

PROMOZIONE DELLA SALUTE
E STRATEGIE DI EDUCAZIONE NUTRIZIONALE

di

Maria Anna Coniglio

La promozione della salute riconosce nel tema della nutrizione un campo importante per esprimersi, stante che la qualità e la durata della vita dipendono spesso dai comportamenti alimentari e che un'efficace educazione nutrizionale può essere un mezzo capace di fornire sponde sicure al desiderio di salute. D'altro canto, l'alimentazione è al centro della nostra vita e la scelta dei cibi è sensibile a molteplici fattori socio-culturali e psicologici che possono, a loro volta, comportare eccessi e malattie da ipernutrizione da una parte, e carenze e malattie da iponutrizione dall'altra.

Il peso corporeo rappresenta senza dubbio l'espressione più tangibile del bilancio energetico tra entrate ed uscite caloriche. Se si introduce più energia di quanta se ne consuma, l'eccesso si accumula nel corpo sotto forma di grasso determinando un aumento di peso sia nell'adulto sia nel bambino. Quantità eccessive di grasso corporeo costituiscono un rischio per la salute soprattutto per l'insorgenza di coronaropatie, ipertensione arteriosa, diabete mellito di tipo II e alcune neoplasie. Esistono, fra l'altro, alcuni tipi di distribuzione del grasso corporeo, quale quella sul tronco, in cui a parità di peso il rischio per la salute è maggiore che per altri tipi di distribuzione (quale, per esempio, quella sui fianchi)¹.

Problema inverso all'obesità è la malnutrizione per difetto, tipica dei Paesi in via di sviluppo e, in quelli sviluppati, frequente soprattutto nelle adolescenti, influenzate dai moderni modelli estetici proposti dai mass media che esaltano la magrezza, ma anche negli anziani a causa più spesso di problemi di dentizione e di malassorbimento. La magrezza eccessiva può anch'essa costituire un grave problema di salute a causa delle alterazioni metaboliche ed endocrine che ne conseguono, della diminuzione della resistenza alle malattie infettive e della minore robustezza delle ossa.

Un'alimentazione bilanciata deve, dunque, prevedere un apporto calorico sufficiente a coprire il fabbisogno a riposo, dettato dal metabolismo basale, e il

¹ Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, *Manuale di sorveglianza nutrizionale*, Roma 2003, pp. 10-16.

consumo energetico per le diverse attività quotidiane. Le calorie necessarie per il mantenimento del metabolismo basale variano, ovviamente, a seconda dell'età, del sesso, del peso, della statura e dell'intensità dell'attività fisica. Il soddisfacimento del fabbisogno calorico è raggiunto attraverso l'apporto di quantità bilanciate di nutrienti che, in un regime alimentare corretto, devono essere distribuiti in maniera che il 25-30% sia costituito da grassi (che forniscono 9,3 kcal/g), il 65-70% da carboidrati (4,1 kcal/g) e il 10-15% da proteine (4,1 kcal/g)².

Oltre alla valenza sanitaria, il cibo ha però anche rilevanze psicologiche, sociali e culturali che derivano da un consolidamento storico e dal vissuto quotidiano delle comunità in cui le persone vivono³. Un'alimentazione piacevole può essere, infatti, un potente fattore di benessere soggettivo e la pratica di un regime alimentare corretto può incidere positivamente in vari modi sia sulla psiche, favorendo una percezione positiva di sé, migliorando l'umore e le relazioni sociali, sia sul corpo, potendo una buona nutrizione stare alla base della corretta fisiologia dell'organismo.

Dalla constatazione che è soprattutto nel campo della nutrizione che il tipo e il contenuto degli argomenti trattati può avviare le dinamiche psicologiche necessarie per ottenere un comportamento alimentare corretto⁴, nasce l'opportunità di promuovere iniziative di educazione nutrizionale già nella prima infanzia, quando si formano le abitudini alimentari. È, pertanto, ragionevole pensare ad un percorso educativo che, partendo dalle scuole dell'infanzia, sviluppi il tema della nutrizione fino alle scuole superiori.

La scuola è, dunque, la sede naturale per svolgere un'attività educativa in campo nutrizionale; ovviamente, l'efficacia delle iniziative di educazione alimentare è legata ai contenuti dei programmi, agli strumenti e, soprattutto, a un'adeguata «educazione al gusto».

Per ciò che riguarda gli aspetti pedagogici, e cioè i contenuti dei programmi e gli strumenti utilizzati per la loro realizzazione, a livello delle scuole dell'infanzia il tema nutrizione può essere facilmente sviluppato nell'ambito dei classici campi dell'educazione alla salute, quali, per esempio, il corpo e la percezione di sé. La nutrizione è, inoltre, un argomento particolarmente adatto a es-

² Barbuti S., Bellelli E., Fara G.M., Giammanco G., *Igiene e medicina preventiva*, Bologna, Monduzzi ed., IV ed., vol. II, 2003, pp. 710-712.

