

# “Città del BEN...ESSERE!!”

XXIII anno

Gubbio... Gualdo Tadino ... Scheggia e Pascelupo ... Costacciaro ... Sigillo ... Fossato di Vico

  
**Ambito Territoriale n. 7**  
PIANO SOCIALE DI ZONA  
REGIONE DELL'UMBRIA



COMUNE DI  
GUBBIO



COMUNE DI  
GUALDO TADINO



COMUNE DI SCHEGGIA  
E PASCELUPO



COMUNE DI  
COSTACCIARO



COMUNE DI  
SIGILLO



COMUNE DI  
FOSSATO DI VICO

## promuovono il progetto “Città del BEN...ESSERE!!”

...eliminare o contenere le malattie legate ad uno scorretto stile di vita, con una particolare attenzione per l'alimentazione...

### Tutto iniziò con le calorie e la vitamina A...



1987

Nella primavera del 1987 il progettista di un'importante compagnia aerea internazionale fa notare un aspetto del tema GLOBESITY: la necessità di modificare la carlinga degli aerei in base alle dimensioni dei passeggeri, un particolare devastante di quella che viene definita “malnutrizione per eccesso”.

Contemporaneamente la “malnutrizione per difetto” si evidenzia per gli effetti della carenza di vitamina A: 500.000 casi di cecità secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Inizia il progetto “BEN...ESSERE!!”

### La scoperta del gozzo tiroideo...



1995

Nel 1995 l'Università di Perugia dimostra che il 28% degli studenti delle scuole medie inferiori di Gubbio presentano un ingrossamento della ghiandola tiroide, accompagnato da bassi livelli di iodio urinario (espressione di scarsa introduzione alimentare)... prende il via una intensa e pluriennale campagna di iodoprofilassi e dopo alcuni anni il gozzo si riduce a valori inferiori all'8%.

Questo filone di attività confluisce nella Legge Nazionale per la prevenzione del gozzo tiroideo, che prevede una serie di norme facilitanti l'utilizzo del sale iodato in tutto il territorio italiano.

### Sodio e pressione arteriosa...



1999

Negli anni successivi le iniziative coinvolgono i Comuni della Fascia Appenninica (Costacciaro, Fossato di Vico, Scheggia e Pascelupo, Sigillo e Gualdo Tadino), occasione per approfondire anche gli aspetti quantitativi del corretto introito giornaliero di sodio, come sottolinea lo slogan: “SEI GRAMMI DI SALUTE AL GIORNO, IL SALE IODATO”.

Emerge quindi il primo nucleo di Comuni che daranno poi il via ufficiale al progetto “Città del BEN...ESSERE!!”.

### Gli stili di vita degli adolescenti...



2001

Nel 2001 il progetto DE IUVENTUTE coinvolge 4.564 studenti delle scuole medie superiori dell'ambito territoriale Alto Chiascio/Alto Tevere: oltre il 22% dei partecipanti rientrano nella categoria sovrappeso/obesità.

Emergono anche:

- sedentarietà diffusa, che nelle ragazze supera il 38%;
- scarse nozioni alimentari;
- eccessivo ricorso alle “diete fai da te”.

Nello stesso anno prende il via l'OBESITY DAY, iniziativa promossa su tutto il territorio Nazionale dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica: questa sinergia rende più incisive le azioni locali in tema di GLOBESITY.

Lo slogan “LA TRAVOLGENTE STORIA D'AMORE FRA MUSCOLI E CALORIE” esprime compiutamente lo stile e i contenuti degli interventi, rivolti sia ai giovani che alla popolazione.



## La fame nascosta...

network italiano promozione

### acido folico



2004

Nel 2004 nasce il Network Italiano Promozione Acido Folico per la Prevenzione Primaria di Difetti Congeniti, coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità.

Il suo obiettivo è quello di promuovere, tra le donne in età fertile, l'assunzione di acido folico in epoca periconcezionale senza trascurare un adeguato apporto di frutta e verdura.

Il Centro Studi Nutrizione Umana si iscrive al Network, la ASL 1 Regione Umbria inizia il monitoraggio dell'utilizzo degli integratori di acido folico e diffonde la:

"Raccomandazione per la riduzione del rischio di difetti congeniti".

Si raccomanda che le donne che programmano una gravidanza, o che non escludono attivamente la possibilità, assumano regolarmente almeno 0,4 mg al giorno di acido folico per ridurre il rischio di difetti congeniti. È fondamentale che l'assunzione inizi almeno un mese prima del concepimento e continui per tutto il primo trimestre di gravidanza.

