

La promozione della salute inizia sin da bambini: l'importanza della Ristorazione Scolastica



La nutrizione nella prima infanzia è un fattore determinante per un futuro sano, con effetti duraturi sulla crescita fisica, mentale e sociale!

La Scuola e la ristorazione scolastica possono svolgere un ruolo importante nell'educazione alimentare e nel sostegno alle famiglie nel favorire corretti stili di vita.

- **Crescita e sviluppo ottimale: sviluppo fisico e cognitivo!**



- **Sostegno al sistema immunitario: vitamine e minerali riducono il rischio di malattie**



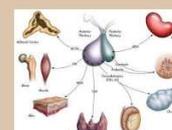
- **Prevenzione malattie croniche non trasmissibili: diabete, obesità, malattie**



- **Sviluppo cerebrale: omega 3, ferro e zinco importanti per le capacità di apprendimento**



- **Equilibrio ormonale e metabolico**



#ildietistainfama

La promozione della salute inizia sin da bambini:

l'importanza della ristorazione Ristorazione Scolastica

A cura dei Dietisti della Usl Umbria 1

Negli ultimi decenni tutti i paesi occidentali sono stati interessati da cambiamenti demografici ed epidemiologici che hanno fatto registrare un aumento importante di malattie croniche non trasmissibili (MCNT) come il diabete, l'obesità, i tumori, l'ipertensione e le malattie cardiovascolari. Le scorrette abitudini alimentari e lo stile di vita sedentario sono le principali cause di questa epidemia. L'alimentazione, in particolare nei primi anni di vita rappresenta un'opportunità di prevenzione importante al fine di ridurre l'incidenza del sovrappeso e delle MCNT nella popolazione.

In particolare, l'alimentazione nei primi 1000 giorni di vita, quindi dal concepimento ai 2 anni di età, rappresenta una finestra temporale che ha effetti a lungo termine sulla salute in età adulta (epigenetica).

Perché i primi 1000 giorni sono importanti?

1. Sviluppo cerebrale:

- Il cervello cresce rapidamente in questa fase e le basi per l'apprendimento, il comportamento e lo sviluppo emotivo vengono gettate.

2. Immunità e prevenzione delle malattie:

- Una nutrizione adeguata aiuta a costruire un sistema immunitario forte e a prevenire malattie croniche come obesità, diabete e malattie cardiovascolari.

3. Crescita fisica:

- Le carenze nutrizionali possono influire negativamente su altezza, peso e sviluppo osseo.

4. Imprinting metabolico:

- Le abitudini alimentari e le esposizioni ambientali in questo periodo influenzano il metabolismo del bambino, con effetti che possono durare tutta la vita.

I primi 1000 giorni di vita sono considerati fondamentali per la salute fisica e psichica dell'individuo, durante la gestazione e nella prima infanzia, l'alimentazione, insieme ad altri fattori ambientali, influenza l'attività dei geni modulandone l'espressione degli stessi; folati, vitamine del gruppo B e acidi grassi omega 3 sono solo alcuni dei nutrienti essenziali in grado di influenzare l'espressione genetica.

Alla luce dei recenti studi sull'espressione genica e sul condizionamento di questa in relazione agli stili di vita della gestante e del bambino, gli interventi di prevenzione e promozione della salute, devono necessariamente implementare programmi che contemplino le più attuali conoscenze scientifiche con l'obiettivo di favorire le migliori condizioni di salute per tutta la vita dell'individuo. Comprendere quindi l'interazione tra epigenetica e alimentazione è fondamentale per pianificare campagne di prevenzione della salute.

L'investimento in interventi precoci di protezione e promozione della salute dei bambini nelle prime epoche della vita tramite un approccio intersettoriale è una delle priorità individuate dalle organizzazioni mondiali in sanità pubblica (OMS e l'UNICEF).

In questa ottica, la Ristorazione Scolastica rappresenta un contesto prezioso per garantire una nutrizione equilibrata nelle prime fasi di vita e permette di sensibilizzare le famiglie al mantenimento di sane abitudini alimentari anche a casa. Il servizio di Ristorazione Scolastica ha assunto negli ultimi anni un ruolo centrale dal punto di vista dell'educazione alimentare, in particolare la strategia più efficace è quella relativa alle scelte dietetiche, attraverso menù bilanciati in energia e nutrienti, ed alla sempre maggiore attenzione ai capitolati di appalto, in particolare sulla qualità delle materie prime (BIO, km 0, stagionalità, rispetto delle frequenze settimanali dei differenti gruppi merceologici secondo i criteri dell'Indice di Mediterraneità).

