

## Progetto regionale “Scegli con gusto e gusta in salute”: le scelte dei giovani su alimentazione ed alcol

Il programma “**Scegli con gusto, gusta in salute**” deriva da 2 esperienze regionali di Programmi di Prevenzione: il modello di “Paesaggi di Prevenzione” (oggetto di uno studio randomizzato per valutarne l’efficacia, ricerca ancora in corso) e il programma ministeriale “Alla tua salute” dedicato al coinvolgimento attivo dei giovani negli interventi di prevenzione alcolica, di cui la Regione Emilia-Romagna è stata capofila attraverso il Centro Luoghi di Prevenzione.

Nel programma l’alcol è considerato in stretta relazione con le scelte alimentari, il suo significato relazionale e le modalità attraverso le quali influenza la regolamentazione di contesti specifici, quale è la Scuola in quanto ambiente di lavoro.

**Destinatari** del programma sono gli studenti degli Istituti Alberghieri del primo e del secondo anno e gruppi di giovani coinvolti in attività di educazione tra pari del terzo e del quarto anno. Il programma prevede la collaborazione dei Docenti dei Laboratori didattici di Cucina e Bar per la parte esperienziale e di almeno 2 docenti (uno di area linguistico/espressiva, l’altro di area scientifica) per ogni classe coinvolta.

**Obiettivo** del Percorso è inserire nel curriculum scolastico proposte di approfondimento tematico e rielaborazione pratica di Educazione al Gusto finalizzate alla Prevenzione dei Tumori e delle Malattie croniche legate agli stili di vita e alla promozione di scelte più salutari e consapevoli, nell’alimentazione dei giovani. Si propone di inserire nella cultura e nella preparazione professionale degli operatori del settore l’interesse per:

- la varietà, qualità, freschezza, stagionalità e semplicità degli alimenti utilizzati nella preparazione
- delle pietanze;
- la valorizzazione di frutta, verdura, prodotti integrali (in particolare cereali) e legumi nelle abitudini alimentari quotidiane;
- la conoscenza e l’utilizzo dei contenuti della Piramide Alimentare nella preparazione dei piatti;
- la relazione fra Alimentazione e prevenzione dei Tumori: capacità di analisi dei fattori protettivi e dei fattori di rischio;
- la considerazione delle modalità estetiche di proposta dei piatti e delle vivande come contributo al significato relazionale del cibo;
- la considerazione e la comprensione delle valenze simboliche del cibo;
- la valutazione corretta dei significati della relazione fra consumo di alcol e alimentazione;
- la promozione e valorizzazione di ambienti a “basso consumo alcolico”;
- la valorizzazione di una cultura a “basso consumo alcolico” da parte dei giovani;
- la relazione fra alimentazione e pratica regolare di attività fisica come contributo al benessere psicofisico individuale, a partire dall’approfondimento della Piramide della Attività fisica.

L’intervento promuove e rinforza i significati affettivo, relazionale, biologico/nutritivo dell’alimentazione e

del consumo di alcol attraverso la lettura integrata dei diversi aspetti sopra citati.

Il programma “Scegli con gusto, gusta in salute” si articola in 4 componenti oggetto di specifici capitoli del testo:

1. Policy scolastiche: adozione di Raccomandazioni formative condivise da docenti, studenti e loro famiglie, personale non docente, Organi collegiali della Scuola, in un contesto di Scuole che Promuovono Salute anche attraverso il comportamento alimentare.
2. Approfondimento curriculare del programma "Scegli con gusto, gusta in salute" così declinato:
  - presentazione della proposta stimolo,
  - approfondimento dei vissuti personali sulla relazione cibo e corporeità,
  - approfondimenti tematici disciplinari,
  - laboratori espressivi,
  - moduli didattici pluridisciplinari legati a alimentazione e fumo di sigaretta, alimentazione e alcol, alimentazione e attività fisica.
3. Attività di Educazione fra pari nei contesti scolastico e extrascolastico per la comunicazione efficace delle azioni del programma e approfondimento della relazione fra cibo, movimento e corporeità.
4. Laboratori esperienziali inseriti nelle attività ordinarie di Cucina e Bar sul tema Alimentazione e Benessere Psicofisico.

Gli **Istituti Alberghieri** sono stati un Ambiente privilegiato per la sperimentazione del programma e si sono rivelati interlocutori importanti per la diffusione di un comportamento alimentare salutare ma attento ai gusti individuali.

Il Progetto, coordinato dall'Agencia Sociale e Sanitaria della Regione Emilia-Romagna, affronta il tema della contrattazione di obiettivi di salute con ammalati neoplastici in fase di remissione di malattia (il target specifico riguarda individui in fascia di età dai 40 ai 65 anni colpiti da neoplasie la cui evoluzione e insorgenza è risultata in relazione con obesità e sedentarietà).