Lapilli
periodico di cultura online

Convegno: Educare alla nutrizione per la Salute ed il Benessere Psico-fisico della Persona

Categoria: Eventi
Pubblicato Mercoledì, 20 Novembre 2013 20:40
Scritto da alla redazione

Venerdì 22 novembre 2013, nell'ambito della settimana del Benessere Psicologico in Campania, promossa dall'Ordine degli Psicologi della Campania, nell'auditorium multimediale "Biagio Auricchio" dell'Istituto Montessori di Somma Vesuviana, con inizio alle ore 10:00, si terrà, patrocinato dal Comune di Somma Vesuviana, il convegno: "**Educare alla nutrizione per la Salute ed il Benessere Psico-fisico della Persona**".

"Aderiamo con la massima disponibilità alla interessante iniziativa promossa dell'Ordine degli Psicologi della Campania e propostaci dal Comune di Somma Vesuviana, - dichiara il prof. dott. **Alessandro Scognamiglio**, *Dirigente scolastico dell'Istituto Montessori* - il cui scopo è autenticamente educativo in quanto è orientato ad arricchire il nostro Piano dell'Offerta Formativa che si distingue per la massima apertura a tutte quelle proposte che riteniamo efficaci per i migliori apporti del mondo culturale e scientifico, che la limitatezza della programmazione curricolare e le corrispondenti competenze professionali del corpo docente non hanno la possibilità di esibire e realizzare con indubbia certezza. Annualmente in quest'Istituzione svolgiamo, fra i numerosi altri, uno specifico progetto d'Educazione alla Salute finalizzato a promuovere la cultura di corrette abitudini alimentari, a partire dalla scuola dell'infanzia. Talché siamo convinti che tale impegno concorre in maniera determinante, mediante opportune iniziative ed interventi d'istruzione, alfabetizzazione ed educazione, al pieno sviluppo equilibrato della persona umana, perché si riferiscono in modo specifico alla concreta fenomenologia della crescita del processo maturativo e della vita delle generazioni in età evolutiva dall'infanzia alla gioventù, prevenendo malattie e salvaguardando la salute.
In buona sostanza, cerchiamo di adeguare e calibrare la qualità dell'offerta formativa alle rapide, variabili ed interessanti scoperte riguardanti la stabilità ed i mutamenti culturali emergenti dalla logica della riflessione e dalla concretezza dell'impegno scientifico. Intanto apprezziamo il contributo prezioso veicolato dalle proposte che ci provengono anche da autorevoli esperti in materia di equilibrata alimentazione, alla luce dei risultati delle ricerche svolte nei laboratori sperimentali e di carattere culturale, monitorati e convalidati dallo svolgimento della pratica professionale nel personalizzare i percorsi educativi e didattici. Valutiamo le opportunità che ci offrono di operare una scelta oculata nell'ampia gamma di informazioni sulla corretta alimentazione provenienti dai vari tipi di canali informativi, spesso tra loro in concorrenza, incompatibili ed inefficaci, in quanto non sono pochi quelli che celano seduzioni occulte e suggestioni macchinose che mascherano intenti lucrativi a danno delle aspettative salutari dei destinatari consumatori, come abbiamo appurato dallo svolgimento del Progetto Io non abbocco, nel 2012, propostoci

dall'Antitrast –AGCM, sulla pubblicità ingannevole.
Ricordo, ad esempio, il caso di una bevanda antisbronza (in realtà inefficace) che vantava di mantenere svegli gli automobilisti, i quali la bevevano autosuggestionandosi, mettendo a rischio l'incolumità propria e quella degli altri. Caso analogo era un'altra bevanda che alle analisi risultò pericolosa per i malati di fegato e di diabete, mentre era pubblicizzata per contrastare altre malattie. Ed, infine, spumanti, spacciati per novità, risultavano bevande rese effervescenti mediante ingredienti che mettevano a rischio la salute soprattutto dei soggetti già in situazione di debolezza psicologica, per non parlare poi delle pozioni dimagranti che promettono consistenti cali di peso in poche settimane, ecc.
Considerato che l'Educazione alla Salute comporta che la funzione scolastica risponda al bisogno di un continuo approvvigionamento responsabile di conoscenze sempre nuove sulle cause genetiche ed ambientali del benessere o meno, riteniamo necessario che i docenti che ne sono sprovvisti siano affiancati dal contributo pluridimensionale informativo ed orientativo di specifiche risorse professionali competenti, messe a disposizione da parte delle varie Associazioni di esperti che abbiano elaborato e sperimentato piste e prospettive di lavoro con standard di qualità, sicuri per la loro scientifica affidabilità e fruibili nell'autoregolazione dell'apprendimento programmato per le valide caratteristiche didattiche e per le loro qualità educative, ispirate alla certezza e sicurezza scientificamente fondate.
Attualmente la letteratura medica specializzata e le scienze psicologiche pongono sempre in evidenza che, per soddisfare comunque il gusto, preferiamo un'alimentazione eccessivamente sofisticata, la quale risulta costituita dal pericoloso scompenso fra le calorie in eccesso ed i nutrienti in difetto ossia le molecole bioattive con i vari antiossidanti ed acidi fenolici, i carotenoidi e flavonoidi, che prevengono l'insorgere di pericolose malattie.
Ebbene, è stato ormai accertato che sono proprio i nutrienti che contrastano la modificazione dei geni che predispongono alle malattie neurodegenerative, all'obesità, al diabete, ai tumori, all'infertilità, alla schizofrenia ed a varie malattie croniche.
In effetti, secondo l'epigenetica, sarebbe proprio il volume numerico di questi geni che sono prodotti da certi cibi e cattive abitudini alimentari, uniti a fattori ambientali, i responsabili di sindromi di sofferenza psicologica, di disturbi comportamentali ed emotivi, ossia dei dpts che si trasmettono dai genitori ai discendenti.
Queste annotazioni negative, quando colpiscono i neurormoni, prodotti dalla corteccia cerebrale delle donne in gravidanza, potranno ripercuotersi sui neonati se non si correggono con una dieta appropriata della madre con il tasso di cortisolo (indicatore di stress) basso. Quali i rimedi efficaci e sicuri? E' la domanda che porremo alle illustri relatrici. Siamo persuasi che ci illustreranno da esperte competenti che è a buon punto la ricerca per realizzare scientificamente la nutrizione specializzata in cui è impegnata la nutrigenomica, che indaga sulla complessa interazione del genoma di ogni soggetto o genotipo individuale, con i nutrienti del cibo. Intanto, la nutrigenomica ci propone di personalizzare la dieta mediterranea che è ricca di molecole vegetali. Il che comporta la rinuncia a certi cibi ipercalorici della dieta contemporanea, piacevoli al gusto ed alla ghiottoneria ma nocivi alla salute ed alla garanzia del benessere, Tale rifiuto, se forzato, si trasforma in fattore di stress. Motivo per cui si rinuncia alla rinuncia e si ritorna al disordine alimentare dei geni negativi rimossi con la dieta mediterranea.

