

22 febbraio 2003 - Thinking Day

Mangia con la testa, combatti la fame!

Il Thinking Day 2003 è articolato sulla nutrizione (cf. numero precedente di P.E.): vogliamo qui offrire ai Capi spunti per attività nelle unità. Non dimenticate di consultare il sito della FAO: www.fao.org e www.feedingminds.org per scaricare attività sul tema. C'è anche www.melarossa.it della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione.

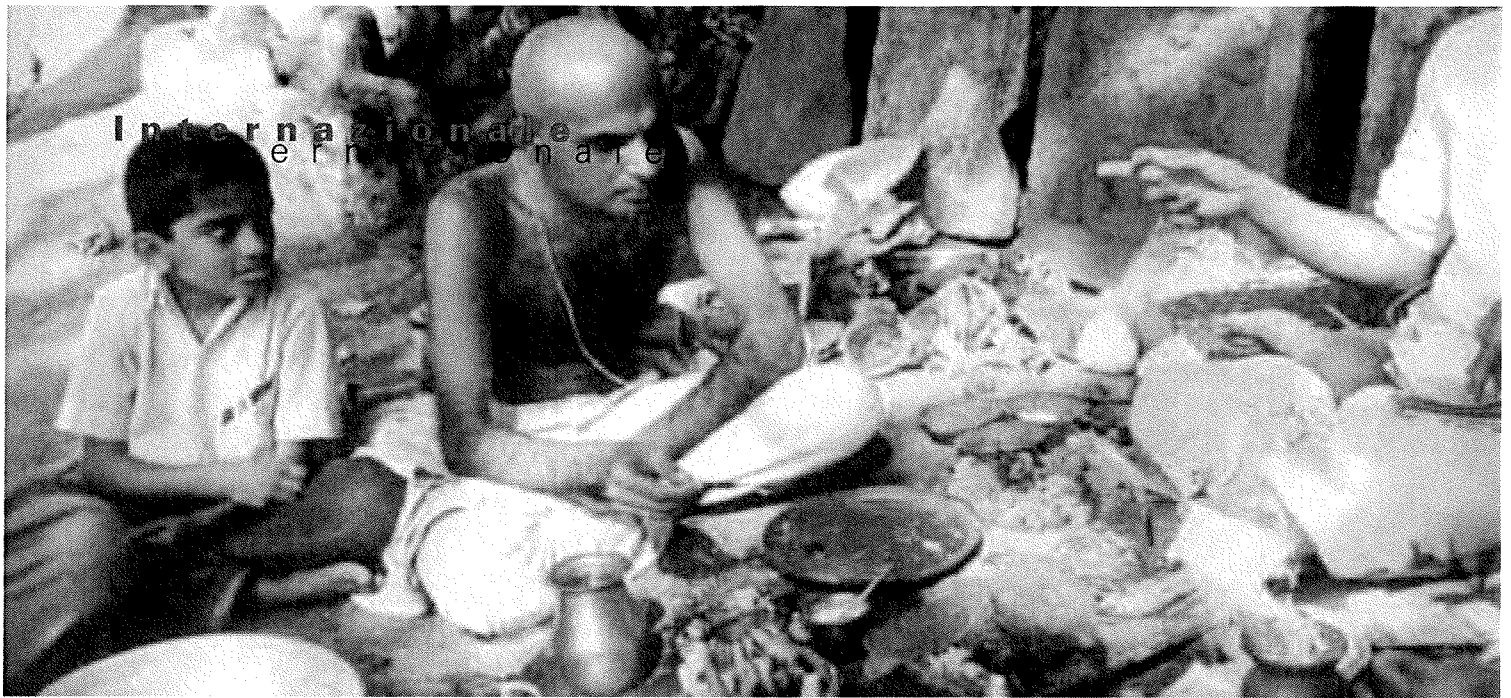
Isabel Pirani,
Presidente FIS
Fabiola Canavesi e
Anna Rappazzo,
Incaricate Nazionali settore
Internazionale
Giovanna Cavarocchi,
Alessandra Silvi e
Alessia Boschin,
Rappresentanti WAGGGS c/o FAO

I problemi legati all'alimentazione ci sono vicini: in Italia più di 300.000 persone soffrono di disordini alimentari, di cui 65.000 giovani e soprattutto donne tra i 12 e i 25 anni. Su un campione di 1.000 alunni di scuola elementare, un terzo delle bambine si sente grassa e ha pensato di mettersi a dieta. Le cause? Genitori sempre a dieta, influenza della pubblicità, che propone una donna top-model, tipo Barbie... Il cibo può rappresentare un sostegno psicologico per affrontare emozioni negative, ansie. O si può sviluppare un'avversione per il cibo che sfocia nella magrezza a tutti i costi (anoressia) o al contrario si può mangiare senza limiti, salvo poi provocarsi il vomito (bulimia). Dalla metà degli anni '50 alla metà degli anni '70, i casi di anoressia sono aumentati del 300%; le ragazze sono 10 volte più soggette dei ragazzi ad essere vittime di anoressia e bulimia, primo passo verso la

depressione. Ci sono centri che si occupano di disordini alimentari (Milano: Centro Studi Disordini Comportamento Alimentare Ospedale S. Raffaele, tel. 0226433206; Brescia: Centro per i Disturbi Alimentari Casa di Salute Moro, tel. 03045919; Roma: Associazione per la ricerca sull'anoressia, bulimia e disordini alimentari, ABA, tel. 0670491912).

