



NEWSLETTER N. 5

ABSTRACT: In questo numero proponiamo: focus su The National Food Institute, partner danese di Periscope: Bent Egberg Mikkelsen è la persona di riferimento per il progetto. Un'idea divertente da una università italiana (San Raffaele Milano) per combattere l'obesità infantile: un videogame chiamato "5 a Day". Appuntamento: seminario PERISCOPE i prossimi 20 e 21 novembre a Brindisi.

Focus sul partner danese di Periscope: The National Food Institute. Intervista a Bent Egberg Mikkelsen

Bent Egberg Mikkelsen è laureato in Scienze dell'Alimentazione presso la Regia Università Agraria di Copenhagen ed ha conseguito un dottorato in Scienze Sociali presso l'Università di Roskilde. È autore di circa 150 pubblicazioni in materia di nutrizione e sanità pubblica e di pratiche alimentari sostenibili, tra cui 60 documenti oggetto di analisi di altri studiosi e contributi a varie conferenze internazionali.

Signor Egberg Mikkelsen, quali sono le attività principali svolte dal The National Food Institute nel campo dell'obesità infantile?

Il dipartimento nutrizione del National Food Institute in genere è attivo nel monitoraggio delle abitudini alimentari della popolazione danese al fine di fornire ai soggetti competenti consigli basati sulla valutazione dei rischi. In questo contesto, si intende per rischio quello delle abitudini alimentari poco sane che, come è noto, comportano un fattore di rischio obesità. Il mio gruppo di ricerca si dedica comunque allo sviluppo di strategie e interventi in grado di fare la differenza rispetto alle cattive abitudini alimentari soprattutto nei giovani. Pertanto l'obiettivo principale del mio gruppo è quello di realizzare interventi mirati per le scuole, gli asili ed altri contesti – e ovviamente misurarne gli effetti.

Qual è il Suo rapporto nell'ambito della Piattaforma UE per le iniziative in fatto di dieta, attività fisica e salute?

Non siamo partner della piattaforma, tuttavia ho partecipato ad alcune riunioni del gruppo UE per la dieta, la nutrizione e l'attività fisica per riferire le nostre strategie di intervento nelle scuole, oltre che il mio operato a favore del Consiglio d'Europa per una sana alimentazione nelle scuole. Da queste riunioni ho maturato la convinzione che la nostra strategia di ricerca sta andando nella direzione giusta



La Piattaforma UE per le iniziative in fatto di dieta, attività fisica e salute è nata nel 2005. Ritiene che abbia raggiunto obiettivi importanti?

Non credo che abbia raggiunto l'obiettivo finale, che consiste ovviamente nella inversione del preoccupante trend di incremento dell'obesità, in particolare tra i giovani. Tuttavia credo che la piattaforma abbia avuto una buona visibilità e abbia contribuito a sensibilizzare sulla gravità del problema.

Quanto è importante la refezione scolastica dal punto di vista nutrizionale?

Gli studi dimostrano che i bambini assumono dal 30 al 40% del loro apporto energetico a scuola o all'asilo: è estremamente importante quindi disporre di scelte alimentari sane.

E da un punto di vista didattico?

Anche. A volte vediamo i legislatori porre l'accento solo sulla fornitura ossia disponibilità di cibo, trascurando l'importanza del potenziale curricolare/didattico/formativo. Non è certamente facile realizzare strategie e interventi curricolari/didattici/formativi, ma crediamo che questo aspetto non debba essere trascurato.

Che ruolo hanno in questo gli insegnanti?

Un ruolo fondamentale. Nel nostro approccio ambientale, per il quale ci basiamo sulla Carta di Ottawa dell'OMS, diamo grande importanza ai "mediatori" che, dal nostro punto di vista, sono tutti gli stakeholders che lavorano con i bambini e che hanno voce in capitolo ed influenza sulla loro istruzione e sul loro comportamento. Fungono da esempi, hanno un notevole impatto. Cerchiamo pertanto di sviluppare strategie in grado di influenzare questi mediatori. In altre parole, i bambini copiano in una certa misura gli schemi degli adulti. Prendiamo ad esempio degli educatori dell'infanzia che ho visto fumare fuori dai locali dell'asilo: non lo si può definire un buon esempio, no?

