

# **ABITUDINI ALIMENTARI E STILI DI VITA**

Battista Pellegrino Pedagogista – Counselor  
Margherita Vicinanza Nutrizionista

**RISULTATI DELL'INDAGINE  
SPERIMENTALE**

**SULLO STATO DI SALUTE  
PSICOFISICA DEI BAMBINI**

**NEL CONTESTO SOCIO  
AMBIENTALE**



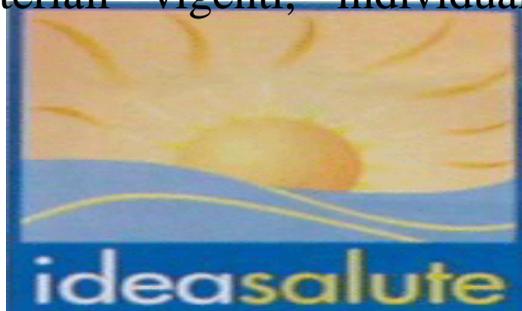
**Ecologia, ambiente, salute, prevenzione,** queste parole negli ultimi anni hanno suscitato nell'opinione pubblica una sorta d'attenzione sempre maggiore

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 così 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.

Nella lettura delle Circolari Ministeriali, che regolamentano le iniziative da attuare nella scuola, le intenzioni dei Legislatori sono ben chiare: quando 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 dei docenti ad una più attenta e concreta applicazione dei programmi ministeriali vigenti, individuando reali

e i  
dei  
di



bisogni  
disagi  
ragazzi  
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, nelle proposte didattiche, alla realtà ed alle esperienze che il bambino vive quotidianamente.

**Il bambino deve acquisire** sia una visione globale dell'universo che lo circonda, sia l'esatta percezione di tutte le interazioni dei vari aspetti del sociale e quindi ha bisogno di informazioni non disgiunte tra loro ma funzionali l'una all'altra, intercambiabili, in sinergia tra loro.

Qualsiasi intervento di tipo operativo, teso ad ampliare gli orizzonti di un territorio, può avere successo soltanto se si conoscono perfettamente gli aspetti culturali, sociali, economici, ambientali,

geografici e storici della realtà nella quale si vuole operare.

**Privilegiare**, quindi, il momento dell'infanzia.

**Seguire** il bambino nella sua crescita direttamente nel suo ambiente, nella sua famiglia e in seguito nella scuola.

**Richiamare** l'attenzione degli operatori sui primi anni di vita del bambino.

Questo sia perché i condizionamenti sociali che vanno ad intaccare lo sviluppo infantile sono molteplici, sia perché detti condizionamenti conducono alla creazione e sono il presupposto per la definitiva catalogazione di schiere di emarginati e disadattati, sia perché principali agenti del fattore di condizionamento possono essere

anche

la



famiglia e la scuola.

**Il gruppo famiglia** è la prima struttura sociale con cui il bambino viene a contatto, che si occupa della sua crescita psicofisica (non sempre in modo idoneo) e che gli fornisce le prime informazioni su come affrontare la vita, mentre la scuola, intesa sia come istituzionalizzazione e diffusione della cultura vigente, sia come passaggio obbligatorio di tutta la popolazione infantile, sia come primo momento vero di socializzazione e di confronto con il "gruppo", spesso si trova ad essere fattore di condizionamento in quanto ratifica le disuguaglianze sociali iniziali, anche nell'ambito della cultura.

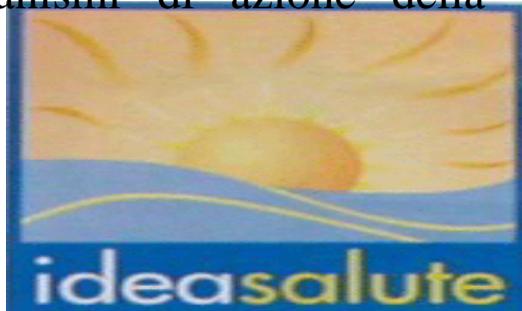
**Il condizionamento**, sia esso intenzionale che occasionale, agisce sempre come potente fattore influenzante qualsiasi processo formativo, ancor più se tale

processo di formazione riguarda l'uomo, inteso come essere suscettibile di crescita non soltanto organica, ma anche e soprattutto psichica, culturale, sociale.

Infatti, pur senza voler analizzare il condizionamento nella sua accezione psicologica e strettamente scientifica, è condizionamento qualunque influsso che, agendo da stimolo, provoca nell'individuo ad esso sottoposto delle risposte, delle reazioni più o meno adattive.

Ciascuno di noi è fortemente condizionato dalle circostanze, dall'ambiente storico, geografico, culturale e sociale in cui vive ed opera. Del resto basta riflettere sui meccanismi di azione della "moderna

società



tecnologica" per poter rilevare molteplici esempi di diffusione di idee massificate e stereotipate. La pubblicità commerciale, ad esempio, è il più immediatamente recepibile dei meccanismi che condizionano l'attività umana e la personalità, che immediatamente ci riconducono all'espressione ormai comune di "cultura di massa".

