



# Programma “TUTTI A DIETA”

*Alimentare la salute con stili di vita sani consapevoli sostenibili*

Tutti  
Dieta

ALIMENTARE LA SALUTE  
CON STILI DI VITA SANI  
CONSAPEVOLI SOSTENIBILI



**Dott.ssa Rosamaria Zampetti**

Sociologo Responsabile U.O.S.D. Promozione della Salute

## Strategia Nazionale Aree Interne

La Strategia Nazionale per le Aree Interne (SNAI) rappresenta una politica nazionale innovativa di sviluppo e coesione territoriale che mira a contrastare la marginalizzazione ed i fenomeni di declino demografico propri delle aree interne del nostro Paese.

Le aree selezionate sono 72; ne fanno parte complessivamente 1077 comuni per circa 2.072.718 abitanti.



ALIMENTARE LA SALUTE  
CON STILI DI VITA SANI  
CONSAPEVOLI SOSTENIBILI

## Strategia Nazionale per le Aree Interne (SNAI)

Cooperazione  
Servizi  
Filiere  
Cultura  
Lavoro  
Comuni  
Professioni  
Prodotti  
Identità  
Condivisione  
Crescita  
Sostenibilità  
Salute  
Sviluppo  
Alimentazione  
Scuola  
Occupazione  
Ristorazione  
Sociale  
Impresa  
Territorio

Si tratta di un **progetto di governance locale multilivello, basato su un approccio di sistema integrato orientato alla promozione e allo sviluppo locale sostenibile.**

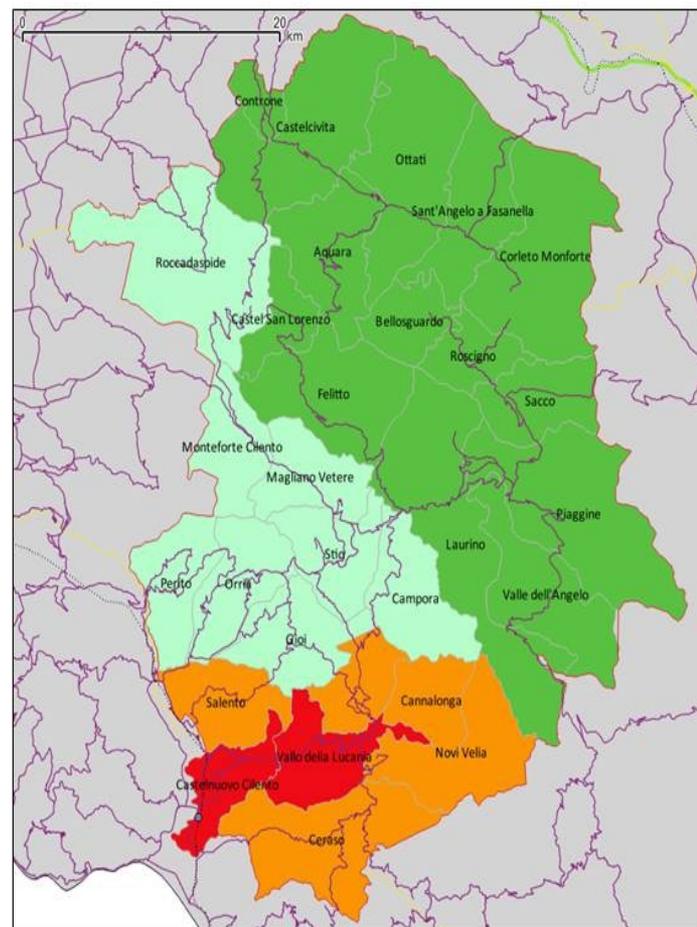
La SNAI punta alla valorizzazione e tutela delle risorse naturali e culturali delle comunità locali e alla creazione di nuovi circuiti occupazionali e nuove opportunità.

**ALIMENTARE LA SALUTE  
CON STILI DI VITA SANI  
CONSAPEVOLI SOSTENIBILI**

## Area Cilento Interno

Gli interventi previsti dall'APQ "Cilento Interno" ricadono nel Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano e Alburni:

Aquara, Bellosguardo, Campora, Cannalonga, Castelcivita, Castelnuovo Cilento, Castel San Lorenzo, Ceraso, Controne, Corleto Monforte, Felitto, Gioi, Laurino, Magliano Vetere, Moio della Civitella, Monteforte Cilento, Novi Velia, Orria, Ottati, Perito, Piaggine, Roccadaspide, Roscigno, Sacco, Salento, Sant'Angelo a Fasanella, Stio, Valle dell'Angelo e Vallo della Lucania.