L'Associazione Mondiale delle Guide e delle Esploratrici (WAGGGS), sulla scorta dei progetti realizzati dalle Associazioni nell'ambito della nutrizione, ha elaborato delle statistiche con dati ed analisi dei fattori che provocano alcuni fenomeni, nonché progetti realizzati dalle Associazioni e spunti di attività per i nostri ragazzi su schede (sul sito: www.wagggsworld.org ed in Segreteria Agesci). Sintetizziamo alcune delle tematiche trattate:





VITAMINE E MINERALI. 100 milioni di giovani hanno carenze di vitamina A, che può provocare la cecità e danneggiare il sistema immunitario. Le carenze di iodio danneggiano il cervello. Con i ragazzi, riflettiamo sul cibo che mangiamo, analizzando la presenza di minerali e vitamine, e di capire quali alimenti introdurre per migliorare la nostra alimentazione. Analizziamo la composizione degli alimenti e facciamo un elenco dei loro principi nutritivi: forse è il caso di promuoverne altri.

SICUREZZA ALIMENTARE. Esistono ceppi di salmonella ora resistenti agli antibiotici. Negli USA i germi patogeni contenuti negli alimenti provocano 3.900 vittime l'anno. Si potrebbero trattare anche problemi quali l'uso di prodotti chimici e di alimenti transgenici. L'Associazione delle Guide della Nuova Zelanda ha realizzato un progetto per la sicurezza nella manipolazione e conservazione del cibo: hanno imparato norme igieniche, visitato cucine dei ristoranti, fatto ricerche in collaborazione con ospedali, ecc. Possiamo chiedere ai nostri ragazzi di esaminare gli incarti dei cibi per vedere quanti prodotti chimici vi sono (coloranti, aromatizzanti, ecc.); stilare le regole di igiene per il prossimo campo, ecc.

ALIMENTARSI PER CRESCERE. I bambini nutriti in modo squilibrato crescono meno e rischiano di morire giovani; i bambini non allattati al seno hanno quozienti intellettivi inferiori di 8 punti rispetto a chi lo è stato. L'Associazione delle Guide della Guyana ha lavorato su un progetto per migliorare i pasti scolastici. Per incoraggiare i ragazzi a conoscere gli elementi di base per una buona nutrizione, possiamo informarci sui benefici dell'allattamento materno, far circolare nel quartiere questionari sul modo di mangiare in famiglia e sul consumo di frutta e verdura...

LA DOMANDA DI CIBO E L'AMBIENTE. Il 70% degli ambienti marini è sottoposto a sfruttamento talmente intenso da danneggiare la riproduzione del pesce, da cui si ricava un quinto delle proteine animali che consumiamo. Molti pesticidi proibiti in Europa vengono venduti ai paesi poveri.

Quanto pesce consumano i nostri ragazzi e da dove proviene? Nei nostri mercati, quanto viene prodotto localmente e quanto importato? Cosa mangiavano i nostri nonni e quante di quelle varietà di piante non vengono più prodotte? Molte piante crescono in natura e sono commestibili: quanti di noi conoscono la cicoria selvatica?

NUTRIRSI PER STARE BENE. I casi di diabete passeranno da 143 milioni nel 1997 a 300 milioni nel 2050. L'obesità aumenta i rischi di malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete mellito, alcune forme di cancro, malattie gastro-intestinali ed epatiche. Una dieta ricca di frutta e verdura previene il 20% delle forme tumorali. Il 30% dei bambini obesi diventano adulti obesi. Le Guide del Guatemala hanno un progetto nutrizionale per ridurre il rischio di contrarre malattie croniche: imparano ad elaborare menù nutrienti, a consumare verdura e frutta, ecc. Quali merende consumano i nostri ragazzi? E quanta frutta e verdura? Sanno che la prevenzione di malattie come l'osteoporosi comincia alla loro età?

E PER CONCLUDERE: UN GIOCO E UNA RICETTA DAL MONDO. (da "World Games and Recipes", WAGGGS) **Chapati di banana** (India)

500 gr. di farina, 1 bustina di lievito, 250 gr. di zucchero, 2 uova, 125 ml. di latte, 250 gr. di banana schiacciata, sale, 125 gr. di burro, 125 gr. di frutta secca (opzionale).

Miscelare tutti gli ingredienti, aggiungendo altro latte se necessario; in una padella friggere nel burro caldo il composto a cucchiaiate, finché diventa dorato.

LA BORSA DELLA SPESA (Nuova Zelanda)

La "borsa della spesa" con 10 oggetti presi dalla dispensa, è a disposizione di ciascuna squadriglia/sestiglia per 3 minuti, che deve poi rispondere per iscritto a 20 domande (quanto pesava il pacco di biscotti? Dove è prodotto il tè?, ecc.): vince chi indovina di più.

Cari capi, spazio ora alla vostra fantasia! ●