

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d’Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

**Associazione Nuova Idea  
Ente non profit del volontariato Onlus**

**All’Assessorato alla Sanità  
Regione Campania  
All’Assessorato Sanità  
Provincia di Salerno  
Al Direttore sanitario ASL SA1  
Al Direttore sanitario ASL SA2  
Al Direttore sanitario ASL SA3**

**Epc.**

**Ministero della Salute- Roma  
Ministero del lavoro-Roma**

^^

**Oggetto : richiesta finanziamento attuazione azioni di formazione e informazione prevenzione dell’obesità infantile (del. n. 1919 del 31/10/07 - Reg. Gen. N. 316)**

^^

**Indice del progetto.....pag 28**

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**  
Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

## **Titolo del progetto:**

**"Io Voglio Stare Bene"**

## **Sottotitolo:**

**Il "Progetto Colombo" e la "Psiconutrizione" come "strategie d'intervento operative integrate" per la prevenzione dell'obesità infantile e del disagio preadolescenziale con azioni di monitoraggio/informazione/formazione**

## **Referente del Progetto:**

**Dott. Battista Pellegrino**

**Qualifica: Pedagogista clinico - Counselor**

**Tel e Fax 089-882305 \338.2085927 \347.4140453**

**mail [battistapellegrino@libero.it](mailto:battistapellegrino@libero.it)**

**[counselor.anni@libero](mailto:counselor.anni@libero)**

## **Periodo di attuazione del Progetto**

settembre 2008 - giugno 2012

## **L'intervento è stato già attuato in passato**

**Per confermare la validazione scientifico-metodologica e la riproducibilità del "Progetto Colombo" e della "Psiconutrizione" come "Strategie d'intervento operative integrate su alimentazione e disagio",** precedute da ricerche, indagini e monitoraggi sullo "stato di salute psicofisica dei bambini nel contesto socio-ambientale" (svolti, dal 1993, nell'ambito della provincia di Salerno su 20.000 bambini), gli interventi sul territorio e la formazione dei docenti sono stati attuati, dal 3 ottobre 2005 al 30 maggio 2006, con la collaborazione del Centro Servizi Amministrativi di Salerno (vedi circ.324 – 3 ottobre 2005; circ.383 – 16 novembre 2005; circ.146 – 19 maggio 2006)

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

## **Destinatari**

**Gli alunni della scuola primaria di 45 comuni della provincia di Salerno.**

- 15 comuni ASL1 - 9000 alunni
- 15 comuni ASL2 - 9000 alunni
- 15 comuni ASL3 - 9000 alunni

**I genitori degli alunni**

- 9000 genitori ASL1
- 9000 genitori ASL2
- 9000 genitori ASL3

**I docenti delle scuole coinvolte**

**I medici pediatri dei comuni coinvolti**

## **Modalità di attuazione**

**Monitoraggio e raccolta dati informatizzati su abitudini alimentari (per 3 giorni con relative fasce d'orario e tipologia degli alimenti) e stili di vita di 27.000 bambini - età 6 – 11 anni**

**Corso di formazione/informazione rivolto ai docenti:**

N° 4 incontri di 5 ore ciascuno per ogni distretto sanitario

N° 4 incontri di 5 ore ciascuno per ogni distretto sanitario

Totale 120 ore

**Corso di formazione/informazione rivolto ai genitori:**

N° 1 incontri di 8 ore per ogni distretto sanitario

N° 1 incontri di 8 ore per ogni distretto sanitario

Totale 48 ore

**Corso ECM rivolto ai medici pediatri:**

**9 crediti formativi**

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

N° 1 incontro di 8 ore per ogni distretto sanitario

Totale 24 ore

**Incontri divulgativi con gli alunni:**

Incontri periodici della durata complessiva di 5 ore per ogni scuola coinvolta

Totale 225 ore  
**Totale 417 ore**

**Promozione dell' attività motoria extra-scolastica:**

Da attuarsi in ogni Comune coinvolto

**Settimana della salute**

Da attuarsi nel mese di maggio con eventi/manifestazioni che coinvolgeranno i comuni, le scuole, gli alunni e le famiglie coinvolte nel progetto

**Presentazione dei risultati**

Saranno organizzati tre eventi divulgativi, come manifestazione finale, da attuarsi nell'ambito della competenza territoriale di ogni distretto sanitario

**Metodologia d'intervento:**

- a) **Monitoraggio sulle abitudini alimentari e gli stili di vita** mediante schede appositamente predisposte.
- b) **Raccolta dei dati informatizzata con creazione di una banca dati**
- c) **Corsi di informazione e formazione** con:  
insegnanti  
genitori  
bambini

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

- d) **Corso di formazione ai Medici Pediatri** - corso **ECM** accreditato: "Comunicare in sanità" 9 crediti formativi.
- e) **Lezioni frontali interattive** per ottenere una maggiore fruibilità degli interventi sugli gli aspetti:
  - Relazionale–sociale
  - educativo psicologico
  - educativo alimentare
  - educativo motorio
- f) **Coinvolgimento degli alunni in attività motoria** di gruppo extra-scolastiche e avviamento allo sport
- g) **Coordinamento di ricerche e realizzazione di prodotti audiovisivi** sulle tematiche affrontate durante il percorso.
- h) **Istituzione della "Settimana della salute"** durante la quale saranno svolte manifestazioni che coinvolgeranno i bambini, i genitori e tutti coloro che hanno partecipato al programma di promozione della salute.

