

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente
ERSILIA TROIANO

Segretario
MARCO TONELLI

Tesoriere
GIUSEPPINA CATINELLO

CONSIGLIERI

(Napoli)
VALENTINA ANTOGNOZZI

(Milano)
GIANLUCA IMPERIO

(Vicenza)
SILVIA MACCÀ

(Modena)
CLELIA MILOORO

(Modena)
PAOLA PATRIZIA MORANA

(Pisa)
KATIA NARDI

(Arezzo)
SERENA TORSOLI

(Lecce)
ROBERTA TUNDO

ANDID NOTIZIE

RIVISTA DELL'ASSOCIAZIONE NAZIONALE DIETISTI

ANNO VENTISEIESIMO
SESTO NUMERO
PERIODICO BIMESTRALE
VI BIMESTRE 2016



From soil to fork, dietitians have a major role to play in leading policy makers, health care administrators, colleagues, the general public, children, and elders alike about the integral role diet plays in reversing chronic disease and preventing premature death; preserving the therapeutic value of antibiotics; conserving biodiversity; and mitigating climate change.

Irana Hawkins

EDITORE

Associazione Nazionale Dietisti
Supporto cartaceo e informatico
Autorizzazione del Tribunale di Bologna
n° 5978 del 14/5/91.

PUBBLICITÀ RACCOLTA IN PROPRIO
Stampato su carta riciclata in Dicembre 2016
da Cartografica Toscana s.r.l.
Ponte Buggianese (PT)
tel. 0572 636722 - fax 0572 932038

NORME REDAZIONALI

ANDID Notizie è la rivista ufficiale dell'Associazione Nazionale Dietisti, a pubblicazione bimestrale. Saranno pubblicati contributi redatti in forma di articoli originali, articoli originali brevi, casi clinici, articoli d'aggiornamento su argomenti attinenti la figura professionale del Dietista. L'ANDID ed il Comitato di Redazione non si assumono la responsabilità delle opinioni espresse dagli autori dei lavori in extenso, degli abstract e dei contributi inviati e pubblicati sulla Rivista.

NORME PER GLI AUTORI

Gli articoli devono essere inviati via e-mail al Direttore Responsabile della Rivista Stefania Vezzosi (e-mail: redazione@andid.it) oppure al Capo-Redattore Michela Carucci (e-mail: redazione@andid.it). I contributi dovranno pervenire redatti con interlinea singola, margini di 2 cm, carattere Microsoft Sans Serif, corpo 10,5. La bibliografia dovrà essere limitata alle voci essenziali. Dovranno inoltre essere indicati i dati dell'autore (nome, cognome, indirizzo, Ente o Istituto di appartenenza). Gli articoli anonimi o privi dei dati anagrafici non verranno pubblicati. Il Comitato di Redazione si riserva di ridurre o sintetizzare gli articoli purché sia mantenuto il senso originale del testo. Gli articoli e le eventuali foto non verranno restituiti.

ANDID NOTIZIE

(Pistoia)
STEFANIA VEZZOSI
Direttore Responsabile
e-mail: redazione@andid.it
(Empoli FI)
MICHELA CARUCCI
Capo Redattore
e-mail: redazione@andid.it

COMITATO DI REDAZIONE

(Padova)
LINDA ALBARELLO
(Verona)
GIOVANNA CECCHETTO
(Caltanissetta)
MARIA CRISTINA CUCUGLIATO
(Reggio Emilia)
ANNA LAURA FANTUZZI
(Modena)
ROSSELLA GIANNINI
(Milano)
PATRIZIA GNAGNARELLA
(Reggio Emilia)
FRANCESCA LUGLI
(Fiorano Modenese MO)
MONICA PRAMPOLINI
(Cervia)
ANNA MARIA RAUTI
(Firenze)
LORENA SARTINI
(Roma)
ERSILIA TROIANO
(Lecce)
ROBERTA TUNDO

REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE

Vicolo S. Silvestro, 6 - 37122 Verona
Tel. 045 597940 - Fax 045 597265
Segreteria ANDID: Tel. 045/8008035 nei
giorni di lunedì, mercoledì e venerdì dalle
ore 9.30 alle ore 13.30
www.andid.it
e-mail: info@andid.it

CONSULENTI SCIENTIFICI

DR. GIORGIO BEDOGNI
PROF. GUGLIELMO BONACCORSI
DR. ATHOS BORGHI
DR. ISMENE GIACCHETTI
DR. ATTILIO GIACOSA
PROF. RENATO PASQUALI
PROF. LEONARDO PINELLI
DR. PAOLO VINEIS

GIOCAMPUS SCUOLA: un modello educativo unico in Italia

GIOCAMPUS SCHOOL: a unique educational model developed in Italy

Scazzina Francesca¹ e Volta Elio²

¹ Ricercatrice in Nutrizione Umana, Dipartimento di Scienze degli Alimenti, Università degli Studi di Parma

² Professore a contratto del Corso di laurea in Scienze Motorie e Coordinatore del Progetto Giocampus

contatti: segreteria@giocampus.it

INTRODUZIONE

Una dieta sana durante l'infanzia e l'adolescenza promuove uno stato di salute, una crescita e uno sviluppo cognitivo ottimali oltre a contribuire alla prevenzione di malattie croniche in età adulta (1). Secondo le evidenze scientifiche, le abitudini alimentari adottate nelle prime fasi della vita influenzano l'età adulta, mentre il passaggio dall'infanzia all'adolescenza è spesso associato a cambiamenti alimentari malsani (2). È dunque importante stabilire comportamenti alimentari sani nei primi anni di vita e prestare particolare attenzione al periodo di transizione dall'infanzia all'adolescenza. Le raccomandazioni dietetiche in tutta Europa consigliano il consumo di almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, ridotta assunzione di grassi saturi e sale e maggiore consumo di carboidrati complessi e fibre. Tuttavia, i sondaggi sui consumi alimentari mostrano che la maggior parte dei bambini e degli adolescenti europei non segue queste linee guida (3).

Dati recenti mostrano anche un allarmante incremento nel numero di bambini e adolescenti obesi e in sovrappeso in Europa, fatto che dimostra che gli apporti di energia sono superiori ai fabbisogni energetici. Il dibattito su come affrontare l'epidemia dell'obesità occupa i primi posti sull'agenda delle politiche in materia di salute la cui promozione efficace rimane una strategia fondamentale. Secondo la pubblicazione di Van Cauwenberghe e colleghi (4), i programmi di distribuzione di frutta e verdura associati ad un contenuto educativo sembrano essere efficaci nello stimolare il consumo di frutta e verdura nei bambini. I programmi educativi possono essere utili anche per promuovere una dieta sana fra i bambini.

Un ulteriore aspetto che rientra senza dubbio fra le fondamentali strategie di prevenzione dell'obesità è la promozione dell'attività fisica. Svolgere attività fisica costante nella fascia di età tra i 6 e gli 11 anni oltre a favorire uno sviluppo psicofisico ottimale dei bambini, aiuta a sviluppare una resistenza naturale alle malattie, favorisce la prevenzione dei problemi cardiovascolari, aiuta a mantenere un corretto BMI, consente di tenere sotto controllo il sovrappeso corporeo e predispone il soggetto al mantenimento di uno stile di vita attivo anche nelle fasce di età successive (5).