Da questa premessa si può dedurre che soltanto una personalità vigilmente critica ed educata al pensiero divergente può consentire all'uomo moderno di avere il giusto metro di valutazione delle molteplici informazioni, non tutte positive, che cercheranno di influenzarlo, dominarlo, fuorviandolo da una visione equilibrata e autenticamente umana della propria vita. Non esistono più dubbi sul fatto che lo sviluppo cognitivo nei bambini subisce in maniera determinante l'influenza dell'ambiente sociale e

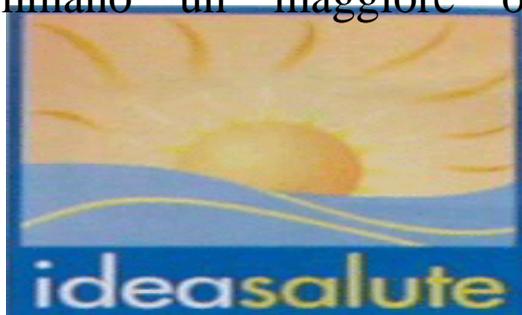
familiare in cui vivono Alcuni dei fattori che agiscono, positivamente o negativamente, sul rendimento e la carriera scolastica sono infatti l'estrazione familiare e quella sociale.

**La valutazione del profitto scolastico** è spesso predittiva del successo dell'affermazione e della successiva realizzazione dell'uomo nella vita.

L'estrazione familiare e sociale saranno quindi intese come sfondo di motivi e circostanze che caratterizzano la formazione della personalità dell'alunno su cui deve necessariamente innestarsi l'azione della scuola.

Potremmo così riassumere i fattori che determinano un maggiore o minore rischio

di



condizionamento:

- Le condizioni socio-economiche della famiglia dell'alunno  
Il livello culturale della famiglia
- Il livello di sviluppo economico e sociale dell'area in cui vive il ragazzo ed opera la scuola
- Il grado di affettività all'interno della famiglia
- Le abitudini alimentari e di vita
- L'impegno in attività di gruppo o sportive
- L' utilizzo del tempo libero

Allorché le condizioni su indicate si collocano a livello insoddisfacente, si verificano i noti fenomeni della selezione e dispersione scolastica, con gli insuccessi ed i ritardi che prima di essere esclusivamente scolastici o sociali, sono frustranti soprattutto sul piano umano.

Le legittime esigenze relative all'"eguaglianza" delle opportunità

educative restano di fatto spesso disattese a causa dell'innegabile esistenza di condizioni che nei soggetti di estrazione sociale inferiore, producono impedimenti al compiuto esercizio di diritto allo studio. Le forme di condizionamento sono numerosissime, ma in genere trovano fertile terreno in una matrice comune: la povertà dalla quale in forma diretta o indiretta derivano numerosissime condizioni negative ai fini della formazione di un individuo.

Conseguenze dirette della miseria, infatti, sono la cattiva alimentazione, un elevato numero dei componenti della famiglia costretti spesso a coabitare, le scarse cure dedicate ai figli, il lavoro minorile, il



contatto perenne con la strada, la deprivazione affettiva.

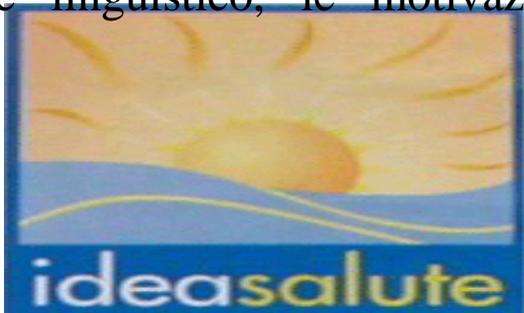
Qualsiasi forma di condizionamento non incide soltanto sul comportamento del bambino, ma anche sulla sua formazione culturale.

Numerose ricerche hanno definitivamente accertato che i bambini che non godono di una situazione tale da garantire loro la tranquillità affettiva sono afflitti da gravissimi problemi in ordine all'acquisizione delle informazioni che sono fornite dalla scuola.

Si viene a creare in tal modo una notevole disuguaglianza nei livelli di partenza tra quei soggetti che possono godere, nell'ambito delle famiglie e dell'ambiente sociale di appartenenza, di un clima disteso e quindi favorevole all'apprendimento e quelli che, oggetto di deprivazioni di varia natura, partono già con una serie di handicap.

Il successo scolastico e personale è, quindi, condizionato in modo determinante dai comportamenti, dai valori, dalla cultura della classe sociale di appartenenza.

Già nel 1971 si conducevano in Italia ricerche sulla selezione occulta e sulle possibilità di recupero o decondizionamento sociale da parte della scuola, cercando così di sensibilizzare i docenti a focalizzare l'attenzione non soltanto sugli aspetti macroscopici che definiscono la famiglia di appartenenza (condizioni economiche, igienico sanitarie, ecc.) ma a rilevare e vagliare con cura i modelli di comportamento, il codice linguistico, le motivazioni allo



studio... acquisiti nell'ambito socio familiare, fattori che diventano determinanti per una corretta crescita psicofisica di ogni bambino.

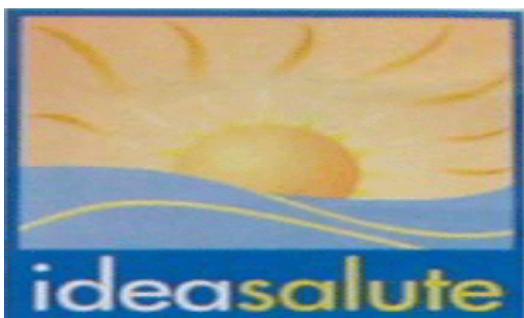
**Il problema del successo o dell'insuccesso scolastico** deve essere osservato prospettandolo in chiave sociale, come problema generale di svantaggio culturale e di discriminazione sociale, richiedente interventi più massicci e globali, che tengano conto delle esigenze primarie del bambino e che operino contemporaneamente nell'ambiente in cui è inserito.