³ Oltersdorf U., *Impact of nutrition behaviour research on nutrition programmes and nutrition policy*, «Appetite», n. 41, 2003, pp. 239-244.

⁴ American Diet Association, *Position of the American Diet Association, Society for Nutrition Education, and American School Food Service Association-Nutrition services: an essential component of comprehensive school health programs*, «Journal of the American Diet Association», n. 103, 2003, pp. 505-514.

sere proposto attraverso strumenti comuni, quali le immagini, le favole e i giochi. L'argomento può, altresì, costituire una facile occasione per lezioni interdisciplinari; risulta, pertanto, possibile proporre il tema nutrizione senza la necessità di pensare a una disciplina nuova, ma semplicemente integrandone i contenuti all'interno del percorso educativo globale. Inoltre, poiché il gusto dei cibi è fondamentale per determinare le scelte e i comportamenti alimentari, anche la presentazione dei vari sapori rappresenta un aspetto molto importante dell'educazione nutrizionale. Educare alla varietà dei gusti significa, quindi, creare le premesse per la pratica di un regime nutrizionale basato sulla varietà dei cibi che, com'è noto, rappresenta la base di un corretto comportamento alimentare⁵.

In questo contesto la famiglia gioca un ruolo cruciale nell'acquisizione dei comportamenti, perché al suo interno si realizzano le prime esperienze e perché nel suo ambito si sviluppa una consuetudine alimentare che incide in modo importante sull'atteggiamento verso il cibo e, di conseguenza, sul comportamento nutrizionale del bambino⁶. Coinvolgere la famiglia nei progetti di educazione alimentare svolti a scuola è, dunque, doveroso e necessario perché per ottenere dei risultati duraturi è importante che i contenuti proposti ai ragazzi diventino patrimonio anche dei genitori. Sarà, pertanto, opportuno prevedere e attuare specifici incontri con i genitori e, laddove è possibile, coinvolgerli in laboratori di cucina perché gli aspetti preparativi dei pasti sono molto coinvolgenti e consentono di discutere in modo efficace di tutti i temi nutrizionali più significativi. Sarà, altresì, indispensabile fornire un'informazione cartacea, che dovrà essere corretta, essenziale e quanto più possibile interessante e piacevole.

Ben diverso è, invece, il percorso da seguire nella programmazione e attuazione dell'attività educativa nutrizionale rivolta agli adulti, nei quali è verosimile che si siano già da tempo instaurati comportamenti scorretti difficili da eliminare in quanto frutto di numerosi processi psicologici e psicosociali. In quest'ottica, l'azione educativa dovrà intervenire su aspetti fra loro correlati, quali: le errate convinzioni sulla presunta innocuità o pericolosità di certi alimenti; la percezione del rischio e la valutazione della gravità delle possibili conseguenze di un regime alimentare scorretto; la percezione dei benefici che l'eventuale cambiamento comportamentale determina, e la capacità di prendere

⁵ Istituto Nazionale della Nutrizione, *Linee guida per una sana alimentazione italiana. Revisione 1997*, Roma 1997, pp. 31-34.

⁶ American Diet Association, *Position of the American Diet Association, Society for Nutrition Education, and American School Food Service Association-Nutrition services: an essential component of comprehensive school health programs*, «Journal of the American Diet Association», n. 103, 2003, pp. 505-514.

delle decisioni utili al miglioramento della propria salute⁷. In particolare, la comprensione dell'importanza del proprio ruolo nel controllo personale sul comportamento alimentare costituisce un elemento centrale dell'attività educativa rivolta agli adulti che dovrà mirare, pertanto, alla crescente assunzione di responsabilità nei confronti della tutela della propria salute.

Questa strategia, che generalmente viene perseguita in qualsiasi campo relativo alla promozione della salute rivolta agli adulti, nel caso della nutrizione può essere realizzata soprattutto mediante argomenti «forti», che tocchino cioè le componenti psicologiche che riguardano la cura del sé, la percezione del rischio e la valutazione dei danni conseguenti a un regime alimentare scorretto.

In concreto, impartire un'educazione nutrizionale agli adulti comporta una duplice azione: agire sul versante concettuale in base ai contenuti culturalmente e psicologicamente più adatti, e far raggiungere una concreta conoscenza degli alimenti. Questi due fatti insieme consentono, presumibilmente, di costruire e determinare una percezione del cibo completa e in grado di guidare verso comportamenti alimentari corretti. Si tratta, in definitiva, di stimolare adeguatamente la popolazione *target* affinché, rielaborando alla luce delle nuove conoscenze il proprio vissuto quotidiano, essa possa arrivare a sviluppare le competenze più idonee per attuare scelte consapevoli.

