

VareseNews

Mangiare bene si impara a scuola con il progetto “Smartfood”

Pubblicato: Venerdì 8 Giugno 2018



Una partnership che mira a centrare l’obiettivo di una vita salutare a partire dalla dieta. È quanto propongono l’Istituto comprensivo ‘Montessori’ di Castellanza, la ‘English School’, gli Istituti superiori ‘Olga Fiorini’ e il Liceo sportivo ‘Marco Pantani’ di Busto Arsizio in collaborazione con l’Istituto Europeo di Oncologia (Ieo) e il Centro cardiologico Monzino (Ccm) di Milano. A essere in prima fila saranno **i centri cottura dell’Acof che affrontano questo progetto consapevoli di poter dare, in concreto, una mano forte e concreta alla salute della popolazione del territorio.**

‘Smartfood’, questo il nome del progetto, è stato presentato recentemente al teatro Tirinnanzi di Legnano alla presenza della direzione degli Istituti ‘Olga Fiorini’ Mauro e Cinzia Ghisellini, di Viviana Colombo, dirigente scolastica dell’Istituto paritario ‘Montessori’ di Castellanza e della ‘English School’ di Busto Arsizio, della referente del progetto e vice direttrice dell’Istituto comprensivo ‘Montessori’ Lorena Martinico e delle nutrizioniste della Fondazione Ieo-Ccm.

Si tratta di un progetto all’avanguardia, che coinvolgerà le alunne e gli alunni, dal nido alle superiori, dando loro gli strumenti migliori per beneficiare di un programma di ricerca e divulgazione dall’alto valore scientifico. Con ‘Smartfood’, infatti, si spiegano i segreti degli alimenti, si scoprono le caratteristiche dei cibi in grado di garantire una vita sana e scegliere quelli in grado, naturalmente, di aiutare a prevenire patologie croniche, contribuendo in modo determinante al raggiungimento di una sempre migliore qualità della vita.

‘Acof-Olga Fiorini’, la cooperativa sociale cui appartengono le scuole coinvolte nel progetto, **ha scelto**

Io Ieo per mettere in pratica un progetto innovativo, un'assoluta novità per il territorio della provincia di Varese e dell'Altomilanese. La partnership illustrata a Legnano pone, quindi, le scuole dell'Acof-Olga Fiorini all'avanguardia nel campo dell'educazione alimentare, aggiungendo un nuovo primato ai tanti già in bacheca. Obiettivo del progetto è prevenire, grazie al lavoro articolato e costante di ricercatori, nutrizionisti e medici dello Ieo, malattie croniche come diabete, patologie cardiovascolari e anche il cancro, realtà che sono tristemente presenti nel mondo occidentale e che, purtroppo, crescono anche tra i Paesi in via di sviluppo. La sfida, dunque, è quella della prevenzione: Acof-Olga Fiorini la vuole giocare da protagonista per vincere questa battaglia per la salute e la vita.

Modulare l'alimentazione è l'ultima frontiera per ridurre i rischi correlati alle patologie e l'insorgenza delle malattie cardiovascolari, del cancro e del diabete.

I TRE LIVELLI DI INTERVENTO

Lo scopo del progetto 'Smartfood' -cui si associa anche un libro con 100 ricette pro ricerca curato da Eliana Liotta con Lucilla Titta- è sviluppare e coordinare interventi su tre livelli. Il primo: l'attività di laboratorio volta a individuare i principi attivi contenuti negli alimenti di origine vegetale e a evidenziare i meccanismi di azione in base al loro effetto;

il secondo: l'attività clinica finalizzata alla valutazione degli effetti del consumo di specifici alimenti sulla salute attraverso studi di intervento nutrizionale paralleli ad attività di laboratorio;

il terzo: la comunicazione scientifica con il fine di promuovere la salute attraverso la divulgazione di strumenti pratici per adattare le informazioni che si ottengono dalla ricerca scientifica al modello di alimentazione quotidiana.

IL DECALOGO

'Smartfood' ha un suo decalogo con specifiche Linee guida per la prevenzione oncologica e cardiovascolare. Le sue articolazioni/raccomandazioni sono:

- controlla il peso e mantieniti fisicamente attivo;
- limita il consumo di alimenti ad alta densità energetica ed evita le bevande zuccherate;
- presta attenzione alla scelta dei grassi;
- consuma più alimenti di origine vegetale;
- limita il consumo di carne rossa ed evita il consumo di carni lavorate e conservate;
- bevande alcoliche, se assunte, con moderazione;
- limita il consumo di alimenti ricchi di sale;
- soddisfa i fabbisogni nutrizionali attraverso la dieta;
- non fumare;
- seguire le regole di buona salute anche se si sono già avuti casi di tumore o eventi cardiovascolari.

ALIMENTI SMART

Il depliant del progetto ‘Smartfood’, consultabile su Facebook alla pagina Smart Food Istituto Europeo di Oncologia e presente su Twitter con @SmartFoodIEO, propone gli alimenti smart, fonti vegetali di composti essenziali per un’alimentazione più sostenibile, economica e salutare. Quella, per intenderci, che, da settembre, caratterizzerà le scuole di Acof-Olga Fiorini di ogni ordine e grado.

Per il ferro: consigliati timo secco, germe di grano, pomodori secchi, radicchio verde, fagioli e pistacchi; per il calcio: basilico, fichi secchi, mandorle, semi di sesamo, rucola e acqua del rubinetto; per gli Omega-3: noci, semi di lino e olio di soia spremuti a freddo; per la vitamina C: ribes nero, scorza di agrumi, peperoni dolci e piccanti, kiwi, lattuga e fragole; per i folati: fiocchi di mais, riso soffiato, semi di girasole, indivia, spinaci e prezzemolo e, infine, per le fibre: farro, orzo e riso integrale, pane e pasta integrale, legumi, lamponi, uvetta e carciofi.

PIONIERI E AVANGUARDIA

“Siamo orgogliosi – dicono all’Acof-Olga Fiorini – di essere, ancora una volta dei pionieri e l’avanguardia della buona salute, con un progetto che, grazie al ruolo chiave dello Ieo, è assolutamente una garanzia, di cui beneficeranno i nostri allievi tutti e anche le loro famiglie con una logica ricaduta sul territorio che avrà il suo cuore pulsante nei nostri centri cottura, sempre più modelli e fucine di alimentazione sana e controllata”.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it