ALIMENTARE LA SALUTE

CON STILI DI VITA SANI

CONSAPEVOLI SOSTENIBILI

## Ambito territoriale Cilento Interno

### Stipula dell'Accordo di Programma Quadro (APQ)- Regione Campania

Le 8 linee di azione su cui verte la strategia sono:

*Linea d'azione 1:* Il rafforzamento della PA

*Linea d'azione 2:* La filiera mediterranea

*Linea d'azione 3:* Il bosco come risorsa

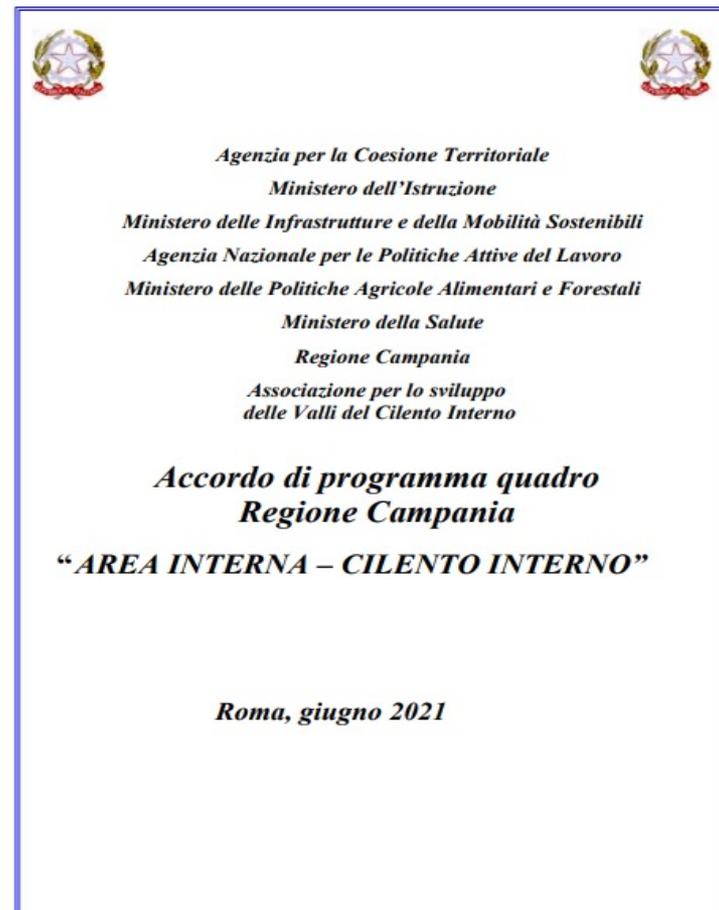
*Linea d'azione 4:* Innovazione nella tradizione

*Linea d'azione 5:* Il Cilento accogliente

*Linea d'azione 6:* Il benessere del Cilento

*Linea d'azione 7:* Scuola presidio di comunità

*Linea d'azione 8:* Potenziamento dell'offerta di servizi  
di TPL



## **Ambito territoriale Cilento Interno**

### **Interventi da attuare:**

#### **Linea di azione 2.3: Tutti a Dieta**

Alimentare la salute con stili di vita sani consapevoli sostenibili

#### **Linea di azione 6.1: Infermiere di famiglia e di “Comunità”**

I nuovi protagonisti della sanità territoriale

#### **Linea di azione 6.4: Farmacie di Comunità**

Sperimentazione dei nuovi servizi nella farmacia di Comunità

#### **Linea di azione 6.5: Riorganizzazione dell’Assistenza Primaria**

Maggiore e Continuativa presenza di Medici di Medicina Generale e Pediatri di Libera Scelta

