

Titolo

La promozione della Sana Alimentazione Mediterranea in Cucina Didattica: dal dire al fare.

Simona Santa Trillè¹, Elena Alonzo², Maristella Fardella³, Rosanna La Carrubba³, [Fabrizia Minciullo](#)¹

1) Dietista SIAN - ASP CATANIA 2) Direttore U.O.C. SIAN - ASP CATANIA 3) Dirigente Medico SIAN - ASP CATANIA

Introduzione

Dai dati di Okkio alla salute 2019¹, emerge che i bambini in sovrappeso sono il 20,4% e gli obesi il 9,4% (valori soglia dell'International Obesity Task Force, IOTF); i maschi hanno valori di obesità leggermente superiori alle femmine (maschi obesi 9,9% vs femmine obese 8,8%). Si evidenzia un chiaro trend geografico che vede le Regioni del Sud avere valori più elevati di eccesso ponderale in entrambi i generi. Prevalenze di obesità più elevate si osservano anche in famiglie in condizione socioeconomica più svantaggiata e tra i bambini che sono stati allattati al seno per meno di 1 mese o mai. Sempre dai dati di Okkio si evince che il consumo di una colazione sana non è molto diffuso, frequentemente si tende a mangiare troppi zuccheri o a saltare completamente il pasto, spesso per mancanza di tempo o per pigrizia nel prepararlo. I dati dell'ultimo report 2019 di Okkio alla salute hanno mostrato infatti che l'8,7% dei bambini non fa quotidianamente colazione, e che il 35,6% fa una colazione sbilanciata. Per tale ragione, è fondamentale far comprendere, a genitori e bambini, l'importanza della colazione e la facilità con cui si possono preparare dei piatti buoni ed equilibrati, sia dolci che salati. Quindi la necessità di una sana alimentazione assieme al movimento è importante per prevenire e ridurre le malattie croniche non trasmissibili. Inoltre nutrirsi rappresenta un bisogno centrale nella vita dell'uomo: il corretto funzionamento dell'organismo, infatti, è possibile grazie all'apporto costante di nutrienti ed energia fornito dai diversi alimenti. La sana alimentazione, associata all'intervento educativo di stili alimentari corretti, costituisce il primo strumento di prevenzione primaria delle malattie cronicodegenerative da proporre a tutta la popolazione, attraverso una serie di iniziative mirate a rendere facili le scelte salutari e a guadagnare salute. In Europa secondo i dati della quinta edizione dello European Cardiovascular Disease Statistics² oltre 80 milioni di persone sono affette da malattie cardiovascolari (il 48% uomini e il 52% donne) e queste sono responsabili di 3,9 milioni di decessi annui (45% di tutte le cause di morte). I dati Istat indicano che nel 2017 le malattie del sistema circolatorio rappresentano ancora la principale causa di morte nel nostro Paese essendo responsabili del 36% circa dei decessi. Infine il Global Burden of Disease Study 2019³ riporta come tra le prime cause di morte per le donne rientrano valori elevati di pressione sanguigna, errata alimentazione, iperglicemia, inquinamento dell'aria e alti valori di BMI, mentre per gli uomini il tabacco e l'elevata pressione sanguigna, seguiti da errori alimentari, dall'inquinamento ambientale e dall'iperglicemia. Tra i primi dalys, invece, sono presenti la malnutrizione infantile e materna, l'alta pressione sanguigna, l'inquinamento ambientale, l'iperglicemia e l'indice di massa corporea nelle donne mentre nei maschi il primo dalys è il tabacco, seguito dalla malnutrizione infantile e materna, dall'elevata pressione sanguigna, dall'inquinamento ambientale e da una scorretta alimentazione.

