

Lavori originali

ALIMENTAZIONE E SALUTE: BINOMIO FONDAMENTALE MA INSERITO NELLA TRADIZIONE CULTURALE DI UN TERRITORIO

DIET AND HEALTH IN THE CULTURE OF A COUNTRY

L. BIANCONI

*Dipartimento di Cure Primarie del Distretto di Montecchio
AUSL di Reggio Emilia*

RIASSUNTO

Una alimentazione corretta e degli stili di vita salutari sono fondamentali per il mantenimento della salute e per la prevenzione di molte malattie, in particolare quelle cardiovascolari.

Questa correlazione è ben presente ai Clinici, ma anche a chi si occupa di politiche sanitarie (Piani di Prevenzione e Piani per la Salute).

Ma chi in questi anni si è occupato di questi temi si è subito scontrato con la difficoltà, non solo di ottenere risultati in termini di cambiamenti dello stile di vita, ma soprattutto nel mantenerli nel tempo, e questo nonostante gli sforzi notevoli sia in termini di risorse economiche, che di risorse umane.

Luogo privilegiato allora diventa il Dipartimento di Cure Primarie per la sua valenza di medicina ancorata a una comunità e nello stesso tempo aperta alla collaborazione con tutte le realtà sociali, economiche ed educative di quella comunità.

Il cibo ha una forte valenza culturale da cui non si può prescindere, per cui ogni intervento di counselling sulla corretta alimentazione, oltre a coinvolgere i bambini e i ragazzi nella scuola, deve avere una particolare attenzione alla valorizzazione della tradizione e dei prodotti tipici della zona.

L'esperienza fatta nel Comune di Bibbiano, che ha visto protagonisti i ragazzi della scuola media inferiore "Dante

Alighieri" e gli anziani del Centro Diurno nel recupero delle antiche ricette che costituiscono la memoria storica del paese, si integra con il lavoro dei MMG del Dipartimento di Cure Primarie di Montecchio per la promozione di una corretta alimentazione, nello spirito di un lavoro integrato per la promozione della salute di una comunità, che è la mission delle Cure Primarie.

Parole chiave: alimentazione, cultura, prevenzione cardiovascolare

SUMMARY

A proper nutrition and lifestyle are vital for maintaining good health and for the prevention of many ailments, particularly cardio-vascular diseases.

Members of the Medical community are well aware of this, but it has become obvious to professionals dealing with health related politics (Prevention planning and Health planning). However, the people that have been dealing in these issues have come to face the difficulty, not only in obtaining results in the changes in lifestyle, but especially in maintaining these results for the long run, and this is despite the considerable effort both financial and in human resources.

The Department of Primary Care has become a popular place because of the medical expertise coupled with a community and at the same time open to the cooperation

with any and all realities of the community, social, economical and educational.

Food has a strong cultural value that cannot be discounted, so any attempt to offer counseling on proper nutrition, has to involve kids and adolescents in schools, but also keep close attention and validate local tradition and products that are typical of the surrounding area.

The experience in the town of Bibbiano, that had at the center of it the kids from "Dante Alighieri" Middle School, and senior citizens from "Centro Diurno" digging up old recipes that make up the historic memory of the town, integrates with the work done by the MMG from the Department of Primary Care of Montecchio for the promotion of proper nutrition, with the spirit of an initiative for the promotion of the health of a community, which is the mission of Department of Primary Care .

Key words: nutrition, culture, cardiovascular prevention

Una alimentazione corretta e degli stili di vita salutari sono fondamentali per il mantenimento della salute e per la prevenzione di molte malattie, in particolare quelle cardiovascolari.

Questo i medici lo sanno bene, e lo sa anche chi si occupa di politica sanitaria, tanto che è entrato a pieno titolo nei Piani di Prevenzione sia a livello nazionale che regionale.

Ma chi in questi anni si è occupato di questi temi si è subito scontrato con la difficoltà, non solo di ottenere risultati in termini di cambiamenti dello stile di vita, ma soprattutto nel mantenerli nel tempo, e questo nonostante gli sforzi notevoli sia in termini di risorse economiche, che di risorse umane.

È vero che tutti gli interventi di prevenzione hanno tempi lunghi e quindi si investe sul futuro, ma soprattutto in questo campo sta emergendo che la via privilegiata è lavorare nel territorio e per farlo occorre integrare tutte le risorse che il territorio ha.

Luogo privilegiato allora diventa il Dipartimento di Cure Primarie per la sua valenza di medicina ancorata a una comunità e nello stesso tempo aperta alla collaborazione con tutte le realtà sociali, economiche ed educative di quella comunità.

Una piccola esperienza in questo senso è quella del Dipartimento di Cure Primarie di Montecchio e del Comune di Bibbiano.

