

OLIMPIADI DELLA SALUTE - PROGETTO APPROVATO CON D.D.R. 19683/19 CON IL CONTRIBUTO DEL MINISTERO DEL LAVORO E DELLE POLITICHE SOCIALI E REGIONE TOSCANA.

Toscana Food Association APS ha sviluppato un progetto dal titolo Olimpiadi della Salute. Il progetto è rivolto agli studenti della scuola secondaria di secondo grado della Toscana e ha l'obiettivo di incrementare le conoscenze dei partecipanti circa i corretti stili di vita con particolare attenzione alla corretta alimentazione.

Una corretta alimentazione e una corretta e costante attività fisica sono le determinanti di un corretto stile di vita. La prevenzione "a tavola" rappresenta uno straordinario strumento di lotta contro il rischio di malattia e promozione della salute. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori (malattie che rappresentano le principali cause di morte) potrebbero essere evitate attraverso una corretta alimentazione. In Toscana gli eventi acuti cardiovascolari (principalmente infarti e ictus) sono tra le prime cause di morbosità, invalidità e mortalità. Il 34,6% dei toscani è in sovrappeso e il 9,2% in condizione di obesità. Gli adolescenti (14-18 anni) toscani in sovrappeso sono il 12,7%, gli obesi il 2,3%. L'obesità e il sovrappeso sono causati nella maggior parte dei casi da stili di vita scorretti: da una parte, un'alimentazione scorretta ipercalorica e dall'altra un ridotto dispendio energetico a causa di inattività fisica. L'obesità e il sovrappeso sono quindi una condizione ampiamente prevenibile. Le scelte nutrizionali sono strettamente legate a fattori culturali e educativi. La conoscenza di comportamenti corretti verso il cibo, la sua selezione, consumo e conservazione rappresenta un fattore di tutela e promozione della salute essenziale.

Ogni scuola che parteciperà al progetto formerà una o più squadre, con un minimo di 5 studenti e un massimo di 10 studenti. Il progetto coinvolgerà le scuole dal periodo 01/03/2020 al 07/05/2020. Ulteriori dettagli organizzativi saranno messi a disposizione delle scuole attraverso un apposito regolamento, durante la raccolta delle adesioni. Le adesioni saranno raccolte online attraverso il sito olimpiadidellasalute.it dallo 01/03/2020 al 15/03/2020.

Il progetto prevede due fasi:

1) educazione alimentare e ai corretti stili di vita: trattandosi di studenti delle scuole secondarie di secondo grado il nostro progetto prevede l'utilizzo di uno strumento largamente diffuso tra le giovani generazioni: il web. Oltre il 90% dei ragazzi da 14-18 anni usa Internet e il 92,9% delle famiglie con un almeno un minorenne hanno accesso a Internet da casa. Secondo Eurostat, nel 2018, il 35% degli Italiani ha utilizzato Internet per ricercare informazioni relative alla salute. Il progetto prevede la realizzazione di un sito web denominato "olimpiadidellasalute.it" accessibile tramite computer, tablet e smartphone. Sul sito saranno pubblicate 10 "lezioni" sui temi dei corretti stili di vita, la corretta alimentazione e la prevenzione delle malattie attraverso il cibo. I testi saranno scritti in collaborazione con medici e professionisti dell'Azienda ospedaliero-universitaria Senese, dell'Università degli Studi di Siena e dell'ADI (Associazione Italiana di dietetica e nutrizione clinica). Tutto il materiale educativo/formativo sarà pubblicato il 15/03/2020. Attraverso la messa a disposizione delle "lezioni" ogni scuola che partecipa potrà coinvolgere studenti e insegnanti per condividere le informazioni contenute e prepararsi al meglio alla fase successiva.

2) olimpiadi della salute: conclusa la prima fase, il nostro progetto prevede attività di promozione della salute attraverso l'organizzazione di una competizione denominata "olimpiadi della salute" con la quale gli studenti della toscana gareggeranno confrontandosi sui temi che hanno appreso nella fase precedente. Attraverso il portale web sarà organizzata una competizione. La competizione prevede la pubblicazione di domande e quesiti alle quali le squadre dovranno rispondere correttamente. La squadra che risponderà correttamente al maggior numero di domande realizzerà il maggior punteggio e risulterà la vincitrice della competizione. La competizione si svolgerà online lo 07/05/2020. Per poter partecipare ogni squadra dovrà avere a disposizione un computer ed un accesso a Internet. Nei giorni successivi sarà comunicata la classifica finale e la squadra/scuola vincitrice. Alla scuola vincitrice sarà devoluto un premio di Euro 500,00. La premiazione avverrà nel mese di Ottobre durante l'evento Didacta a Firenze.