



Salute - Cnr: progetto italo-sloveno per la prevenzione cardiovascolare

Roma - 13 mag 2021 (Prima Pagina News) Un nuovo modo di informare gli alunni sulla sana alimentazione e sul corretto stile di vita da seguire per non incorrere in patologie

cardiache.

La Dieta mediterranea è considerata un regime alimentare ricco di effetti benefici per l'organismo. La diffusione del junk food e del consumo di cibi lontani dalla tradizione gastronomica italiana ha però allontanato molti giovani dall'assunzione dei prodotti tipici di questo stile alimentare. Ciò, inevitabilmente, predispone a fattori di rischio cardiovascolare, a partire dall'obesità già in età adolescenziale, problema per cui l'Italia ha il triste primato in Europa, con conseguente insorgenza in età adulta di molte patologie, quali diabete, infarto, ictus e alcuni tipi di tumore. "È fondamentale avvicinare i giovani ai temi della sana alimentazione e della prevenzione, ma bisogna farlo in modo stimolante, per favorire una loro partecipazione attiva", riferisce Rita Bugliosi, giornalista dell'Ufficio stampa del Consiglio nazionale delle ricerche di Roma ideatrice del più che decennale progetto di divulgazione scientifica "Scienziati e Studenti", che ha proprio questa finalità e che, attraverso la collaborazione con l'Unità di prevenzione e protezione del Cnr di Roma e con la Società italiana per la prevenzione cardiovascolare (Siprec), è stato esportato in Europa, grazie al coinvolgimento della Slovenian Heart Foundation (SloHF) e dell'European Heart Network (Ehn) di Bruxelles. Da questa collaborazione è nato il progetto "Doctors, teachers, students, film-makers, and journalists allied in cardiovascular prevention", pubblicato sulla rivista *Annals of Public Health and Research*. "Lo studio è durato dieci mesi (da settembre 2019 a giugno 2020), al fine di consentire l'esecuzione sequenziale di tutte le fasi, e ha coinvolto gli alunni di scuole medie superiori di tre città italiane (Bari, Genova e Roma) e di due Slovene (Lubiana e Maribor)", spiega Roberto Volpe, medico ricercatore dell'Unità di prevenzione e protezione del Cnr, membro del Direttivo della Siprec e coordinatore dell'iniziativa. "Il progetto è iniziato con incontri preparatori tra esperti in nutrizione e prevenzione cardiovascolare di Siprec e SloHF e insegnanti di scienze e di educazione fisica delle scuole superiori italiane e slovene partecipanti. Sono stati organizzati due seminari per fornire ai ragazzi delle linee guida da adottare per avere un corretto stile di vita e sane abitudini alimentari. L'impatto dei seminari sui giovani partecipanti è stato misurato utilizzando un questionario a risposta multipla sulla conoscenza relativa a stile di vita e sana alimentazione, distribuito prima e dopo il ciclo di seminari". I risultati del questionario mostrano un generale miglioramento a seguito dei seminari. "I ragazzi italiani, hanno avuto un miglioramento di circa il 58% tra la prima e la seconda prova e gli studenti sloveni hanno mostrato un buon punteggio medio già all'inizio del primo seminario, che è migliorato del 15% nel test finale", illustra Volpe. In due ulteriori seminari un regista ha spiegato agli studenti come girare un cortometraggio e le competenze tecniche acquisite attraverso le lezioni del film maker hanno permesso ai ragazzi di realizzare



brevi video della durata massima di quattro minuti. “I video scelti da una giuria composta da esperti di prevenzione della Siprec per l'Italia e della SloHF per la Slovenia e da giornalisti e registi cinematografici, hanno partecipato a concorsi nazionali”, continua il medico del Cnr. “Ma se richiamare l'attenzione dei ragazzi sulla corretta alimentazione è importante, ancora di più lo è stato, in un mondo qual è quello adolescenziale particolarmente attratto dalla tecnologia digitale, coinvolgerli nella produzione di video, un linguaggio per loro familiare, la cui sottotitolazione in lingua inglese e la diffusione via social media (YouTube, Facebook), ha permesso di raggiungere un numero elevato di loro coetanei ben oltre i confini nazionali, attuando una divulgazione e un apprendimento tra pari”, conclude Volpe.

(Prima Pagina News) Giovedì 13 Maggio 2021