

MEETING “Cibo, Corpo, Luogo tra natura e cultura”

Roma, 22/05/2012

Relazione

La scelta del tema progettuale di quest’anno si richiama a due motivazioni fondamentali:

- La recente deliberazione, da parte dell’UNESCO, della “Dieta Mediterranea” quale patrimonio immateriale (novembre 2010)
- l’attualità relativa ai **problemi di sovrappeso e obesità registrati nel nostro Paese, sia nella popolazione di bambini e pre-adolescenti, che in quella adulta** (senza differenze significative tra uomini e donne).

Gli incrementi negli ultimi dieci anni dell’IMC hanno indotto istituzioni nazionali e territoriali ad avviare campagne informative e preventive nelle scuole per sottolineare l’importanza di regimi alimentari più ricchi in frutta, verdure e legumi a fronte degli eccessi in carni rosse, insaccati, dolci, bevande gassate, alcolici.

L’emergenza del problema in Italia riguarda soprattutto il Centro-Sud, ma anche al Nord l’incremento ponderale in età evolutiva ha assunto nell’ultimo quinquennio una significativa soglia di attenzione.

Sulla base di tale contesto nazionale, abbiamo ritenuto opportuno, didatticamente e culturalmente, informare e formare per quanto possibile i nostri ragazzi indicando loro una molteplicità di percorsi cognitivi trasversali tra ambito scientifico e umanistico, non trascurando taluni aspetti psicologici, esplorati tramite specifici quesiti inseriti nel sondaggio effettuato, con risultati che meritano una riflessione collettiva. Ricordo qui che il sondaggio è stato strutturato in collaborazione con la collega Capogna e la dr.ssa Mattioli.

In sintesi, le diverse attività progettuali si sono così susseguite:

- nei mesi di Gennaio e Febbraio 2012, 662 studenti su 789 iscritti, hanno compilato il sondaggio “Abitudini alimentari e stili di vita”, realizzando un campione pari all’84% (risultati consultabili sul sito del liceo)
- parallelamente si è svolto un seminario biochimico-medico di 6 incontri (prof.sse Cardilli / De Collibus), sui principali temi legati all’alimentazione:
 1. **dieta mediterranea**
 2. **diete ipercaloriche o sbilanciate in USA e UE**
 3. **patologie connesse**
 4. **additivi, coloranti e conservanti alimentari**
 5. **intolleranze e allergie alimentari**
- a Marzo 2012 si è tenuto un secondo seminario di 2 incontri (prof.ssa Bellucci) di profilo umanistico correlato al tema progettuale;
- in altre classi di triennio (prof.ssa Di Persio) sono stati svolti approfondimenti in ambito curricolare **su cibo e convivialità nella tradizione classica** da un lato e **sull’universo pubblicitario dei prodotti alimentari e delle bevande alcoliche** dall’altro.

Dall’insieme di queste attività sono derivati i lavori che presentiamo qui oggi, sui quali si sono impegnati **68** allievi suddivisi in **24** gruppi di lavoro, con una cospicua produzione finale diversificata tra **saggi, video, presentazioni in Powerpoint e cartelloni**.

Desidero in modo particolare riferire qui, lasciando alle altre relatrici le riflessioni specifiche sulle

diverse tematiche svolte, alcuni dati che ritengo particolarmente importanti a proposito del sondaggio:

- **il 63%** degli allievi testati ci dice che **NON controlla quasi mai il proprio peso** mentre **1 su 5** mediamente ha fatto almeno una dieta dimagrante **NON consultandosi**, in circa la metà dei casi, con alcun esperto o peggio, è ricorso a siti internet, i più disparati.
- **Solo il 9%** (77 su 662) **NON entra quasi mai in locali fast food** mentre il **91%** lo fa d'abitudine, identificandoli evidentemente come luoghi ottimali d'incontro, incuranti della dubbia qualità nutritiva del cibo proposto.

La tendenza ad uno scarso interesse per il proprio benessere si accentua se si guarda ai risultati dei quesiti che associano la socializzazione al consumo di alcol:

- **solo 1/3** dei testati ammette di bere abitualmente con gli amici ma di questi, **ben il 70% spesso eccede.**

Dunque la sana convivialità, il senso del ritrovarsi assieme condividendo buon cibo e buona conversazione non emergono come aspetto valoriale forse perché una metropoli vasta e dispersiva come Roma non contempla quasi più spazi o luoghi d'incontro a misura d'uomo: **di fatto i giovani si isolano sempre più dagli adulti in ritrovi occasionali e impersonali, dominati da musica assordante e pessime pietanze di produzione industriale, per non dire di alcolici miscelati in cocktail a rischio di sballo.**

Ma risultati che fanno riflettere si rilevano anche nella quotidianità dei pasti:

- **quasi il 60%** fa **più volte merenda con snack o spuntini**, oppure mangia **ancora** dopo cena e nel **77%** dei casi lo fa **davanti alla TV o al computer.**
- **il 40%** del nostro campione **riferisce di bere acqua spesso o sempre appena alzato**: quanto sale o quanti zuccheri in eccesso sono stati assunti nel corso della giornata precedente?

Si tratta, come è evidente, di estrapolazioni che invitano comunque genitori e operatori scolastici e istituzionali ad una maggiore attenzione nei confronti dei ragazzi: sappiamo tutti che la loro autonomia nella gestione del proprio quotidiano è un dato di fatto non controvertibile, ma ritengo altrettanto importante ricordare che la cura di se stessi richiede ascolto per certi segnali, anche apparentemente insignificanti, che il corpo manda come espressione di un disagio o uno squilibrio fisico che vanno sollecitamente corretti.

Ancora, sulla sedentarietà, su cui interverrà la collega Capogna, segnalo che:

- il **27%** (181 alunni su 662) **NON** pratica alcuna forma di attività motoria e
- **quasi il 60%** trascorre il proprio tempo libero **in modi che escludono totalmente qualsiasi esercizio fisico non agonistico.**
- Infine, l'interesse per il cibo: **quasi la metà** dei ragazzi lo ritengono **NON centrale** nel proprio vissuto: sarà vero? Sarà per disinformazione?

Non si tratta di sollecitare atteggiamenti di esagerata attenzione, direi quasi maniacale, per ciò che si mangia e quanto si mangia, ma se è vero che tra l'affermazione che il cibo **sia un piacere** e quella che si tratti di **una necessità naturale** si tocca il **93%** di tutte le opinioni espresse nel sondaggio, allora forse vale la pena reinsegnare ai nostri ragazzi il gusto per la buona cucina e la sua stagionalità, il buon cibo preparato magari in prima persona, con un pizzico di fantasia e di divertimento.

Ringrazio gli studenti e tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione del progetto e hanno reso possibile questo incontro.

Flavia De Collibus (Referente Progetto Pilota)