



Dipartimento Interaziendale  
per l'Assistenza in Nefrologia,  
Dialisi e Trapianto di Rene  
Compendorio Provinciale di  
Foggia

## PROGETTO

### “IL GUSTO DEL BENESSERE”



ASPNAT Onlus  
Associazione per lo Studio  
e la Prevenzione delle  
Nefropatie – Alto Tavoliere  
San Severo

### Sub-Progetto “MANGIARSANO”

#### **PROPONENTE DEL PROGETTO**

ASPNAT Onlus

Associazione per lo Studio e la Prevenzione delle Nefropatie- Alto Tavoliere

Via Aspromonte, 9/a 71016 San Severo (FG)

<http://www.aspnat.it>

e-mail [info@aspnat.it](mailto:info@aspnat.it)

#### **TITOLO DEL PROGETTO**

Il Gusto del Benessere:Mangiarsano

#### **Premessa**

Nella nostra società contemporanea, per una serie di fattori concomitanti si è verificata la caduta dei modelli di stile di vita tradizionali. Il mutamento del ruolo sociale della donna ha contribuito a cambiare le abitudini alimentari, favorendo la diffusione crescente di strutture ristorative di massa e la complessiva industrializzazione delle produzioni alimentari. L'utilizzo sempre più diffuso di mezzi di locomozione e la sedentarietà, dovuta all'aumento del tempo trascorso davanti alla televisione, al computer, alla play station, favorisce l'obesità, anche in età evolutiva (in media 2.5 ore al giorno a 10 anni). Altri fattori che contribuiscono a modificare lo stile di vita sono l'assunzione di alcool, che avviene in occasione sempre più varie, anche lontano dai pasti, e l'abitudine al fumo, con il trend in crescita tra i giovani.

Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'86% delle morti in Europa e il 75% delle morti in Italia, sono causati da patologie croniche, quali malattie cardiovascolari, tumori, diabete mellito, malattie respiratorie, problemi di salute mentale, che hanno in comune alcuni fattori di rischio, quali il fumo di tabacco, l'obesità e sovrappeso, il consumo di alcool, l'eccesso di grassi nel sangue, la sedentarietà e l'ipertensione arteriosa. Per affrontare correttamente e globalmente le complesse problematiche connesse alla

diffusione di questi fattori, occorre sostenere le persone ad adottare comportamenti e stili di vita salutari con l'ausilio di politiche sanitarie che intervengano migliorando la qualità della vita e il benessere della persona.

Da qui l'interesse della proponente a delle iniziative che possano favorire la diffusione di un corretto stile di vita su 4 aree di intervento fondamentali: l'attività fisica delle persone di tutte le età, la dieta corretta ed equilibrata, la prevenzione e la lotta contro il tabagismo, la prevenzione e il contrasto all'abuso di alcool.

### ***Ambito territoriale e durata***

Il Progetto "Il Gusto del Benessere", della durata di due anni, si svolge nell'ambito territoriale della Provincia di Foggia e viene sviluppato in sub-progetti con iniziative diverse, formative ed informative, presso istituti scolastici e luoghi del tempo libero, quali oratori, circoli associativi e ricreativi.

### ***Soggetti coinvolti***

**L'ASP NAT Onlus** assume il ruolo di monitor nella società. Rileva i bisogni formativi ed informativi della popolazione ed attiva le sinergie del territorio, coinvolgendo di volta in volta nei sub-progetti vari partner, quali ASL, Azienda Ospedaliero-Universitaria "OO.RR." Foggia, Provincia di Foggia, Comune, Associazioni, Università degli Studi di Foggia, Istituti di Istruzione Superiore , etc

## ***Sub - Progetto***

### **“Mangiarsano”**

Le sempre più frequenti necessità di consumo dei pasti fuori casa, in ambienti collettivi di studio, lavoro, divertimento, costituiscono per molti occasione di trasgressione alle buone regole dell'alimentazione.

La sensibilizzazione dei futuri operatori del settore ristorazione riveste carattere di fondamentale importanza per la preparazione di cibi e bevande che sappiano coniugare l'appagamento del gusto con la giusta quantità e qualità dei cibi, nella tutela della salute.

