



GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO
FOUNDATION



E.A.T.

Educazione Alimentare Teenagers

www.progetto-eat.it

E.A.T. – Educazione Alimentare Teenagers – è un progetto di educazione alimentare promosso dal Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation e svolto dai medici e nutrizionisti dell'U.O. di Diabetologia e Malattie Metaboliche dell'I.R.C.C.S. Policlinico San Donato, rivolto a tutti i ragazzi delle scuole medie di San Donato Milanese e dell'hinterland milanese.

Il progetto – iniziato nel 2009 – ha l'obiettivo di migliorare la salute e lo stile di vita di ragazzi tra i 12 e i 14 anni, coinvolgendo le scuole e le famiglie all'interno di un processo di diffusione di conoscenze, di prevenzione e di correzione di abitudini e stili alimentari non equilibrati e sviluppando in ciascuno ragazzo un rapporto più responsabile e consapevole con l'alimentazione.

Ad oggi, con il coinvolgimento di 5.500 adolescenti e di 45 classi, il progetto è stato realizzato con attività di vario genere e l'utilizzo di diversi strumenti:

- Quattro incontri educativi all'anno per classe con i medici nutrizionisti, durante i quali sono stati trattati diversi temi, tra cui la dieta mediterranea, il fabbisogno energetico, le etichette alimentari e l'attività fisica;
- Testo scolastico di educazione alimentare, costituito da una parte sulla conoscenza di base dell'alimentazione e sull'attività fisica, una parte centrale sull'ambiente obesogeno, la spesa e le etichette, ed una parte finale sull'impatto ecologico dei diversi;
- Invio di un sms educativo 3 volte alla settimana ai ragazzi e ai loro genitori per educarli a comportarsi correttamente a tavola e a fare scelte corrette al supermercato;
- Un contapassi per ciascun ragazzo per incoraggiarli a muoversi maggiormente durante la giornata;
- Installazione presso scuole, uffici e ospedali, di distributori automatici "Alimenta la Tua Salute, con buon senso", contenenti prodotti "inusuali" come vaschette e bustine pronte all'uso di frutta fresca, verdura, frutta secca, yogurt da bere e snack a basso indice glicemico;
- Sito internet ad hoc (www.progetto-eat.it) e pagine social dedicate (Facebook e Twitter), che rispondono alle quotidiane domande dei ragazzi e forniscono consigli, ricette, informazioni.

Come dimostrano i risultati – presentati lo scorso 11 luglio presso il Padiglione Italia in Expo – le attività del progetto E.A.T. hanno notevolmente incentivato i ragazzi ad attuare un progressivo cambiamento delle loro abitudini alimentari e del loro stile di vita.

Il progetto è stato selezionato anche tra i finalisti del bando internazionale “Best Sustainable Development Practices on Food Security” lanciato ad Expo Milano 2015 e insignito della stella d’argento, con lo scopo di definire gli standard di riferimento e di modello sostenibile per tutti i Paesi del mondo a livello sociale, ambientale, produttivo, tecnico e scientifico.

Nel mese di **ottobre 2015**, la prestigiosa rivista internazionale **Obesity** ha accettato di pubblicare il lavoro scientifico del progetto EAT:

“ Association between a school-based intervention and adiposity outcomes in adolescents: the Italian “EAT” Project”

by

Federica Ermetici, Roberta F Zelaschi, Silvia Briganti, Elena Dozio, Maddalena Gaeta, Federico Ambrogi, Gabriele Pelissero, Guido Tettamanti, Massimiliano Marco Corsi Romanelli, Michele Carruba, Lelio Morricone and Alexis E Malavazos.

**Diabetology and Metabolic Diseases Unit, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato, San Donato Milanese,
Milan, Italy.**

Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation

Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation è un’organizzazione senza scopo di lucro che ha il fine di promuovere la ricerca, gli studi e gli scambi culturali nel campo delle scienze biomediche e dell’organizzazione sanitaria. Nata nel 1995, la Fondazione sostiene e realizza concretamente progetti scientifici di grande importanza ed urgenza per il presente ed il futuro del nostro Paese, avvalendosi di 18 aziende ospedaliere del Gruppo Ospedaliero San Donato, tutte ubicate nel Nord Italia.

I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

Il Policlinico San Donato, fondato nel 1969, riconosciuto nel 2006 come Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico per la disciplina “Malattie del cuore e dei vasi nell’adulto e nel bambino”, è un ospedale di Insegnamento, Polo Universitario, che ospita il Triennio clinico della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell’Università degli Studi di Milano. E’ il primo ospedale ad alta specializzazione in Europa ad aver ottenuto la Certificazione di Qualità per tutte le sue attività.