**L’ASL Salerno risulta soggetto attuatore degli interventi approvati con Decreto Dirigenziale n. 141 del 17/12/2021**

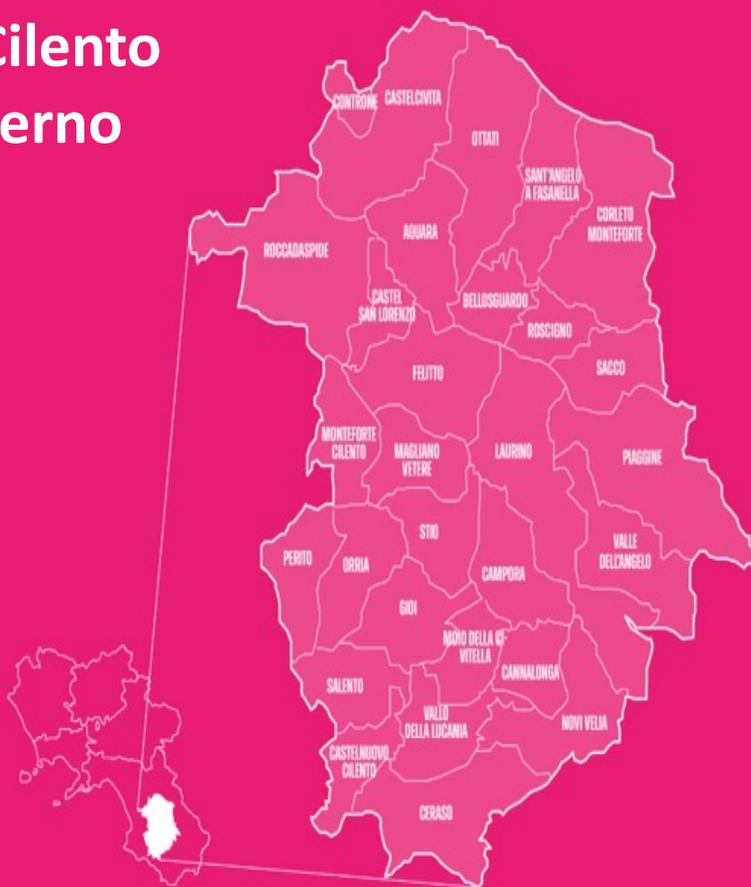
**ALIMENTARE LA SALUTE  
CON STILI DI VITA SANI  
CONSAPEVOLI SOSTENIBILI**

**Gli interventi proposti permettono di raggiungere le seguenti finalità:**

- 1) Potenziare l'assistenza sanitaria territoriale;**
- 2) Migliorare lo stato di salute della popolazione;**
- 3) Costruzione di un sistema di relazioni cliniche e organizzative;**
- 4) Riduzione del ricorso a cure ospedaliere o a costose prestazioni**



## Il Cilento Interno



Il programma **“Tutti a Dieta”**, redatto dalla UOSD Promozione della Salute dell’ASL Salerno, è inserito nell’**Accordo di Programma Quadro (APQ) Regione Campania “AREA INTERNA - CILENTO INTERNO”** e punta a promuovere salute e benessere, la sana alimentazione nelle comunità e a prevenire l’obesità

ALIMENTARE LA SALUTE  
CON STILI DI VITA SANI  
CONSAPEVOLI SOSTENIBILI

## Le azioni previste mirano a:

- ❑ **Promuovere salute nelle Scuole Primarie e Secondarie di I grado**, a modificare stili di vita sedentari, alimentazione inadeguata, eccessivo utilizzo di internet.
- ❑ **Promuovere nelle mense scolastiche** l'utilizzo di alimenti biologici rispettando la territorialità e la stagionalità in linea con quanto definito dal C.RI.PAT (Centro di riferimento per la sicurezza della Ristorazione pubblica e collettiva e delle Produzioni Agroalimentari Tradizionali).
- ❑ **Diffondere nelle comunità locali la cultura della sana alimentazione**, valorizzando la dieta mediterranea, le produzioni locali, di stagione e a chilometro zero, più salubri sia sotto l'aspetto nutrizionale che sotto quello igienico-sanitario.
- ❑ Coltivare il **senso di appartenenza al territorio** e a migliorare la conoscenza dei suoi valori fondamentali, soprattutto in età scolare.