**La nostra scuola ha come parametri di riferimento** la cultura delle classi sociali medie e medie-superiori, accade quindi spesso che il sistema scolastico ratifichi le disuguaglianze iniziali, non riuscendo a colmarle né ad annullarle.

Fattore principale di condizionamento è la classe sociale di appartenenza dell'alunno. Ogni bambino, al momento del suo ingresso nella scuola e durante tutta l'opera di faticosa e lenta formazione che quest'ultima cerca di realizzare, è già portatore di un comportamento sociale ben definito.

Ogni bambino, infatti, è già largamente condizionato culturalmente, intendendo la cultura nella sua accezione antropologica d'insieme di strumenti (materiali o simbolici) che permettono ad ognuno di elaborare la propria visione del mondo e di fruire delle condizioni per un'attiva partecipazione ad esso.

**Ciò**



**che**

**bisogna analizzare**, quindi, con particolare attenzione, prima ancora che il bambino entri a far parte della comunità scolastica, è lo svantaggio culturale socialmente indotto.

L'alunno proveniente da strati sociali inferiori o particolarmente "deprivato" è più vulnerabile al condizionamento in genere e realizzerà più facilmente un profitto scolastico insufficiente.

Potremmo distinguere tre tipi di svantaggi:

### **Svantaggi cognitivi**

- **Scarse** abilità di concentrazione, di attenzione, di discriminazioni percettive.
- **Insufficiente** concretezza del pensiero.
- **Poche** capacità di ideazione.
- **Ridotta** competenza nel campo simbolico.

- **Limitato** sviluppo dei processi logici.
- **Rallentato** sviluppo delle capacità di induzione e di deduzione.

### **Svantaggi linguistici**

- Svantaggi di tipo fonetico, lessicale e sintattico.

Questi svantaggi si vanno ad inserire in due ambiti diversi di linguaggio:

- **linguaggio pubblico** detto anche **codice ristretto**
- **linguaggio formale** definito **codice elaborato**

Il codice ristretto è quello usato in prevalenza nelle classi sociali inferiori, deprivate culturalmente. Esso è



caratterizzato da frasi brevi, sintatticamente non strutturate, dal significato limitato e dalla scarsa elaborazione concettuale.

Tale linguaggio, limitato alla cerchia di coloro che condividono le stesse esperienze quotidiane, ha un potere di comunicazione molto limitato e serve, nell'ambito in cui esso è usato, ad accrescere il consenso più che a trasmettere informazioni utili e fruibili in un contesto socialmente diverso. Inoltre esso non consente differenziazioni individuali e a livello di concettualizzazione, non permette, tra l'altro, l'acquisizione della nozione di "rapporto".

Questo, ad esempio, è uno dei motivi per cui molti dei nostri alunni incontrano delle difficoltà in aritmetica, allorché debbono passare dall'esecuzione delle operazioni alla risoluzione dei problemi,

che richiede una comprensione del concetto di rapporto a partire dall'enunciazione verbale.

**Al contrario il linguaggio formale o codice elaborato**, proprio delle classi sociali medie e medie superiori, è preciso, variato nella struttura sintattica, consente la comunicazione di sequenze logiche ed organizzate, ha un potere di informazione immensamente più ampio ed è suscettibile di notevoli articolazioni interne.

Un bambino che proviene da un ceto sociale medio ha un livello di acquisizione semantica e lessicale più alto e perciò più flessibile, dovuto alle interazioni verbali che si sono verificate fin dalla più tenera età tra il bambino e gli adulti.



Al contrario, nella famiglia di ceto sociale inferiore non si parla molto, se si parla viene usato il codice ristretto e chi ascolta, (in questo caso il bambino) deve soltanto obbedire; tra l'altro molti genitori di estrazione sociale inferiore, pur volendolo, non potrebbero soddisfare il naturale bisogno di spiegazioni che i figli manifestano per mancanza di conoscenze. Per il bambino delle classi medie invece, esiste un progressivo sviluppo della verbalizzazione. con la possibilità dell'esplicazione di contenuti soggettivi. Si pensi alla gratificazione che riceve il bambino privilegiato allorché viene rinforzato, per i suoi progressi linguistici, dall'approvazione degli adulti che lo circondano.

Tale approvazione, inoltre, aumenta il senso del proprio potere nel gruppo diminuendo i rischi di disadattamento e di emarginazione.

Il bambino deprivato, che ha difficoltà ad usare il linguaggio come mezzo delle operazioni logiche tende, invece, ad apprendere meccanicamente e quindi dimentica in fretta.

Quindi, il ritardo educativo osservato in questi bambini è un ritardo di origine culturale, trasmesso e sostenuto dagli effetti di una cattiva elaborazione linguistica che, nella sua forma dinamica, differisce dal ritardo attribuibile a fattori puramente psicologici.

