

Comunicato Stampa

Oggi a Milano l'evento finale del progetto promosso dal Comune di Milano

Un Cuore di Zuppa per costruire ponti di benessere

Cuore e Parole, Fondazione Politecnico, Farsi Prossimo, liberaMente e Canottieri Milano insieme per promuovere nei ragazzi stili di vita più sani

Milano – 17 dicembre 2018. Si è concluso oggi nella sede di via Tajani dell'Istituto Comprensivo Guido Galli, alla presenza di 4 classi della scuola primaria e degli insegnanti, Cuore di Zuppa, il progetto integrato di educazione a sani stili di vita promosso dal Comune di Milano e co-finanziato ex legge 285/97.

Cuore e Parole, Fondazione Politecnico Milano, Farsi Prossimo, liberaMente e Canottieri Milano hanno cooperato per promuovere nei ragazzi, in diverse scuole del territorio milanese, consapevolezza del loro benessere in comunità, sviluppando con il sostegno di psicologi psicoterapeuti, nutrizionisti e dietisti 4 **linee di azione**:

- Alimentazione, nutrizione e benessere psicofisico
- Alimentazione, sport e benessere
- Alimentazione e integrazione socio-culturale
- Alimentazione, prevenzione e cura dei disturbi alimentari.

Come? Attraverso una serie di **strumenti**:

- la formazione a scuola per la conoscenza delle buone regole della nutrizione e per la promozione dell'integrazione attraverso la tavola;
- uno sportello psicologico pomeridiano in chat e il lunedì anche presso la Casa Pediatrica del Fatebenefratelli;
- laboratori di cucina per le famiglie;
- la distribuzione di materiali per favorire la creatività degli studenti.

“Il **benessere** dei nostri ragazzi dipende dal nostro modo di proporre stili di vita e regole di comportamento sani e responsabili – ha commentato Ivano Zoppi, presidente di Cuore e Parole – per questo è stato indispensabile unire le competenze e le forze per costruire il percorso nelle scuole. Un valore che auspichiamo venga conservato e rilanciato per il futuro delle nuove generazioni milanesi e non solo”.

Alla **parte laboratoriale**, condotta da Patrizia Bollo, Dietista, professore a contratto di Eco-Etologia della Nutrizione e di Scienze Tecniche Dietetiche Applicate presso l'Università degli Studi di Milano, che ha sollecitato i bambini sulle buone abitudini alimentari, e da Cecilia Sterpa, psicologa e psicoterapeuta che ha raccontato gli effetti delle emozioni a tavola, è seguita quella ludica e di animazione, guidata dalla Ciccio Pasticcio Band.

I numeri del progetto - Sono stati in tutto 126 gli eventi che hanno coinvolto scuole, alunni, docenti e famiglie; 10.213 i destinatari delle singole azioni; 56 i gruppi scolastici di 8 municipi di Milano. Rispetto al campione analizzato, a cui sono stati somministrati questionari mirati, è emerso che:

- circa il 70% degli alunni coinvolti mangia in modo frequente e disordinato;

- per gli insegnanti intervistati, i bambini e i preadolescenti tendono a vivere in modo sedentario, poco dinamico e scarsamente attento alle regole di base (anche di igiene) che sottendono alla nascita e alla conservazione di sani comportamenti
- i docenti hanno posto l'attenzione sulla necessità di tenere in più alta considerazione la compresenza di culture e usanze religiose differenti
- i bambini e i preadolescenti sono poco attenti agli sprechi, non hanno attenzione per il cibo e il suo valore anche sociale e tendono a buttare più di un terzo dei pasti somministrati dai servizi mensa

La chat – Sono giunte alla chat Cuore di Zuppa (www.cuoredizuppa.it), sportello online gratuito rivolto a genitori e insegnanti, gestito dall'associazione liberaMente Onlus, oltre 80 richieste di aiuto o consigli e sei bambini sono stati presi in carico dall'ASST Fatebenefratelli Sacco – Casa Pediatrica per disturbi alimentari.

Nel 2018 la chat si è arricchita di un presidio fisico al Fatebenefratelli, aperto ogni lunedì pomeriggio anche senza appuntamento. Anche grazie al contributo dello sportello, il numero di contatti ha visto un buon incremento (+15). A contattare le due psicologhe incaricate della chat, Francesca Maisano e Veronica Molla, sono stati soprattutto genitori, in particolare mamme, con domande relative ai diversi aspetti della sfera alimentare: inappetenza, alimentazione selettiva, ma anche sovrappeso o anoressia, ansia materna nella fase di svezzamento, i temi più affrontati. Le prese in carico, nei casi di particolare gravità segnalati dalle psicologhe, hanno riguardato una problematica di sovrappeso e cinque casi di inappetenza.

“Abbiamo notato che i genitori chiedono sostegno soprattutto nel delicato compito di trasferire ai propri figli l'importanza di una sana e corretta alimentazione – spiegano Francesca Maisano e Veronica Molla – C'è molta consapevolezza di quanto sia importante uno stile di vita e di come siano cruciali i primi anni del bambino nell'adozione di comportamenti corretti. I genitori oggi sanno che alimentazione sana è spesso sinonimo di relazioni sociali corrette e per favorire questo stato di cose non esitano a rivolgersi a specialisti”.

Il supporto della Canottieri Milano – Con il preciso intento di contribuire attivamente alla diffusione dello sport senza tralasciare l'impegno sociale all'interno della comunità cittadina, tramandando lo spirito e le regole dello stare insieme, la storica società Sportiva ha proposto, nell'ambito di Cuore di Zuppa, Camp sportivi per:

- far praticare sport a ragazzi che non hanno possibilità di farlo per disabilità o per situazioni familiari critiche
- far assaporare un ambiente sano che fa sentire tutti a 'casa' e tutti uguali
- far capire quanto sport e alimentazione siano collegati

Nel 2018 hanno ospitato 66 bambini provenienti dalla rete del Comune di Milano e dal partner Farsi Prossimo (12 hanno replicato presenza del 2017). Di queste presenze 2 hanno proseguito l'esperienza sportiva (a titolo gratuito) nell'anno 2018-2019 negli sport in cui sono risultati estremamente portati.

Il sito internet - "Fondazione Politecnico di Milano è attenta alle giovani generazioni e ha partecipato con entusiasmo al Progetto Cuore di Zuppa mettendo a disposizione le proprie competenze tecnologiche affinché i ragazzi possano adottare stili di vita equilibrati che comprendano sport e alimentazione – ha precisato **Manuela Pizzagalli** responsabile progetti di innovazione Fondazione Politecnico di Milano. Noi abbiamo curato il sito internet, una

piattaforma di dialogo con le nuove generazioni per mantenere vivo il messaggio e la cultura del benessere tra i giovani".