## Istituti Scolastici e Comuni - D.S. 69

### I.C. Castel San Lorenzo

- Castel San Lorenzo
- Felitto
- Laurino

### I.C. Piaggine

- Piaggine
- Bellosguardo
- Sacco

### I.C. Roccadaspide

- Roccadaspide
- Monteforte Cilento
- Roscigno

### I.C. Serre - Castelcivita

- Aquara
- Castelcivita
- Controne
- Corleto Monforte
- Ottati
- S. Angelo a Fasanella
- Serre

ALIMENTARE LA SALUTE

CON STILI DI VITA SANI

CONSAPEVOLI SOSTENIBILI

## Istituti Scolastici e Comuni - D.S. 70

**I.I.S. Ancel Keys  
I.C. Casalvelino**

- Castelnuovo Cilento

**I.C. Futani**

- Futani
- Ceraso

**I.C. Gioi Cilento**

- Gioi
- Magliano Vetere
- Orria
- Perito
- Stio

**I.C. Vallo della Lucania -  
Novi Velia**

- Vallo della Lucania
- Cannalonga
- Moio della Civitella
- Novi Velia

**D.D. Aldo Moro**

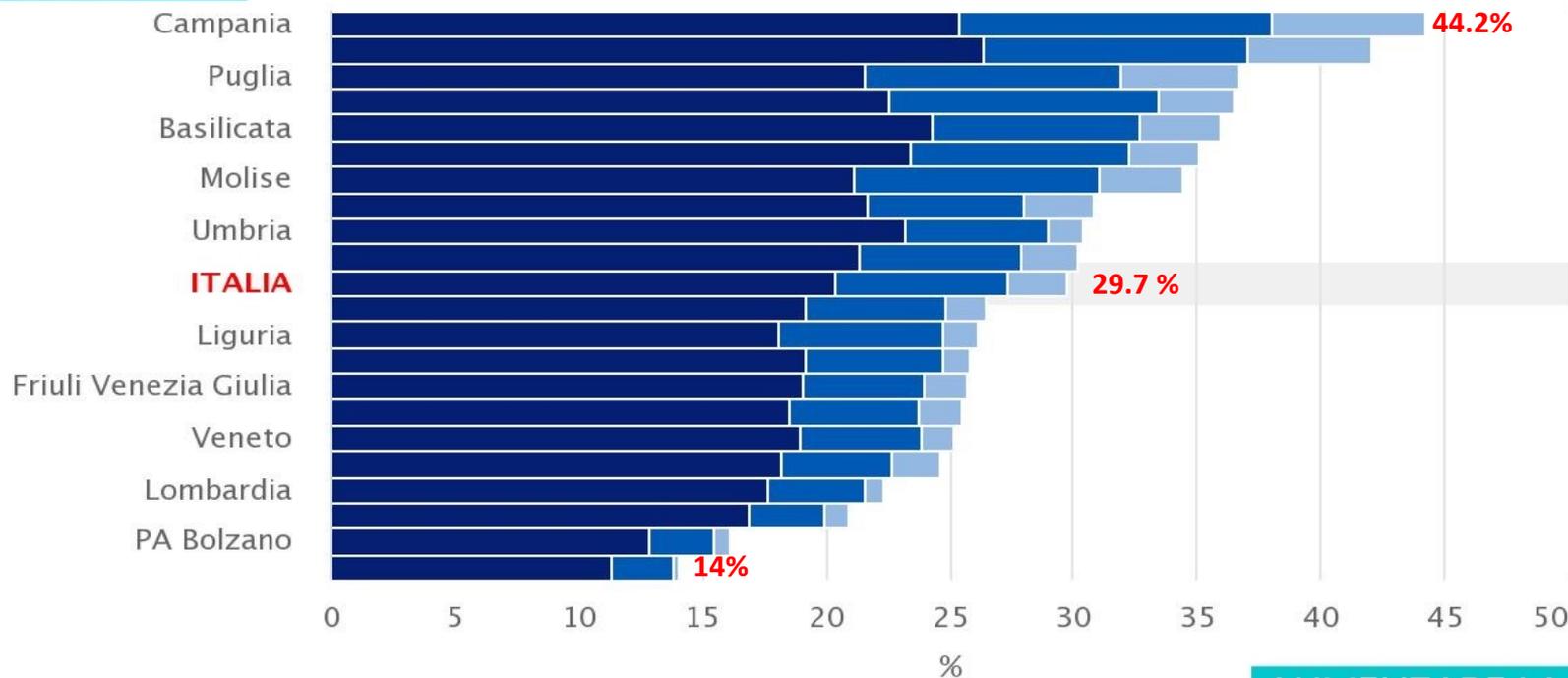
- Vallo della Lucania

**ALIMENTARE LA SALUTE  
CON STILI DI VITA SANI  
CONSAPEVOLI SOSTENIBILI**

## Sovrappeso e obesità: la situazione dei bambini italiani fotografata da "OKkio alla SALUTE"

### Sovrappeso, obesità e obesità grave

Indagine 2019



● Sovrappeso ● Obeso ● Obeso grave

ALIMENTARE LA SALUTE  
CON STILI DI VITA SANI  
CONSAPEVOLI SOSTENIBILI

## Promozione Sana Alimentazione e Attività Fisica

Il programma “TUTTI A DIETA” parte dalla considerazione di questi dati, dal **paradosso** tra **velocità e sedentarietà** che caratterizza gli stili di vita della società contemporanea generando condizioni di stress psico- fisico, le cosiddette “**patologie del benessere**”.

L’obiettivo è di innalzare il livello di attenzione relativamente alla qualità dell’alimentazione.

È importante sia la **quantità di cibo consumata**, sia la **qualità degli alimenti**, soprattutto in età scolare, il che prevede un **cambiamento degli stili di vita**, un **approccio culturale verso scelte consapevoli e sostenibili**, per **prevenire** obesità, diabete, patologie oncologiche e cardiovascolari.

ALIMENTARE LA SALUTE  
CON STILI DI VITA SANI  
CONSAPEVOLI SOSTENIBILI

## Dieta Mediterranea

I Comuni del Cilento Interno vantano storicamente un regime alimentare ritenuto eccellente a livello mondiale: la **Dieta Mediterranea**, riconosciuta dall'UNESCO **Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità** nel novembre 2010.