**Interventi a livello:**

- scolastico (corpo docenti-alunni)
- familiare (alunno-genitori)
- socio-sanitario (pediatra-medico sportivo-alunno-famiglia)

## **Partner del progetto**

Regione Campania

ASL 1 – ASL 2 - ASL 3

M.I.U.R ufficio Scolastico Provinciale di Educazione Fisica e Sportiva di Salerno

Università Sancti Cyrilli –Malta

Counselor.anni Scuola Triennale Counselor-Salerno

45 Comuni della Provincia di Salerno (15 per ogni ASL)

Proloco dei comuni coinvolti

Azienda Centrale del latte di Salerno

**Saranno stipulati protocolli d'intesa :**

M.I.U.R Ufficio Scolastico Provinciale di Educazione Fisica e Sportiva di Salerno

I Comuni coinvolti (divulgazione e facilitazione del progetto)

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

Le proloco dei comuni coinvolti (supporto nell'organizzazione delle manifestazioni /eventi sul territorio)  
Azienda Centrale del latte di Salerno (supporto nell'organizzazione delle manifestazioni/eventi sul territorio)

## **Tematiche del progetto**

Alimentazione  
Bioetica della nutrizione  
Psiconutrizione  
Biochimica  
Medicina Pediatrica  
Medicina sportiva  
Psicologia  
Pedagogia  
Disagio  
Affettività  
Genitorialità  
Comunicazione  
Stili di vita  
Squilibri posturali  
Igiene orale  
Promozione dell'attività fisica

## **Obiettivi del progetto/ intervento**

- **Creare una rete di azioni sinergiche multidisciplinari integrate di Prevenzione primaria** dell'obesità infantile e del disagio

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

preadolescenziiale tra: Distretti Sanitari – Istituzione scolastica e popolazione, basate sull'informazione e la formazione

- **Creare una rete di raccordo tra Prevenzione Primaria e Prevenzione Secondaria**, con la raccolta dei dati sull'alimentazione e il disagio dei ragazzi, forniti "dall'Osservatorio sulle abitudini alimentari e gli stili di vita", mediante un sistema di monitoraggio informatizzato fruibile dalle pediatrie territoriali, le Asl di competenza e le istituzioni scolastiche.
- **Fornire strategie operative integrate e innovative per attuare Interventi cognitivo - comportamentali** efficaci sulle dinamiche relazionali e di interazione che definiscono i maggiori fattori di rischio negli squilibri alimentari e negli scorretti stili di vita.
- **Riduzione della spesa socio-sanitaria ( ambito diagnostico, ospedaliero, farmaceutico)**
- **Promuovere la consapevolezza degli atteggiamenti cognitivo - comportamentali** dei bambini e dei genitori in relazione alle scelte operate nell'ambito della promozione della salute personale e collettiva
- **Creare occasioni di confronto** per sviluppare una capacità di valutazione e di modifica degli atteggiamenti sbagliati
- **Favorire l'acquisizione delle conoscenze** dei risultati della ricerca scientifica e dei percorsi assistenziali in situazioni di intergruppo ( familiare- scolastico), utilizzando la condivisione delle informazioni come elemento motivazionale per adottare stili di vita corretti
- **Promuovere azioni integrate di educazione e promozione della salute** favorendo il coinvolgimento interdisciplinare delle diverse professionalità, con la partecipazione trasversale delle unità operative territoriali pediatriche.

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

## **Motivazione del progetto ed analisi dei bisogni**

Così come è accaduto nella maggior parte delle regioni d'Italia, dal secondo dopoguerra ad oggi, anche in Campania il sistema produttivo si è sviluppato secondo un modello di consumo tendente alla valorizzazione dei prodotti tipici del territorio e al potenziamento dell'economia locale, unitamente all'obiettivo di creare coerenza ed armonia tra popolazione, territorio, tradizioni culturali, produzioni agro-alimentari, risorse turistiche, beni archeologici e la salute collettiva.

Il confronto della nostra realtà rispetto al resto d'Italia ha suscitato da tempo non soltanto la nostra curiosità ma anche la nostra preoccupazione, in riferimento ad un dato in particolare: nonostante il nostro territorio possieda tutte le caratteristiche per risultare vincente nella realizzazione di un benessere collettivo, la Campania è, sia in Italia che in Europa, la regione con la maggiore percentuale di bambini obesi.

Nel 2004 "The Centre for Disease Control and Prevention" ha definito l'obesità un problema sociale, che coinvolge tutte le fasce d'età e tutte le nazioni. Secondo l'O M S nel mondo ci sono 300 milioni di adulti obesi e 17,6 milioni di bambini sotto i 5 anni in soprappeso.

In Italia il 42,9% della popolazione con età superiore ai 18 anni è in soprappeso, mentre la Campania, con la percentuale del 50,6%, risulta essere la regione italiana con la più alta percentuale di individui in soprappeso, la seconda per quanto riguarda gli obesi.

Per quanto riguarda la popolazione di età inferiore ai 17 anni, la Campania è la regione con la più alta percentuale di obesità infantile in Europa con il dato del 36% ( rapporto IOTF "Obesity in Europe Childhood").

**Che cosa ci differenzia dal resto d'Europa** in modo così determinante da farci detenere un "primato" così negativo qual è quello relativo all'obesità infantile?

**In che misura l'obesità infantile** diviene fattore predittivo di altre patologie nell'età adulta?

**Nella valutazione generale del problema, in che percentuale la cattiva alimentazione** è da sola responsabile della stessa obesità e quale valore

## **PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

debba essere attribuito ad altre concause quali **il disagio, lo stress, la vita sedentaria e lo scarso impegno in attività motorie?**

L'OMS stima che gli stili di vita non salutari determinino, nei Paesi europei più sviluppati, quasi il 50% delle malattie negli uomini e il 25% nelle donne.

Il "Rapporto 2002 sulla salute nel mondo" dell'OMS indica l'inattività fisica, la scorretta alimentazione, il sovrappeso e/o l'obesità, l'ipercolesterolemia ed il tabagismo come i principali fattori di rischio per lo sviluppo di malattie non trasmissibili (patologie coronariche, cerebrovascolari, il diabete di tipo 2, l'osteoporosi...)