### ***Finalità***

- Formare i futuri operatori della ristorazione sulla tematica specifica
- Creare un ambiente sostenitore ed educare alla salute
- Favorire la prevenzione delle malattie croniche ed, in particolare, di quelle renali
- Trasferire le informazioni attraverso un modello di comunicazione “peer to peer” dagli alunni di un Istituto Alberghiero a coetanei

### ***Piano di attuazione***

***Sede di realizzazione:*** Istituto Istruzione Superiore “L. Einaudi” Foggia

***Svolgimento:*** da novembre 2008 a marzo 2009

***Durata:*** 50 ore

***Destinatari:*** Personale docente e alunni degli Istituti Superiori dell'ultima classe.

***Partecipanti*** n. 40 unità

***Partner:*** ASPNAT Onlus

Centro Servizi al Volontariato CSV- Daunia

Dipartimento Interaziendale per l'Assistenza in Nefrologia, Dialisi e Trapianto di Rene - Comprensorio Provinciale di Foggia

Istituto Istruzione Superiore “Einaudi”

### ***Obiettivi della formazione-informazione:***

Fornire una serie ordinata di strumenti teorici e/o culturali, capaci di sorreggere e sostenere l'adozione del corretto stile di vita.

Fornire elementi di fisiologia per aumentare la conoscenza dei processi nutrizionali.

Focalizzare il ruolo della ristorazione collettiva e suggerire possibili percorsi operativi specifici, nel rispetto della sana alimentazione.

Creare occasione di comunicazione tra adolescenti e giovani, utilizzando l'esperienza di coetanei per favorire l'aderenza allo stile di vita salutare

### ***Programma e metodologie utilizzate***

Il progetto comprende una parte teorica, e una parte pratica di applicazioni dirette per impegno complessivo di 50 ore

## ***PROGRAMMA***

### **I INCONTRO**

Motivazione e Presentazione del Progetto "Il Gusto del benessere: "Mangiarsano"

*Dott. N. Fuiano*

Il diritto alla salute. Determinanti della salute e Qualità di Vita

*Dott. D.A Procaccini*

### **II INCONTRO**

Valutazione dello Stato nutrizionale

*Dott. Raffaele dell'Aquila - Dott. D.A Procaccini*

## **APPLICAZIONE**

### **III INCONTRO**

Il ruolo del sale e dell'acqua nel benessere fisico

### **IV INCONTRO**

Gli zuccheri e i grassi nell'alimentazione:quali e quanto

### **V INCONTRO**

Le proteine nell'alimentazione:quali e quanto

## **APPLICAZIONE**

### **VI INCONTRO**

Stili di Vita: alcool, fumo ed attività fisica

## **VII INCONTRO**

L'alimentazione nelle Comunità Scolastiche

### **APPLICAZIONE**

**VIII INCONTRO** Comunicazione dei risultati dell'esperienza

**IX INCONTRO** Trasferimento delle conoscenze a giovani di altri Istituti Scolastici

### **APPLICAZIONE**

#### ***Risultati attesi***

- Educazione dei futuri addetti al settore della ristorazione alla cultura della prevenzione.
- Produzione di audiovisivo (CD, spot etc)
- Diffusione della cultura dello stile di vita sano
- Prevenzione del danno renale

Al Sig. Dirigente Scolastico  
Prof.ssa Adriana Ravviso  
Istituto Istruzione Superiore "Einaudi"  
Foggia

---

L'Associazione per lo Studio e la Prevenzione delle Nefropatie- Alto Tavoliere, Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale, desidera presentarLe il Progetto " Il Gusto del Benessere. Mangiarsano" rivolto a Docenti e studenti dell'ultimo anno della sezione ad indirizzo alberghiero..

L'ASNAT è una Associazione, fondata nel 1993 a San Severo, che si propone di mettere in atto strategie informative e formative al fine di prevenire le malattie renali.

Ipertensione e Diabete sono le cause più frequenti di danno renale. Per cercare di prevenire le nefropatie e, comunque, rallentarne la progressione è opportuno agire sullo stile di vita. In tale contesto assume particolare importanza la corretta alimentazione, che unitamente ad attività fisica, moderato uso di alcool ed astensione dal fumo può influire positivamente sul controllo della pressione arteriosa e della glicemia e, quindi, prevenire o limitare il danno renale.

ASNAT è pienamente cosciente del ruolo svolto dalle scuole nel processo di formazione degli alunni, che rappresenteranno i futuri operatori del settore ristorazione per i servizi di cucina e sala bar. Per tale ragione ritiene molto importante trasmettere la conoscenza della malattia renale in questa fase di crescita e maturazione all'interno della scuola, nella convinzione che le informazioni, nonché le competenze e capacità che saranno sviluppate non saranno disperse nel futuro.

La partecipazione a questo progetto permetterà, inoltre, alla scuola di proporre un'attività di forte richiamo ed attualità a passo con i tempi e qualificante sia per l'alunno che per la scuola stessa.