*Prevenzione obesità e diabete a scuola Il nostro impegno per e a fianco delle persone Obese e o Diabetiche*

SIPOD APS, associazione di promozione sociale, sviluppa progetti e attività le cui finalità sono quelle di divulgare informazioni su due delle “pandemie allarmanti” che affliggono i nostri giorni, obesità e diabete.

Inoltre offre screening gratuiti per la valutazione del rischio Obesità e Diabete. Le attività ed i progetti sono sviluppate presso strutture e istituzioni pubbliche e private, Scuole, Comune, Associazioni, Piccole e medie imprese del territorio.

Queste attività e progetti vengono diffuse sulla popolazione di Aprilia attraverso la stampa locale, la pagina FB di SIPOD APS e attraverso il network che SIPOD APS incrementa ed alimenta quotidianamente.

**Perché SIPOD APS ha ideato e diffonde i progetti di informazione e formazione «Conoscere e Prevenire Obesità Diabete»?**

Il continuo incremento di Obesità e Diabete, patologie sociali, non potrà, nel medio periodo, trovare risorse adeguate, umane, sociali, economiche, per curarle. Quindi occorre conoscerle per prevenirle, prevenire non significa proibire o aderire ai divieti, piuttosto optare per abitudini e scelte comportamentali che ci fanno sentire bene mentalmente e fisicamente. E infatti la prevenzione non solo ci protegge da molte malattie e da morti evitabili, ma migliora anche la qualità generale della nostra vita.

**Perché SIPOD APS lo rivolge anche e soprattutto agli studenti?**

La frequenza dell’obesità negli adolescenti è raddoppiata rispetto a 30 anni fa. Sebbene la maggior parte delle complicanze legate all’obesità si verifichi negli adulti, gli adolescenti obesi hanno più probabilità di soffrire di ipertensione arteriosa e diabete di tipo 2 rispetto ai coetanei. Nonostante tra gli adulti obesi quelli che soffrivano di obesità da adolescenti siano meno di un terzo, la maggior parte degli adolescenti obesi rimane tale in età adulta.

**Obesità: Le ultime stime ci dicono che gli italiani in sovrappeso sono quasi 23 milioni, 5 milioni quelli obesi**

Oggi i ragazzi con eccesso di peso sono complessivamente il 22,6% (il 18,2% è in sovrappeso e il 4,4% obeso). Fra i maschi la quota di persone in eccesso di peso cala gradualmente con l'età, fra le ragazze no. È sovrappeso il 23% dei maschi di 11 anni, il 21% di quelli di 13 e 15 anni, il 19% dei 17 enni. In Ministero della Salute evidenzia che: Obesità e sovrappeso sono condizioni associate ad elevata mortalità e rappresentano un importante fattore di rischio per le principali malattie croniche: cardiovascolari, ipertensione, diabete mellito di tipo 2, sindrome metabolica, alcune forme di tumori

Conoscere i rischi dell’Obesità e le possibili complicanze, è il primo passo per poter attuare una adeguata prevenzione!

**In aumento i giovani colpiti dal diabete di tipo 2**

La prevalenza globale del diabete negli adulti è circa l’8% (dei quali più del 90% soffre di diabete di tipo 2), attualmente sono censiti in Italia 4 milioni di persone con diabete, e un altro milione di persone è diabetico ma ancora non lo sa.

Le stime prevedono una proiezione d’incremento di più del 10% entro il 2040. Sono numeri impressionanti e già noti da tempo – purtroppo – a cui oggi si somma il crescente numero di persone giovani che scoprono di avere il diabete di tipo 2 (DT2).

*Finora considerato ‘da adulti’, l’età di insorgenza della malattia si sta abbassando progressivamente, complici l’obesità e le cattive abitudini sempre più diffuse fra i giovani italiani Come errata alimentazione* e sedentarietà. In Italia il 7% dei diabetici ha meno di 35 anni. 2 milioni di italiani sono “diabesi”, ossia sono contemporaneamente obesi e con diabete.

Le ristrettezze socio-economiche all’interno di società benestanti rappresentano un fattore di rischio per obesità e diabete di tipo 2, soprattutto all’interno delle zone più povere e dei ghetti delle metropoli. Almeno per quanto riguarda i giovani, questa associazione potrebbe essere attribuibile più al consumo di cibi a basso costo e ad alta energia e alle abitudini sedentarie piuttosto che a un’assoluta mancanza di disponibilità di opzioni più salutari, spesso riflesso di condizionamenti familiari e dell’ambiente in cui si vive.

***Ecco che la prevenzione delle patologie è l'insieme di tutte le misure utili a prevenire la comparsa, la diffusione e la progressione delle malattie, oltre che a limitare i danni irreversibili quando la patologia è in atto. Paradigma delle patologie croniche son Obesità e Diabete!***

**SIPOD APS offre, gratuitamente, agli Istituti di Istruzione Superiore:**

Campagne di screening per calcolare il rischio di Obesità e Diabete negli adolescenti. Seminari di informazione su Obesità e Diabete della durata di circa 2 ore. Supporto orientamento e ascolto delle persone con Obesità e o Diabete. Raccordo tra le necessità di cure delle persone Obese e o Diabetiche, e le direzioni ASL, le strutture ospedaliere, gli organi di governane politici, al fine, anche, di tutelarne i diritti

**Attività svolte per la diffusione delle informazioni sulla prevenzione diObesità e Diabete per studenti e personale scolastico**