ALIMENTARE LA SALUTE  
CON STILI DI VITA SANI  
CONSAPEVOLI SOSTENIBILI

## Molto più che cibo.

# La Dieta Mediterranea è uno stile di vita

*“La Dieta Mediterranea è molto più che un semplice alimento. Essa promuove l'interazione sociale, poiché il pasto in comune è alla base dei costumi sociali e delle festività condivise da una data comunità, e ha dato luogo a un notevole corpus di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende. La Dieta si fonda nel rispetto per il territorio e la biodiversità, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura nelle comunità del Mediterraneo” (UNESCO - Novembre 2010).*

**La Dieta Mediterranea è uno stile di vita, un *modus vivendi*, un modello culturale che va ripreso e adottato nei suoi diversi elementi che rafforza il senso di appartenenza e di condivisione tra i popoli che vivono nel bacino del Mediterraneo.**

## La Dieta Mediterranea è cultura della Salute

La dieta mediterranea è un insieme di abitudini alimentari, espressione di un intero **sistema culturale improntato alla salubrità, alla qualità degli alimenti e alla loro distintività territoriale.**

È fatta di **piatti semplici**, genuini, con **ingredienti freschi e di stagione**, ricchi di sostanze protettive per la salute (alimenti nutraceutici).

Conta **tre pasti principali** (colazione, pranzo e cena) e **due spuntini** di supporto a metà mattina e metà pomeriggio. Anche in questa prospettiva, la tavola viene spesso rivalutata come punto di incontro e di riunione.



ALIMENTARE LA SALUTE  
CON STILI DI VITA SANI  
CONSAPEVOLI SOSTENIBILI

## La Dieta Mediterranea è sostenibile

La Dieta Mediterranea predilige il consumo degli alimenti stagionali **rispetta i ritmi della natura.**

Questo si traduce in **riduzione delle coltivazioni in serra e dei relativi impatti ambientali, riduzione dell'importazione e dei costi di trasporto da paesi lontani, rispetto del territorio e della biodiversità**, al fine di garantire anche la sicurezza alimentare.

Prevede un elevato consumo di cereali, frutta, verdura e legumi, richiede un **minore impiego di risorse naturali (suolo, acqua) e di emissioni gas serra** rispetto al modello basato sul consumo di carni e grassi animali.