Materiali e metodi

La promozione di stili alimentari e di vita corretti passa obbligatoriamente attraverso l'acquisizione di abitudini alimentari sane. La Cucina didattica realizzata e condotta dal Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - SIAN dell'ASP di Catania viene utilizzata per la realizzazione di corsi teorico - pratici sulla sana alimentazione, applicando metodologie teorico-pratiche atte a consentire, ai partecipanti la sperimentazione pratico-sensoriale in cucina. Si intende così realizzare un modello di prevenzione basato sull'empowerment e lo sviluppo di autoefficacia per la promozione di stili di vita salutari a tavola, coniugando il sapere col saper fare. I corsi vengono espletati da un Medico e una Dietista e sono rivolti:

- Ai Genitori;
- A Gruppi di soggetti a "rischio" di sviluppare patologie cronico-degenerative;
- Ai Genitori e bambini all'interno del PPDTA - Percorso Preventivo per Obesità Infantile;
- A specifici gruppi target;
- La cucina didattica viene inoltre utilizzata per la formazione dei cuochi per la produzione in sicurezza dei pasti senza glutine.

Un target importante è la famiglia che viene presa in carico nell'ambito del PPDTA - Percorso Preventivo Diagnostico Terapeutico Assistenziale Obesità - promosso e realizzato dal Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - SIAN dell'ASP di Catania, in linea con quanto previsto dall'Accordo Stato-Regione del 24 Novembre 2016 su "Criticità nazionali in ambito nutrizionale e strategie d'intervento"⁴. A seconda del corso e del target di riferimento vengono affrontati i vari argomenti inerenti la sana alimentazione quali: importanza di una corretta alimentazione; la colazione; la piramide ed il diario alimentare; le etichette nutrizionali; la decodifica dei messaggi pubblicitari; l'igiene degli alimenti; i metodi di cottura, ecc...

Ciò che differenzia un laboratorio di cucina didattica da una cucina domestica è il contesto di lavoro, all'interno del quale coesistono formazione teorica, preparazione e assaggio del cibo. Nell'organizzazione della "didattica" è fondamentale la scelta del setting, ovvero di quelle strategie mirate alla creazione del contesto di apprendimento che si desidera, con l'obiettivo comune per tutti i partecipanti, in relazione alla loro età, di acquisire maggiore consapevolezza dei passaggi necessari per i processi di trasformazione del cibo: dalla qualità di ogni singolo ingrediente, alle modificazioni fisiche e chimiche legate alla cucina, alle sequenze di lavoro necessarie per realizzare le ricette. La cucina didattica prevede: "gioco sensoriale" attraverso la scoperta e conoscenza del cibo, dei sapori, degli odori; "divertimento" grazie alla manipolazione dei cibi ed alla sperimentazione di nuove ricette; "attivazione e sviluppo" della creatività individuale; "empowerment" di scelte consapevoli e sostenibili in tema di sani stili di vita⁵. Il numero di incontri varia a secondo del tipo di corso e del target di riferimento, ad esempio all'interno del PPDTA, gli incontri previsti, sia per i genitori sia per i bambini, sono 10, organizzati in 5 moduli. Per i bambini sono previsti laboratori del gusto, attraverso i quali valorizzano il piacere sensoriale del cibo, con la scoperta, la

manipolazione delle materie prime e la creazione di nuove ricette. In cucina, viene spiegata l'importanza della prima colazione, spesso trascurata ma di grande rilievo perché rappresenta un importante contributo alle necessità energetiche e nutrizionali per affrontare adeguatamente la giornata sia dal punto di vista fisico che mentale. L'evidenza scientifica promuove e sostiene l'idea che una prima colazione equilibrata possa favorire lo sviluppo di un buono stato di nutrizione e di salute e che questo possa mantenersi negli anni. Essa deve essere sana, nutriente, completa ed equilibrata, e deve garantire una flessibilità nella scelta degli alimenti e nei gruppi alimentari. Un ruolo importante è svolto dal dietista che è l'operatore sanitario competente per tutte le attività finalizzate alla corretta applicazione dell'alimentazione e della nutrizione e che ha un ruolo importante sulle indicazioni al fine di sperimentare ricette salutari.

Tra gli Strumenti utilizzati si citano la piramide alimentare⁶ e l'atlante fotografico⁷ finalizzato a far comprendere le porzioni.