Ed a questo punto dobbiamo affidare la soluzione del problema alle capacità terapeutiche della mente chiamando in soccorso la psicologia. Questa ci aiuta a ridurre il livello d'attività biochimica prodotta dagli effetti fisiologici dello stress sull'organismo, facendo convincere il rinunciatario che, in fin dei conti cambiare regime nutrizionale, non è in sé un azzardo dannoso; che nostra preoccupazione non deve essere il cambiamento della dieta in sé, ma il modo con cui reagiamo tenendo sotto controllo l'emotività, epurandola da confuse sensazioni somatopsichiche, che conosciamo quali produttrici e prodotti di maladattività. A tale proposito, Hans Selye, in Selye's Guide to Stress Research, già venti anni fa scriveva che "non conta quello che succede, ma come lo prendiamo" ossia il nostro atteggiamento nei confronti dell'evento, il ricorso ai meccanismi di difesa

mentali e fisici nei confronti della nuova dieta, alla quale non vogliamo adattarci trasformandola in autentico tipo di stressor".

Il Convegno intende chiarire scientificamente tutti questi problemi allo scopo di renderci abili nella prevenzione delle "nuove grandi malattie sociali della nostra epoca, dai disturbi del comportamento alimentare (Anoressia nervosa. Bulimia nervosa. Disturbo da alimentazione incontrollata) alle patologie cardiovascolari, dai tumori alle malattie più diffuse", come testualmente scrivono le due illustri studiose.

Relatori saranno:

Dott.ssa **Filomena Castaldo**, *dottoressa in Scienze delle Preparazioni Alimentari Università degli Studi di Napoli Federico II - Dipartimento Agraria (Portici). Tecnologo Alimentare, iscritta OTACL , Perfezionata in Nutrizione e Dietetica - Socio S.I.N.U. (Società Italiana di Nutrizione Umana).*
PROGRAMMA

1. Basi biologiche dell'Alimentazione : Cosa sono i Nutrienti?
2. Cenni dI digestione e assorbimento dei nutrienti
3. Concetto di Indice Glicemico
4, Qual è la differenza tra Nutrirsi e Alimentarsi?
5. Che cosa significa sana e corretta alimentazione: linee guida per una sana e corretta alimentazione (INN)
6. Piramide Alimentare
7. Presentazione delle basi scientifiche che sostengono il MAM (Modello Alimentare Mediterraneo)
8, Junk food •Past food
9. Imparare a leggere l'etichetta
10. Dieta e OGM (Organismi Geneticamente Modificati)
11. Dieta e Cancro.

Dott.ssa **Nunzia Auriemma**, *dott.ssa in Psicologia dei Processi Cognitivi e del Recupero Funzionale – Psicologo clinico, iscritta all'Ord. degli Psicologi della Regione Campania – Specializzata in Psicoterapia Cognitiva Comportamentale*.

PROGRAMMA
1. Illustrare le principali caratteristiche dei disturbi dell'alimentazione
2. Offrire spunti di riflessione Su alcuni fattori di rischio e di mantenimento dei disturbi alimentari
3. Sottolineare il legame tra autostima e preoccupazione per il peso e le forme del corpo nello sviluppo e nel mantenimento dei disturbi dell'alimentazione, facilitando una considerazione più armonica e articolata del sé, in cui l'aspetto fisico, sia pur importante, non sia l'unico valore in base al quale. giudicare se stessi
4. Promuovere capacità positive nell'affrontare lo stress attraverso l'assertività, l'aumento dell'autostima e il rispetto verso se stessi
5. Acquisire una maggiore consapevolezza del rapporto tra emozioni e cibo
6. Stimolare una buona accettazione di sé, del proprio corpo e della propria Immagine corporea
7. Incoraggiare abitudini, comporta-menti ed atteggiamenti alimentari più corretti riconoscendo la inappropriatezza fisica e psicologica dell'uso di diete restrittive ed altri metodi finalizzati al controllo del peso.

Copyright 2001-2012 Lapilli