Il cambiamento radicale delle abitudini alimentari delle famiglie, che per molto tempo in passato hanno avuto il ruolo di primo piano nell'educazione alimentare, ha reso la scuola e la mensa sempre di più responsabili dell'educazione alimentare delle nuove generazioni. In un contesto sociale dove si cucina sempre meno, dove è molto diffuso l'utilizzo di cibi pronti e alimenti di IV gamma, in un contesto culturale dove pullulano informazioni nutrizionali a volte contraddittorie e confondenti, solo la scuola può offrire alle famiglie un modello diverso, dove la mensa diventa un luogo di esperienza e di trasmissione culturale e dove la didattica restituisce al cibo il suo significato primario. Valorizzare il momento del pasto a scuola rappresenta una valida strategia che prevede un'alleanza che coinvolge i vari soggetti, istituzionali e non, al fine di favorire nelle scuole la disponibilità di scelte alimentari nutrizionalmente corrette, attraverso interventi che prevedano un'attenzione ai capitolati, alla composizione dei menù, alla distribuzione di spuntini salutari, nonché un'attenzione agli aspetti psicopedagogici correlati al consumo del cibo.

Il pasto a scuola, diventa un tassello di un grande disegno che pone la salute al centro di tutte le politiche. Le grandi sfide nutrizionali come la prevenzione dell'obesità e delle malattie croniche non trasmissibili, si associano alle sfide ambientali e possono essere affrontate in modo organico poiché la salute delle comunità e degli ecosistemi sono da sempre inscindibilmente uniti.

La scuola è un luogo privilegiato per educare alla salute, in quanto i bambini trascorrono gran parte del loro tempo in questo ambiente dove possono essere influenzati positivamente, rappresenta un'opportunità per insegnare ai bambini il valore di un'alimentazione sana e variegata, favorendo il consumo di frutta, verdure, cereali integrali e proteine di qualità; i pasti serviti a scuola possono fungere da esempio per i genitori incoraggiando anche a casa il consumo di alimenti sani.

Le attività di promozione della salute nel contesto scolastico facilitano la creazione di una sinergia con le famiglie e con il tessuto sociale, al fine di costruire una comunità educante sui temi della salute e dell'ambiente e contribuire così alla prevenzione delle malattie correlate a scorretti stili nutrizionali nelle nuove generazioni.

Un investimento nella qualità della Ristorazione Scolastica è un investimento nella salute e nel futuro delle giovani generazioni, la mensa scolastica rappresenta quindi lo strumento per avviare politiche sanitarie, sociali e ambientali.

Il Servizio di igiene degli Alimenti e della Nutrizione della ASL umbria1 si occupa della salute pubblica attraverso la prevenzione dei rischi associati all'alimentazione sia in termini di sicurezza, sia in termini di igiene della nutrizione nella collettività, attraverso la sorveglianza nutrizionale, la dietetica preventiva ed applicativa, l'educazione alimentare e il monitoraggio e controllo della ristorazione collettiva. Si sottolinea in questa ultima direzione l'importante cambiamento avvenuto nella ristorazione scolastica in molte aree territoriali della regione Umbria dopo la pubblicazione delle Linee di Indirizzo Regionali per la Ristorazione Scolastica (<https://www.uslumbria1.it/wp-content/uploads/2022/05/Linee-di-indirizzo-per-la-ristorazione-scolastica.pdf>) pubblicate BUR n 23 del 14 maggio 2014 con delibera del 3 febbraio 2014 n 59.

E' attualmente in corso la revisione ufficiale, delle suddette linee di indirizzo per la ristorazione scolastica, attraverso l'istituzione di un tavolo tecnico di esperti che ha rielaborato sulla base delle più recenti indicazioni scientifiche i criteri per la corretta gestione della nutrizione nell'ambito della ristorazione scolastica; le suddette linee di indirizzo saranno pubblicate nell'anno 2025.