Figura 1: Serra-Majem e altri- aggiornamento ambientale Piramide Mediterranea PubMedNov 2020 ⁶

Per facilitare le scelte quotidiane, durante gli incontri viene anche spiegata l'importanza del "piatto sano". Il piatto è rappresentato da spicchi di colore diverso e rappresenta uno strumento immediato, pratico e di facile memorizzazione che permette di tradurre le possibili abitudini quotidiane. La Dieta Mediterranea è un modello alimentare che fa parte di uno stile di vita sano, in grado di mantenere l'organismo in salute, proteggendolo da molte malattie tipiche del nostro tempo e garantendo una maggiore aspettativa di vita senza rinunciare al gusto della buona tavola. Il modello alimentare mediterraneo si basa sulle Linee Guida per una sana alimentazione 2018⁸, che insieme ai Livelli di Assunzione

di Riferimento di Nutrienti ed Energia⁹(LARN 2014), rappresentano gli strumenti di orientamento delle politiche del Paese.



Figura 2: Cucina Didattica realizzata dal SIAN ASP Catania

Risultati

Le numerose testimonianze di chi ha terminato il percorso, nonostante le difficoltà iniziali, attestano come si sia riusciti a migliorare lo stile di vita personale e familiare, apportando cambiamenti inizialmente non facili, ma che nel tempo sono diventati abitudini sempre più consolidate e condivise in famiglia. Tutti si sono sentiti supportati e sostenuti in questo lungo processo di cambiamento, necessario per consolidare i risultati di volta in volta raggiunti. In considerazione dei risultati raggiunti promuovendo la sana alimentazione attraverso i percorsi di cucina didattica, i SIAN di altre ASP hanno richiesto supporto per realizzare ed avviare a loro volta Cucine Didattiche da utilizzare per la realizzazione di percorsi finalizzati alla promozione di sani stili alimentari, basati sui presupposti della dieta mediterranea. Ad oggi sono già attive cucine didattiche presso il SIAN dell'ASP di Enna e il SIAN dell'ASP di Messina.

Conclusioni

La promozione della salute ha maggiore efficacia quando gli interventi si affiancano lungo tutto il corso della vita, secondo un approccio "life course": interventi di prevenzione già prima della gravidanza, sistemi di protezione della maternità e delle nuove famiglie, promozione dell'allattamento al seno, promozione di comportamenti salutari già durante l'infanzia e l'adolescenza permettono di ridurre il rischio di insorgenza di malattie croniche non trasmissibili nell'adulto favorendo un invecchiamento sano e attivo. La cucina didattica rappresenta un nuovo modello di prevenzione attraverso il quale non si prepara il cibo solo per mangiare, ma per trasmettere un sapere fatto di parole e gesti, percezioni e sensi, emozioni e procedure mirato alla sensibilizzazione degli stili di vita salutari a tavola.

Bibliografia e Sitografia

1. <https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/>
2. https://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=5063
3. Global Burden of Diseases The Lancet oct 17, 2000 - volume 396 NUmber 10258 p 1129-1306 - The Lancet, 17 October 2020, Volume 396, Issue 10258, Pages 1129-1306
4. <http://www.regioni.it/sanita/2016/12/06/conferenza-stato-regioni-del-24-11-2016-accordo-sul-documento-recante-valutazione-delle-criticita-nazionali-in-ambito-nutrizionale-e-strategie-dintervento-2016-2019-489630/>
5. https://www.buonalombardia.regione.lombardia.it/wps/wcm/connect/ce36be66-b3a6-4da8-9d09-4b20c3cb9103/Cucinare+insieme_dossier.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=ROOTWORKSPACE-ce36be66-b3a6-4da8-9d09-4b20c3cb9103-npMeJiG
6. Serra-Majem L., Tomaino L., Dernini S., Berry E.M., Lairon D., Ngo de la Cruz J., Bach-Faig A., Donini L.M., Medina F.X., Belahsen R., et al. Aggiornare la piramide della dieta mediterranea verso la sostenibilità: focus sulle preoccupazioni ambientali. Int. J. Environ. Res. Sanità pubblica. 2020; 17:8758. DOI: 10.3390/ijerph17238758. - Updating the Mediterranean Diet Pyramid towards Sustainability: Focus on Environmental Concerns - PMC (nih.gov)
7. Atlante fotografico delle porzioni degli alimenti - <https://www.scottibassani.it/>
8. Linee Guida per una sana alimentazione - <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>
9. LARN Livelli di Assunzione di riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana IV revisione SINU 2014 - <https://sinu.it/>
10. Dietetica per volumi - <https://www.sculati.it/>