



## NEWSLETTER N. 19

**ABSTRACT:** Food4U e Mangia Bene Cresci meglio: al via edizione 2010; Obesità infantile, il sonno aiuta nella prevenzione; Presentata la Nuova Piramide della Dieta Mediterranea Moderna.

### Food4U e Mangia Bene Cresci meglio: al via edizione 2010

"Sono convinto che sia necessario continuare con costanza nell'azione di informazione e comunicazione rivolta ai cittadini, in particolare a più giovani, affinché i consumatori conoscano l'importanza di una sana alimentazione". Con queste parole il Ministro delle politiche agricole alimentari e forestali Luca Zaia ha commentato l'avvio delle due campagne FOOD 4U e Mangia Bene Cresci Meglio rivolte al mondo della scuola per l'anno 2010.

"Il problema di una alimentazione consapevole - ha detto il Ministro - è innanzitutto un problema culturale. Una questione che va affrontata a livello nazionale ed internazionale. Per questo FOOD 4U rappresenta una grande opportunità per formare cittadini consumatori sempre più informati e liberi nelle loro scelte. Mi auguro che il Ministero possa contare sulla collaborazione attiva di quanti più editori possibile, per una migliore diffusione sia degli spot di FOOD 4U che degli annunci della campagna Mangia Bene Cresci Meglio".

La campagna Mangia Bene Cresci Meglio, giunta alla sua quinta edizione consecutiva, è rivolta a tutte le scuole secondarie di primo grado d'Italia e prevede la realizzazione da parte degli studenti, coadiuvati dagli insegnanti, di un annuncio pubblicitario. Le classi che avranno realizzato i 10 migliori annunci, saranno invitate ad un soggiorno premio, nel mese di maggio 2010, in una località italiana dove, oltre che presentare i loro lavori, parteciperanno a educational tour ed eventi inerenti la buona e sana alimentazione.

La campagna FOOD 4U nel 2010 arriverà invece alla sua sesta edizione. Diretta agli studenti fra i 14 ed i 18 anni di 15 Paesi europei, oltre l'Italia, FOOD 4U ha ottenuto un grande successo, anche grazie alla sua diffusione sui social network più importanti. Il concorso prevede la realizzazione di spot pubblicitari che gli stessi studenti, oltre che inviare per la partecipazione alla rassegna, inseriscono nel web, in particolare su Youtube, contribuendo così alla diffusione del tema di una alimentazione sempre più consapevole. Gli studenti e insegnanti autori dei migliori spot saranno poi i protagonisti del Video festival di FOOD 4U 2010, che si svolgerà in Italia a settembre. Il primo avviso dei bandi di concorso edizione 2010 è già disponibile on line sui siti [www.food-4u.it](http://www.food-4u.it), [www.mangiabenecrescimeglio.it](http://www.mangiabenecrescimeglio.it) e [www.politicheagricole.gov.it](http://www.politicheagricole.gov.it). Gli stessi bandi, in formato cartaceo ed elettronico, raggiungeranno a breve oltre 30.000 scuole in tutta Euro.



## Obesità infantile, il sonno aiuta nella prevenzione

Il sonno contro l'obesità infantile. Trattenersi nel letto il week end per recuperare le fatiche della settimana scolastica può aiutare i bambini ad evitare il rischio del sovrappeso. E' quanto emerge da una ricerca della Chinese University di Hong Kong, diretta dal dottor Yun Kwok Wing e pubblicata dalla rivista "Pediatrics".

Secondo lo studio c'è una rilevante differenza nella durata del sonno tra i giorni feriali e il fine settimana o le vacanze tra i bambini che vanno a scuola. Scarse ore di riposo sono associate ad un maggiore BMI (Indice di Massa Corporea), ma il recupero di queste durante il sabato e la domenica o le vacanze può, in parte, aiutare a recuperare l'eccesso ponderale. Sulla base di questi risultati gli esperti ritengono necessario ampliare gli studi su questo fronte, in particolare per delineare i rischi e benefici derivanti da un aumento delle abitudini di sonno di bambini e adolescenti.

La ricerca ha riguardato 5.159 bambini tra i 5 e i 15 anni nel corso di un anno raccogliendo dati riguardo ore di sonno, stile di vita, altezza e peso. In particolare, gli esperti hanno sottolineato come la perdita di ore di sonno in bambini e adolescenti possa essere collegata anche ad altri disturbi: maggiore disattenzione, difficoltà di concentrazione problemi dell'umore, problemi comportamentali.

## Presentata la Nuova Piramide della Dieta Mediterranea Moderna

La dieta mediterranea cambia volto. E' stata infatti presentata la Nuova Piramide della Dieta Mediterranea Moderna nel corso della III Conferenza Internazionale CIISCAM (Centro Interuniversitario Internazionale di Studi sulle Culture Alimentari Mediterranee), in collaborazione con l'Inran (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), che si è svolta a Parma, in Italia, lo scorso 3 novembre. "E' la prima volta che, alla base di una piramide, vi sono cereali, verdura e frutta, cioè alimenti di origine vegetale" - ha detto soddisfatto il prof. Carlo Cannella, presidente dell'Istituto. Alla base, fra i pasti principali, troviamo infatti frutta, verdura, pasta, riso, couscous e altri cereali.

"Ed è la prima volta - ha proseguito Cannella - che la piramide MD viene strutturata con gli alimenti che compongono un pasto principale alla base e, via via a salire, gli altri alimenti necessari a completare il pasto, distribuiti, a seconda che la frequenza di consumo consigliata sia giornaliera o settimanale".

La Nuova Piramide della Dieta Mediterranea Moderna, rivolta a tutti gli individui di età compresa tra i 18 e i 65 anni, tiene conto dell'evoluzione dei tempi e della società, evidenziando l'importanza basilare dell'attività fisica, della convivialità a tavola e dell'abitudine di bere acqua e suggerendo di privilegiare il consumo di prodotti locali su base stagionale.



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



Accanto alla piramide troviamo anche tanti importanti consigli che fanno da corollario alla dieta vera e propria: mantenere porzioni moderate, bere vino con moderazione nel rispetto delle tradizioni sociali e religiose, svolgere attività fisica, preferire i prodotti stagionali e locali. E soprattutto bere acqua.

“E’ una dieta mediterranea rivisitata all’insegna della modernità e del benessere, senza trascurare però le diverse tradizioni culturali e religiose e le differenti identità nazionali. La nuova piramide – ha concluso il prof. Cannella - può davvero rappresentare una macro-struttura in grado di adattarsi alle esigenze attuali delle popolazioni mediterranee, nel rispetto di tutte le varianti locali della Dieta Mediterranea”.