Nella giornata nazionale dei disturbi alimentari l’Istituto Russell di Cles accogliendo la proposta di ASSFRON, ha organizzato un incontro con otto classi prime seconde dell’Istituto sui temi dell’emergenza climatica, del rapporto cibo salute ambiente e sull’importanza dell’attività fisica nell’età adolescenziale. L’incontro è stato curato dalla prof. Aurora Dionisi e dai colleghi delle diverse classi coinvolte. Relatori il segretario di ASSFRON nonché esperto di cooperazione e volontariato internazionale, Carlo Bridi, del dott. Dario Piccoli pediatra di lungo corso e del fisiatra dott. Giuseppe Frattin.

In apertura della mattinata la prof. Dionisi ha sottolineato l’importanza delle testimonianze di questi volontari di ASSFRON, che quest’anno hanno incontrato oltre 100 classi delle scuole di ogni ordine e grado. Sono momenti ha sottolineato la prof. Dionisi, di crescita per tutti e ci rendono evoluti sul nostro futuro come persone e come cittadini. Bridi nel suo intervento ricco di dati che denunciano la drammatica situazione delle conseguenze dell’impazzimento del clima, delle nostre responsabilità, delle cause principali, ha ricordato fra l’altro che il 2023, anno più caldo degli ultimi 200 anni, secondo la grande scienziata Ilaria Capua è stato l’anno più fresco dei prossimi 100 anni. Egli ha quindi analizzato la situazione attuale a livello planetario con i ricchi sempre più ricchi e i poveri sempre più poveri. Negli ultimi 2 anni i 10 più ricchi hanno visto secondo Oxfam, raddoppiare la loro ricchezza che è passata da 700 a oltre 1400 miliardi di $, una ricchezza superiore di 6 volte a quella del 40% dell’intera popolazione del pianeta. I bambini sono i più esposti come ha ricordato anche il dott. Piccoli nel suo documentato intervento.

Fra le cause sicuramente le emissioni di Co2 prodotta in larga parte oltre che dal traffico commerciale dagli sprechi di cibo, di acqua, di energia. Per questo è necessario che ciascuno faccia la propria parte.

Il rapporto cibo, salute ambiente è più forte di quanto si possa immaginare, ha affermato Piccoli, e per dimostrarlo ha proiettato sul grande schermo dell’auditorium del Russell, la piramide alimentare e quella ambientale che dimostrano come i cibi che nuociono alla nostra salute danneggiano l’ambiente. Quindi mangiare sano ci aiuta a guadagnare in salute, migliorare la funzionalità del ns microbiota intestinale e anche ridurre l’impatto negativo ambientale. Siamo in un momento molto delicato ha proseguito, in quanto il Covid 19 ha alterato in molte persone con effetti duraturi nel tempo il microbiota intestianle, aggravando gli stati di ansia incontrollata, i disturbi del sonno facendone alterare l’autostima.

Il fisiatra dott. Frattin ha introdotto il tema con una frase precisa: “attività fisica eguale salute e qualità della vita. Non è necessaria un’attività agonistica, ma un’attività fisica che deve essere intensa anche se non continuativa, di almeno un’ora al giorno per gli adolescenti, possibilmente di gruppo perchè rende più socievoli, non dimenticando che il problema della sedentarietà è un grosso problema particolarmente per i giovani, in quanto è il quarto killer dopo il fumo, la droghe e l’alcool. L’attività fisica aumenta anche il rendimento a scuola, ha sottolineato Frattin.