In particolare il rapporto WHO "Preventing and managing the global epidemic; Report of the WHO consultation of obesity. WHO Geneva, 1997" rileva che il diabete tipo 2, l'ipertensione, le malattie cardiovascolari sono fortemente correlate con l'indice di massa corporea e con la circonferenza addominale. L'associazione della ridotta tolleranza glucidica o diabete tipo 2 con l'obesità viscerale o con altre alterazioni metaboliche quali la dislipidemia o l'ipertensione viene definita nel 1998 dalla commissione consultiva del WHO come sindrome metabolica la cui prevalenza nella popolazione generale viene stimata intorno al 23,7% (Ford ES, et al. JAMA 2002)

Altro dato importante da considerare è il rapporto inversamente proporzionale tra il peggioramento della salute pubblica e l'incidenza di questa sulle spese sanitarie.

Le spese socio-sanitarie relative nel nostro Paese sono stimate in circa 23 miliardi di euro annui. La maggior parte dei costi (più del 60 per cento) è dovuta all'incremento della spesa farmaceutica e ai ricoveri ospedalieri. (Fonte: Immediapress Ufficio Stampa Cnr: Marco Ferrazzoli).

L'osservazione delle problematiche legate al benessere collettivo in quest'ottica definisce la priorità di creare opportunità di promozione della salute chiarendo le dinamiche che vanno a determinare uno stato di malessere.

## **I fattori determinanti dell'obesità**

**L'inattività fisica, la scorretta alimentazione e le situazioni di "disagio"** possono essere i fattori determinanti in grado di condizionare lo stato di salute della popolazione influenzando l'evoluzione del sovrappeso e quindi l'obesità. Questi fattori interagiscono tra loro e rafforzando dannose sinergie creano un circolo vizioso.

**L'alimentazione** e le abitudini alimentari dipendono da scelte individuali condizionate da influenze culturali, fattori emozionali, fattori ambientali, la disinformazione, la falsa informazione e l'informazione pubblicitaria, la percezione del rischio, l'autostima, l'autoefficacia, la competenza comunicativo-relazionale, il "locus of control".

## **PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

### **Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

Per quanto riguarda i livelli di **attività fisica** praticata dai ragazzi, numerosi studi hanno rilevato un decremento del 65% dell'aumento ponderale in seguito all'inserimento delle attività motorie regolari (almeno tre volte la settimana). Inoltre, rispetto all'adolescente, l'attività motoria praticata come abitudine di vita nell'età infantile riveste un ruolo ancora più determinante nella corretta crescita psicofisica di un bambino in quanto costituisce uno dei nuclei fondamentali su cui si struttura l'intero processo di sviluppo: conquista dell'identità, dell'autonomia e delle competenze.

L'attività fisica contribuisce al benessere psicologico migliorando l'autostima e il senso di benessere, favorisce la socializzazione, il rispetto delle regole e l'apprendimento, permette di acquisire autonomia e identificazione con l'ambiente che ci circonda, dall'altro contribuisce allo sviluppo della massa magra a scapito di quella grassa ed aumenta l'agilità e la forza.

L'acquisizione dell'abitudine ad una attività fisica regolare in età infantile consente di prevenire efficacemente molte malattie dell'età adulta: obesità, diabete, ipertensione, ipercolesterolemia, malattie cardiache, depressione. Intervenire sui bambini riveste quindi un ruolo insostituibile per la prevenzione di molte malattie croniche dell'adulto, cardiovascolari e metaboliche.

## **Il "disagio", l'alimentazione e l'educazione alla salute**

**Ecologia, ambiente, salute, prevenzione**, queste parole negli ultimi anni hanno suscitato nell'opinione pubblica una sorta di attenzione sempre maggiore

La miriade di progetti nati nell'ambito dell'istituzione scolastica, intorno a queste tematiche, testimonia il bisogno di rendere operante la necessità di risalire alla causa dei problemi sociali di oggi, utilizzando la scuola come canale preferenziale rispetto agli altri.

Da una rapida verifica effettuata nel mondo della scuola, in varie realtà italiane, è emerso che spesso si estremizza, settorializzandolo, il tentativo di valutazione delle problematiche, vanificando l'essenza stessa della scuola, quella cioè di guida e di stimolo per una corretta crescita psico-fisica e culturale di ogni alunno.

Quando nella lettura delle Circolari Ministeriali, che regolamentano le iniziative da attuare nella scuola, si parla di educazione all'ambiente, alla salute, all'immagine... non si tratta di sottintendere, al compito di Educazione della scuola, una serie di compartimenti stagni ognuno con la sua specificità, o di dover scegliere, nelle linee di programmazione, un progetto di educazione all'ambiente senza più dover attuare l'educazione alla salute, alla lettura....; si tratta piuttosto di stimolare l'attenzione verso "un'Osservazione consapevole",

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

individuando i reali bisogni e i disagi dei ragazzi di oggi, indagando più a fondo su alcuni problemi comportamentali e psico-relazionali che si potranno evidenziare, ponendo attenzione all'eterogeneità delle situazioni che saranno rilevate, collegandosi sempre alla realtà ed alle esperienze che il bambino vive quotidianamente.

## **Riferimento scientifico**

Ogni individuo sviluppa un proprio percorso neurobiologico in funzione delle stimolazioni e dell'addestramento cognitivo a cui viene esposto.

Già Ippocrate aveva definito il cervello come una "ghiandola" intuendone le capacità secretive scientificamente dimostrate solo da pochi anni.

Negli anni Venti i coniugi Sharrer dimostrarono che la parte anatomica del cervello definita ipotalamo si occupava anche della produzione di sostanze ormonali.

Nel 1986 a Rita Levi di Montalcini è stato assegnato il Premio Nobel per la medicina per la scoperta dell' NGF come "fattore di accrescimento del sistema nervoso", il primo ormone prodotto dal sistema nervoso.

