

Gentili professori,

Nel ringraziarvi per questa opportunità, abbiamo il piacere di raccontarvi i punti salienti del nostro Progetto per le Scuole.

**Finalità del progetto**, nostra Mission e intento è (sia per noi, sia per i docenti e, soprattutto, per gli allievi), riuscire a realizzare una esperienza ricca di significato, empatia e risposte su temi non sempre semplici da comprendere e memorizzare come:

- l'alimentazione sana
- il rapporto emozioni-cibo
- l'importanza del movimento nella salute
- l'importanza di fare di cibo e movimento la vera cura della persona a svantaggio di un uso eccessivo di integratori e farmaci, salvo quando necessari dal punto di vista medico
- il collegamento tra gli argomenti trattati e le materie curriculari.

**Il gruppo Docenti** è costituito da un team di medici del Piemonte e della Valle d'Aosta, facenti parte della Associazione AMPAS (medici di medicina di Segnale, una parte della medicina che studia le correlazioni su base scientifica fra alimentazione e stile di vita sano e salute).

Sul sito della nostra Associazione AMPAS è presente la relazione dell'attività svolta presso le scuole l'anno scorso.

<http://www.medicinadisegnale.it/wp-content/uploads/2017/06/Esperienza-2017.pdf>

**Il titolo del Progetto** “ Movimento, alimentazione e salute”

**le modalità di svolgimento saranno le seguenti:**

Per ogni Istituto vorremmo effettuare 2 INCONTRI CIASCUNO DELLA DURATA DI 2 ORE con 2 classi per volta.

Ogni volta affronteremo le stesse tematiche, cercando di dare spazio anche ad argomenti un pochino più delicati come il rapporto mente- cibo, il movimento e la disabilità, il sovrappeso, la celiachia, le malattie metaboliche, oltre che ovviamente tutto ciò che è alla base di un corretto stile di vita per una crescita consapevole, piena di energia e sana.

#### **Programma**

- *movimento fisico, umore e salute: in che modo il nostro cervello capisce se ci muoviamo o no e come dialoga con il corpo*
- Perché siamo geneticamente programmati per muoverci (*ipotalamo, leptina e adiponectina*)
- *Il movimento e la disabilità*
- Tipologie di sport

- Movimento fisico, concentrazione e memoria
- Varie fasi dello sport
- Distribuzione della attività motoria nella giornata tipo di un adolescente
- Come comunicano tra loro le molecole di segnale del corpo. *Conosciamo le molecole di segnale del corpo che dialogano tra loro e con il cervello*
- *Cosa vuol dire avere fame ed essere sazi*
- *Possiamo nutrirci in modo sano, pulito, normocalorico ed equilibrato.*
- *Cosa è "sano" e cosa no nel nostro stile di vita. Capiamone il perchè*
- *Alimentazione di segnale per il riequilibrio dell'organismo e della mente (x la Salute fisica, psichica e sociale)*
- *Come impostare "una giornata tipo" alimentare sana a partire dalla colazione da RE*
- *La salute si costruisce dall'interno*
- *Conosciamo gli alimenti nemici e quelli amici. Piramide amica e piramide nemica. lo zucchero è solo nelle bustine?*
- *Cosa mangio quando vado fuori*
- *Cibo e patologia (celiachia, sovrappeso, sindrome metabolica)*

Prima delle lezioni, viene inviato via mail, un ebook molto ricco di immagini e viene fornita la possibilità di continuare a restare informati grazie ad una pagina fb dedicata

**Ringraziamo**, a questo proposito il dirigente del MIUR dott. Suraniti, il prof. Suppo ed i docenti incontrati presso il MIUR che hanno reso possibile la sperimentazione di maggio 2017, esperienza che ci ha permesso di capire che parlare nelle scuole medie di alimentazione sana e movimento è possibile, gradito dagli alunni e molto divertente, al punto che alcuni di loro erano talmente divertiti e interessati che hanno chiesto di non fare l'intervallo

Intento del progetto è educare i ragazzi delle scuole secondarie di primo grado e del 1° biennio delle scuole secondarie di 2° grado, sulla importanza del muoversi quotidiano e della corretta alimentazione, secondo i principi della Medicina di Segnale.

