



NOTIZIARIO

n. 3

del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

S.I.A.N.

Via Mascellaro n. 1 (3° piano) - 82100 Benevento

Direttore Responsabile: Dott.ssa Anna Romano

Tel. 0824.308292 (Dott.ssa Ersilia Palombi); 0824.308200 (Dott.ssa Anna Romano)

Fax 0824/308296

Sportello Nutrizionale in alcuni Istituti Superiori della città di Benevento

Questo notiziario descrive i risultati del secondo anno di lavoro svolto presso gli Istituti Superiori della Città di Benevento, relativo alle abitudini alimentari degli studenti (Sportello Nutrizionale).

L'iniziativa è nata da un'indagine condotta qualche anno fa, per volere dell'A.M.M.I. (Associazione Mogli Medici Italiani), nella quale varie domande, relative all'alimentazione, venivano rivolte agli studenti di alcuni Istituti Superiori della città del Capoluogo e della provincia.

Una delle domande dei questionari, (elaborati dal prof. Fernando Goglia, dell'Università di Benevento), era relativa alla necessità dei ragazzi di ricevere informazioni sull'alimentazione, gli alunni si sono mostrati desiderosi di apprendere.

*“Da chi desiderereste ricevere notizie?” Una delle risposte prevalenti è stata: **dalla scuola.***

È stata questa richiesta a promuovere l'iniziativa, infatti le socie dell'A.M.M.I., venute a conoscenza del lavoro che l'ASL BN 1 svolgeva da qualche anno presso le scuole materne, elementari e medie, per progetti di educazione alimentare, hanno contattato la nutrizionista del S.I.A.N., dott.ssa Ersilia Palombi, affinché attivasse un sistema che permettesse ai ragazzi di avere contatti con un esperto.

La dott.ssa Ersilia Palombi si è resa disponibile ad incontrare le classi degli Istituti Superiori con cadenza mensile, detti incontri spesso venivano richiesti durante le assemblee di classe.

Nell'A.S. 2001/2002 quattro Istituti avevano aderito al programma: Istituto Alberghiero, Liceo Scientifico, Istituto Magistrale Guacci ed Istituto Marco Polo.

Nel primo anno scolastico sono stati avvicinati:

- Presso l'Istituto Guacci 163 allievi
- Presso l'Istituto Alberghiero 16 allievi
- Presso il Liceo Scientifico 0 allievi
- Presso l'Istituto Marco Polo 18 allievi

La differenza era legata soprattutto alle modalità di svolgimento degli incontri che all'Istituto "Guacci" si effettuavano durante le assemblee di classe, senza intralciare il normale andamento delle lezioni.

Nel secondo anno scolastico (2002/2003) anche il Liceo Classico "P. Giannone" ha richiesto l'intervento della Nutrizionista, per cui il programma ha interessato 5 Istituti Scolastici.

Il calendario prevedeva un incontro al mese nelle varie scuole.

Sono state avvicinate diverse classi in tutti gli Istituti interessati, nel periodo compreso fra Dicembre e Maggio, per un totale di 897 alunni, così suddivisi:

- Classico: 254
- M. Polo: 206
- Guacci: 306
- Scientifico: 125
- Alberghiero: 6

L'interesse visibilmente minore nei ragazzi dell'Istituto Alberghiero è legato certamente al fatto che gli studenti che frequentano questo Istituto ritengono di sapere già tutto sui comportamenti alimentari in quanto l'Alimentazione è una materia curriculare.

Nonostante ciò i 6 ragazzi che hanno richiesto l'incontro, hanno mostrato vivo interesse, compilando il loro diario alimentare.

Per questi ragazzi, che consumano alcuni pasti a scuola quando sono in corso le prove di cucina, è più frequente l'apporto di pesce e di verdura rispetto ai coetanei, mentre è scarso il consumo di riso e formaggi.

Il diario alimentare infatti mostra un elemento in comune che è il salmone, preparato evidentemente per qualche banchetto dai futuri cuochi.

Presso alcune classi del Liceo Classico sono state rilevate le abitudini alimentari di tutti i ragazzi.

Quali sono i risultati dell'indagine?

Nella piramide alimentare che segue è illustrato graficamente quanto è emerso dai diari compilati dagli studenti liceali.

Qual è la tipologia dei cibi, e la distribuzione nella giornata?

La prima colazione è consumata in pochi casi, anche il consumo di latte è scarso.

Sono frequenti gli snack, ed i dolci, poco presenti riso e formaggio.

La verdura è presente nella metà dei menù e la frutta è consumata saltuariamente.