ALIMENTARE LA SALUTE  
CON STILI DI VITA SANI  
CONSAPEVOLI SOSTENIBILI

## La filiera della **SANA ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE**



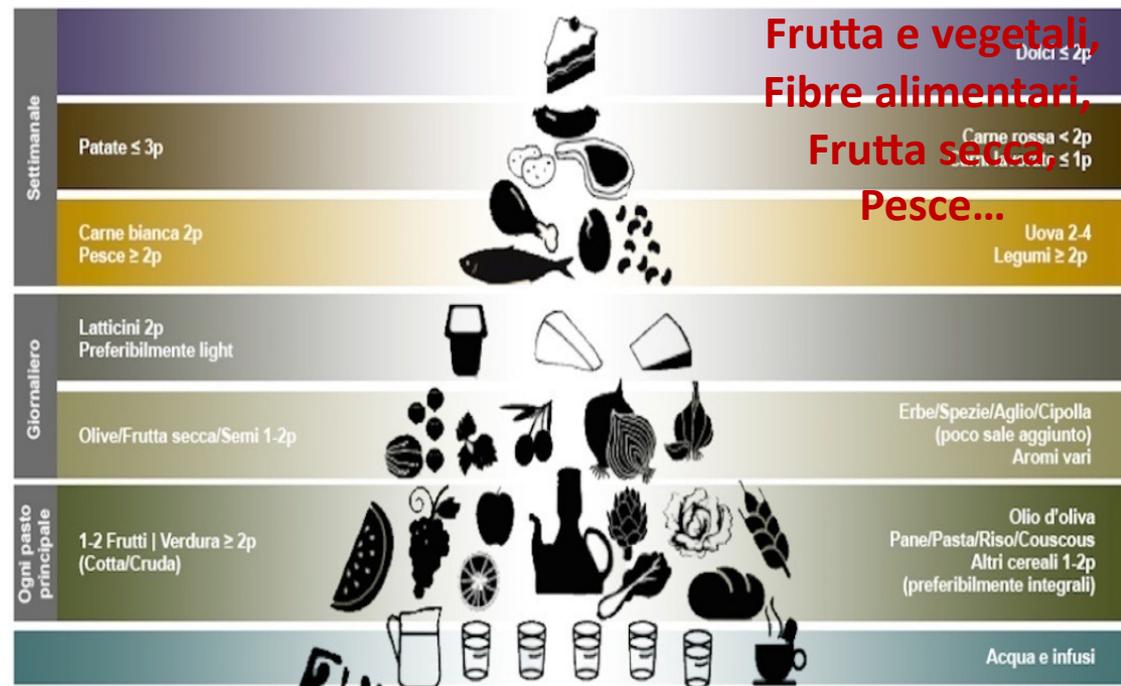


# IN UN MONDO IDEALE...

**È stato dimostrato che la dieta mediterranea è la dieta ideale per stare in buona salute e per ridurre il rischio di malattie.**

Piramide della dieta mediterranea: uno stile di vita  
Linee guida per popolazione adulta

Porzione basata su frugalità e abitudini  
Vino in moderazione



**...Olio d'oliva,  
Frutta e vegetali,  
Fibre alimentari,  
Frutta secca,  
Pesce...**

Attività fisica regolare  
Riposo adeguato  
Vita sociale



Biodiversità e stagionalità  
Prodotti tipici, locali ed eco-friendly  
Attività culinarie

p = porzione

# Linee Guida per una Sana Alimentazione

## La dieta mediterranea

si basa su:

➤ la **piramide alimentare**, che identifica e propone il numero di **porzioni** dei vari gruppi di cibi da assumere nell'arco della settimana;

➤ i principi-cardine di **equilibrio, varietà, stagionalità.**

Dolci, salatini e bibite

Poco e di rado, per il solo piacere

Oli, grassi e noci

Giornalmente con moderazione

Latticini, carne, pesce e uova

Alternati, durante la settimana

Grano e altri cereali, legumi e patate

Ad ogni pasto, ossia 3 volte al giorno

Verdura e frutta

Il più possibile o almeno 5 volte al giorno

Bevande (acqua, tè senza zucchero)

Ad ogni occasione, distribuite durante il giorno

Bevande (preferibilmente acqua oligominerale)

## JUNK FOOD = CIBO SPAZZATURA

Quasi mai



Quasi sempre



- Primi studi nel 2008:

**Ipotesi alterazione simile a sostanze stupefacenti!**

- Esperimento su ratti esposti a cibo spazzatura:

Dopo diverse settimane si assiste a insensibilità nei centri del piacere e

**MAGGIORE RICHIESTA DI CIBO!**

## La pubblicità e l'offerta di Cibo Spazzatura

- La **pubblicità** è un forte condizionatore del consumo di snack poco salutari
- In alcune scuole ci sono **distributori automatici** di cibi confezionati e bibite zuccherate che ne favoriscono il consumo tra i ragazzi



