

Frutta Snack

**Progetto pilota nazionale di educazione al gusto,
alla salute e al benessere
rivolto agli studenti delle scuole superiori**



Educazione Alimentare e Adolescenti

Franco Caroli

Ente attuatore

EDUCAZIONE ALIMENTARE E ADOLESCENTI

ROMA, 16 dicembre 2008

Parlare della nutrizione vuol dire anzitutto parlare della vita dell'uomo, della sua crescita e delle sue relazioni.

Non esiste, infatti, attività umana che non tenga conto del cibo o delle bevande e delle relative modalità e tempi di preparazione, somministrazioni e assunzioni. Così quando comunichiamo dei gusti scegliamo un cibo anziché un altro, stiamo comunicando una certa visione del mondo di come lo vorremmo ma soprattutto di come la stiamo vivendo. Il cibo fa parte del nostro vivere sociale: il mangiare tutti insieme è stata probabilmente la prima forma di socialità che l'uomo abbia messo in atto nel suo percorso evolutivo (del resto anche in molti mammiferi si osserva lo stesso comportamento).

Esiste anche un uso non alimentare del cibo: un esercizio per così dire simbolico. Ecco allora usare il cibo per migliorare il proprio aspetto, acquistare forza fisica, dimagrire ingrassare, tanto che l'atto di mangiare diventa obiettivo a se stante e quindi scorretto. Esso diventa così strumento per sentirsi più o meno in sintonia con il sé e con la comunità in cui si vive.

Quindi il cibo e la sua funzione sociale: esistono cibi buoni da mangiare ma anche cibi buoni per sentirsi bene con gli altri e con se stessi.

Sappiamo poi che la bocca è il primo e indispensabile strumento per la conoscenza del mondo.

Il primo atto che ognuno di noi ha compiuto uscendo dal comodo ambiente materno è stato quello di cercare cibo e rassicurazione: l'allattamento al seno ha così rappresentato per noi il primo strumento di conoscenza del mondo. E anche in seguito il portare le cose alla bocca è stato il mezzo di elezione per mettersi in relazione con esso. Anche quando da piccoli eravamo insoddisfatti di qualcosa il primo atto spontaneo che tutte le madri hanno messo in atto è stato quello di soddisfarci con l'allattamento. Tutto si placava e la sensazione di sazietà ci riportava magicamente in equilibrio con noi stessi e l'ambiente che ci circondava.

La bocca è il luogo in cui si celebra l'unione del parlare e del mangiare. Ciò che passa attraverso la bocca e quindi piacere (sensazioni), completezza (sazietà) e conoscenza (la parola).

Ma il cibo è anche un gran segnale del rapporto familiare.

È infatti in famiglia che si apprende la modalità del nutrirsi, ed è dalla modalità di assunzione del cibo in famiglia che si comincia a dialogare e creare rapporti con il mondo che ci circonda. Accettare o rifiutare un cibo significa che si vuole comunicare qualcosa. Proprio durante il periodo adolescenziale questa capacità di rifiutare totalmente il cibo o di assumerne delle grandi quantità può diventare una modalità emotiva di risposta a situazioni di stress o ansia. L'impossibilità di usare la bocca per esprimere con la parola i propri conflitti con i genitori o i coetanei può portare ad usare la stessa bocca per esprimere tramite il cibo questa incapacità.

Parlare di alimentazione con gli adolescenti vuol dire centrare un importante argomento cui difficilmente essi si sottraggono. Perché è proprio tramite l'alimentazione che fin da bambino è stato sotto lo stretto e diretto controllo dei genitori, ed è proprio cominciando con il controllare

l'alimentazione che si crea una prima strategia verso l'autonomia, un modo per sentirsi finalmente grandi e padroni del proprio corpo. L'alimentazione come l'abbigliamento, l'uso di un determinato gergo oppure l'appartenenza a determinati gruppi di coetanei o lo svolgere particolari attività sportivo/ ricreative rappresenta per gli adolescenti un modo ben preciso di comunicare e scambiare con gli amici e con il mondo le proprie idee e le proprie passioni.

Da questo ambito sono rigorosamente esclusi gli adulti e in particolare i genitori.

La scuola in questo senso può allora rappresentare il grande momento in cui tutte queste istanze emotive e comportamentali possono riemergere all'interno dell'ambito protettivo rappresentato dalla classe, quindi dei coetanei, ma sotto la supervisione di un adulto competente (l'insegnante).

Le abitudini apprese da bambino in famiglia vengono in adolescenza completamente stravolte o comunque negate, soprattutto in presenza dei coetanei. Gli adolescenti però hanno una curiosa capacità: quella di ascoltare gli adulti senza far loro capire di aver ascoltato! Solo quando meno te lo aspetti ti riportano quello che hanno da te ascoltato, magari mesi o anni dopo. Per questo è molto importante che genitori, insegnanti ed educatori non smettano ma di insistere nel proporre determinati valori o corrette abitudini come quelle alimentari.

Evidenti quindi l'importanza dei progetti di educazione alimentare nella scuola.

Come dimostrano gli interventi che si sono sviluppati in Italia e in altri paesi europei una particolare enfasi viene oggi posta al rapporto che intercorre tra alimentazione e stili di vita, di cui si rileva, anche sul piano formale, la natura terapeutica ed ancor più di tipo preventivo. Non è certamente un caso che le nuove linee guida per una corretta alimentazione modifichino la classica "piramide alimentare" mettendo alla base il mantenimento od il recupero della forma fisica, attraverso un adeguato esercizio fisico quotidiano e l'inserimento di almeno cinque portate quotidiane di frutta e verdura. Questo nuovo orientamento rappresenta, anche per l'educazione alimentare, un importante e ulteriore stimolo ad una valutazione complessiva ed integrata delle strategie sanitarie preventive, di cui l'alimentazione è uno dei cardini, ma che non può più essere considerato avulso dal contesto fisiologico e culturale della persona umana.

Dott. FRANCO CAROLI

MEDICO

PSICOTERAPEUTA FAMILIARE