La ricercatrice ha identificato l'NGF nel 1935 determinandone le fondamentali proprietà di stimolo sul sistema endocrino e sul sistema immunitario.

Nel 1995 la Montalcini presentò a Boston i risultati di cinquant'anni di ricerche sulle correlazioni fra sistema nervoso centrale, sistema nervoso periferico, organi, sistema endocrino e sistema immunitario.

### **Come può questa nuova accezione essere utilizzata per migliorare il percorso di orientamento educativo delle nuove generazioni?**

Oggi si parla sempre più spesso di intelligenza emotiva e di centralizzazione progressiva della vita, termini che implicano necessariamente una **riprogrammazione dell'approccio familiare e scolastico** nell' educazione dei ragazzi di oggi.

## **PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

## **Perché la necessità di un nuovo approccio?**

L'esigenza nasce dalla considerazione che ciò che si è modificato nel tempo non è tanto l'aspetto della "crisi adolescenziale" oppure la maggiore o minore capacità intellettuale dei giovani d'oggi, ma ciò che sta cambiando è lo scenario d' impostazione della nostra società.

Nel "nuovo mondo" che abbiamo costruito ciò che determina una risposta più o meno adattiva è l'impegno con il quale si affrontano i compiti che ci sono stati dati o che ci siamo prefissi.

La frase "I care" cioè "io ne ho cura" è spesso stata usata come motto nell'ambito dell'approccio psicopedagogico, ma per "prendersi cura di se stessi" nella vita bisogna innanzitutto **avere consapevolezza**, in un'ottica positiva, **delle proprie potenzialità**, vale a dire credere in se stessi.

Considerato che la cattiva alimentazione viene indicata dall' O.M.S. come uno dei fattori che va sicuramente ad incidere come concausa in numerose patologie e che l'obesità ha come cause la vita sedentaria e una alimentazione non corretta, si è reso indispensabile realizzare uno strumento di analisi della corretta alimentazione e degli stili di vita, individuandoli come fenomeni collettivi che possono essere riconosciuti fattori determinanti dello stato di benessere di un individuo e della popolazione.

Sono queste le argomentazioni che ci hanno fornito la vera spinta motivazionale per **ricercare le cause** di ciò che è emerso da una prima **analisi dei bisogni** relativamente allo stato di "**benessere psicofisico**" nella nostra provincia.

## **La necessità del fabbisogno formativo integrato**

- 1. La "Psiconutrizione" : Strategia sistemica per promuovere comportamenti salutari**
- 2. La "Psiconutrizione" : Strategia sistemica per creare l'elemento motivazionale di modifica delle abitudini sbagliate**

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

La necessità di strutturare un percorso formativo di "Psiconutrizione" scaturisce dalla valutazione che le informazioni sulla "salute", basate soltanto sull'aumento della percezione del rischio sono insufficienti per determinare un reale cambiamento nel comportamento e negli stili di vita.

- **Fabbisogno formativo integrato**, quindi, per passare dalla "percezione del rischio" e del "cosa non fare" all'acquisizione di un "**locus of control positivo**" sul "**cosa fare**", con "l'esatta percezione" del "**perché**" delle dinamiche e delle problematiche emergenti, in modo tale da poter individuare le soluzioni e attuare il cambiamento rafforzando l'autostima e l'autoefficacia con un atteggiamento positivo.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce lo "**Stato di Salute**" come una situazione di "**completo benessere fisico, psichico e sociale e non come semplice assenza di malattia**". Lo scopo, quindi, è di intervenire creando situazioni favorevoli che permettano a tutte le popolazioni di raggiungere il livello di salute più elevato possibile.

In quest'ottica la salute viene considerata "Benessere totale", assumendo le caratteristiche di un diritto e come tale si pone alla base di tutti gli altri diritti fondamentali che spettano alle persone.

Possiamo, quindi, definire la "salute psicofisica" la condizione in cui sono presenti:

- una normale crescita fisica
- un completo sviluppo della personalità, per esprimere le proprie potenzialità e vivere un giusto rapporto con l'ambiente.

**La promozione della salute**, quindi, diviene l'obiettivo primario e potrà essere attuata ricercando e modificando quei fattori che influiscono negativamente sulla salute collettiva, "promuovendo" contemporaneamente gli atteggiamenti favorevoli. "Promuovere la salute" significa individuare "strategie della salute per tutti", strategie che dovranno essere tradotte in termini operativi e in azioni e di conseguenza **intervenire sul nostro modo di pensare e di agire**.

- **Quali sono le dinamiche** che intervengono oggi nei **rapporti interpersonali** e che dettano legge nella vita della moderna società, condizionando di conseguenza le nostre **scelte alimentari, affettive, comportamentali?**

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

Considerando che da oltre vent'anni è stato dimostrato che esiste una chiara correlazione tra **errata alimentazione e alterazioni comportamentali**, possiamo, dunque, asserire che la **salute psicofisica** di un individuo costituisce il parametro di **valutazione della qualità della vita in una società**.

A questo punto, però, dobbiamo chiederci: **quali sono le problematiche di vita e di salute pubblica emergenti nella nostra società?**

- **Nervosi**, depressi, irascibili, stanchi, aggressivi, abulici, ecco come spesso sono definiti i giovani di oggi, a volte etichettati anche come "devianti"
- **Allergie**, intolleranze alimentari al glutine e al lattosio, sono ormai aspetti della salute che investono anche i più piccoli a volte fin dai primi mesi di vita.
- **Obesità**, depressione, patologie cardiovascolari, epatiche, renali... sono in crescendo già da molti anni.

Ciò che accade invece ai giovani di oggi è che mentre percorrono le tappe dell'infanzia e dell'adolescenza, forse i momenti più belli della vita (anche se, specialmente oggi, tra i più travagliati), si ritrovino a viverli con una grande sfiducia nelle proprie capacità.

