

SAN DONATO SI CHIUDE CON UN TORNEO IL PROGETTO EAT DEL POLICLINICO. EDUCA GLI ADOLESCENTI A UNO STILE DI VITA SANO

Un calcio all'obesità, ora i ragazzi pensano alla salute

— SAN DONATO MILANESE —

UN TORNEO di calcetto contro l'obesità. È l'evento che chiuderà la seconda edizione del progetto Eat (educazione alimentare teenager), promosso dal Policlinico di San Donato e dal Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation nelle tre scuole medie cittadine. Al fischio d'inizio, oggi alle 8 al centro sportivo Snam di via Caviaga 4, scenderanno in campo 800 alunni degli istituti Galileo Galilei, Alcide De Gasperi e Maria Ausiliatrice. L'iniziativa, realizzata in collaborazione con Eni e patrocinata dal Ministero dell'Istruzione,

ha coinvolto i nutrizionisti dell'ospedale che durante l'anno scolastico hanno seguito i ragazzi per spingerli verso uno stile di vita sano e una dieta equilibrata.

«**DOBBIAMO** cambiare il nostro rapporto con il cibo e adottare un'alimentazione corretta cominciando da una migliore conoscenza di ciò che ogni giorno mangiamo - afferma Alexis Elias Malavazos, nutrizionista del Policlinico San Donato e responsabile del progetto. È fondamentale partire dai ragazzi, sensibilizzandoli insieme alle loro famiglie e ai loro educatori, attraverso

DATI ALLARMANTI
Il 23% dei bambini è in sovrappeso
Gli obesi sono il 12%

strumenti diversi, quali le nuove tecnologie, lo stimolo al movimento e all'attività fisica».

L'OBESITÀ in Italia colpisce il 30% della popolazione. Il 12% dei bambini è obeso, e il dato si raddoppia per i piccoli in sovrappeso, che raggiungono il 23%. Colpa di una vita sedentaria e di ritmi frenetici che portano a mangiare male e

in fretta. Il progetto Eat corre ai ripari in modo concreto con lezioni dei nutrizionisti nelle scuole, un servizio sms che dispensa salutarissimi consigli ai ragazzi e un «contapassi» personale che permette a ogni studente un rapido calcolo delle calorie spese durante la giornata. Grande successo poi per i distributori «a chilometro zero» installati nelle scuole, in ospedale e in Comune: patatine e dolci sostituiti da frutta, verdura e yogurt certificati da Coldiretti. Forse un po' spaesati ma volenterosi, i ragazzi hanno risposto con entusiasmo al radicale cambiamento.

Claudia Bruno



IN CAMPO Il torneo di calcetto a San Donato chiude il secondo anno del progetto EAT contro l'obesità infantile

