

# #CiboEmozioni

## Di che cosa si tratta?

#CiboEmozioni è un progetto di educazione alimentare rivolto alle scuole primarie, in particolare alle classi seconde e terze, che si pone come obiettivo quello di **promuovere un rapporto sano con il cibo fin dalla prima infanzia e di prevenire l'insorgenza dei Disturbi del Comportamento Alimentare e dell'Obesità.**

Il progetto è organizzato dall'associazione Onlus “La Vita Oltre lo Specchio”, all'interno di un protocollo di intesa con Università di Pisa, Asl Nord Ovest, territorio pisano e società della salute.

Dal 2017 coinvolge diverse scuole elementari della città di Pisa.

## Perché è importante la prevenzione fin dall'infanzia?

I Disturbi del Comportamento Alimentare e l'Obesità sono complessi quadri clinici multifattoriali in cui il rapporto con il cibo e con le forme corporee assume caratteristiche patologiche.

Si tratta di patologie dalle pesanti ripercussioni sociali, sanitarie, familiari ed economiche. Purtroppo si assiste oggi ad un **progressivo abbassamento dell'età di insorgenza di queste patologie, oltre che ad un aumento della loro incidenza.**

Ciò pone l'esigenza di pensare a programmi di prevenzione efficaci, mirati a ridurre l'impatto sfavorevole dell'ambiente, ambivalente tra la spinta al dieting e il rischio di sviluppare sovrappeso, e a favorire l'adozione di un sano stile di vita fin dall'età infantile. L'eccessiva focalizzazione sui pericoli di un'alimentazione scorretta (cosa mangiare, cosa non mangiare, cibi "buoni" e cibi "cattivi") non si è dimostrata efficace nel prevenire i Disturbi Alimentari e l'Obesità e anzi, spesso è risultata dannosa.



## Come costruire programmi di prevenzione efficaci?

Le ricerche e la letteratura attuali mostrano come una prevenzione efficace delle patologie inerenti il cibo ed il corpo debba essere condotta, anziché concentrandosi sui rischi, potenziando i fattori protettivi, con una metodologia interattiva, che metta al centro il bambino come soggetto potenzialmente vulnerabile, superando gli schemi più didattici, basati prevalentemente sulle sole informazioni di tipo nutrizionale.

Il punto debole degli approcci esclusivamente didattico-informativi è infatti quello di trascurare aspetti rilevanti che sono alla base di un sano rapporto con cibo e l'alimentazione, in particolare i fattori sensoriali ed edonici, nonché emotivo-affettivi estremamente importanti nei bambini e nelle fasce di età più giovanili.

Inoltre, per una prevenzione efficace sarebbe indicato il coinvolgimento di tutte le agenzie educative, in particolare la famiglia, i servizi socio-sanitari, le associazioni, gli ambienti ricreativi e sportivi e, soprattutto, può essere decisivo il ruolo della scuola, dal nido sino alle medie secondarie.

L'intervento di prevenzione pensato nel progetto #CiboEmozioni vuole quindi porre attenzione non solo agli aspetti nutrizionali, ma anche ad altri fattori responsabili del complesso rapporto con il cibo durante la crescita e l'età infantile. Si concentra pertanto sulla modalità di conoscenza e la conseguente risonanza affettiva del rapporto con il cibo, attraverso un sistema di apprendimento basato sull'esperienza gusto-sensoriale.

**VS**

APPROCCIO DIDATTICO-INFORMATIVO

**X**

**X** Concentrato sui fattori di rischio:  
cibi buoni e cibi cattivi, pericoli e divieti,  
solo informazioni di tipo nutrizionale,  
metodo di apprendimento passivo

APPROCCIO INDUTTIVO E INTERATTIVO

**✓**

**✓** Concentrato sui fattori protettivi:  
Informazioni nutrizionali contestualizzate  
in un ambiente ricco di stimoli, senza  
trascurare gli aspetti emozionali, metodo  
di apprendimento attivo

**ANALISI  
SENSORIALE**





## Perché si utilizza l'analisi sensoriale?

L'analisi sensoriale, ovvero la scoperta delle caratteristiche organolettiche ed edoniche del cibo attraverso tutti e cinque i sensi (vista, gusto, olfatto, udito, tatto), è lo strumento cardine scelto per il progetto #CiboEmozioni.

I sensi rappresentano i mezzi privilegiati per la percezione e la valutazione istintiva del cibo. Essi entrano in gioco nella **regolazione del senso di fame e sazietà** attraverso meccanismi finemente regolati che coinvolgono il sistema nervoso centrale. Ma soprattutto, **la stimolazione sensoriale è responsabile dell'attivazione del cosiddetto sistema del Reward Encefalico** (o sistema della ricompensa), sede del sistema nervoso centrale dove si trovano i centri del piacere, della gratificazione e delle emozioni in generale. Si può affermare che esso è in gran parte il responsabile delle caratteristiche edoniche ed emozionali che attribuiamo al cibo e all'atto del mangiare, indispensabili per la sopravvivenza. Una corretta regolazione di questi sistemi garantisce un sano rapporto con il cibo e, di conseguenza rende più difficile l'instaurarsi di un Disturbo del Comportamento Alimentare.