L'esperienza del 2017 ci ha permesso di capire che parlare nelle scuole medie di alimentazione sana e movimento è possibile, gradito dagli alunni e molto divertente, al punto che alcuni di loro erano talmente divertiti e interessati che hanno chiesto di non fare l'intervallo

**E quali possono essere gli aspetti che fanno la differenza al punto da catturare l'attenzione degli alunni e aiutare la memoria dei concetti appresi?**

- in primo luogo una didattica in aula estremamente interattiva e coinvolgente, abbiamo messo a punto tantissime idee che si sono rivelate in passato vincenti per l'interesse, la curiosità e la partecipazione che hanno determinato in allievi e docenti. Ecco alcuni esempi:
  - 13 grembiuli, sulla cui pettorina è stato attaccata, mediante una piccola molletta, una busta trasparente Cristal raffigurante una molecola di segnale con una immagine a “fumetto” o particolarmente affine alla funzione della molecola.



- L'ora dedicata al cibo termina con una scenetta in cui i relatori simulano una “colazione ricca di zuccheri e non salutare” e “una vera colazione da Re” e a quel punto alcuni di loro, interpretano la molecola di segnale o ormone che viene liberato dal corpo in risposta a quel cibo o a quel comportamento e i due attori principali (l'ipotalamo e la leptina) dialogano tra loro per decidere se mettere l'organismo in “modalità consumo = salute” oppure in “modalità accumulo= rallentamento metabolico, incremento ponderale, scarsa performance psicofisica. .
- Vengono inoltre messi a loro disposizione una miriade di magnetini (avete presente quelli che amiamo attaccare alla porta del frigo? ... quelli!) raffiguranti cibi sani e cibi non buoni. Il tutto è completato da una piramide magnetica sulla quale far divertire i ragazzi ad applicare i cibi al livello giusto (ovviamente ci sarà una fase dedicata alla piramide “spazzatura” e una fase dedicata alla piramide “sana”).



- Ogni tanto usiamo anche un paio di guanti costruiti artigianalmente di cui: uno raffigurante il grasso e l'altro raffigurante il muscolo, al fine di render loro l'idea di cosa significa tendere alla forma fisica (giù grasso! su muscolo!)
- Le slide sono intervallate talvolta da video significativi, divertenti e didattici sulla importanza del movimento e del fatto di viverlo nel rispetto dei valori dell'amicizia, solidarietà e divertimento

## **Risultati attesi**

Sulla base soprattutto della esperienza passata i risultati attesi sono:

1. Creare consapevolezza nei ragazzi in riferimento agli argomenti trattati
2. Motivarli nell' intraprendere con regolarità momenti ludici e di condivisione che comprendano il movimento
3. Permettere loro di conoscere meglio se stessi e i meravigliosi strumenti che la natura offre al corpo per calibrarsi in uno stato di "salute"
4. Conoscere il potere terapeutico della sana alimentazione in modo semplice e facilmente memorizzabile
5. in ultimo (ma non per importanza), un aspetto centrale del Progetto, è il fatto che gli incontri siano utili agli insegnanti delle aree di riferimento (scienze, scienze motorie- educazione fisica, tecnologia) con argomenti e spunti utilizzabili e/o ricollegabile nelle o alle lezioni in aula con gli alunni.

**Nostra Mission** è portare all'attenzione degli alunni motivazioni concrete, tangibili per comprendere alcune grandi verità, farle proprie e non dimenticarle facilmente. Nella esperienza passata (e quest'anno vorremmo apportare modifiche e perfezionamento al progetto medesimo) l'entusiasmo dei ragazzi è stato notevole e i questionari soddisfazione utente compilati dai professori ci hanno reso ragione dei tanti sacrifici nella parte preparatoria donandoci una immensa soddisfazione.

Grazie per l'attenzione e il tempo dedicato a ognuno di voi e alla Fondazione CRT per il sostegno e l'opportunità. Resto a disposizione per ogni chiarimento.

AMPAS - Associazione Medici per un'Alimentazione di Segnale