

Il progetto ViviSmart ha coinvolto simultaneamente 4 città (Milano, Parma, Genova, Bari), 16 scuole, 80 insegnanti, 1.525 bambini della scuola primaria e le

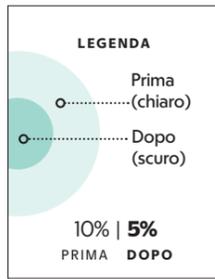
loro famiglie. Ma anche 16 punti vendita della grande distribuzione, insieme contro ogni logica commerciale per l'alleanza aBCD: fondazione Barilla center for food & nutrition, Coop, associazione nazionale cooperative di consumatori e fondazione Istituto Danone insieme per sradicare le

cattive abitudini alimentari. Parallelamente, è partito anche il Progetto pilota con la Società italiana di medicina generale, che ha coinvolto 25 medici e più di 100 famiglie con attività di counseling, misurazioni regolari dei parametri fisici e incontri per verificare l'effettiva modifica

delle abitudini alimentari e degli stili di vita dei partecipanti. Visti i buoni risultati ottenuti, si sta già preparando la seconda fase del progetto ViviSmart per il 2019 che prevede il coinvolgimento di più scuole e punti vendita, con il supporto di social network e del web.

I risultati

Lo studio, durato 9 mesi, ha coinvolto oltre 1500 bambini dai 7 ai 10 anni di 4 città e 16 scuole

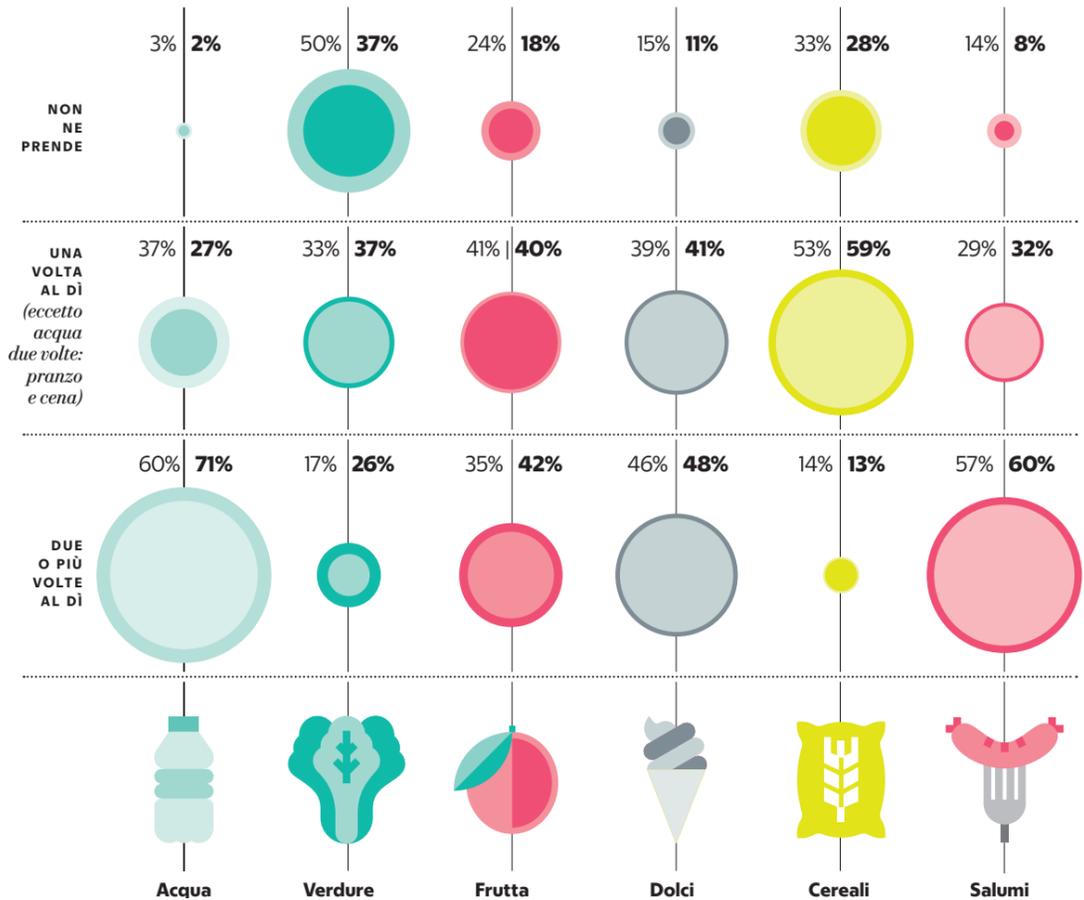


Alimentazione

A scuola c'è lezione di frutta

Una campagna insegna ai bambini a mangiare. Con giochi e sport

di IRMA D'ARIA



Convincere i figli a mangiare le verdure o a bere acqua anziché bibite gassate può essere una missione impossibile per molti genitori. Ma l'impresa è riuscita per oltre 1500 bambini dai 7 ai 10 anni, grazie ad un'alleanza che ha coinvolto scuola, famiglia, medici e anche