Il vedere proiettati se stessi in una realtà che li "delude" e che disattende le loro legittime aspettative di comprensione e di affetto, è causa di ansie, angosce, paure, dubbi sulle proprie potenzialità e spesso anche di rabbia e ribellione contro il mondo, innescando così meccanismi di alterazioni comportamentali o di disturbi del comportamento alimentare.

In quest'ambito si inserisce, differenziandosi dai criteri di educazione autoritaria o permissiva, una nuova accezione educativa indicata dalla Montalcini, quella del "**processo cognitivo**", un principio che sottolinea non soltanto il riconoscimento che **il bambino**, fin dai primi giorni di vita, **acquisisce le informazioni sulla base di un processo attivo, ma che evidenzia le strette correlazioni tra corpo e mente**, interazioni dalle quali non si può più prescindere se si vuole realmente assicurare una corretta crescita psicofisica e un completo sviluppo della personalità ai nostri ragazzi, vivendo un giusto rapporto con l'ambiente.

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

## **Il Progetto Colombo e la Psiconutrizione**

### **Strategie operative d'intervento nell'obesità infantile e nella promozione della salute:**

## **Obesità infantile**

### **Il Progetto Colombo**

#### **Monitoraggio, Valutazione e Prevenzione del "Fattore di rischio"**

- **Perché un problema di salute viene discusso ed affrontato nell'ambito scolastico?**

#### **Il Progetto Colombo**

- **nasce** come "ricerca indagine sperimentale sullo stato di salute psicofisica dei bambini nel contesto socio-ambientale" per monitorare, evidenziare e correggere le situazioni tipo che condizionano fortemente la vita dei nostri ragazzi.
- **assume** così anche le caratteristiche di Osservatorio dei fenomeni collettivi indagati, in quanto strumento di indagine, ricerca, modifica e verifica dei cambiamenti delle problematiche emerse e delle situazioni "osservate" .
- come "**Osservatorio sulle abitudini alimentari e gli stili di vita**", **diventa il mezzo operativo d'intervento** attraverso il quale potremo migliorare non soltanto la vita dei nostri ragazzi ma anche **migliorare la qualità della vita**, considerando che la salute psicofisica di una

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

collettività può essere assunta quale parametro di valutazione della condizione di **benessere reale di una società**.

## **OSSERVATORIO**

### **L'Osservatorio sulle abitudini alimentari e gli stili di vita**

- **promuove ed attua ricerche ed indagini** sulle dinamiche che intercorrono tra abitudini alimentari e stili di vita per verificare le connessioni che intercorrono tra "alimentazione e disagio" e "salute psicofisica".
- **svolge attività di formazione e informazione** nell'ambito istituzionale scolastico per tutte le problematiche relative a situazioni di disagio, siano esse derivanti da disturbi comportamentali (aggressività, irritabilità, ipercinesisi, introversione...) o disturbi del comportamento alimentare (anoressia, bulimia, disordini alimentari...)
- **è di supporto alla classe insegnante** poiché fornisce nuovi strumenti metodologici per attuare una più completa opera di educazione intesa come orientamento dell'individuo nell'ambito affettivo-relazionale-comportamentale-sociale.
- **è di sostegno al gruppo famiglia**, mediante un intervento di formazione e informazione sulle corrette dinamiche che intercorrono nei rapporti interpersonali familiari e nella comunicazione "genitori-figli", con l'intento di "**decodificare**" e "**prevenire**" tutte le forme di disagio adolescenziale

Il concetto di "**star bene in salute**", nel pieno rispetto delle linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, è ripreso integralmente dal Ministero della Salute, dal Ministero dell'Istruzione e dall'Università e della Ricerca, proponente l'Educazione alla Salute "**non come impegno aggiuntivo dei piani di studio, ma come insieme integrato delle relazioni educative tra docenti, studenti e genitori, chiamando a collaborare con la scuola la famiglia, il volontariato, il no profit, il territorio**" per l'attuazione di un

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

**piano educativo e di informazione e di formazione** delle giovani generazioni.

La necessità di emanare tali direttive ministeriali è stata dettata dall'aumento delle **problematiche sociali e socio-sanitarie** che da alcuni anni preoccupa enormemente chi ha il compito di doversi occupare "**dell'educazione e della salute pubblica**".

## **Tecniche d'intervento**

- **L'osservazione dell'alunno nell'ambito di una situazione di intergruppo** per rilevare il più precocemente possibile l'esistenza del "**fattore di rischio**"
- **Sinergia tra gli interventi multidisciplinari di promozione della salute**

**L'Associazione Nuova Idea**, partendo dal presupposto che qualunque **intervento di tipo operativo** può avere successo soltanto se si conoscono perfettamente le **motivazioni**, vale dire le **cause relazionali** che hanno determinato l'insorgere del problema, svolge da anni attività di ricerca ed indagine, a livello sperimentale, focalizzando l'attenzione sulle dinamiche che intercorrono tra abitudini alimentari e stili di vita, con l'obiettivo di verificare sia le connessioni esistenti tra "**alimentazione**" e "**salute**", sia le interrelazioni tra "**alimentazione e disagio**" e "**salute psicofisica**."

A tale proposito l'associazione **Nuova Idea**, in collaborazione con l'Associazione Idea Salute, ha sperimentato nel corso degli anni di lavoro, varie tecniche di intervento per arrivare a mettere a punto un Progetto che possa seriamente essere fattivo e concreto, sia nella fase di attuazione che nel raggiungimento dell'obiettivo prefissato.

Tale progetto, denominato **Progetto Colombo** mira alla **ricerca psico-sociologica delle interazioni tra gli stili di vita, le abitudini alimentari e i modelli culturali che vi sottendono**.

**La finalità** del progetto è la reale **correzione degli stili di vita** dei ragazzi con l'acquisizione della **consapevolezza**, da parte delle famiglie e degli educatori, della necessità di dover modificare sia il sistema alimentare che le abitudini di vita.

