



 Consiglio Nazionale delle Ricerche

*Il progetto di divulgazione scientifica propone agli alunni delle scuole medie superiori di sei città, incontri con ricercatori del Consiglio nazionale delle ricerche e di altre strutture su questo tema. Ai giovani il compito di tradurre in un video quanto hanno appreso su questo salutare stile di vita. L’iniziativa è realizzata dal Progetto invecchiamento del Cnr in collaborazione con l’Ufficio stampa dell’Ente*



Roma, 18 marzo 2016 – Avvicinare i giovani a temi scientifici importanti in maniera stimolante, favorendo una loro partecipazione attiva. È questo lo scopo di “Scienziati e Studenti”, il progetto di divulgazione scientifica, coordinato da Rita Bugliosi, giornalista dell’Ufficio stampa del Consiglio nazionale delle ricerche, e realizzato nell’ambito del Progetto invecchiamento del Cnr.

Titolo della IX edizione è “Dieta mediterranea: per vivere bene e invecchiare meglio”. Di questo stile alimentare, che ha effetti positivi sullo stato di salute sia nell’immediato sia a lungo termine, si parla quindi negli incontri tra i ricercatori del Cnr e di altre strutture e gli alunni delle scuole medie superiori di sei città: Roma, Bari, Ostuni (Br), Genova, Firenze, Napoli.

Ognuna delle classi coinvolte deve realizzare un breve video, traducendo così in un prodotto concreto quanto ha appreso sulla Dieta mediterranea. Per prepararsi alla realizzazione del filmato i ragazzi seguono un workshop, tenuto da un film maker, che spiega loro come si realizza un film, dal soggetto alle riprese, fino al montaggio. I video partecipano a un concorso che premia i tre lavori migliori.

Il progetto entra nel vivo lunedì 21 marzo alle 10.00 con l’incontro di Roma, tra gli studenti dei licei scientifici Kennedy e Keplero e Roberto Volpe del Servizio prevenzione e protezione del Cnr. Si prosegue il 14 aprile a Bari; il 21 aprile a Ostuni, il 3 maggio a Genova, il 9 maggio a Firenze e il 17 maggio a Napoli.

“Richiamare l’attenzione dei ragazzi sulla Dieta mediterranea è importante, si tratta infatti di uno stile di vita, basato su alimentazione sana e regolare attività fisica, che, se adottato sin da giovani, aiuta a contrastare in età adulta l’insorgenza di numerose disturbi: patologie cardiovascolari, diabete, alcuni tipi di tumore, processi infiammatori e malattie neurodegenerative – spiega Stefania Maggi, ricercatrice dell’Istituto di neuroscienze del Consiglio Nazionale delle Ricerche (In-Cnr) di Padova e responsabile scientifico del Progetto invecchiamento – La diffusione del junk food sta però allontanando le nuove generazioni dai cibi tipici della Dieta mediterranea - frutta, verdura, legumi, cereali, pesce, olio extra vergine d’oliva - creando terreno fertile per l’insorgenza negli anni di molte patologie. Inoltre, la sedentarietà dovuta all’eccesso di uso dei computer e della televisione, è responsabile, assieme alla scorretta alimentazione, dell’elevato tasso di obesità che colpisce i nostri giovani. Coinvolgere gli studenti in un progetto come questo, che li spinge a tradurre quanto hanno appreso in un linguaggio a loro familiare, qual è quello delle immagini e dei video, ci è sembrato il modo migliore per avvicinarli alla Dieta mediterranea”.

Non è infatti elevato il numero dei giovani che segue questo stile alimentare, secondo quanto emerge da uno studio condotto dall’In-Cnr in collaborazione con Università di Padova e Istituto oncologico veneto tra 565 ragazzi di età compresa tra i 12 e i 19 residenti in tre aree della Penisola: Nord-Ovest Montichiari (Bs), Nord-Est Conegliano (Tv) e Sud Ostuni (Br). “Ai ragazzi è stato sottoposto un questionario per indagare il loro stile di vita e la loro alimentazione – precisa Maggi – Dalle loro risposte è emerso che solo il 14% ha un’adesione elevata alla Dieta mediterranea; nel 38,6% è bassa e nel 46,4% è media. A seguirla, sono soprattutto i giovani del Sud, nei quali risulta più alta anche l’assunzione di fibre, vitamine, ferro e grassi monoinsaturi, soprattutto derivanti dall’olio extra vergine di oliva. Tra i ragazzi di Ostuni è risultata però maggiore la presenza di sovrappeso e obesità, determinata da una minore attività fisica. Si dovrebbe quindi tornare all’originario significato di dieta, dal greco ‘diaita’, ossia stile di vita, che comprende regime alimentare adeguato dal punto di vista quantitativo e qualitativo e attività fisica”.

*fonte: ufficio stampa*