



Il Benessere come obiettivo fisico, mentale e sociale

Il contributo della ASL Città di Torino al progetto **PEERS4FOOD**

INTERVISTA A MARINA SPANU

DIETISTA DEL SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

Di Loredana Masseria

La ASL Città di Torino è partner del **Progetto Peers4food** attraverso il servizio SIAN del Dipartimento di Prevenzione.

Il progetto, che coinvolge un gruppo di 15 ragazzi/e del Centro di Formazione Professionale **ENGIM Piemonte "Artigianelli" Torino** di Corso Palestro 14, promuove l'adozione di un'alimentazione sana e di uno stile di vita attivo attraverso la costruzione e il coinvolgimento positivo e propositivo del gruppo di pari.

Peers4Food è un progetto che coglie perfettamente il significato del termine **Salute** così come definito dall'OMS: *"Uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale"*, nella consapevolezza che non possiamo pensare sia sufficiente una alimentazione sana se non stiamo bene nel contesto sociale in cui viviamo e se il nostro corpo non segue, con il movimento, le necessità alimentari.

Per questo il team è multidisciplinare dove, un dietista, un allenatore, un medico pediatra, un social media manager e il team di psicologi, responsabili del progetto, accompagnano i ragazzi tra i 14 e i 17 anni in ogni fase del percorso **Peers4Food**, al fine di co-costruire uno "smart food training" (SFT) che comprende dieta, esercizio fisico e supporto psicologico.

Per capire di che si tratta ne parliamo con **Marina Spanu**, Dietista del SIAN, ASL Città di Torino.

"E' un progetto internazionale che parte dal Dipartimento di Psicologia dell'Università degli Studi di Torino in collaborazione con l'Università di Varsavia e l'Istituto IMDEA di Madrid, con il supporto dell'Unione Europea attraverso EIT Food, Istituto Europeo di Tecnologia.

Noi, come servizio SIAN, siamo stati contattati dall'Università di Torino perché siamo accreditati e da tempo lavoriamo su temi che

riguardano uguaglianze e cibo anche con il Comune di Torino.



Siamo sempre stati presenti sul territorio e nelle scuole e Il Dipartimento di Psicologia



dell'Università degli Studi di Torino ha apprezzato il taglio che diamo ai nell'educazione alimentare agli studenti".



Che tipo di approccio utilizzate?

"Il nostro approccio si basa sull'empatia e sulla contestualizzazione dell'azione; certo vi è parte teorica, ma evitiamo di caricarli di informazioni che per loro sono distanti, mentre puntiamo a far comprendere il valore del cibo e come distribuirlo durante la giornate, gli abbinamenti e le possibili scorciatoie. Gli adolescenti mangiano cibi da

strada, kebab, patatine, vedono le malattie correlate all'alimentazione qualcosa di molto lontano, noi dobbiamo farli riflettere sull'investimento che riveste una sana alimentazione correlata ad una buona attività fisica in un gruppo di pari dove la leva dell'emulazione possa far scattare il desiderio di stare bene, meglio. Per questo sono previsti gli incontri per una camminata sportiva con un trainer e per socializzare è prevista l'istituzione di un gruppo Facebook e Instagram dove scambiarsi risultati e informazioni".

Quindi qual è l'obiettivo?

*"Da un lato l'obiettivo è accompagnare e responsabilizzare gradualmente gli studenti dell'**ENGIM Piemonte "Artigianelli" Torino** coinvolti nel progetto utilizzando le esperienze di gruppo come strumento di cambiamento e crescita; dall'altro, è importante che i ragazzi si comprendano che l'argomento alimentazione è un investimento di salute per il futuro ma permette di stare bene anche nel presente. Mi piacerebbe una risposta come quella che i ragazzi hanno avuto con le vaccinazioni. Lì c'è stata la risposta immediata ad un problema e sono stati un ottimo esempio per gli adulti.*