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

Ma per **“modificare”** e **“correggere”** dobbiamo prima **“conoscere”** esattamente gli squilibri esistenti e per **“conoscere”** sarà necessario **“cercare”** le cause.

Ecco perché il **Progetto Colombo** si propone sul territorio quale strumento di: **valutazione, decondizionamento e prevenzione attuabili con un'unica operazione d' intervento e** per tale specificità può essere definito un progetto esclusivo nel creare una sinergia tra l'intervento di prevenzione, di integrazione e di terapia sociale.

**La duplice valenza** (indagine - prevenzione) della metodologia applicata, infatti, permette di utilizzare i dati ricavati per evidenziare chiaramente le abitudini e le tendenze della popolazione e di attuare interventi di prevenzione in maniera di avere maggiori probabilità di successo in **operazioni tese a migliorare la qualità della vita e della salute in genere.**

Il target di popolazione scolastica individuata e le relative famiglie rappresentano fisicamente le **“giovani generazioni”**, quelle, cioè, che in alcuni settori commerciali (alimentari, abbigliamento, elettronica) dettano legge sugli andamenti di mercato, divenendo così oggetto di maggiore attenzione di operazioni commerciali, perché **più facilmente influenzabili dai mass-media.**

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

# PROMOZIONE

## Promozione della salute

**La Psiconutrizione : sinergia tra pensiero-emozioni-azioni**  
**Strategie operative multidisciplinari integrate su "Equilibrio psico-fisico, Alimentazione e disagio"**

- **Quali sono gli aspetti che determinano una situazione di disagio sociale?**
- **Come si fa a tracciare una linea di demarcazione tra le malattie vere proprie e uno stato di non benessere dettato da una sensazione di disagio**, considerando che una persona può essere dichiarata guarita da una malattia ma allo stesso tempo non stare bene?
- **Da che cosa nasce questo "malessere"?**

La situazione di "**disagio**" o "**mal-essere**" deriva da un'alterazione biologica determinata da un problema sociale di non adattamento del proprio "essere" al quale manca la consapevolezza della propria "identità".

Quando parliamo di "consapevolezza" ci riferiamo innanzitutto a tre aspetti fondamentali delle tappe obbligatorie per una esatta percezione di sé e del proprio "io":

1. **la consapevolezza** che il rifiuto, l'abbandono, le ingiustizie, le umiliazioni subite durante l'infanzia non sono dipese dalla nostra volontà

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

né dalla nostra considerazione di essere stati bambini "bravi" o "cattivi". Molto spesso le dinamiche che intervengono e che condizionano i rapporti interpersonali, le nostre scelte affettive, alimentari, comportamentali hanno alla base un presupposto ed una convinzione, ovviamente erronea, di noi come colpevoli o vittime di qualcosa, per cui scarsa autostima, paure, aggressività, diventano le nostre "difese" sulle quali costruiamo il nostro "io".

2. **la consapevolezza** che le situazioni vissute devono servirci come bagaglio di esperienze da comprendere e superare per affrontare nuove situazioni nelle quali esprimere le nostre potenzialità. Soltanto da questi risultati potremo prendere "coscienza" di ciò che siamo realmente, in quanto avremo espresso noi stessi senza condizionamenti ignoti.
3. **la consapevolezza** delle proprie potenzialità e la corretta percezione di sé nel mondo sarà l'elemento determinante **motivazionale** che **attiverà la volontà di sperimentare le proprie capacità nella vita**. Soltanto conoscendo veramente noi stessi potremmo sentirci pienamente realizzati e dare un senso alla nostra vita migliorandola.

Da tale situazione si evidenzia la necessità di attuare un' **intervento di educazione, di prevenzione e d'integrazione dell'individuo nell'ambito sociale**, con metodiche che tengano conto principalmente degli **aspetti storici, geografici e culturali del territorio**.

**Conoscere** gli aspetti che determinano uno stato di "**sofferenza**" **emozionale o fisica** nel bambino **per prevenire o intervenire** risolvendo la situazione di disagio, potrà essere lo slogan di chi si trova nella condizione di dover educare. **Conoscere** significa **comprendere** le esatte dinamiche di sviluppo o di interazione di una qualsiasi azione che diventa oggetto della nostra analisi. **Prevenire** significa conoscere le dinamiche per **ridurre i rischi** ed i problemi in qualsiasi campo (sanitario, sociale, affettivo, comportamentale...)

**Finalità :**

- **Modificare l'aspetto cognitivo-comportamentale dello stile di vita del bambino**
- **Intervenire prima che il sovrappeso e l'obesità diventino conclamati**

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

- **Sviluppare un'Osservazione consapevole della realtà sia negli adulti che nei bambini**
- **Migliorare la capacità di consapevolezza della percezione di sé nel bambino**
- **Acquisire la consapevolezza**, da parte delle famiglie e degli educatori, della necessità di dover modificare il sistema di vita e di educazione.
- **Prevenire il "Fattore di rischio", attraverso il "Progetto Colombo"**, che diviene così uno strumento di rilevazione del disagio
- **Attivare delle misure di prevenzione e di supporto con percorsi informativi e formativi sulla Psiconutrizione** nell'ambito dell'intervento educativo di crescita dei bambini di oggi.
- **Promuovere occasioni di benessere sociale su tutto il territorio.** La proposta di questo intervento nasce dalla convinzione che non si debba più porre lo sguardo soltanto sulle situazioni di disagio emergente, ma sia necessario tentare una più ambiziosa e lungimirante promozione di occasioni di benessere sociale diffuso sul territorio.
- **Creare una coscienza sociale** tale da permettere ad ognuno di loro di compiere delle scelte consapevoli nel pieno rispetto della propria vita, di quella altrui e del territorio che ci ospita.
- **Fornire ai docenti nuove strategie di intervento operativo** sulle problematiche relative agli aspetti che determinano situazioni di disagio nei ragazzi
- **Fornire ai genitori e ai docenti nuovi strumenti metodologici educativi** basati sull'ottica del "**principio cognitivo**", vale a dire "**conoscere per educare e prevenire**". Così facendo si riuscirà realmente ad "educare", cioè "tirar fuori" dal bambino tutte le sue potenzialità integrando allo stesso tempo l'istruzione e la formazione della sua personalità.
- **Conoscere l'alunno e le sue problematiche** per evitare che la scuola, inconsapevolmente, ratifichi le disuguaglianze e i disagi preesistenti a livello sociale, dal momento che il bambino, nel frequentare la scuola,