È quindi facile dedurre come tra educazione alimentare e attività fisica esista una forte e inscindibile correlazione; essi rappresentano due diversi approcci al medesimo problema (6). Solamente un sinergico lavoro su questi due aspetti della vita del bambino potrà consentire un concreto tentativo di contrastare il crescente problema dell'obesità infantile favorendo l'apprendimento di un corretto stile di vita come suggerito anche dalle Direttive dell'Unione Euro-

pea relativi all'orientamento in materia di attività fisica (7). A Parma, il progetto Giocampus ha fatto suoi questi principi e già da diversi anni e attraverso le sue tre fasi (Scuola, Neve, Estate) ed è in grado di coinvolgere l'intera comunità durante tutto l'arco dell'anno su entrambe le tematiche attraverso proposte ludiche e codificate. Giocampus è una alleanza educativa pubblico-privata che promuove il benessere delle future generazioni attraverso un percorso di educazione motoria e alimentare divenendo un esemplare modello di welfare-community. I primi passi il progetto Giocampus li muove nell'anno scolastico 2002/2003, ma è a partire dal 2009 che esso arriva ad assumere la sua veste attuale.

IL PROGETTO GIOCAMPUS SCUOLA

La fase Scuola è rivolta ai bambini della scuola primaria. Si svolge nel periodo settembre-giugno, coinvolge 27 plessi scolastici a Parma, per un totale di 331 classi con i relativi insegnanti e 7600 alunni di età compresa tra 6 e 11 anni. Dall'anno scolastico 2015-2016 coinvolge anche scuole primarie di altri Comuni della Provincia che aderiscono volontariamente al progetto. Il progetto Scuola prevede sia l'educazione motoria che l'educazione alimentare. Per riuscire a trasferire tali conoscenze nel modo più qualificato possibile il progetto ricorre a numerose figure professionali esistenti e là dove tali competenze sono risultate essere assenti le ha create ex novo così da non risultare carente in nessuno degli ambiti proposti. Ogni programma educativo e percorso di Giocampus proposto sia in ambito alimentare che motorio ha origine da un protocollo elaborato dal Comitato Scientifico nel quale sono inserite figure di altissimo livello che, con approccio multidisciplinare, uniscono competenze su alimentazione, nutrizione, educazione motoria, pediatria, pedagogia e psicologia dell'età evolutiva. A loro il progetto affida non solo le linee di indirizzo, ma anche il monitoraggio degli effetti sul cambiamento degli stili di vita, obiettivo ultimo in chiave di promozione di un benessere diffuso.

Educazione Motoria: metodologia e risultati

Prendendo in considerazione le ore di attività motoria svolte all'interno dell'organizzazione scolastica, l'Italia ha un triste primato: è la nazione in Europa che dedica meno ore complessive a questa fondamentale attività. A tutt'oggi le istituzioni non garantiscono al bambino della scuola primaria il diritto di svolgere l'educazione fisica con un docente idoneo e preparato demandando lo svolgimento dell'attività alle singole maestre elementari senza competenze specifiche.

Grazie al progetto Giocampus oltre 7600 bambini delle



Figura 1. Lezione di Educazione Motoria a Scuola

cinque classi di scuola primaria di Parma hanno l'opportunità di usufruire per tutta la durata dell'anno scolastico di 2 ore settimanali (per un totale di 60 ore all'anno per ogni singola classe) proposte da personale ISEF o laureato in Scienze Motorie in grado di far eseguire un programma di educazione motoria, teorica e pratica, in adeguati spazi e strutture. Tale figura educativa è chiamata: Maestro del Movimento. La proposta didattica è organizzata e realizzata secondo le Indicazioni Ministeriali per il Curricolo, mediante una programmazione articolata in moduli che favoriscono il raggiungimento dei traguardi per lo sviluppo delle competenze attese attraverso un percorso che tiene in considerazione gli obiettivi di apprendimento di seguito indicati:

- il corpo e le funzioni senso-percettive, mobilità articolare e conoscenza degli schemi posturali di base;
- il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e con il tempo (coordinazione-senso del ritmo);
- il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva;
- il gioco, lo sport, le regole e il fair play.