**Verificheremo così** che alla base delle risposte di tipo fisico che notiamo in molti ragazzi culturalmente deprivati, quelli che oggi vengono definiti ipercinetici o nel linguaggio comune irrequieti, turbolenti,



maneschi, attaccabrighe, c'è semplicemente il non riuscire ad esprimersi completamente attraverso l'utilizzo del codice elaborato.

Il disagio causato dal non riuscire ad esprimere verbalmente con facilità le proprie ragioni, determinerà nel bambino la ricerca di altri modi di espressione di sé (spintoni, grida, rumori...).

Il linguaggio, quindi, ha anche un'altra importantissima funzione: quella di regolare i canoni del nostro comportamento.

Sia nella società, che nel gruppo famiglia e ancor più nell'ambito scolastico è estremamente importante che il controllo del comportamento avvenga esclusivamente attraverso mezzi linguistico - verbali, il cui uso massimizza la possibilità di un ordinamento razionale della propria attività, ricordiamo che:

- **il linguaggio veicola sempre dei contenuti del pensiero.**

Mi sembra superfluo sottolineare che l'espressione verbale dell'insegnante o di un genitore dovrà essere sempre accompagnata da toni vocali bassi, rassicuranti e da un'adeguata postura dell'educatore.

Bisognerà **sempre** tener presente che “**pensiero, linguaggio ed espressione corporea**” sono interdipendenti.

Soltanto riflettendo sull'interazione di questi tre aspetti comprenderemo meglio quanto sarà grave il danno causato da una deprivazione linguistica sullo sviluppo intellettuale.

Inoltre, lo svantaggio linguistico di



partenza spesso si accentua con il passare degli anni, marcando sempre di più le differenze di rendimento sul piano scolastico: si arriverà così ad un **deficit cumulativo** di tutti i condizionamenti operanti su un bambino.

### **Svantaggi non cognitivi**

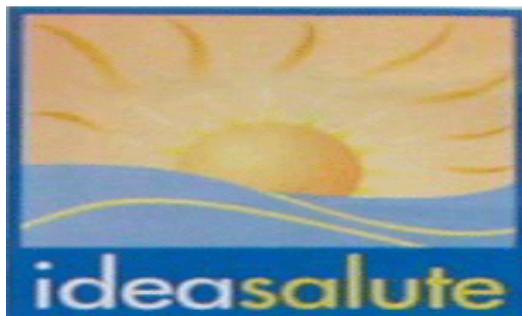
Oltre agli svantaggi di tipo cognitivo e linguistico ci sono svantaggi non cognitivi, intesi come elementi condizionanti che vanno ad interferire in modo più diretto con l'aspetto comportamentale.

Il bambino deprivato non ha sviluppato quei meccanismi interiorizzati di controllo che permettono l'attenzione e la concentrazione prolungata su di un determinato compito.

Rimanendo sempre nel campo dei fattori familiari, come matrici causali dei condizionamenti che producono

l'insuccesso, si potranno distinguere le seguenti condizioni:

- Livello dello status socio - economico
- Suddivisione nell'ambito del gruppo famiglia dei compiti di gestione della casa, orari e tipo di lavoro dei coniugi
- Tempo utilizzato per la comunicazione interfamiliare
- Tecniche e metodi impiegati nell'educazione dei figli, autoritarismo, permissività
- Utilizzo del tempo libero, attivismo o passività del gruppo
- Scolarità dei membri della famiglia
- Interessi culturali, atteggiamenti positivi o negativi mostrati nei



confronti della scuola e della cultura  
in genere

- Rapporti tra genitori e figli in relazione all'impegno scolastico
- Rapporti di reale collaborazione tra genitori e insegnanti
- Livelli di aspirazione dei genitori rispetto alla riuscita scolastica del figlio

**Le interazioni di queste variabili** ci daranno come effetto un bambino più o meno suscettibile di condizionamento, più o meno dipendente.

**Il problema si pone in quanto la famiglia**, assorbendo molti dei caratteri che sono connaturali all'ambiente sociale di appartenenza, diviene veicolo di quei modelli culturali. Di conseguenza i livelli culturali del padre e della madre non agiranno da filtro, perciò quei valori

passeranno al figlio senza alcuna valutazione critica.

Se la scuola non incomincerà a far luce sui processi di crescita di un bambino riferendosi costantemente al suo mondo di appartenenza, si perpetueranno nei figli gli atteggiamenti mentali dei genitori, il loro stile di vita, la loro stessa condizione esistenziale di partenza, le abitudini alimentari.

Verificheremo così come il così detto "fattore caratteriale ereditario" sarà invece il frutto di un insegnamento acquisito dal bambino dal primo giorno di vita, una "predisposizione" che lo porterà ad essere orientato verso le scelte di vita della famiglia.

Per



quanto

riguarda le scelte relative alla definizione del proprio futuro, i bambini particolarmente dipendenti da condizionamenti, non essendo stati addestrati a rimandare l'acquisizione di un premio perseguendo scopi a lunga scadenza, essendo stati esclusi da esperienze di decisione e di progettazione, avranno la tendenza a consolidare una forte e tipica incapacità a programmare, dirigere razionalmente e per una lunga durata, azioni personali o socialmente organizzate.

Tra i ragazzi che si trovano quindi in una situazione di deprivazione tutto ciò si manifesta, molto precocemente, attraverso la mancanza di "un progetto di sé nel mondo" da perseguire in qualche modo con possibilità di successo.