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

vive in una situazione di intergruppo che consolida la sua percezione e gli atteggiamenti di risposta alle esperienze già vissute.

- **Sostenere i genitori nella promozione delle competenze genitoriali supportandoli** nelle difficoltà che scaturiscono dal non riuscire a coniugare la comunicazione degli affetti con l'altrettanta importante trasmissione delle regole.
- **Creare una sinergia tra le azioni di promozione della salute, il sistema sanitario e quello educativo (medici, docenti, famiglia)**
- **Migliorare** le modalità di comunicazione bambini – genitori - insegnante
- **Formare** per affrontare situazioni di conflitto e trovare percorsi condivisi per favorire l'autonomia dei bambini con scelte consapevoli
- **Informare** sulle nuove ricerche scientifiche che mettono in evidenza l'incidenza dello "**Stress ossidativo**" in un'organismo e l'importanza di un'adeguata **attività motoria** per raggiungere un completo stato di **equilibrio psico-fisico**.

**Obiettivo Finale con gli alunni:**

- a) Consolidamento dei corretti comportamenti : Alimentari  
: Educativi  
: Socio-relazionali
- b) Stimolare la capacità di reagire in modo positivo a situazioni di stress o di disagio;
- c) Acquisire consapevolezza del proprio vissuto, dei pensieri e delle emozioni in relazione alle scelte

**Obiettivo Finale con i genitori**

- a) Acquisire consapevolezza dei vantaggi di una corretta alimentazione
- b) Conoscere i rischi di una cattiva alimentazione
- c) Imparare a riconoscere i segnali di disagio dei bambini

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

- d) Apprendere strategie di comunicazione efficaci nell'ascolto e nell'interazione con i propri figli
- e) Decodificare le loro richieste per riconoscere i reali bisogni dei propri figli

**Obiettivo Finale con i docenti**

- a) Ottimizzare le opportunità formative della scuola creando un clima favorevole nell'ambito del gruppo classe per le migliori condizioni propedeutiche all'apprendimento
- b) Fornire ai docenti nuove strategie di intervento operative nell'ambito della promozione della salute e della prevenzione di situazioni di disagio dei bambini

**Obiettivo specifico da raggiungere:**

Il progetto si attuerà nell'ambito delle attività relative all'educazione alla salute, con particolare riferimento all'informazione e formazione rivolta ai genitori e ai docenti sui processi di apprendimento consapevole che agiscono sulla conoscenza del problema del disagio scolastico, familiare e sociale, sulla consapevolezza nel supportare, modificare e implementare stili di vita corretti in relazione alle sfera socio-affettiva ed alimentare.

Le attività di formazione e informazione dei docenti e dei genitori saranno integrate con incontri di informazione rivolti agli alunni tali da permettere loro una effettiva e migliore acquisizione delle informazioni condividendole con il gruppo in un momento di confronto.

**Obiettivi educativi specifici:**

Gli incontri di formazione/informazione saranno propedeutici per perseguire le seguenti finalità educative di un' "Osservazione consapevole":

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

- decodificare gli aspetti della percezione di una situazione di disagio allenandosi alla maggiore comprensione delle emozioni, della capacità espressive di queste e delle conoscenze sensoriali (vista, udito, gusto, olfatto, tatto).
- comprendere gli stati di variazione dell'umore e le reali intenzioni altrui, attraverso l'analisi istintuale dei gesti, della postura, dell'espressione facciale, nonché delle alterazioni intonazionali della voce.
- valutare la maggiore o minore gestione del proprio equilibrio socio-emotivo, grazie alla capacità di percepire, ricordare ed agire, sulla scorta di precedenti memorie ed esperienze.
- individuare il più precocemente possibile le anomalie di sviluppo, le carenze ambientali e fisiche, le situazioni di disagio che determinano alterazioni caratteriali e comportamentali, obiettivo da raggiungere per ridurre le situazioni di emarginazione sociale che si sarebbero manifestate in seguito nel percorso scolastico.
- rafforzare una carente autostima che si caratterizza con disturbi emotivi e del comportamento. Una scarsa autostima può avere alcune conseguenze molto negative, che vanno dalla incapacità di raggiungere buoni risultati a scuola e nel lavoro, alla tendenza all'aggressività o alla introversione e a tutte le degenerazioni possibili nell'ambito della sfera caratteriale e comportamentale-relazionale.
- accrescere le capacità di richiesta di aiuto da parte di chi si trova in una situazione di disagio. Spesso, infatti, chi si trova in difficoltà tende a negare il problema ricorrendo a vari meccanismi mentali di difesa (aggressività, isolamento, bugie, proiezione...) per far fronte ad una situazione critica.
- definire la percezione del sé corporeo e del proprio io in una situazione di intergruppo, in rapporto all'ambiente e nelle relazioni affettive genitoriali, sociali, scolastiche.
- implementare la consapevolezza che la salute, le nostre scelte alimentari, gli stili di vita adottati...sono determinati prevalentemente dai nostri aspetti emozionali.
- agire sul condizionamento determinato dai vari ambiti ( sociale, familiare, mass media...) attuando un decondizionamento che privilegerà l'integrazione, anziché l'esclusione o l'intervento individualizzato, puntando sull'accettazione della modifica proposta al gruppo classe.