Tutto comincia quattro anni fa nella scuola Media Inferiore "Dante Alighieri" che come tante altre realtà scolastiche

aderisce ad un progetto regionale volto a favorire una alimentazione corretta partendo dai ragazzi per arrivare ai loro genitori.

Il primo progetto riguarda la frutta ed ha un titolo molto significativo: "Frutta colorata, salute assicurata", ma il progetto non si ferma nell'ambito scolastico o delle famiglie degli alunni della scuola, perché come ben sanno i pedagogisti, la molla fondamentale di un apprendimento duraturo è la curiosità.

Quindi la efficace intuizione delle insegnanti che ci lavoravano è stata quella di legare l'attività scolastica di conoscenza della frutta a tutto campo, con laboratori sensoriali ed esperienze di preparazione della merenda con la frutta, con la ricerca sul territorio non solo dei frutti antichi e spontanei, ma anche nella memoria storica dei nonni le antiche ricette di marmellate e sciroppi che per loro erano del tutto nuovi (e anche per i loro genitori). Così scoprivano che il "brodo di giuggiole" non è solo una espressione linguistica, ma un ottimo sciroppo fatto con frutti che in qualche angolo di siepe del nostro paese c'era ancora, che la pera cotogna c'è, e con essa si può fare non solo una ottima marmellata, ma anche le caramelle (perché ha molta pectina) e in fondo erano buone anche adesso, che le "flippe" sono fette di mela campanina fatte asciugare nel forno perché si potessero conservare e mangiare a Natale quando l'orto offriva poco e così integrare l'alimentazione a base di polenta dei loro nonni.

Questa ricerca che ha portato alla riscoperta anche della memoria storica del proprio paese, e che è stato pubblicato dall'Assessorato Provinciale all'Agricoltura, non ha ottenuto solo il risultato di far conoscere ai ragazzi la frutta e la sua importanza nella alimentazione, ma ha creato interesse negli adulti.

I Medici di Famiglia insieme agli insegnanti hanno presentato questa iniziativa, e con la scusa di venire a vedere cosa avevano fatto i loro ragazzi, molte persone del paese hanno potuto ascoltare dei messaggi positivi. Non sarà molto ma è comunque un modo per arrivare.

L'anno scorso una analoga iniziativa è partita sul tema del pane ed ha portato alla riscoperta di tutti gli antichi forni a legna che ancora esistono nelle case rurali, ma anche alla scoperta di cosa c'è nelle merendine che ogni giorno portano a scuola.

E contemporaneamente con gli adulti (non solo i loro genitori) si è riflettuto insieme ai medici di famiglia su cosa diamo ai nostri figli, a leggere le etichette, ma anche a riflettere sulla piramide alimentare.

L'ultimo tassello che è stato aggiunto in questi giorni è venuto ad opera del Centro Diurno per anziani del Comune di Bibbiano: il recupero delle ricette (vera memoria storica

degli anziani) raccolte in un ricettario che verrà offerto ai bibbianesi per Natale. Così si è riscoperta la ricetta antica della torta di riso che è nata a Bibbiano ad opera delle “mondine” o di tutte le ricette che provenivano dalla tradizione contadina.

Naturalmente queste esperienze sono sempre una goccia nell'enorme lavoro di informazione e di educazione per la promozione di stili di vita salutari, ma pensiamo che l'integrazione di professionalità diverse ma legate ad una comunità e ai suoi valori anche culturali sia la strada giusta.

È un primo risultato lo stiamo raggiungendo: prima ancora che il nuovo Piano Strutturale del Comune di Bibbiano cominci il suo iter di discussione è già stato presentato ai bibbianesi uno studio degli antichi sentieri, delle siepi e degli ambienti naturali che in futuro dovranno essere valorizzati e difesi e “adottati” dalle scuole. Mi piace pensare ad una scuola che adotta, studia e salvaguarda

(anche come memoria) il “suo” sentiero e sicuramente, con la creatività propria dei giovani, studia le iniziative per farlo vivere e conoscere ai propri concittadini.

I medici di famiglia del Dipartimento di Cure Primarie, proprio perché inseriti nella loro comunità, stanno dando il loro contributo, ma soprattutto penso che stiano interpretando nella concretezza del loro lavoro lo spirito dell'articolo 5 del Codice Deontologico: *promuovere una cultura tesa all'utilizzo appropriato delle risorse naturali, anche allo scopo di garantire alle future generazioni la fruizione di un ambiente vivibile.*

Corrispondenza a:

Dott.ssa Lina Bianconi

Coordinatore del NCP 2 (comuni di Bibbiano, Montecchio e Cavriago)

Dipartimento di Cure Primarie del Distretto di Montecchio

AUSL di Reggio Emilia