Questo è lo sfondo su cui si va a costruire la personalità dei bambini svantaggiati e il fronte di resistenza alle motivazioni che

dovrebbero essere alla base del successo scolastico e della diminuzione del fenomeno della dispersione scolastica.

Appare quindi chiaro che parlare di **bambini svogliati o non scolarizzati in prima elementare** è del tutto fuori luogo, sarebbe più giusto chiedersi **perché e da chi non sono invogliati, che cosa li condiziona, da che cosa dipendono?**

**La dipendenza** è una condizione di partenza di ogni uomo, che alla nascita "dipende" totalmente dagli adulti sia biologicamente, sia psicologicamente, sia socialmente, sempre nell'ambito di innumerevoli condizionamenti operanti.

Lo sviluppo dell'uomo dalla nascita fino al

così  
età



termine  
della  
detta

evolutiva si può rappresentare come un processo che conduce, o meglio dovrebbe condurre, progressivamente dalla condizione di massima dipendenza a quella di massima autonomia.

**Una prima regola** da seguire nell'attuare il processo educativo sarà di stimolare in senso globale l'autonomia e rifiutare qualsiasi procedura che accentui o semplicemente stabilizzi qualsiasi dipendenza.

La dipendenza è quindi considerata una condizione transitoria dello sviluppo umano ed assume un significato negativo sia che persista al di là di un certo grado di sviluppo, sia che rappresenti il risultato di un processo di regressione da posizioni di maggiore autonomia. Essa costituisce allo stesso tempo causa ed effetto dell'impossibilità di esprimere le proprie potenzialità e quindi di realizzarsi; la **dipendenza** facilita la **suggestione**, la

**passività, il conformismo; la dipendenza è causata da un condizionamento ma allo stesso tempo condiziona.**

Sotto quest'aspetto la dipendenza si pone come condizione fortemente negativa per l'uomo che si sta formando, indipendentemente dal tipo di condizionamento che riceve. Qualsiasi approccio di intervento educativo nella scuola, per essere coerente ed avere credibilità, deve prendere in considerazione ogni tipo di dipendenza e di condizionamento, sia che si tratti di:

- una tossicodipendenza
- una dipendenza psicologica e quindi coercitiva



- una dipendenza legata alla nutrizione e quindi a cattive abitudini alimentari
- una dipendenza d'atteggiamenti come ad esempio errate abitudini posturali che degenerano in dismorfismi o paramorfismi della colonna vertebrale.

Una politica educativo-preventiva che permetta ad ogni uomo di realizzarsi pienamente deve quindi correttamente evidenziare come la richiesta di autonomia rischi di essere vanificata se gli stessi ragazzi si trovano a dover accettare anche a scuola una condizione di dipendenza, di condizionamento. Si tratta di dar loro non soltanto la possibilità di realizzare le proprie potenzialità ma anche di fornire loro gli strumenti culturalmente utili per potersi difendere dai pericoli che minacciano l'autonomia.

Sarà necessario puntare quindi su di una linea propositiva e non impositiva o coercitiva.

L'atteggiamento più giusto nel compiere le scelte educative sarà quindi quello di privilegiare il momento dell'**informazione**. L'unica possibilità, per poter bilanciare gli effetti dei numerosi condizionamenti operanti su di noi, è **conoscere i meccanismi di azione di tutto ciò che ci circonda**.

**Una seconda regola** da seguire sarà quella di utilizzare l'**informazione** come **mezzo di prevenzione**, un'informazione diretta non soltanto ai ragazzi ma anche a coloro che in gran parte si occupano del



normale e corretto sviluppo psicofisico dei bambini: **genitori ed insegnanti.**

**Conoscere per prevenire** potrà essere lo slogan di chi si trova nella condizione di dover educare. **Conoscere** significa essere informati sulle 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, economico...)

Una **terza regola**, quindi, sarà **conoscere** per avere un giusto metro di **valutazione delle nostre scelte**, siano esse sociali, educative, sanitarie, alimentari...

A questo punto, proprio in riferimento alle scelte alimentari, compare un altro fattore che da sempre è stato indicato come denominatore comune sia del nostro

stato di salute fisica, sia del nostro equilibrio psichico, quindi del nostro stato di benessere reale: la **nutrizione**.

Tutti noi ricordiamo spesso l'antichissima massima "**mens sana in corpore sano**", siamo perfettamente coscienti dell'incidenza negativa di una cattiva alimentazione sul nostro stato di salute, ma nonostante ciò continuiamo a seguire un regime alimentare non sempre idoneo.

Le nostre scelte alimentari, che sono sempre più dettate dalla fretta, dai nostri orari, dal nostro lavoro, dai suggerimenti pubblicitari e dalla massificazione dei comportamenti, sono indirizzate verso alimenti sempre più rapidi da mettere in tavola e sempre più sofisticati.



Ogni  
anno  
sono

immesse sul mercato più di mille nuove sostanze chimiche, utilizzate, “dicono”, per far fronte alle esigenze dei consumatori.

A volte dimentichiamo che quei “consumatori esigenti” siamo noi; spesso dimentichiamo anche che alcuni di questi prodotti incidono decisamente negativamente sulla nostra salute, aggravando la già precaria situazione fisica (vita sedentaria, stress...), facilitando la comparsa di intolleranze e allergie alimentari con conseguente insorgere di numerose altre patologie.

