

Carta di Milano

**Le idee di Expo verso la Carta di Milano,
Report tavolo tematico 19**

Cibo sport e benessere

Contributo n° 46

LE IDEE DI EXPO 2015 – VERSO LA CARTA DI MILANO

Milano, 7 febbraio 2015

TAVOLO N° 19

Tavolo di Lavoro: Cibo, sport e benessere

Coordinatore: **Demetrio Albertini**

Rapporteur: Francesco Lopez

Partecipanti al Tavolo:

1. Anna De Censi, Sport del Comune di Milano
2. Alberto Pacchioni, Business Relations Technogym
3. Elisabetta Orsi, Nutrizionista
4. Tommaso Edoardo Frosini, Professore di Diritto Costituzionale presso la “Suor Orsola Benincasa” di Napoli
5. Marci Riva, Responsabile scuola dello Sport Coni Lombardia
6. Ada Spazzini, collaboratrice dell’Assessore all’agricoltura di Regione Lombardia
7. Eugenia Stoichkova, General Manager Coca-Cola
8. Damiano Tommasi, Presidente Assocalciatori
9. Fabio Poli, Direttore Organizzativo Assocalciatori
10. Paola Pietrobelli, Coni
11. Fulvio Pierangelini, Cuoco
12. Davide Oldani, Cuoco
13. William Punghellini, Responsabile Rapporti Istituzionali FIGC/LND
14. Chiara Bisconti, Assessore allo Sport del Comune di Milano
15. Antonio Rossi, Assessore allo Sport di Regione Lombardia
16. Alessandro Magni, Collaboratore Assessore allo Sport di Regione Lombardia
17. Paolo Fulci, Presidente Ferrero Italia
18. Francesco Tufarelli, Capo di Gabinetto del Ministro degli Affari Europei
19. Andrea Monti, Direttore Gazzetta dello Sport

SESSIONE MATTUTINA

Verbale narrativo della discussione del mattino (massimo 1.000 caratteri, spazi inclusi)

Da sempre la letteratura scientifica si è focalizzata sul concetto di globalizzazione del cibo però questo assunto risulta oramai essere un paletto troppo restrittivo. Bisognerebbe parlare più che di cibo di **sport globalizzato**.

Infatti, il **cibo tradizionale** è l'ideale per vivere e praticare al meglio uno sport sempre più globalizzato: se anni fa l'attività sportiva era più selettiva, oggi è alla portata di tutti globalizzata e trasversale a livello di età.

In questo preciso momento storico il grande fardello della società contemporanea è rappresentato dalla sedentarietà. Questo è un problema dell'odierna società tecnologizzata che potrebbe essere risolto da una parte attraverso l'introduzione del “diritto allo sport” nella Costituzione Italiana e dall'altra con una grande campagna di

sensibilizzazione nelle scuole. Proprio nelle scuole e nell'istruzione allo sport bisognerebbe investire maggiormente. Se pensiamo alle politiche sportive in ambito scolastico all'interno del mondo anglosassone ci rendiamo conto come l'Italia sia incredibilmente deficitaria. L'educazione allo sport e alla salute, visto il drammatico aumento dell'obesità, impone un nuovo modello che tenga conto che l'attività fisica e il cibo sono alla base di una buona qualità della vita.

Elenco delle parole chiave/concetti raccolti e loro descrizione sintetica:

1. **SPORT GLOBALIZZATO**: nella società contemporanea lo sport è alla portata di tutti e trasversale a livello di età.
2. **SEDENTARIETA'**: L'aumento dei lavori di tipo sedentario, l'aumento della tecnologia con la conseguente diminuzione del tempo libero, fanno sì che si pratichi meno attività fisica, sia in door che outdoor.
3. **EDUCAZIONE ALLA SALUTE**: L'educazione alla salute impone un nuovo modello di sensibilizzazione sia a livello legislativo che nel mondo scolastico. Bisogna educare al benessere.
4. **VIVERE MEDITERRANEO**: un modo di vivere tipicamente italiano che va recuperato e valorizzato che consiste nel fare dello sport e attività aggregative collegate allo sport da farsi nei parchi, nelle strade, nelle piazze delle città italiane.