Una volta conosciuta la classe, valutata la situazione iniziale e in considerazione degli obiettivi sopracitati, l'istruttore si impegna a co-progettare con l'insegnante titolare di classe il lavoro da svolgere durante l'anno in palestra. Le metodologie predominante utilizzata è quella induttiva. Al fine di validare e monitorare costantemente l'evoluzione del livello di capacità, abilità ed elasticità motorie raggiunte dagli allievi, annualmente viene somministrata a tutte le classi terze, quarte e quinte che aderiscono al progetto, una batteria di test motori precedentemente identificata dal Comitato Scientifico del progetto. I test proposti consistono in: test motori, test posturali, rilevazioni antropometriche, questionari sportivi.

I risultati di tali test sono stati oggetto di pubblicazioni scientifiche (5,8,9); è possibile affermare che attraverso il progetto Giocampus e la relativa metodologia di lavoro applicata si è evidenziato un significativo miglioramento di tutte le variabili fisiche e abilità motorie prese in esame dalle singole ricerche.

Educazione Alimentare: metodologia e risultati

Le lezioni di educazione alimentare a Giocampus Scuola coinvolge gli ultimi tre cicli delle scuole primarie di Parma (dalla terza alla quinta). Ogni anno scolastico, vengono coinvolte circa 180 classi per un totale di 4.500 bambini di età compresa tra 8 e 11 anni ai quali vengono offerte 540 ore di attività sulla nutrizione (tre ore per ogni classe). Le lezioni sono tenute da una figura professionale di formazione universitaria, laureato in Scienze Gastronomiche o Scienze e Tecnologie Alimentari, chiamato Maestro del Gusto. I temi nutrizionali sono stati individuati dal Comitato Scientifico. La selezione è stata effettuata in base alle priorità nutrizionali e agli aspetti propedeutici agli argomenti successivi. Sono stati individuati tre temi per ogni ciclo della scuola elementare. Per le classi prima e seconda, è previsto un percorso di graduale avvicinamento multisensoriale al cibo e alle sue caratteristiche, attraverso delle specifiche attività esperienziali. Il percorso viene affrontato insieme alle insegnanti di classe e con il supporto di apposite schede didattiche. Per le classi terze, quarte e quinte si prevede un percorso di progressiva conoscenza della Piramide Alimentare, basata sul modello mediterraneo. Il percorso didattico si conclude mettendo in evidenza come l'adozione di corrette scelte alimentari abbia un impatto positivo non solo sulla salute e sul benessere dei ragazzi,



Figura 2. Lezione di Educazione Alimentare a scuola con il Maestro del Gusto

ma anche sull'ambiente e sul pianeta. Il percorso viene affrontato insieme ai Maestri del Gusto, alle insegnanti di classe e con il supporto di apposite schede didattiche. Ogni lezione è scandita da due momenti diversi; prima di tutto, il Maestro introduce i concetti chiave del tema nutrizionale e successivamente fa svolgere ai bambini il gioco didattico. I giochi didattici hanno un duplice significato: approfondire il tema nutrizionale e valutare immediatamente il grado di apprendimento. Giochi e attività specifici sono stati elaborati dai ricercatori dell'Unità di Nutrizione Umana del Dipartimento di Scienze degli Alimenti dell'Università degli Studi di Parma per permettere di "imparare giocando". I giochi didattici sono stati sviluppati specificamente per migliorare la comprensione dei concetti e il messaggio per ogni tema nutrizionale. Da questa idea progettuale è nato lo Spin off accademico Madegus – Maestri del Gusto (10). Per valutare il grado di comprensione e apprendimento da parte dei bambini, è stato consegnato un questionario qualitativo ai bambini in età scolare coinvolti nel programma didattico. I questionari sono stati concepiti in modo da mettere alla prova i bambini circa le conoscenze apprese sui temi nutrizionali affrontati nell'anno specifico. I questionari comprendono una o due domande relative a ciascun argomento trattato durante l'attività del Maestro del Gusto e sono compilati prima e due-tre mesi dopo l'intervento. L'analisi dei questionari (11,12) ha mostrato un miglioramento significativo delle conoscenze dei bambini dopo le lezioni con il Maestro del Gusto per tutti i temi nutrizionali.