# **Tematiche dei percorsi informativi/formativi di Psiconutrizione:**

- **Lo stress ossidativo come fattore di rischio emergente per la salute**
- **Il DROM-test, i radicali liberi, gli antiossidanti e l'alimentazione**
- **Il ruolo dell'idrogeno e dei bicarbonati nell'equilibrio acido-base e nella fisiologia della nutrizione**
- **Intolleranza al glutine e al lattosio**
  
- **Biologia della percezione**
- **“Resistenza o resilienza”:** comprensione e valutazione delle capacità di adattamento a situazioni conflittuali
- **La sofferenza emozionale nel bambino**
- **Le dinamiche della percezione sensoriale e la necessità di creare consensi**
- **Psicologia della percezione: dal pensiero all'azione**
- **Il cervello e l'alfabetizzazione delle emozioni**
- **Bioetica della nutrizione**
  
- **La volontà, la risposta adattiva e i disturbi del comportamento alimentare**
  
- **Il rapporto tra pensieri-emozioni e abitudini alimentari**
- **Il pensiero positivo**

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

- **Disequilibrio posturale e patologie correlate**
- **Riequilibrio posturale e equilibrio psicofisico**
- **Biologia del cavo orale**
- **L'apparato stomatognatico**
- **Alimentazione e prevenzione dei problemi dentali (carie...)**
  
- **Il sistema linfatico e l'attività motoria**
  
- **Stress psichico, ipocinesia, iperattività, iperalimentazione: l'intervento metodologico dell'attività motoria nel "circolo vizioso"**
  
- **L'adattamento metabolico con l'esercizio fisico**
- **L'interazione dell'attività motoria con il consumo energetico**
  
- **L'attività motoria come fonte di benessere e di equilibrio psicofisico**
- **Ricerca e scoperta della propria identità con l'attività motoria**
  
- **La comunicazione relazionale intesa come trasmissione di informazioni**
- **La comunicazione "Efficace"**
- **Ascolto attivo: acuità sensoriale**
- **Atteggiamento positivo e sua applicabilità in funzione di un cambiamento e della crescita personale**
- **Creare l'empatia che permette di creare un clima di coinvolgimento basato sull'attenzione, sulla comprensione e sulla riflessione**
  
- **Le interazioni cibo – mente – corpo**
  
- **Scoprire come il cibo che mangiamo modifichi realmente il nostro stato di benessere psicofisico.**
- **Alimentazione e benessere psicofisico: come impedire che gli alimenti influenzino negativamente i nostri stati emozionali**
  
- **Il rapporto tra salute, stili di vita e disagio emotivo – relazionale**
  
- **Il benessere psicologico e il rapporto con l'alimentazione**

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

- **Acquisire la capacità di gestire le proprie emozioni in relazione alle scelte alimentari**
- **Il "Gusto della Vita": Riconoscere ed esprimere le proprie emozioni**
- **Tolleranza alle frustrazioni e disordini alimentari**
- **Conoscere ed usare strategie per controllare le paure - l' ansia - la collera - la tristezza attraverso il cibo**
- **Analizzare e comprendere i punti di forza e punti di debolezza in noi attraverso il cibo**
- **Migliorare la capacità di ascolto di se stessi e degli altri per la soluzione dei conflitti**
  
- **La riprogrammazione cellulare e la partecipazione emozionale nelle attività del sonno in relazione al pasto serale**
- **La ritrascrizione della memoria durante nelle varie fasi di sonno e il rapporto con l'alimentazione**
- **La trasmissione degli impulsi nervosi, la salute e l'alimentazione**
  
- **La psiconutrizione come riequilibrio dell'unità psicofisica**
- **L'assunzione degli alimenti come fonte bioenergetica nelle varie ore della giornata**
- **La psiconutrizione per migliorare e potenziare le capacità intellettive e bioenergetiche**

**Battista Pellegrino**

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**  
Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305

**Indice del progetto:**

<b>Titolo\sottotitolo .....</b>	<b>pag 1</b>
<b>Referente.....</b>	<b>pag 2</b>
<b>Attuazione\Destinatari.....</b>	<b>pag 3</b>
<b>Metodologia.....</b>	<b>pag 4</b>
<b>Partner.....</b>	<b>pag 5</b>
<b>Tematiche\obiettivi.....</b>	<b>pag 6</b>
<b>Motivazione\analisi dei bisogni.....</b>	<b>pag 8</b>
<b>Obesità.....</b>	<b>pag 9</b>
<b>Disagio.....</b>	<b>pag 10</b>
<b>Riferimenti scientifici.....</b>	<b>pag 11</b>
<b>Necessità.....</b>	<b>pag 12</b>
<b>Psiconutrizione.....</b>	<b>pag 13</b>
<b>Osservatorio Alimentazione \disturbi.....</b>	<b>pag 16</b>
<b>Tecniche d'intervento.....</b>	<b>pag 17</b>
<b>Promozione della salute.....</b>	<b>pag 19</b>
<b>Tecniche dei percorsi.....</b>	<b>pag 25</b>

**PROGETTO DEPOSITATO VIETATA OGNI FORMA DI RIPRODUZIONE ANCHE PARZIALE SE NON ESPORESSAMENTE AUTORIZZATI DAL REFERENTE DEL PROGETTO**

**Associazione Nuova Idea - Ente non profit del Volontariato Cattolico Legge 266/91**

Iscrizione albo regione Calabria n°21 – L.R. 18/95 Reg. n°508 serie 3a Nat.Giuridica 19 C.F. 9200457 0799  
Sede legale Cortale (CZ) - Sede operativa piazza d'Armi – pal.3/4 – 84100 Salerno tel e fax 089882305