



UNIVERSITY & RESEARCH  
HOSPITALS



Milano, 9 marzo 2015 – Il Progetto EAT ha partecipato al bando internazionale “best sustainable development practices on food security” ed è stato selezionato, su 9622 progetti presentati a livello mondiale, tra i 749 finalisti che verranno presentati con uno spazio a loro dedicato a EXPO 2015. EAT è stato inoltre valorizzato dalla “stella d’argento”, un riconoscimento particolare riservato solo a 35 tra i 749 progetti selezionati. Il Progetto EAT è stato anche selezionato tra i partecipanti alle attività di educazione alimentare del Vivaio Scuole del Padiglione Italia e verrà presentato all’interno degli spazi dedicati a Slow Food Italia.

### **Il progetto**

Il progetto E.A.T – Educazione Alimentare Teenagers ([www.progetto-eat.it](http://www.progetto-eat.it)) nasce nel 2009, come programma di intervento multicomponente per la promozione della salute e la prevenzione dell’obesità, indirizzato a ragazzi dagli 11-15 anni delle scuole dell’hinterland milanese. Il progetto è stato ideato e viene realizzato dai medici del I.R.C.C.S. Policlinico San Donato, una delle 18 strutture di eccellenza del Gruppo Ospedaliero San Donato. Attivi in prima linea, sono gli specialisti dell’U.O. di Diabetologia e Malattie metaboliche, diretta dal dott. Lelio Morricone, responsabile del progetto è il dottor Alexis Malavazos. Fino ad oggi sono stati coinvolti circa 1200 adolescenti (età media 13.2 anni), le loro famiglie e gli insegnanti. E.A.T consiste in un programma multidisciplinare che si avvale di strumenti pensati per venire incontro alle modalità con cui i ragazzi comunicano e interagiscono: il Progetto E.A.T utilizza una comunicazione immediata, in cui alle lezioni frontali dei medici si uniscono un libro di testo redatto dagli stessi nutrizionisti del Policlinico San Donato, l’interazione su internet e sui social network, il rinforzo educativo tramite SMS, l’utilizzo di contapassi per tenere sotto controllo l’attività fisica e l’utilizzo di una borraccia ecologica per favorire il consumo di acqua dalla rete idrica comunale. Anche l’ambiente scolastico viene modificato installando distributori automatici salutari contenenti snack sicuri e di qualità,

accompagnati da poster educativi del “Il PIATTO IN-FORMA”.

### **I risultati**

E.A.T. si è dimostrato efficace nel praticare cambiamenti positivi dopo due anni scolastici consecutivi nelle abitudini alimentari e negli aspetti comportamentali, incrementando la consapevolezza nella scelta degli alimenti e la propensione al movimento con conseguenti cambiamenti degli indicatori antropometrici.

#### ***Cambiamenti delle abitudini alimentari:***

- aumento significativo del consumo settimanale di frutta e verdura;
- riduzione significativa del consumo settimanale di bevande con zuccheri aggiunti.

#### ***Cambiamenti delle abitudini al movimento:***

- incremento significativo dell’attività fisica e del numero di passi giornalieri (misurati con pedometro).

#### ***Cambiamenti antropometrici:***

- riduzione significativa della prevalenza dei ragazzi in sovrappeso (dal 25,5% al 17,6%);
- riduzione della prevalenza dei ragazzi obesi (dal 9,2% al 6,8%);
- riduzione di circa 3 cm della circonferenza addominale nei ragazzi in sovrappeso ed obesi.

### **I traguardi e gli sviluppi futuri**

Anche se il progetto EAT è stato disegnato per essere rivolto ai ragazzi, è stato ampliato, essendo portatore di messaggi educativi che hanno valenza universale: è quindi nata una versione destinata a tutte le età, denominata “Educazione Alimentare per Tutti”, indirizzata verso particolari categorie di pazienti, con attenzione ai pazienti cardiologici, oncologici e diabetici-dismetabolici. Nel 2014 il Progetto E.A.T e le sue attività hanno ricevuto il plauso del Ministro della Salute, On. Beatrice Lorenzin, che ha dichiarato il suo impegno a sostegno dei principi del progetto e della loro diffusione nazionale, in vista di EXPO 2015. Il progetto EAT è stato anche selezionato per essere presentato nel Vivaio Scuole di Padiglione Italia (11 luglio 2015) e verrà presentato nel mese di Marzo al prestigioso congresso internazionale “experimental biology” di Boston, USA. Il 2015 ha visto l’avvio dell’iniziativa “EAT in Tour” che porta il progetto nelle piazze delle principali città italiane.



*fonte: ufficio stampa*