grasso, costituiscono una fonte discreta di proteine, potendo talvolta sostituire la carne.
- Aumentare il consumo di pesce in quanto l'effetto protettivo viene determinato dal tipo di grassi contenuti in esso (omega-3), riducendo il rischio di incorrere in malattie cardiovascolari.
- Privilegiare i grassi vegetali, quali soprattutto l'olio extra vergine di oliva senza dimenticare quelli di semi, e limitando parecchio l'utilizzo di quelli animali quali burro, lardo, strutto e panna.
- Privilegiare le carni magre, come pollo e tacchino, vitello e coniglio e limitando quelle grasse come maiale, oca e anatra, prestando inoltre attenzione alla cottura la quale dovrà essere parca nell'uso dei grassi. Le carni dovrebbero essere alternate ad altre sostanze nell'arco della settimana.
- Limitare l'apporto di insaccati, quali salumi, salsicce, wurstel e mortadella. Preferire quelli magri come prosciutto crudo, speck, bresaola, controllando anche il contenuto di sale.
- Limitare il consumo di formaggi, privilegiando quelli freschi a basso contenuto di grassi ed evitando il loro utilizzo a fine pasto, soprattutto se in questo sono stati presenti carne o pesce, essendone dei sostitutivi di questi.
- Ridurre l'apporto di dolci in quanto ricchi di zuccheri e di grassi. Preferire quelli preparati in casa ma in porzioni moderate e mai gli stessi.
- Privilegiare gli alimenti ricchi di amido, come pane, pasta, polenta, patate, riso, meglio ancora se integrali, ma cercando di limitarne l'impiego in occasione di eccedenze ponderali.
- Limitare l'utilizzo di cibi ad elevato contenuto di colesterolo, come le frattaglie (cervello, fegatini, rognone) mentre le uova possono essere consumate mediamente tre volte la settimana.
- Limitare il consumo di sale per i soggetti con ipertensione, sostituendolo magari con spezie ed erbe aromatiche.
- Limitare l'uso di bevande zuccherate, prediligendo spremute e succhi di frutta.
- Controllare il consumo di bevande alcoliche, con assoluto divieto per le fasce d'età in fase di sviluppo. Un bicchiere di vino, specialmente rosso, ai pasti è da concedersi ad un soggetto adulto.

Per quanto concerne i cosiddetti integratori, questi dovrebbero essere proposti soltanto in determinate condizioni come malattie influenzali ed altre particolari patologie. In buono stato di salute sono del tutto inutili, specie se la dieta rispettasse quanto sopra descritto.

Sull'attività motoria sarà necessario insistere sui benefici che essa comporta in qualsiasi età. In modo particolare si dovranno elencare i danni che potrebbero causare problemi alla salute i casi di scarsa o nulla abitudine alla pratica motoria.

- Illustrare i rischi della sedentarietà provocati dalla sindrome ipocinetica.
- Sottolineare i benefici e i vantaggi dell'esercizio fisico.
- Proporre nuovi modelli di attività motoria con particolare riguardo ai giochi d'insieme nelle Scuole dell'infanzia e primaria di primo grado.
- Indicare con chiarezza le qualità fisiche alienabili nell'età evolutiva.
- Contrastare al massimo la pigrizia e l'indolenza, sempre piuttosto diffuse, mediante tentativi oculati di possibilità di recupero di soggetti alquanto riottosi.
- Insistere nel favorire la attività di squadra, specialmente nelle Superiori, con disponibilità di organizzare allenamenti pomeridiani in vista anche delle competizioni provinciali in varie discipline.
- Esortazione a non cadere nella piaga del fumo, abitudine che sta registrando un incremento nel consumo di sigarette soprattutto tra le ragazze, con grave pregiudizio su un sano

sviluppo del fisico, invecchiandolo precocemente, oltre ai danni che potrebbero scaturire nel corso degli anni.

- Informare adeguatamente sui pericoli insiti a proposito dell'uso di sostanze stimolanti con precipuo riferimento sui fenomeno del doping. Mai assumere i cosiddetti beveroni, anche se suggeriti da allenatori poveri di scrupoli, di cui non siano note le composizioni. La salute vale ben di più anche di una medaglia d'oro olimpica conquistata fraudolentemente.

Non si devono porre in seconda linea le esortazioni ad assumere stili di vita corretti. Purtroppo il bombardamento scaturito soprattutto dai media, e segnatamente dalla televisione, ha influito vieppiù su talune forme comportamentali da parte di strati di popolazione sempre maggiori. Non potevano essere esenti anche le fasce d'età più giovani, più suscettibili a recepire messaggi anche discutibili.

A dimostrazione di ciò sussistono vive preoccupazioni sull'uso in continuo aumento di alcoolici e superalcooclici da parte degli studenti delle Superiori, per non aggiungere il deprecabile avvicinamento alle droghe.

Se tra i più giovani i messaggi pubblicitari fanno sì che permangano stimoli all'assunzione di merendine, per quelli più avanti negli anni l'interesse si sposta sui liquori o sui cocktail, di cui si fa uso smodato specie nei fine settimana, con precipuo riferimento ai pub e alla discoteche. A tale proposito, non bastano le statistiche sulla stragi del sabato sera per fare rinsavire un poco questi assuntori e ad osservarne un minimo di moderazione? Cosa credono di dimostrare alzando smodatamente il gomito? Si sentono più grandi da ubriachi fradici?

### **Conclusionione**

Poiché famiglie, scuole ed istituzioni sanitarie dovrebbero concorrere tutte insieme ad assicurare un sostegno appropriato nella delicata fase di educazione fin dai primi anni di vita, appare evidente come oggi si debba insistere con maggiore determinazione ad infondere precise norme a quei soggetti che rappresentano tuttora fonte di preoccupazione, alla luce dei tanti errori (e talora orrori) comportamentali da noi osservati nel corso degli anni. È necessario che ciascuno faccia la propria parte, che si remi nella stessa direzione, al fine di fare comprendere che con la salute non si possa scherzare, essendo il bene più prezioso per ciascun individuo.

Da parte nostra continueremo in questo servizio, risiedendo negli scopi statuari dell'Associazione Polisportiva Dilettantistica "Pietro Micca" di Biella non solo l'attività sportiva vera e propria, ma anche l'educazione a qualsiasi livello. Ci auguriamo che in futuro, il più prossimo possibile, si possa addivenire ad un ancora più coerente indirizzo di intenti, in modo da spronare le giovani leve ad atteggiamenti maggiormente consoni alla salvaguardia del loro benessere, sia quello presente, sia con adeguate prospettive per l'avvenire. È quanto abbiamo costruito ed è quanto auspichiamo per il domani.