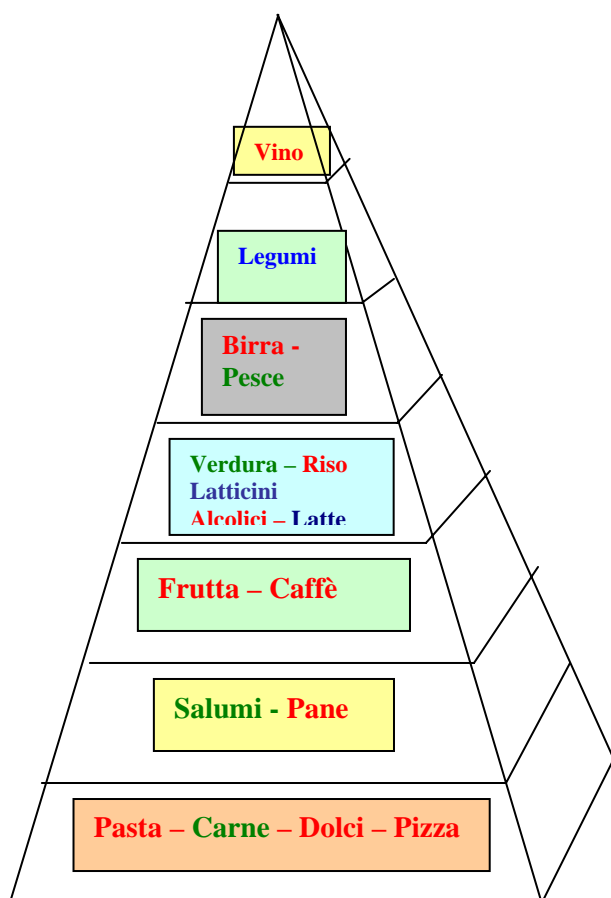
Compaiono gli alcolici, soprattutto il sabato sera.

Si può notare che i pasti a casa sono abbastanza completi, il problema si presenta nei fuori pasto e nei momenti di aggregazione.

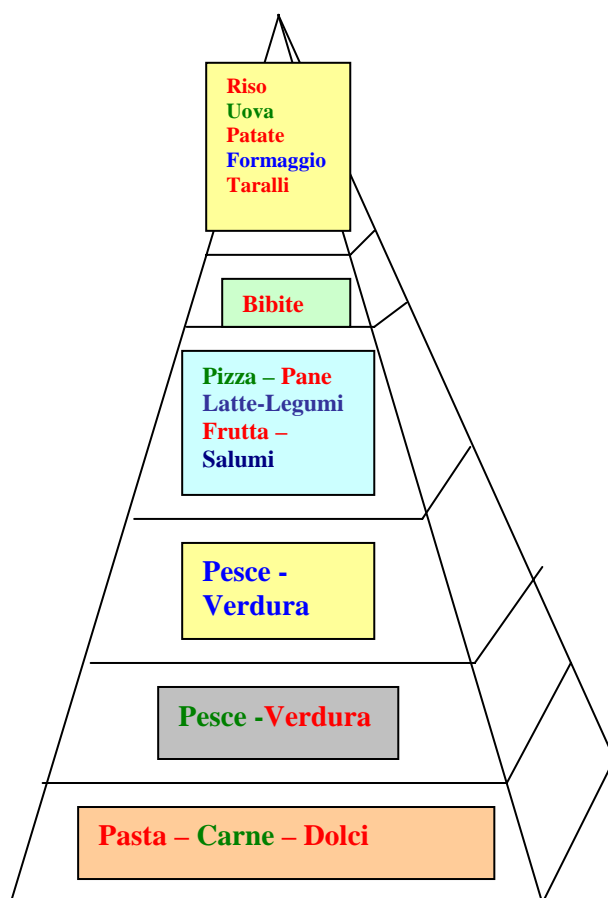
Cosa mangiano i nostri ragazzi?

Queste piramidi illustrano graficamente i risultati dei diari alimentari. Alla base sono indicati i cibi consumati con maggiore frequenza, quest'ultima diminuisce salendo verso l'apice.

LICEO CLASSICO



ISTITUTO ALBERGHIERO



Erano interessati gli alunni?

Negli altri Istituti partecipanti al progetto, non è stata effettuata alcuna rilevazione per valutare se la raccolta del diario alimentare potesse attirare maggiormente l'interesse dei ragazzi e modificare le loro domande.

Abbiamo notato che, in realtà, l'attenzione era la stessa e che i ragazzi ponevano le stesse domande in tutti gli Istituti.

L'interesse era vivo (volendo indicare con un numero da 1 a 10 potremmo utilizzare come voto il 7), e le domande si differenziavano soprattutto in base al sesso; per i maschi argomento ricorrente era l'alimentazione degli sportivi, le ragazze, invece, erano un po' più attratte dall'influenza dell'alimentazione sull'aspetto estetico (diete dimagranti).

Per tutti, la domanda più frequente era relativa alla "dieta ideale".

Non è quasi mai emerso il problema relativo ai disturbi del comportamento alimentare, mentre è stato particolarmente seguito il colloquio relativo all'Igiene degli Alimenti ed alle modalità di insorgenza delle tossinfezioni alimentari ed alla conservazione dei cibi.

L'interesse dei ragazzi non era però accompagnato da un comportamento alimentare migliore, infatti gli allievi continuavano a consumare i cibi presenti nei distributori che, pieni di bibite e merendine, rappresentano una tentazione continua, (alle 11 di mattina...lo stomaco brontola...).

Il programma continua... con nuove lezioni, anche nel corrente Anno Scolastico.

L'elaborazione dei dati è stata curata, presso il S.I.A.N., dalle dott.sse Angelica Colabello e Vittoria Ricci e dal Sig. Gerardo Taranto.

Si ringraziano i Dirigenti scolastici e gli insegnanti che, negli Istituti citati, hanno organizzato gli incontri. Un grazie particolare va alle Socie dell'A.M.M.I.,che, contattando l'ASL BNI, hanno permesso di attivare un programma di lavoro su una fascia di età particolarmente delicata e sensibile, quale quella degli studenti di Scuola Media Superiore.

A cura della Dott.ssa Ersilia Palombi (S.I.A.N.)

Gennaio 2004