Descrizione delle case history segnalate:

1. La **Wellness Valley** è l'iniziativa che vuole fare della Romagna il primo distretto internazionale di competenze nel Benessere e nella Qualità della vita delle persone partendo dalla valorizzazione del patrimonio umano, sociale, storico, artistico, naturale ed enogastronomico del territorio.
Il progetto Wellness Valley coinvolge tutti gli stakeholders e si sviluppa mettendo in rete le eccellenze di cui il territorio è già ricco e realizzando iniziative innovative orientate al miglioramento continuo. Con un doppio beneficio:
 - verso l'interno: migliorare la qualità della vita dei residenti
 - verso l'esterno: aumentare l'attrattività del territorio sia per i turisti che per i lavoratori particolarmente qualificati e creativi alla ricerca di luoghi accoglienti e stimolanti.
2. Il progetto **QI Studio** ha indirizzato la sua ricerca ad un approccio verso la cultura dell'alimentazione volta al benessere non solo fisico ma anche psicofisico. Da segnalare un progetto, fatto in sinergia con una grande azienda come Autogrill Spa, dal titolo "Benessere ed educazione alimentare" per i dipendenti della sede di Milano. Nell'ambito del progetto sono stati rivisti alcuni elementi dell'offerta del ristorante aziendale in un'ottica di maggior attenzione alla salute, sono stati studiati dei percorsi (menu) ad hoc per alcune esigenze specifiche (donne in

gravidanza e allattamento, sportivi, vegetariani, per chi deve ritrovare la forma, etc.) e organizzati incontri con i dipendenti su temi quali: importanza di un stile di vita corretto, alimentazione e movimento, leggere le etichette per conoscere alimenti e proprietà.

3. Il progetto della **Legga Nazionale Dilettante** ha promosso un progetto di Educazione all'Alimentazione dei propri tesserati.
4. Grandi aziende come **Coca-Cola e Ferrero** hanno attivato progetti che hanno al centro la problematica dell'educazione alla salute. Entrambi i progetti hanno una filosofia specifica che consiste nel darsi degli obiettivi e verificarli in una fase successiva.

SESSIONE POMERIDIANA

Verbale narrativo della discussione del pomeriggio (tenersi intorno a massimo 1000 caratteri, spazi inclusi)

Nella sessione pomeridiana il tavolo si è soprattutto concentrato sulle diverse **case history** che hanno rilevato come la sinergia tra aziende private e istituzioni pubbliche possono arrivare ad una formulazione che ha come obiettivo la "costruzione" di una società, e di cittadini, più sensibile ai temi dell'educazione alla salute.

Una buona alimentazione rappresenta la base di un corretto stile di vita e consente al nostro organismo di funzionare al meglio. Questo concetto vale sia per gli sportivi ma anche per coloro che non sono interessati a nessun tipo di attività sportiva e che dovranno essere sensibilizzati sul grande tema dell'educazione ad un corretto stile di vita.

Elenco degli impegni-raccomandazioni emersi nella discussione

- **Istituzioni:** Inserire il diritto allo sport nella nostra Costituzione, affinché resti come una delle importanti eredità di Expo Milano 2015. Un primo passo pratico importante è quello di trovare un accordo con il Governo affinché si possano fare le visite mediche all'interno delle scuole primarie: tutte le istituzioni devono unire le forze per raggiungere questo obiettivo. Le visite sarebbero infatti un grosso aiuto alle famiglie e, nel contempo, un forte contributo all'attività di prevenzione, in cui occorre investire, nell'interesse di tutti.
- **Scuola:** L'educazione alla salute e al benessere deve diventare una materia di studio nelle scuole e la formazione può passare anche attraverso le mense. Inoltre si deve puntare all'obbligatorietà dello sport nelle scuole che devono di pari passo uniformarsi strutturalmente e mentalmente ai paesi più avanzati (si pensi al mondo anglosassone come benchmark di riferimento).
- **Imprese e società sportive:** devono costruire un approccio integrato di promozione alla cultura e all'educazione dell'alimentazione volta alla ricerca del benessere.

