

L'ISTITUTO ALBERGHIERO DI LADISPOLI INCONTRA LA SCUOLA MEDIA DI OSTERIA NUOVA

"DOCENTI PER UN GIORNO"

GLI STUDENTI DELL'ISTITUTO PROFESSIONALE DI VIA FEDERICI INSEGNANO AGLI ALLIEVI DELLE MEDIE I PRINCIPI DI UN "CONSUMO ALIMENTARE CONSAPEVOLE"

L'Alberghiero di Ladispoli incontra la Scuola Media "Enzo Biagi" di Osteria Nuova per dare vita ad un rapporto di collaborazione nel segno della continuità didattica. L'occasione è offerta dal Progetto Orientamento dell'Istituto Professionale di via Federici a Ladispoli, coordinato dalla Prof.ssa Sara Leonardi: "Pur essendo ormai chiuse le iscrizioni, intendiamo proseguire la nostra attività di ricerca e di conoscenza delle Scuole del territorio. A noi, come alle Medie di Osteria Nuova, piace lavorare in una dimensione di rete, che facilita il raggiungimento delle finalità didattiche ed educative proprie di ogni Istituzione scolastica. Abbiamo quindi accolto con estremo piacere l'invito della "Enzo Biagi" a svolgere, con i nostri allievi e docenti, una lezione dimostrativa sul tema del rapporto fra Adolescenza e Alimentazione e ci auguriamo che questo sia solo il primo di una lunga serie di incontri". Alle Medie di Osteria Nuova si è abituati al lavoro in team. La Scuola "Enzo Biagi" fa parte, infatti, della Rete "Insieme si può" e di "Resco28", di cui è capofila. Se l'Istituzione scolastica deve proporsi come centro di promozione culturale, sociale e civile del territorio, non c'è dubbio sul fatto che tale obiettivo sia più efficacemente perseguibile proprio attraverso la cooperazione e la collaborazione con altre scuole che condividono la stessa visione. Dopo il saluto di Giovanni Furguele, Presidente dell'Associazione Culturale "L'Agone Nuovo" e Coordinatore del Progetto di Educazione Alimentare della Scuola "Enzo Biagi", a spiegare agli studenti l'importanza di corretti stili di vita abbinati ad una dieta equilibrata sono stati Giulia Miscia e Mattia Tassi, allievi del Quinto Anno dell'Istituto Alberghiero di Ladispoli, che si sono soffermati sulla necessità di rispondere agli elevati fabbisogni nutrizionali propri dell'età adolescenziale, con cibi ricchi di proteine ad alto valore biologico, di amido e di calcio, con verdure e frutta. E' intervenuta quindi la Prof.ssa Betty Carlini, Docente di Scienze dell'Alimentazione dell'Istituto Alberghiero di via Federici, che ha insistito sull'opportunità di una saggia introduzione di calorie nell'arco della giornata: almeno il 25% con la prima colazione e il restante 75% da distribuire tra i due pasti principali, lo spuntino di metà mattinata e la merenda. Da evitare "sregolatezze" e apporti calorici eccessivi che predispongono al sovrappeso e all'obesità. Moltissime le domande rivolte ai relatori dagli alunni della Scuola Media "Biagi".

"Forse non tutti conoscono i dati relativi alla diffusione dei disturbi del comportamento alimentare – ha sottolineato la Prof.ssa Carlini – Nel Lazio queste malattie coinvolgono oltre 211mila persone, spesso anche bambini e pre-adolescenti. 17.000 sono i casi di anoressia, 76.000 quelli di bulimia, 117.000 i disturbi da alimentazione incontrollata. Non a caso la Regione Lazio ha recentemente approvato un Decreto mirante al miglioramento della rete di assistenza territoriale. Sono ormai diverse e numerose – ha proseguito la Docente – le evidenze che inducono a considerare come prioritari l'azione e l'impegno della scuola nel settore dell'Educazione Alimentare. Il nostro è poi un Istituto Alberghiero, quindi l'attenzione ad un corretto rapporto con il cibo e ad un "consumo consapevole" rientra in un articolato percorso curricolare, che riguarda trasversalmente tutte le discipline". Ma nel corso della lezione si è parlato anche di alterazioni (biologiche o fisico-chimiche) degli alimenti e di tecniche di conservazione: pastorizzazione, sterilizzazione, refrigerazione, congelamento, disidratazione, irradiazione, affumicamento, fermentazione.

"Gli adolescenti, nella società attuale – ha osservato la Prof.ssa Carlini – vivono di immagini e, trascinati da queste, commettono errori alimentari molto gravi incorrendo in patologie quali obesità, anoressia, ipercolesterolemia. Parlare di alimentazione ai ragazzi delle Medie può non risultare poi così facile, ma utilizzando degli esempi e trattando questo tema con un linguaggio molto semplice, rapportato alle situazioni che vivono quotidianamente, siamo riusciti ad attirare la loro attenzione. Nel corso della lezione c'è stato un interesse veramente inaspettato: i ragazzi erano incuriositi da questa tematica e hanno posto numerosissime domande, a conferma del fatto che una corretta educazione alimentare e un corretto stile di vita sono il punto di partenza per un futuro sereno e "in salute".

"Pensiamo che sia stata una fantastica esperienza – hanno commentato al termine del seminario Mattia Tassi e Giulia Miscia, studenti dell'Istituto Alberghiero di Ladispoli e "docenti per un giorno" – Abbiamo potuto far conoscere una parte del nostro percorso alle classi delle Scuole Medie. "Magico" è stato il momento in cui gli alunni hanno chiesto informazioni sul nostro Istituto e nei loro occhi abbiamo rivisto quella paura che si prova nello scegliere una Scuola Superiore: lo stesso timore avuto anche da noi alla loro età e che stiamo di nuovo affrontando ora, a ridosso della Maturità. Nonostante ciò, speriamo davvero di essere riusciti a trasmettere un po' di sicurezza, indicando un primo sentiero per il loro avvenire".

"Il nostro obiettivo – ha sottolineato la prof.ssa Carlini – è stato quello di aumentare il livello di consapevolezza degli studenti. Purtroppo, soprattutto in assenza di una preparazione specifica, i giovani crescono abituandosi ad una deleteria passività ed inerzia, per quanto riguarda gli stili alimentari e i modelli di consumo. Il "ready to cook" e il "ready to eat" non coincidono sempre con il raggiungimento di adeguati standard di qualità nutrizionale. L'importante è promuovere, sin dai primi ordini e gradi scolastici, una vera e

propria “Cultura Alimentare”, basata su un approccio al cibo di tipo “sistemico”, globale e, soprattutto, critico”. Non dimentichiamo, poi, – ha concluso la Prof.ssa Carlini – che la qualità è caratteristica distintiva della tradizione enogastronomica del nostro Paese: l’Italia è la prima nazione in Europa per numero di prodotti DOP – Denominazione di Origine Protetta, IGP – Indicazione Geografica Protetta e STG – Specialità tradizionale Garantita (280 Food e 523 Wine) ed è la seconda nel mondo per numero di ristoranti stellati (334). Ma il dato più interessante è che pochi Italiani sanno che cosa significano queste sigle: una percentuale al di sotto del 10%. Dobbiamo, dunque, valorizzare le eccellenze della nostra Cucina, ma anche informare ed educare, sottolineando il rapporto inscindibile “cibo sano-salute sana” e cominciando proprio dalle scuole e dalle più giovani generazioni”.