* *3 Giornate di Screening Obesità e Diabete IIS “Carlo e Nello Rosselli” e 1 giornata presso istituto professionale succursale IIS “Rosselli”, coinvolte 6 classi per un totale di 161 Screening*
* *8 incontri seminariali di due ore su “Conoscere e prevenire Obesità e Diabete” IIS “Carlo e Nello Rosselli”*
* *3 Giornate di Screening Obesità e Diabete presso l’IIS “San Benedetto di Latina”, coinvolte 7 classi per un totale di 150 tra studenti*
* *Convegno Presentazione del progetto “Salute a Tavola” IIS San Benedetto di Latina 4 ottobre 2023*
* *Conferenza presentazione 2^ edizione progetto “Conoscere e Prevenire Obesità e Diabete” “Carlo e Nello Rosselli” 12 ottobre 2023*



**Progetto "cucina Metabolica”, IIS San Benedetto di Latina Chimico Agrario e Alberghiero**

Contribuire alla costruzione e alla divulgazione di una cultura della prevenzione, a partire dalle giovani generazioni, è uno degli aspetti principali del progetto che avrà un’eco importante su tutta la comunità scolastica grazie anche agli screening di prevenzione effettuarti a studenti e personale dell’Istituto.

Un’alimentazione corretta ma anche sostenibile, che si avvalga di tecniche di coltivazione alleate della salute e del benessere dell’uomo e dell’ambiente costituiscono l’essenza della caleidoscopica formazione del San Benedetto, declinata nei diversi indirizzi di studio. Gli alunni saranno i principali protagonisti del progetto. Proprio a loro, sotto la guida e la supervisione di docenti curricolari, spetterà l’ideazione e la realizzazione di menù rispettosi della “salute”.

Ogni indirizzo farà la propria parte, mettendo in campo specifiche competenze, acquisite all’interno di un’unica filiera che porta dalla terra, all’analisi di laboratorio, alla trasformazione in cucina.

Gli alunni sono i protagonisti del progetto. A loro spetta l’ideazione e la realizzazione, sotto la guida e la supervisione di docenti curricolari, e con il supporto tecnico scientifico della Prof. Stefania Agrigento docente Master Nutrizione Università Unitela Sapienza, e della Dr.ssa Enza Galante Medico Dirigente Prevenzione Alimenti ASL di Latina, di menù rispettosi della salute, valutando l’apporto nutrizionale e calorico di ogni piatto, anche avvalendosi della collaborazione dei colleghi agrari e chimici. Un vero assaggio di cosa significhi lavorare ‘in filiera’!

**Obiettivi del progetto:**

     1)  Essere a dieta non vuol dire privarsi di andare al ristorante, vuol dire cercare uno stile di vita alimentare corretto, ed è su questo concetto che gli istituti alberghieri e soprattutto i ristoratori di domani, possono fare molto. *Si tratta di diffondere l’educazione alimentare*

     2) Trasmettere la cultura della cucina del benessere, necessita di buona conoscenza e sufficiente esperienza, passaggi prescrittivi e applicativi della scienza dietetica, corrette procedure di acquisto, stoccaggio, trasformazione e conservazione degli alimenti.

     3) Rendere accessibile e alla portata di tutti il poter “cucinare” in assoluta sicurezza, le ricette dietetiche offrono una garanzia dal punto di vista nutrizionale, sono ricche di colore e di gusto, appaganti dal punto di vista visivo e sensoriale, per far sì che tutti, anche nei malati e nei soggetti affetti da patologie croniche (obesità e diabete in particolare), possano nutrirsi non con sconforto, ma con piacere!

      4) Valorizzare i prodotti del nostro territorio, agro pontino e riscoprire, rinnovare, ideare ricette sane bilanciate tra calorie e nutrienti, attingendo anche a ricette dei nostri “nonni” cereali, ortaggi, legumi, frutta e anche, moderando le dosi, i nostri vini

      5) Diffondere l’immagine dell’IIS San Benedetto, bellissimo campus per gli studenti, ma anche laboratorio creativo che abbraccia tutta la filiera agroalimentare… dal seme al piatto!

Il progetto è stato varato il 4 ottobre us in occasione della celebrazione della Giornata Mondiale del Diabete 2023 e si concludere il 4 marzo 2024 in occasione della celebrazione della Giornata Mondiale dell’obesità. Saranno presentati i “piatti” ideati e realizzati dagli studenti dell’Istituto Alberghiero, con la supervisione dei docenti e dei consulenti tecnici Medi e Nutrizionisti

**

**Altre Attività svolte nel 2023:**

* *1 Giornata di Screening Obesità e Diabete 3 Giornate di Screening Obesità e Diabete presso Polizia Municipale di Aprilia*
* *2 Giornate di screening Obesità e Diabete presso Comune di Aprilia*
* *Screening Obesità e Diabete Presso filiale BCC Roma, di Aprilia*
* *Incontro informativo divulgativo “Importanza della prevenzione obesità e diabete nel bambino il ruolo della mamma “presso APS MATRES Via Inghilterra 160 Aprilia*
* *1 Giornata di screening per valutazione rischio obesità e diabete presso il comitato di quartiere Aprilia Nord (29/10/23)*
* *Due Giornate di Screening al consiglio comunale di Aprilia*

**CONTATTI**

Per ulteriori informazioni il presidente dell’associazione Dott. Alessandro Tempesta e la Sig. Annamaria Ricotta, responsabile della segreteria SIPOD APS, sono a Vostra disposizione.

Presidente Dott. Alessandro Tempesta, cell. 348.5101090

Responsabile Segreteria Sig.ra Annamaria Ricotta, cell. Segreteria 375.7936815

E-mail: [info.sipodaps@gmail.com](mailto:info.sipodaps@gmail.com) PEC: [Presidenza.sipodaps@pec.poste.it](mailto:Presidenza.sipodaps@pec.poste.it)

Fb SIPOD APRILIA : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100091058503475&sk=videos>

Aprilia 23/11/2023 Il Presidente SIPOD APS

Dr. Alessandro Tempesta