



DIVENTA RESILIENTE!
PARTECIPA CON NOI
E SOSTIENI LA RETE DELLE
COMUNITA' LOCALI WIGWAM

Quote associative 2024

- Socio Ordinario € 25,00
- Socio Sostenitore € 100,00
- Socio Sostenitore Ente € 300,00

c/c Postale n. 69120327 intestato a Wigwam APS Italia o con bonifico a IBAN IT86X0760112100000069120327 BIC/SWIFT BPPIITRRXXX



Gianni Storari
Wigwam Correspondent
dell'Est Veronese

L'EDUCAZIONE ALIMENTARE A SCUOLA CON LA SPECIALISTA

3ª parte dello studio della Comunità Locale Wigwam dell'Est Veronese nella persona del suo Corrispondente, il Prof. Gianni Storari, storico

I prodotti del nostro territorio ci mettono nella strada giusta per capire il lavoro della nostra gente, il suo modo di adattarsi a questo ambiente e di ricavarvi quello che è servito per arrivare fino a qua



La Wigwam Local Community Est Veronese - Italy

Educazione alimentare, proprio con questo argomento vogliamo terminare. Per evitare che in tempi come i nostri, nei quali tantissime informazioni sono a disposizione di tutti e le possibilità non mancano, ci si affidi al "cibo spazzatura", tanto bello e buono a prima vista, ma decisamente negativo ed anzi pericoloso.

Ne deve parlare oggi agli alunni la dottoressa **Paola Buoso**, medico specialista in Scienza dell'alimentazione, nutrizione clinica. L'incontro con gli alunni delle medie, divisi in due turni, si tiene in sala civica nella mattinata del 18 ottobre 2023. Rumoreggiano salendo le scale, un po' tanto per i miei gusti. Pazienza, sono giovani, devono crescere.

Con calma prendono posto; gli insegnanti li invitano all'ordine, che si raggiunge lentamente. Anche il microfono fa i capricci, va e non va... la batteria, il cavo, il collegamento... è sempre così; raro che tutto fili bene!

Intanto penso a come potrà iniziare la conversazione: ci spiegherà come dosare e bilanciare colazione, pranzo, cena; attenti ai dolci e

EDUCAZIONE ALIMENTARE A SCUOLA CON IL MEDICO SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE PAOLA BUOSO



alle bevande; questo sì e questo no; mi piacerebbe anzi che si schierasse contro le famose merendine confezionate, tanto amate dai giovani e un po' anche care alle mamme perché sono comode e pronte; che condannasse le patatine piene di sale e di oli; che invece esaltasse frutta e verdura... tutte cose che ben sappiamo, spiegate e ripetute mille volte, che raramente vengono messe in pratica, perché è così, perché si fa quello che si è sempre fatto, quello che tutti fanno, perché i cambiamenti sono difficili: una lotta continua tra la coscienza e il palato, che è aiutato, anzi tradito, dagli occhi, raramente guidato dal cervello... e si cammina sul solco già percorso mille volte, tra pentimenti e promesse.

Fra qualche attimo si parte. Intanto ho modo di parlarle, alla dottoressa, per inquadrare la breve relazione che segue. "Esperta?" le chiedo; "Specialista!" mi risponde. Giusto!

Esperti sono tutti quelli che hanno provato e riprovato, sen-

tendo e facendo esperienze proprie e di altri; col rischio di troppe cose, di tanta confusione, di mescolamento farraginoso di formule e ricette, di "carboidrati/proteine/vitamine/grassi" e avanti così a non finire, con regole ed eccezioni, con grammi e milligrammi, con giorni sì e giorni no.

No, niente di tutto questo, forse è meglio! Specialista, una che va a fondo, diritta, senza fronzoli, alla sostanza del problema. Questo penso che sarà.

Spero che non perda tempo

a fare la guerra al nostro modo di mangiare ampiamente diffuso, che ci fa sembrare tutti esperti di nutrizione, che condanniamo il nostro modo di mangiare, troppo in fretta perché bisogna correre, troppa roba perché abbiamo ereditato il ricordo della fame dei nostri vecchi o perché si fa così per la compagnia, perché è festa, perché è offerto, ma troppo anche perché siamo frastornati dalle continue novità del centro commerciale che ce le presenta così bene e dell'industria alimentare che sa come fare ad entrare nella nostra testa, troppo condizionati infine da colori, odori, sapori di cui non conosciamo la provenienza, da prodotti strani ed esotici che catturano la nostra curiosità; le sappiamo tutti queste cose, ma combatterle è una guerra persa, ancor più con i giovani.

Finalmente si parte. E siccome il microfono non mette giudizio, la dottoressa passeggia in mezzo ai giovani per farsi capire, volteggia come una farfalla, dà l'impressione di divertirsi, come se questa fosse





un'esperienza diversa da quelle che sono le sue abituali, quotidiane.

Calma, ferma, precisa: "*Si mangia per stare bene, per nutrire il nostro corpo e per avere la forma e il peso che noi vogliamo*". E proietta l'immagine di un tavolo vuoto: via tutto, partiamo da zero, niente discorsi, confronti o divagazioni.

**"Si mangia per stare bene!"
Più semplice di così? Semplice e razionale.**

"Partiamo dal cervello: si nutre dello zucchero che ricaviamo dal pane, dalla pasta, dal riso. Il cervello sta al primo posto, tutto dipende da lui; poi viene il resto. Diamogli quello che domanda, e cominceremo a stare bene!"

Poi l'intelaiatura scheletrica, le ossa, i pilastri del nostro corpo: chiedono calcio, latte, formaggio, yogurt. Pare una lezione alla lavagna, prima senza nessun segno, ora pian piano si va profilando un organismo che ha struttura e dimensioni. **"I muscoli: hanno bisogno di proteine, per farci correre, an-**

dare e tornare, giocare: carne, pesce, uova!"

Poi l'olio, i legumi, la verdura per pulire l'intestino; e mangiare piano, gustando. E l'acqua. Acqua! Via tutto il resto. Tanta acqua. "*Non abbiamo detto delle quantità*"; "*La frutta quante ne può tenere la tua mano, il resto quanto può stare nel tuo stomaco, senza obbligarlo a gonfiarsi*". Ma la responsabilità è tua! Tua! Il peso e il corpo sono tuoi!

Così d'un tratto, fiocchi, crocchette, crackers, cibi confezionati, specialità dell'ultimo minuto ecc., senza mai tirarli in campo, perdono di importanza, anzi sono marginali, forse anche inutili.

Analogo discorso per tutto ciò che viene da lontano: se fa tanta strada non potrà essere fresco, desiderabile; inquina per arrivare qui, e sarà inquinato. Quello che vale per lo spazio, vale anche per il tempo: il

cibo fuori stagione deve essere immagazzinato, conservato, "lavorato": più è vicino a noi nello spazio e nel tempo, più il nostro corpo lo fa suo, con facilità.

Ecco, semplice, razionale, con poche regole di base... e la responsabilità è tua... perché usando bene il cibo ottieni il peso e il corpo che desideri.

Aggiungo io che i prodotti del nostro territorio ci mettono nella strada giusta per capire il lavoro della nostra gente, il suo modo di adattarsi a questo ambiente e di ricavarvi quello che è servito per arrivare fino a qua, insomma la nostra storia, chi siamo e da dove veniamo ■

© Riproduzione riservata