Ci parli degli asili e delle scuole danesi! Quanto contano l'alimentazione sana e l'educazione alimentare?

Gli asili e le scuole danesi pongono sempre maggiore attenzione sulla promozione della salute. A livello nazionale si è deciso ora di attivare, nel corso del prossimo biennio, forniture alimentari organizzate a livello pubblico in entrambi i contesti. Naturalmente la salute è solo una delle motivazioni, ma ha destato l'interesse per il grande potenziale offerto da questa decisione ai fini della realizzazione di strategie di sane abitudini alimentari nelle scuole e negli asili. Questo interesse si riflette nel grande interesse dimostrato dagli asili verso la partecipazione al sondaggio PERISCOPE e per i focus group che stiamo conducendo. Purtroppo non c'è grande attenzione da parte del governo affinché queste opzioni siano sfruttate anche dai bambini, in quanto - per lo meno nelle scuole - la partecipazione alla refezione è volontaria. Troviamo anche che non sia sufficientemente



valorizzato il potenziale educativo dell'insegnare abitudini e stili di vita. Per quanto riguarda l'interesse del pubblico e dei media per la materia non ci possiamo invece lamentare.

Quali politiche sono in corso in Danimarca?

In linea generale, in Danimarca esiste un piano d'azione per combattere l'obesità e nello specifico una politica mirata ad introdurre, come ho spiegato prima, la refezione pubblica nelle scuole e negli asili.

In Italia si impara a mangiar sano con un videogioco

Accade raramente di sentir parlare bene dei videogiochi. C'è chi li accusa di essere troppo violenti, chi denuncia la presenza nelle console di composti pericolosi per la salute e chi li considera complici della eccessiva sedentarietà delle giovani generazioni occidentali. Non bisogna però fare di tutta l'erba un fascio. L'Istituto Scientifico Universitario San Raffaele di Milano, in collaborazione con l'Area di Nutrizione Umana del Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Università di Parma, ha messo a punto un videogioco interattivo sull'importanza di mangiare frutta e verdura e di un'accurata informazione circa le più importanti regole alimentari.

L'iniziativa, chiamata 5 a Day, rientra nell'ambito di PIPS (Personalised Information Platform for Life and Health Services - Servizi Informativi Personalizzati per la Vita e la Salute), un progetto europeo di cui il San Raffaele è coordinatore e che mette la tecnologia al servizio della salute.

Il programma ha coinvolto 81 bambini di scuola primaria, 38 femmine e 43 maschi, di età compresa tra i nove e gli undici anni e 11 insegnanti delle città di Milano e Parma. Non solo un videogioco al centro dell'iniziativa, ma anche lezioni in classe, giochi e compiti a casa. "Sfruttando l'efficacia della piattaforma tecnologica ed un approccio innovativo e multimediale all'*edutainment* (educazione e divertimento) il progetto ha come destinatari i bambini ma anche le famiglie e gli insegnanti e potrebbe quindi trovare applicazione sia in ospedale, sia a casa o a scuola", ha spiegato l'ing. Alberto Sanna, responsabile dell'Unità Innovazione e Ricerca nei Servizi alla vita e alla salute dell'Istituto Scientifico San Raffaele.

Il risultato? Un incremento medio del 20% del consumo di frutta e verdura da parte dei bambini protagonisti di 5 a Day. In particolare i ricercatori hanno riscontrato un aumento del consumo giornaliero del 27,8%, quello di frutta del 16,1% e la quantità assunta quotidianamente di antiossidanti totali, le sostanze che combattono i radicali liberi, è salita del 26,3%.



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



Giocare a 5 a Day sarà possibile al link: <http://www.pips.eu.org/multimedia.html>

PERISCOPE: appuntamento a novembre a Brindisi per il workshop sugli arredamenti scolastici

I prossimi 20 e 21 novembre si svolgerà a Brindisi il PERISCOPE Workshop sugli arredamenti scolastici indoor e outdoor. L'incontro rientra nell'ambito del progetto PERISCOPE (Pilot European Regional Interventions for Smart Childhood Obesity Prevention in Early Age). Obiettivo del workshop è quello di ricercare un modello che consenta lo sviluppo dell'attività fisica dei bambini nelle scuole. Nel corso della due giorni si confronteranno i rappresentanti delle varie categorie di esperti interessate.