**Nel progetto #CiboEmozioni, per mezzo dell'esperienza sensoriale, i bambini sono stati guidati verso una riflessione sul rapporto del cibo con le emozioni e, nel contempo, è stato spiegato loro il concetto di nutrizione e stile di vita, integrati al bisogno di piacere nella alimentazione.**

## Quali sono gli obiettivi del progetto #CiboEmozioni?

- coinvolgere tutti i soggetti influenti nei confronti di un'efficace programma di prevenzione: **bambini, famiglie e docenti referenti**
- aumentare la consapevolezza del delicato **rapporto cibo-emozioni**
- costruire un **ambiente piacevole**, ludico, che sia idoneo per l'apprendimento dei bambini
- educare all'**alimentazione consapevole**
- introdurre il concetto di **bisogno fisiologico e psicologico** dell'alimentazione
- far conoscere le **abitudini ed i comportamenti** relativi al cibo



## Come è strutturato il progetto #CiboEmozioni?

Il progetto è pensato per un totale di cinque incontri, di due ore ciascuno, anche se il numero e la durata degli incontri può variare in base alle disponibilità della scuola.

Gli incontri sono sempre tenuti da psicologhe e da dietiste formate nel campo dei Disturbi del Comportamento Alimentare e dell'Obesità.

- ★ I primi due incontri, uno con i genitori ed uno con gli insegnanti, consistono di norma nella presentazione del progetto, dei suoi obiettivi e degli strumenti didattico-esperenziali, con anche l'ausilio di un breve laboratorio “Memoria e Sensi” per facilitare il coinvolgimento della famiglia e la comprensione, in prima persona del genitore, di quanto i bambini vivranno poi durante lo svolgimento del progetto. Durante queste riunioni viene anche presentata la missione Onlus, relativa alla sensibilizzazione per la prevenzione e la cura dei disagi con il cibo e con il corpo. Qui il ruolo del dietista è anche quello di accertare la presenza di eventuali allergie e/o intolleranze alimentari nei bambini, raccogliere e conservare le relative certificazioni.



I successivi incontri strutturati a tema con la classe consistono in alcune esperienze gusto-sensoriali guidate, con l'impiego di prodotti e alimenti del territorio, mirati all'uso e allo stimolo dei cinque sensi nella focalizzazione della personale ed unica esperienza sensoriale, emotiva e conoscitiva dei bambini con il cibo.

I bambini vengono suddivisi in piccoli gruppi ed ognuno degli incontri viene articolato secondo attività e obiettivi specifici, con la consegna, alla fine di ogni esperienza, di piccoli homework per la condivisione e l'approfondimento in famiglia degli argomenti trattati in classe con i bambini.

Gli alimenti utilizzati nei laboratori sensoriali comprendono sempre frutta e verdura freschi di stagione, frutta secca, cereali e legumi, olio, erbe e cibi aromatici tipici della dieta mediterranea, insaporitori (sale e pepe) e alcuni alimenti prodotti e confezionati dalla grande distribuzione (succhi, latte di mandorla etc).



Lo schema generale di ogni incontro con i bambini prevede:

1) **l'analisi sensoriale guidata degli alimenti proposti**

escludendo inizialmente il gusto, ogni alimento viene esplorato utilizzando solo quattro dei cinque sensi: olfatto, tatto, udito e vista

2) **l'assaggio consapevole degli alimenti proposti**

una volta analizzato l'alimento con i quattro sensi, si passa al gusto, sempre cercando di focalizzare l'attenzione sulle sensazioni personali

3) **l'educazione alimentare**

vengono spiegate ai bambini le principali proprietà nutrizionali degli alimenti esplorati, il loro utilizzo ed i principi di una sana alimentazione con il modello della dieta mediterranea

4) **l'analisi emotiva**

viene chiesto ai bambini di disegnare su un foglio gli alimenti esplorati, accompagnati da una frase che riassume il loro stato d'animo durante l'esperienza e da una o più emoticon che esprimano quali delle sei emozioni primarie hanno prevalso durante l'incontro: felicità, tristezza, rabbia, disgusto, paura o sorpresa

5) **l'homework**

alla fine di ogni incontro viene assegnato un piccolo compito per casa, inerente all'esperienza fatta in classe, che coinvolga possibilmente anche la famiglia.

Ad esempio preparare a casa una ricetta con gli alimenti utilizzati nell'analisi sensoriale, costruire oggetti di fantasia con i gusci della frutta secca o indagare sulle abitudini alimentari di una volta