Per far ciò, l'educazione nutrizionale potrebbe utilizzare le strategie di *marketing* del settore commerciale che rivalutano il «potere di scelta» della popolazione bersaglio⁸. Sapere di più sul «consumatore», sviluppare e valutare iniziative con il *target*, piuttosto che per il *target*, potrebbero dunque fornire gli elementi per una comunicazione efficace.

Per concludere, se si vuole affrontare in maniera corretta il tema della nutrizione non è possibile prescindere dal fatto che si tratta di una disciplina estremamente complessa i cui contenuti provengono da ambiti culturali diversi, quali la fisiologia, l'igiene, la pedagogia, la psicologia e la sociologia.

Il primo problema che gli operatori del settore devono affrontare è la scelta degli argomenti da trattare. Tale scelta deve essere in grado di raccogliere un insieme conoscitivo che risulti da una reale competenza nutrizionale e che presupponga, quindi, padronanza del tema e consolidata conoscenza specifica. I percorsi da seguire sono, ovviamente, diversi a seconda della popolazione alla quale l'intervento deve essere rivolto. Vanno innanzitutto definiti gli obiettivi,

⁷ Oltersdorf U., *Developments in food processing and increasing gaps in consumers competence of food handling-the challenge for nutrition policy in Europe*, «Journal of Food Engineering», n. 56, 2003, pp. 163-169.

⁸ Natucci R., Della Cerra R., *Comunicazione come strategia di marketing sociale*, «Bollettino Farmacodipendenze e Alcoolismo», n. 3, 2001, pp. 54-58.

gli indicatori di esito, le modalità operative del coinvolgimento e quelle relative all'erogazione delle misure di prevenzione per consentire a ogni individuo, bambino o adulto che sia, di scegliere autonomamente le modalità attraverso le quali adottare corrette abitudini alimentari senza rinunciare ai piaceri della buona tavola.

Riferimenti bibliografici

- American Diet Association, *Position of the American Diet Association, Society for Nutrition Education, and American School Food Service Association-Nutrition services: an essential component of comprehensive school health programs*, «Journal of the American Diet Association», n. 103, 2003.
- Barbuti S., Bellelli E., Fara G.M., Giammanco G., *Igiene e medicina preventiva*, Bologna, Monduzzi ed., IV ed., vol. I, 2003.
- Istituto Nazionale della Nutrizione, *Linee guida per una sana alimentazione italiana. Revisione 1997*, Roma 1997.
- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, *Manuale di sorveglianza nutrizionale*, Roma 2003.
- Natucci R., Della Cerra R., *Comunicazione come strategia di marketing sociale*, «Bollettino Farmacodipendenze e Alcoolismo», n. 3, 2001.
- Oltersdorf U., *Developments in food processing and increasing gaps in consumers competence of food handling-the challenge for nutrition policy in Europe*, «Journal of Food Engineering», 56, 2003.
- Oltersdorf U., *Impact of nutrition behaviour research on nutrition programmes and nutrition policy*, «Appetite», n. 41, 2003.

RIASSUNTO

Le abitudini alimentari fanno parte integrante della cultura di ogni popolo e contribuiscono in maniera rilevante a una migliore comprensione del comportamento umano.

La mancanza di conoscenze corrette in tema di nutrizione è spesso responsabile di rilevanti problemi sanitari. I regimi nutrizionali attuali sono, infatti, perlopiù sbilanciati perché ricchi di grassi, zuccheri e sale, e poveri in carboidrati complessi, frutta e verdura.

L'educazione nutrizionale mira a formare il «comportamento alimentare» e non va, pertanto, ricondotta al semplice concetto di dieta. Il comportamento alimentare, dal canto suo, costituisce una vera e propria rappresentazione esterna dell'individuo con i suoi punti di forza e le sue debolezze, con le sue convinzioni e la sua storia familiare e personale. L'educazione nutrizionale ha, dunque, l'obiettivo di sviluppare l'autono-

mia decisionale degli individui per metterli nelle condizioni di adottare in maniera permanente, volontaria e consapevole, scelte alimentari corrette per tutto l'arco della loro vita.

Dal momento che i comportamenti alimentari sono influenzati da fattori sociali e culturali, l'educazione alimentare andrebbe impartita già a partire dalle scuole elementari. Educatori professionali e insegnanti dovrebbero illustrare agli alunni e ai loro genitori i vantaggi derivanti da un'alimentazione bilanciata e le conseguenze della malnutrizione. I servizi di ristorazione scolastica, in particolare, dovrebbero provvedere alla distribuzione di pasti completi e, soprattutto, equilibrati.