GIOCAMPUS NON SOLO A SCUOLA

Il progetto Giocampus mira a migliorare gli stili di vita durante l'infanzia attraverso un approccio a 360°: a scuola, durante l'estate e durante l'inverno.

Giocampus Neve è la proposta di una settimana bianca per 300 ragazzi dai 9 ai 14 anni. Durante le giornate i ragazzi, divisi per fasce di età omogenee, fanno lezione di sci, pattinaggio e nuoto. È un'esperienza di autonomia, socializzazione ed educazione alimentare, grazie a cinque pasti appositamente studiati per garantire equilibrio e giusto apporto calorico in base all'attività sportiva e alle condizioni climatiche in presenza del Maestro del Gusto.

Giocampus Estate è un campus estivo di 12 settimane con oltre 3400 presenze di ragazzi dai 5 ai 13 anni, immerso nel verde del Campus Universitario di Parma dotato di strutture d'eccellenza. I ragazzi hanno la possibilità di sperimentare più di 40 discipline sportive ed extra-sportive sotto la guida di istruttori competenti e di vivere un percor-

so di educazione alimentare (il Laboratorio del Gusto) che coinvolge anche i genitori, con inviti a colazione e pranzo e incontri con il pediatra. Giocampus Estate propone incontri con i grandi campioni italiani dello sport, momenti di animazione, laboratori espressivi e attività naturalistiche. Giocampus è il progetto che promuove il benessere delle future generazioni attraverso un percorso unico in Italia di educazione motoria e alimentare. La corretta alimentazione integrata da un'adeguata attività fisica, è fondamentale per una buona qualità di vita. (13)

BIBLIOGRAFIA

1. World Health Organization (2003) Diet, Nutrition and The Prevention of Chronic Diseases: Report of a Joint WHO/ FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series no. 916. Geneva.
2. Lien N, Lytle LA & Klepp KI (2001) Stability in consumption of fruit, vegetables, and sugary foods in a cohort from age 14 to age 21. *Prev Med* 33, 217–226.
3. Lambert J, Agostoni C, Elmadfal, et al. (2004) Dietary intake and nutritional status of children and adolescents in Europe. *Br J Nutr* 92, S147–S211.
4. Van Cauwenberghe E, Maes L, Spittaels H, et al. (2010) Effectiveness of school-based interventions in Europe to promote healthy nutrition in children and adolescents: systematic review of published and 'grey' literature. *Br J of Nutr.* 103, 781- 797.
5. Galli D, Volta E, Milioli MA, et al. (2012) Anthropometric outcomes associated with a primary school-based health promotion programme in the Italian city of Parma. *Sport Sci Health* 7, 41-46.
6. Kuo F, Goebel LA, Satkamp N, et al. (2013) Service learning in a pediatric weight management program to address childhood obesity. *Occup Ther Health Care.* 27, 142-62.
7. European Union (EU) (2007) EU White paper on sport.
8. Chiodera P, Volta E, Gobbi G et al. (2008) Specifically designed physical exercise programs improve children's motor abilities. *Scand J Med Sci Sports* 18, 179-87.
9. Volta E, Canali V, Gobbi G et al. (2016) Joint mobility/muscular chain elasticity in a cohort of 9- to 11-year school children exposed to a specifically designed professionally guided training. *Sport Sci Health* DOI 10.1007/s11332-016-0294-9.
10. www.madegus.com
11. Rosi A, Brighenti F, Finistrella V, et al. (2016) Giocampus school: a "learning through playing" approach to deliver nutritional education to children. *Int J Food Sci Nutr.* 67, 207-15.
12. Rosi A, Dall'Asta M, Brighenti F, et al. (2016) The use of new technologies for nutritional education in primary schools: a pilot study. *Public Health* 140, 50-55.
13. www.giocampus.it