



Dipartimento Interaziendale
per l'Assistenza in Nefrologia,
Dialisi e Trapianto di Rene
Compendio 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

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.