## Beauty...



2006

Il progetto DE IUVENTUTE dimostra che gli studenti più soddisfatti del proprio peso appartengono alla categoria dei sottopeso.

Per affrontare le componenti culturali, estetiche e mediatiche "dell'ideale di bellezza" nel 2006 viene pubblicato il:

### Manifesto Nazionale di autoregolamentazione della Moda italiana contro l'anoressia

*Promosso da*

- Ministero per le Politiche Giovanili e le Attività Sportive
- Camera Nazionale della Moda Italiana
- Alta Roma

*Premesso che*

I disturbi alimentari come l'anoressia e la bulimia colpiscono, nel nostro Paese, circa tre milioni di persone... Molte delle donne colpite dai disturbi dell'alimentazione sono giovani che hanno iniziato una dieta anche per raggiungere l'ideale fornito dalle modelle delle sfilate e delle copertine dei giornali. Per inseguire un modello estetico di bellezza percepito come l'unico possibile. Siamo consapevoli, quindi, del fatto che i giovani possono essere condizionati da esempi e stili di vita in cui una magrezza esagerata possa diventare un modello da emulare.

Riteniamo che questa componente culturale, estetica e mediatica sia, come affermano i medici specialisti, soltanto una concausa ambientale di un disagio clinico psichiatrico che affonda le sue radici nella storia individuale delle persone che soffrono di disturbi alimentari. Si tratta però di una concausa che non vogliamo sottovalutare...

## Progetto Comenius...

L'Unione Europea ha di fatto avviato la fase Internazionale del progetto promuovendo un gemellaggio fra il Liceo Statale "G. Mazzatinti" di Gubbio e l'Istituto di Educazione Superiore "Cardenal López de Mendoza" di Burgos (Spagna). L'obiettivo di questo filone di attività è lo studio degli stili di vita e dei modelli estetici di riferimento degli adolescenti per arginare quella che possiamo definire una "sub-cultura del sottopeso".

2008



## Ristorazione Ospedaliera...



La necessità ed utilità di un ampio progetto Nutrizionale è legata alla malnutrizione proteico-calorica ospedaliera, che raggiunge valori pari al 31% dei Pazienti in Italia, con una media Europea del 27%.

Il progetto Nutrizionale dell'Ospedale Nuovo di Gubbio e Gualdo Tadino prevede quindi:

- la prenotazione giornaliera del pasto da parte dei Pazienti;
- la distribuzione del pasto con vassoio individuale;
- l'utilizzo di prodotti D.O.C., D.O.P., I.G.P. e biologici.



## Mucche in comodato d'uso...

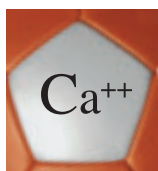


Nell'ambito delle attività previste dalla Cooperazione Internazionale, la collaborazione con l'Associazione IN MISSIONE CON NOI ONLUS ha permesso di avviare il progetto "Mucche in comodato d'uso", che prevede l'assegnazione di bovini a famiglie bisognose in Africa.

I beneficiari hanno l'obbligo di non maltrattare gli animali, ma possono utilizzarli per il lavoro nei campi, il commercio di sterco, la produzione di latte, la nascita di vitelli: tutto finalizzato all'emancipazione del nucleo familiare.

## Coming soon...

## L'osteoporosi senile è una malattia pediatrica...



L'aumento progressivo della vita media della popolazione rende necessaria una riflessione sulle fasi di accrescimento dell'osso, prima in lunghezza e poi in robustezza: va spiegato cioè che gli introiti di calcio e vitamina D sono decisivi nel rafforzare la struttura ossea fino all'età di 30 anni (il cosiddetto picco di massa ossea).

## I segreti di Braccio di Ferro...



Nel sesso femminile, negli sportivi, negli stili alimentari vegetariani, ma anche nei donatori di sangue non occasionali, una particolare attenzione deve essere riservata agli introiti di ferro: ecco spiegato l'interesse per la biodisponibilità di questo elemento.

### Partners



### Media partners:



Per informazioni:

Ufficio di zona Ambito Territoriale n. 7 - Tel. 075 9237547  
 Centro Studi Nutrizione Umana c/o Cesvol - Tel. 075 9221045  
[www.nutrition.it](http://www.nutrition.it)

Iscrizione gratuita alla mailing list del progetto: [gubbio@pgcesvol.net](mailto:gubbio@pgcesvol.net)