



NEWSLETTER N. 7

ABSTRACT: In questo numero: obesità e dieta mediterranea, se ne è parlato al Parlamento Ue; le proposte del legislativo Ue e per la sicurezza in internet; la Giornata mondiale sulla pulizia delle mani.

Contro l'obesità è necessario tornare alle tradizioni

Una corretta, bilanciata e varia, dieta mediterranea e il ritorno alla cucina di una volta (quella della nonna) sono due ingredienti della ricetta per combattere l'obesità. Questa la conclusione a cui esperti e studiosi sono arrivati nel corso di una recente audizione pubblica al Parlamento Europeo, organizzata all'interno dell'Anno Europeo del dialogo interculturale sul tema.

A confrontarsi gli eurodeputati membri del Comitato per l'Agricoltura e vari esperti alimentari. Ecco le opinioni di alcuni di loro:

Maria Dolorea Rubio Leonart, consigliere della Presidenza della Rioja, regione del nord della Spagna: "Studi scientifici hanno provato che una corretta dieta mediterranea riduce i problemi cardiovascolari, i casi di Alzheimer e di cancro. Potrebbe essere la vera assicurazione sulla vita - ritarda l'invecchiamento, i costi sanitari e la mortalità. Spagnoli, Italiani e Francesi sono infatti tra i più longevi in Europa. Per dieta equilibrata si intende mangiare con moderatezza un po' di tutto; spezie e erbe aromatiche sono una buona alternativa al sale; ed il buon vino, scoperta fortunata grazie a dell'uva abbandonata a fermentare in un vaso di ceramica, secondo una recente ricerca scientifica se bevuto con moderatezza - non più di un bicchiere al giorno per le donne e due per gli uomini - comporta forti benefici".

Lluís Serra Majem, Presidente della Mediterranean Diet Foundation: "Pesce, pane, noci, frutta fresca e secca, verdure, olio d'oliva, prodotti di stagione non processati sono la chiave di una buona dieta. Insalata o verdura per antipasto e un solo piatto di portata: più volume, meno calorie!"

Alfonso Iaccarino, celebre chef italiano e componente della Commissione di esperti per il riconoscimento della dieta mediterranea come patrimonio culturale immateriale dell'umanità: "Il ritorno alla natura, ai cibi semplici, alle tradizioni, alla diversità e alla qualità in cucina! Bisogna lottare contro i prodotti alimentari chimici! Dieta, dal greco *diaita*, "modo di vivere". E' necessaria una migliore educazione alimentare insegnata sin dalle scuole è fondamentale".



Neil Parish, eurodeputato inglese a capo della Commissione Agricoltura: "Se tutta Europa iniziasse a seguire la dieta mediterranea, non ci sarebbe abbastanza pesce per tutti. È sicuramente importante assicurare una connessione tra i differenti alimenti d'Europa, ma è sbagliato promuovere solo un tipo di cibo. Il Nord Europa dovrebbe mangiare più pesce e olio d'oliva, il Sud più carne di renna."

Violenza e pedopornografia tra le minacce del web per i bambini

I bambini di oggi si muovono poco e passano troppo tempo davanti alla tv o al computer. La conseguenza è una vita sedentaria e la diffusione del sovrappeso e dell'obesità. Ma non solo. Tra i grandi pericoli che si annidano dietro il web ci sono la violenza e la pedopornografia. Secondo i dati dell'Interpol dal 2001, sono 550 000 le immagini online di abuso su 20 000 bambini, dei quali 500 identificati e salvati.

Anche quest'anno l'Europa lancerà il programma Safer Internet, che ha lo scopo di promuovere un uso sicuro della rete e delle tecnologie on-line, particolarmente per i bambini. Il progetto, copre un periodo di cinque anni a decorrere dal 1° gennaio 2009 e potrà contare su un importo di riferimento finanziario pari a 55 milioni di euro.

Il pacchetto in cui è contenuto Safer Internet è stato proposto dall'eurodeputata italiana Roberta Angelilli del gruppo Unione per l'Europa delle nazioni (UEN) che ha detto: "Bisogna dare priorità ai giovani per sensibilizzarli dei possibili rischi e abusi presenti in internet. Propongo una campagna di formazione e informazione che venga estesa a genitori e insegnanti per rafforzare il loro ruolo educativo".

Giornata mondiale sulla pulizia delle mani, per prevenire le malattie e le infezioni nei bambini

Lavarsi le mani può salvare la vita. Secondo l'Unicef (United Nations Children's Fund) lavare le mani con il sapone è una delle misure più efficaci ed economiche per prevenire le malattie diarroiche e le infezioni respiratorie acute, che ogni anno sono insieme responsabili di circa 3,5 milioni di decessi infantili, 500.000 dei quali nella sola Africa occidentale e centrale. Proprio lo scorso 15 ottobre si è celebrata la Giornata mondiale sulla pulizia delle mani [celebrata in 70 paesi dei cinque continenti](#).

L'iniziativa si inserisce nella campagna in corso nel 2008 () per migliorare a livello globale le condizioni e pratiche igienico-sanitarie, ed è promossa dall'Unicef insieme a USAID (United



With the financial contribution of the Public Health
Programme of the European Community

Pilot European Regional Interventions for Smart Childhood Obesity Prevention in Early Age



States Agency for International Development), ai Centri per la prevenzione e il controllo delle malattie (CDCs), al Programma idrico e igienico-sanitario della Banca Mondiale, alla Academy for Educational Development (AED), a Unilever e a Procter & Gamble.

Il problema della diffusione di gravi malattie derivanti da una scarsa igiene riguarda soprattutto i Paesi in via di sviluppo. Ogni giorno, più di 5.000 bambini sotto i 5 anni muoiono a causa di malattie diarroiche, provocate in parte dall'utilizzo di acqua contaminata, dalla mancanza di servizi igienici di base e da condizioni e pratiche igienico-sanitarie inadeguate. Semplicemente – sottolinea l'Unicef - lavando le mani con sapone, soprattutto prima e dopo l'uso del gabinetto, le famiglie e le comunità locali potrebbero contribuire a una riduzione del 50% dei decessi infantili causati da malattie intestinali.

Quella di lavarsi le mani dovrebbe essere una pratica da insegnare ai bambini in famiglia e poi a scuola. Molte sono state le iniziative della Giornata proprio all'interno delle scuole come il lancio di una canzone apposta diretta ai più piccoli. In molte parti del mondo bambini, maestri e genitori si sono uniti a celebrità, funzionari governativi, membri della società civile e del settore privato per accrescere la consapevolezza dell'importanza del lavare le mani con il sapone.