SINTESI COMPLESSIVA dei lavori della giornata - max.2000 caratteri spazi inclusi

L'educazione alla salute e al benessere ormai sono un concetto ampio, uno stile di vita in cui lo sport è materia primaria. Anche questo potrà spiegare **Expo Milano 2015**. E il cibo tradizionale è l'ideale per vivere e praticare al meglio uno sport sempre più globalizzato, accessibile a tutti e trasversale a livello di fascia d'età.

Ovviamente, in ambito sportivo, dove la richiesta energetica è finalizzata al miglioramento della performance, un'alimentazione corretta è di grande ausilio e diventa in molti casi parte integrante della preparazione atletica. Ma dal tavolo è emersa l'esigenza di creare una vera e propria **educazione alla salute** che parta dalla **scuola** e che arrivi a delle forme di sensibilizzazione da parte delle **aziende** verso i propri lavoratori. L'obiettivo a cui bisogna giungere è, attraverso la coesione, l'apostolato e la condivisione, l'**educazione al movimento**.

Ogni uomo deve necessariamente fare due azioni: **magiare** e **muoversi**. Proprio per questo motivo, riteniamo, che l'educazione alla salute e al benessere deve diventare una materia di studio nelle scuole e bisognerebbe puntare all'obbligatorietà dello sport. Infatti, bisogna spingere, visto l'aumento dell'obesità anche in età infantile, ad una maggiore conoscenza alimentare e all'educazione al benessere anche verso cittadini che non sono interessati allo sport.

Tutte queste azioni servono per combattere il vero nemico della società postmoderna: la **sedentarietà** che colpisce in modo drammatico anche i più giovani.

La sedentarietà, oltre a coinvolgere le persone adulte sta interessando anche la popolazione giovanile e infantile (oramai si calcola che all'età di 16 anni 1 ragazzo su 4 è considerato sedentario). Secondo i dati ISTAT dai tre anni in su il 38,4% non pratica né attività sportiva né attività fisica nel tempo libero; inoltre, la sedentarietà è più frequente tra le donne, dove abbiamo un 45% mentre tra gli uomini raggiungiamo il 35,3%.

L'aumento dei lavori di tipo sedentario, l'aumento della tecnologia con la conseguente diminuzione del tempo libero, fanno sì che si pratichi meno attività fisica, sia in door che outdoor. Va sottolineato il fatto che, la vita sedentaria predispone all'insorgenza delle, tanto temute, malattie croniche.

Per combattere, e vincere, la sedentarietà bisognerebbe sinergicamente attuare un piano con le **istituzioni** e le **associazioni**. Un primo passo è quello d'inserire il diritto allo sport nella nostra Costituzione, affinché resti come una delle importanti eredità di Expo Milano 2015. Questo permetterebbe di sensibilizzare i cittadini ad una tematica troppo spesso lasciata da parte ed invece sempre più importante per la qualità della vita dei cittadini che abitano il pianeta. Inoltre, parallelamente all'educazione della salute da farsi nelle scuole bisognerebbe ritrovare il tipico modello **"mediterraneo"**. Il vivere tipicamente italiano associa il movimento (sport) al nutrimento (cibo) in modo sostenibile e socializzante (sport nei luoghi delle bellezze italiane).

Potremmo sintetizzare in una frase il concetto portante della giornata: il cibo è la benzina per arrivare al benessere attraverso lo sport.



in collaborazione con