Inoltre, le ricerche condotte negli ultimi vent'anni presso le Università di Stato in Australia e negli Stati Uniti hanno inequivocabilmente dimostrato che uno stato di intolleranza o di allergia verso alimenti o altre sostanze chimiche (coloranti, conservanti, additivi, pesticidi, profumi...) provocano alterazioni

immediate e continue sul sistema neurovegetativo,(in pratica sul nostro corpo), tali da modificare il comportamento, la scrittura, lo stato umorale, con il manifestarsi apparentemente ingiustificato, di stati di aggressività o di improvvise depressioni.

Difficoltà di concentrazione, diminuzione del grado di attenzione, difficoltà di apprendimento, irritabilità, astenia, depressione, introversione, facilità alle crisi di pianto, ipercinesì, aggressività, potranno essere causati od essere aggravati da un'intolleranza o da un'allergia.

Ecco come nell'ambito scolastico, alcune situazioni di difficoltà di apprendimento o di



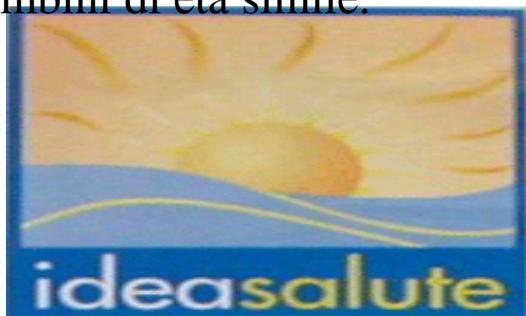
comportamenti inappropriati, ripetitivi, di iperattività in classe, possono avere finalmente oggi una spiegazione e quindi una risoluzione.

Compito della scuola è sempre stato quello di essere sia guida sia stimolo per una corretta crescita psicofisica e culturale dei ragazzi.

**Una quarta regola** sarà quella di insistere particolarmente sulla **funzione di stimolo**, e sarà diretta anche a tutte le altre componenti sociali, prima fra tutte la famiglia, affinché si attivino i canali giusti per la risoluzione delle problematiche che investono le nuove generazioni.

**La scuola oggi può diventare il filtro** attraverso cui far passare le giuste informazioni utili per un intervento di decondizionamento sia sociale che familiare.

La scuola possiede da sempre un rilevante carisma istituzionale nei confronti della cultura, ma oggi **le insegnanti** godono di un potere di accesso al sociale ancora maggiore: sono le **uniche persone** che riescono a vivere con i bambini per alcune ore senza essere distratte da elementi di disturbo, con lo scopo di dedicarsi completamente a loro per educarli, in una situazione di gruppo priva di particolari condizionamenti, che riescono ad osservarli per un periodo di tempo abbastanza lungo tale da poter valutare pienamente le loro azioni ed il comportamento, inoltre sono in grado di fare confronti, certamente più obiettivi, tra bambini di età simile.



Tutto questo,

purtroppo, ai genitori di oggi sembra che non sia “consentito”, perchè nella fretta della corsa al successo o per raggiungere la propria realizzazione personale hanno dimenticato che quando si mette al mondo un figlio anche essere padre o madre fa parte della realizzazione di sé e può diventare altamente gratificante se si vive con consapevolezza.

L'aspetto più importante da valutare è che le insegnanti possono attuare le modifiche di un'azione condizionante nell'ambito stesso di una situazione di gruppo: la classe.

In questo modo il successo dell'intervento di decondizionamento sarà assicurato in quanto oggi le principali dinamiche di condizionamento fanno leva proprio sull'accettazione della "massa".

**Una quinta** regola sarà riprendere la funzione di guida che ha la scuola,

uniformando i comportamenti nel modo giusto, accrescendo l'elemento di coesione del gruppo e chiarendo le dinamiche di interazione di ogni singola persona nei confronti della società.

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 piano educativo 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 della **“salute pubblica”**.

**L’Associazione Idea Salute**, 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 **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 sia nel raggiungimento dell'obiettivo prefissato.

Tale progetto, denominato **Progetto Colombo** mira alla **ricerca psicosociologica** 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 dell'alimentazione** dei

con

ragazzi



l'acquisizione della **consapevolezza**, da parte delle famiglie e degli educatori, della necessità di dover modificare il sistema alimentare.

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

Ecco che nasce la necessità di monitorare le abitudini alimentari dei bambini dando loro una scheda di rilevazione, con la possibilità di “raccontare” tre giorni di vita, (incollando i bollini degli alimenti), ed avere così un quadro sinottico di tutto ciò che hanno realmente mangiato e bevuto.

Contemporaneamente viene data ai bambini una scheda da portare a casa, destinata ai genitori, che una volta compilata sarà riportata a scuola e consegnata all'insegnante.

Trascorsi i tre giorni di rilevazione delle abitudini alimentari, evitando qualsiasi commento valutativo, l'insegnante si appresterà a programmare la compilazione di un'ulteriore scheda di rilevazione propedeutica alla maggiore comprensione della vita sociale ed affettiva dei bambini.

Questa rilevazione sarà effettuata sotto la completa supervisione degli insegnanti, per cui la scheda sarà letta dal docente, compilata dagli alunni a scuola e ritirata immediatamente, per evitare che eventuali commenti tra i ragazzi possano falsare i dati delle risposte.