consumo di frutta: dal 35 al 42% i numeri di chi la mangiava due o più volte al giorno. Sostituendo addirittura con un frutto la tradizionale merendina. E che dire dell'acqua? Dopo la campagna l'11% dei bambini ha rivelato di averne bevuta di più, e più volte durante la giornata. «Soltanto poco più del 50% dei bambini in

Italia segue un'alimentazione che si avvicina vagamente alla dieta mediterranea ed infatti il nostro paese ha il primato di sovrappeso e obesità in Europa», spiega Claudio Maffei, pediatra nutrizionista all'università di Verona. E l'eccesso di peso si porta dietro tanti problemi: «Anche nell'età evolutiva - prosegue il pediatra - si associa ad alterazioni metaboliche importanti come, per esempio, un aumento dei depositi di grasso nel fegato e alterazioni dei valori di trigliceridi e colesterolo, fattori importanti di rischio cardiovascolare. Ci può essere un impatto anche sulla pressione arteriosa».

Inoltre il 5% dei bambini obesi ha un'alterazione del metabolismo del glucosio e della glicemia che non è ancora diabete vero e proprio, ma è comunque un campanello d'allarme e una ipoteca sulla loro salute futura. Cambiare quello che si mangia non basta. Bisogna che siano diversi gli stili di vita. E la campagna ViviSmart è riuscita

anche a ridurre la sedentarietà. E far crescere i numeri dei bambini che praticano sport per quasi quattro volte alla settimana, riducendo le ore passate davanti a tv o videogame. «La campagna ha avuto anche un "effetto alone" perché ha raggiunto in maniera trasversale tutta la famiglia - spiega Costanza Nosi, docente presso il dipartimento di Scienze umane della Lumsa - infatti, tra i genitori intervistati il 50% afferma che i bambini han-

no chiesto di comprare cibi diversi rispetto a prima e il 55% dichiara che, dopo la campagna, sono cambiate complessivamente le abitudini alimentari di tutta la famiglia».

IRISULTATI



Gli acquisti

La metà dei bambini ha chiesto di comprare alimenti più sani



Le abitudini

Il 55% dei genitori ha detto di aver migliorato i comportamenti a tavola



I videogame

Dopo la campagna le ore ai videogame sono diminuite



Lo sport

Aumenta (da 3,4 a 3,8 volte a settimana) il tempo per lo sport

Nove mesi durante i quali i bambini hanno partecipato in classe ad attività e riflessioni sul corpo, sulla piramide alimentare e sul movimento. Solo teoria? Macché, anche divertimento con giochi nei vari punti vendita, dove le famiglie abitualmente fanno i loro acquisti alimentari e scelgono cosa mangiare. Insomma, quasi un "lavaggio del cervello" su quanto sia importante mangiare bene, che ha prodotto risultati concreti.

Risultati che vengono fuori dalle ricerche sviluppate dall'università Lumsa, con gli atenei di Napoli Parthenope e Roma tre. Qualche esempio: prima della campagna il 50% dei bambini non mangiava verdure. Dopo, la percentuale è scesa al 37%. E non solo: hanno anche cominciato a mangiare più spesso le verdure: dal 17 al 26% chi le mangiava due o più volte a settimana. Migliorato anche il

**NAUSEA?**

**Puoi vincerla senza medicinali**

**Indossa i bracciali**

IN FARMACIA

**Niente Medicinali!** Una costante pressione sul Punto di agopuntura P6 (tre dita sotto la piega del polso) è necessaria ai bracciali **P6 Nausea Control Sea-Band**, per agire controllando nausea e vomito in auto, in mare, in aereo. I bracciali **P6 Nausea Control Sea-Band** sono in versione per **adulti** e **bambini** e sono **riutilizzabili** per oltre 50 volte.

**Disponibili anche per la nausea in gravidanza.**



È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso. Aut. Min. Rich. 26/09/2018  
Distribuito da Consulteam srl - Via Pasquale Paoli, 1 - 22100 Como - [www.p6nauseacontrol.com](http://www.p6nauseacontrol.com)