## Tempi e luoghi dell'Alimentazione dei Ragazzi Italiani

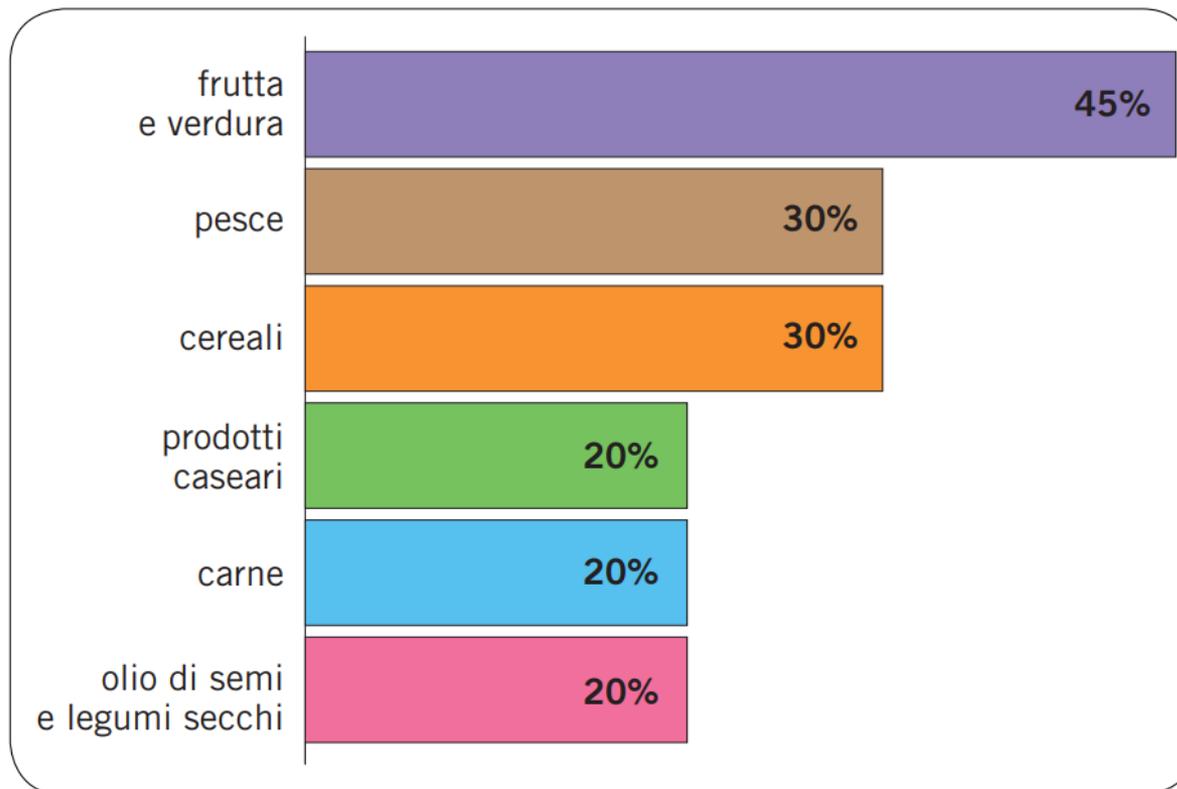
- **Omissione** della prima colazione
- Pranzo **meno ricco**
- Cena: **pasto più abbondante** del giorno
- Frazionamento del pasto completo (**primo a pranzo secondo a cena o viceversa** con aumento del **mangiucchiare** durante il giorno)
- **Meno pasti consumati in casa** con la famiglia
- Più pasti consumati fuori con compagni ed amici (**mensa scolastica, fast-food, bar, pizzerie, distributori automatici nelle scuole**)



## Spreco alimentare

Secondo la FAO, nel mondo i **rifiuti alimentari** ammontano a più di **1,3 miliardi di tonnellate annuali**, pari a circa **1/3 della produzione totale**, di cui **l'80% sarebbe ancora consumabile**.

Quantità di alimenti sprecati ogni anno nel mondo, per tipologia di prodotto:



I dati sono in percentuale sul totale prodotto per quel tipo di alimento (Fonte: FAO).