A questo punto sappiamo già cosa mangiano, sappiamo come vivono, come stanno  
e cosa



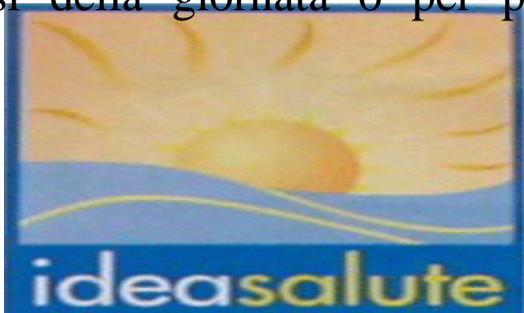
pensano i ragazzi degli altri, sappiamo cosa pensano i genitori dei figli e dei loro problemi, manca il dato più importante: la valutazione degli insegnanti su come gli alunni si sono integrati nel gruppo e come esternano la loro parte intellettuale.

A tal proposito riferiamo alcuni dati emersi dall'attuazione del Progetto Colombo, evidenziando che l'elaborazione dei dati raccolti, per la complessità e la natura stessa dei questionari e la vasta popolazione a cui si è rivolta, è stata particolarmente interessante.

Per quanto riguarda la **procedura campionaria** l'oggetto di indagine è riferito alla totale popolazione scolastica di età compresa tra i **6 e 13 anni**, facente parte dell'ambito distrettuale delle Comunità Montane "Zona Irno" e "Zona Monti Picentini".

Secondo una valutazione statistica dell'indagine svolta, partire da una base di circa 15.000 alunni (numero totale della popolazione studentesca del territorio) ed ottenere un risultato di 4.756 gruppi di questionari, totalmente validi ed effettivamente rappresentativi sia per età sia per territorio, deve considerarsi un vero e proprio successo.

**I questionari distribuiti**, elaborati per individuare e **fotografare lo stile di vita e le abitudini alimentari** della popolazione di un dato territorio, sono stati suggeriti da anni di attività sul campo prevedendo tutte domande a risposta multipla, molto spesso indirette, da compilarsi in tempi diversi della giornata o per più giorni



consecutivi.

La metodica di porre domande ad ampio spettro su molte e diverse abitudini quotidiane a varie categorie di soggetti (alunni, genitori, insegnanti) era indispensabile per l'attuazione del progetto, che ha come ultimo fine **l'individuazione del disagio giovanile e l'introduzione di tecniche innovative** per l'intervento di terapia sociale e di prevenzione.

I risultati delle schede utilizzate si prestano bene all'analisi socio-ambientale degli stili di vita per cui nascono e si adattano altrettanto bene ad un'analisi puramente ed esclusivamente statistica in quanto 4756 gruppi significano:

4.756 schede per gli alunni (rilevazione abitudini alimentari)

4.756 schede per gli alunni (rilevazione stile di vita)

4.756 schede per i genitori  
 4.756 schede per gli insegnanti  
 per un totale di 19.024 questionari, pari a  
 8.860.428 Item.

Nell'analisi di valutazione generale dei risultati dell'indagine svolta emergono alcuni aspetti che meritano sicuramente un'attenta valutazione.

In riferimento alla fase di indagine sulle abitudini alimentari dei ragazzi coinvolti nel Progetto il dato numerico statistico è già fin troppo eloquente:

**Bibite 110%**

**Cioccolato 70%**

Significa che il 100% dei bambini consuma bibite tutti i giorni

**Il**

**più**



**10%**  
**assume**  
**bibite**  
**volte il**  
**giorno**

**Il 70% consuma cioccolato tutti i giorni**  
Volendo commentare questi dati, sicuramente preoccupanti, è evidente che, se considerassimo la percentuale di **caffaina** presente in questi alimenti, è come se noi facessimo bere una **tazzina di caffè** ogni giorno ai nostri bambini. L'assunzione quotidiana di caffeina, un eccitante del sistema neurovegetativo, potrebbe spiegare in parte la maggiore iperattività, l'irritabilità, il nervosismo e a volte l'aggressività, che caratterizza le giovani generazioni.

### **Insaccati 132%**

**Il 100% consuma insaccati tutti i giorni**  
**Il 32% li assume più volte il giorno**

**Il pericolo dell'assunzione quotidiana d'insaccati** va riferito in particolar modo all'eccessiva presenza di sodio in questi alimenti, per essere più chiari riportiamo

alcuni valori estrapolati dalle tabelle di composizione degli alimenti:

100 gr. di **carne di maiale** = **75 mg.**

Sodio

100 gr. di **carne di vitello** = **96 mg.**

Sodio

100 gr. di **prosciutto cotto** = **960 mg.**

Sodio

100 gr. di **prosciutto crudo** = **1400 mg.**

Sodio

Per cui, analizzando questi dati e volendo ipotizzare un intervento di **educazione alimentare**, basterebbe dire che:

- considerato che l'assunzione di insaccati raggiunge picchi elevati



particolarmente al mattino, durante la merenda effettuata nelle ore scolastiche (vedi grafico)