L'obiettivo correlato del programma è quello di condividere una **strategia di sviluppo economico e sociale** che valorizzi il patrimonio del Cilento Interno, in cui il modello della Dieta Mediterranea, la bellezza dei borghi, la storia e le tradizioni locali rappresentino il valore identitario da promuovere oltre i confini territoriali



## Il Network:

**Istituzioni**

**Operatori  
economici**

**Cittadini**

**Associazioni**

ALIMENTARE LA SALUTE  
CON STILI DI VITA SANI  
CONSAPEVOLI SOSTENIBILI

## Il programma:

### Le azioni di governance

Costituzione del Coordinamento Interistituzionale

Attività di programmazione con i Comuni interessati

Indagine conoscitiva sul patrimonio materiale e immateriale

Indagine Conoscitiva nelle scuole sulle abitudini alimentari

Percorso informativo-formativo rivolto agli insegnanti

Percorso educativo-formativo rivolto ai genitori

Percorso educativo-formativo rivolto ai moltiplicatori di altre istituzioni/Agenzie

### Le azioni di sensibilizzazione

Convegni e manifestazioni pubbliche destinati alla popolazione di presentazione delle attività e dei risultati

ALIMENTARE LA SALUTE

CON STILI DI VITA SANI

CONSAPEVOLI SOSTENIBILI

## Coordinamento Interistituzionale

“TUTTI A DIETA” intende potenziare la **Rete territoriale tra Istituzioni, un Coordinamento tra Enti ed Agenzie del Territorio, quali A.S.L., Comuni, Scuole, Università, Aziende, Organismi del Terzo Settore** che agisca in maniera sinergica e armonizzata sulla promozione di stili di vita sani.

**Il Coordinamento** avrà il compito di favorire la valorizzazione delle produzioni locali, l’utilizzo nelle mense scolastiche di prodotti che rispettano la territorialità e la stagionalità, in particolare i Comuni con la presenza dei tecnici della prevenzione devono assicurare il controllo dei menu scolastici.

Il progetto intende attivare iniziative volte a sensibilizzare aziende locali, associazioni di produttori, di consumatori e della ristorazione affinché aderiscano ai principi della dieta mediterranea apportando un cambiamento nei modelli di produzione e di consumo

## Indagine Conoscitiva nelle Scuole Primarie

Si prevede di condurre l'Indagine **prima e dopo i percorsi educativo-formativi proposti.**

L'obiettivo è **individuare le abitudini alimentari** dei bambini e delle loro famiglie e **valutare conoscenze e adesione della popolazione target alla Dieta Mediterranea.**

I questionari somministrati che valuta i cambiamenti nel tempo non solo rispetto alle conoscenze, ma anche in merito alla consapevolezza e alla pratica quotidiana.

## Attività Formativa

***Modulo informativo-formativo rivolto agli insegnanti,*** articolato in 3 incontri, di circa tre ore ciascuno, per un numero complessivo di 9 ore, da proporre nei 20 contesti scolastici, destinato agli insegnanti, che, una volta formati, possano assumere la funzione di “moltiplicatori” di conoscenze e competenze sul tema progettuale, nel contesto scolastico.

***Modulo informativo-formativo rivolto ai genitori,*** articolato in 3 incontri, di circa tre ore ciascuno, per un numero complessivo di 9 ore, durante i quali saranno anche illustrati menù adeguati a migliorare il consumo di frutta e verdura per i loro figli

- ***n. 2 Incontri con gruppi di alunni*** composti da un numero minimo 20 a massimo 40
- ***Percorso educativo-formativo rivolto ai moltiplicatori di altre istituzioni/Agenzie*** finalizzati ad estendere le azioni educativoformative e i temi trattati anche ad altri contesti esterni alla scuola e alla famiglia.
- ***n. 2 Convegni destinati alla popolazione*** di presentazione del programma, e di sensibilizzazione sulle tematiche trattate
- ***n. 4 Manifestazioni*** alla fine dei 2 anni scolastici di riferimento 2 per territori

**Sono previste iniziative pubbliche, visite guidate presso aziende di produzione e trasformazioni di prodotti locali, produzione di elaborati multimediali, rappresentazioni sceniche di usi e culture territoriale.**

Segui gli sviluppi del  
progetto:  
[www.tuttiadieta.salerno.it](http://www.tuttiadieta.salerno.it)



ALIMENTARE LA SALUTE  
CON STILI DI VITA SANI  
CONSAPEVOLI SOSTENIBILI