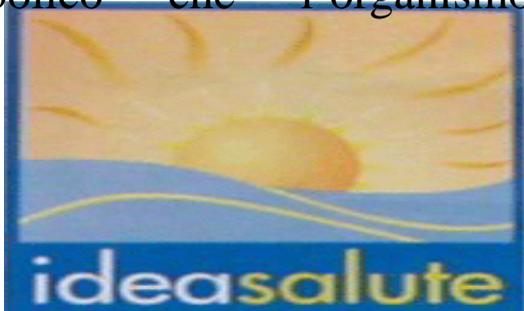
- considerato che l'assunzione di carboidrati raggiunge picchi elevati soprattutto di sera, a cena (vedi grafico)
- considerato che il nostro organismo nelle ore serali non ha bisogno di alimenti energetici ( pasta, pane, riso, pizza....)in quanto si predispone biologicamente verso il riposo, e nelle ore diurne, specialmente quelle mattutine non ha bisogno di proteine perché non forniscono energia immediata, in quanto di lenta assimilazione (4 – 5 – 6 ore),

**si consiglia** di invertire l'ordine d'utilizzo di questi alimenti predisponendo il consumo di carboidrati al mattino (es. pane e marmellata) e di proteine la sera (

es. carne, insaccati...) per un più giusto apporto energetico.

Per quanto riguarda il consumo in totale di carboidrati e proteine, i dati sono ancora più preoccupanti, in quanto siamo completamente al di fuori della percentuale massima prevista dalle tabelle nutrizionali.

Il grafico allegato, già di per sé descrittivo dello squilibrio, deve farci riflettere in quanto un consumo eccessivo di alimenti ci indica, non soltanto, un maggiore rischio di obesità e di patologie legate alla scorretta alimentazione (colesterolo, ipertensione, iperglicemia...), ma, letto dal punto di vista del maggiore lavoro metabolico che l'organismo dovrà



sostenere per digerire ed assimilare questi alimenti in eccesso, ci daranno sicuramente una quantità maggiore di scorie da eliminare, una maggiore formazione di radicali liberi (precursori delle malattie degenerative).

Volendo analizzare questi ultimi dati risulta evidente che si va a definire così non soltanto un aumento del rischio ma, una vera e propria predisposizione dei tessuti verso patologie tumorali, causata da una maggiore usura cellulare senza un'adeguata protezione, dal momento in cui c'è scarso consumo di frutta e verdura, alimenti che contengono le Vitamine antiossidanti A - C - E.

Con il monitoraggio e l'elaborazione dei dati, termina la prima fase del Progetto Colombo, e cioè quella che consente la conoscenza degli aspetti più critici della vita dei ragazzi e l'individuazione

dell'incidenza delle varie problematiche nei vari ambiti della sfera personale di ognuno di loro.

- Ma quali sono gli **aspetti** che determinano tale stato di **disagio sociale**?
- 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**?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce lo "Stato di Salute" come una



situazione di **“completo benessere fisico e mentale”**.

Possiamo, quindi, definire la “salute psicofisica” come una 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.

Considerando che nell’ultimo decennio 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 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, 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.
- **L'incidenza dei decessi** causati da



patologie tumorali è sicuramente in notevole aumento da anni tanto che provincia di Salerno, nel 1999 già si contavano 4189 morti l'anno.

Questo è ciò che appare da una rapida analisi dei dati messi a disposizione dagli Istituti di Indagine Nazionali e se a tale realtà aggiungiamo l'aumento della **microcriminalità**, della **dispersione scolastica**, dei **divorzi** e del **condizionamento dei mass-media**, abbiamo un quadro non certamente incoraggiante.

Da tale situazione si evidenzia la necessità di attuare un'approfondita indagine per un efficace **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**.

Ecco perché il Progetto Colombo si propone sul territorio quale strumento di: *valutazione, decondizionamento e prevenzione attuabili con un'unica operazione di intervento* e per tale specificità può essere definito un **“progetto pilota”** 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.**

Alla base di qualsiasi rapporto sociale vi è una dipendenza relazionale tra **uomo – ambiente – società.**

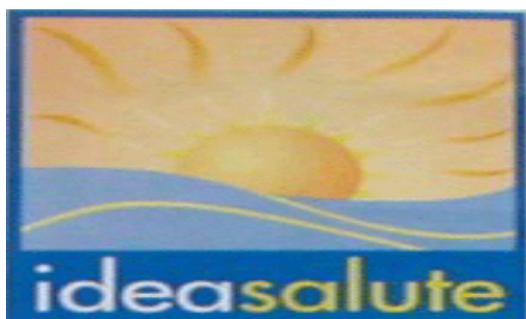
Ogni persona modifica l'ambiente ed è a sua volta modificata dall'ambiente in un rapporto di interazione reciproca.

Nell'azione educativa di base si tratta quindi di raggiungere una sintesi operativa che sappia mettere in evidenza

gli elementi positivi scaturenti dal connubio **prevenzione-cultura**.

**"La cultura di una persona sarà così intesa non come bagaglio culturale da portare con sé ma come giusto modo di essere, di pensare, di agire..."**

L'intervento educativo, quindi, quale espressione della storia e della civiltà di un paese deve obbligatoriamente inserirsi in un quadro di programmazione degli Enti locali, nella gestione delle risorse ed ancor più della valorizzazione degli aspetti economici, sociali, territoriali, ambientali ed umani del nostro Paese.



Battista Pellegrino – Margherita Vicinanza

**RISULTATI DELL'INDAGINE  
SPERIMENTALE**

**SULLO STATO DI SALUTE  
PSICOFISICA DEI BAMBINI**

**NEL CONTESTO SOCIO  
AMBIENTALE**

