

Dr. Roberto Mazzoli

NOI SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO...e non solo!

Una delle cose più importanti per un paese all'avanguardia come il nostro, è quella di prendersi cura dei suoi cittadini, cominciando dai più giovani, proprio quando iniziano ad andare a scuola.

E' da quel momento che si deve cominciare, se vogliamo avere dei **futuri adulti sani**.

I nostri bambini vanno educati non solo culturalmente, cosa per altro molto importante, ma anche attraverso uno stile di vita più sano; quindi più Sport con programmi mirati e Alimentazione sana e nutriente, tenendo conto soprattutto del Proprio **“Gruppo Sanguigno” (O.A.B.AB)**. Una delle scoperte più importanti del nostro secolo, **“noi siamo quello che mangiamo”**.

Ho potuto constatare, in base a ricerche, da me effettuate in molti anni, che quanto sopra nelle scuole dell'obbligo è decisamente discutibile, infatti, non si tengono affatto in considerazione le vere esigenze dei nostri giovani, (Mense con menu più sani e piacevoli al palato e più sport) i quali si lamentano, ma nessuno fa niente per loro, mentre dovrebbero essere seguiti in modo più attento e preciso, ne va del loro futuro .

E' necessario tenere presente le reali esigenze salutari sia **Sportive che Nutrizionali** dei nostri giovani, se vogliamo evitare dei futuri adulti **“Malati”** con enormi futuri esborsi economici per la nostra **Sanità Pubblica** e di conseguenza, per i nostri **Contribuenti**.

Queste sono comunque alcune incongruenze della nostra civiltà, bisogna partire dalle basi (prima infanzia) per avere un futuro popolo sano e quindi meno predisposto a malattie ormai comuni come **“Diabete, Ictus, Infarti, Tumori, Artrosi, Artriti, Ecc.”** è nostro dovere fare tutto il possibile per salvaguardare la **“Salute Futura”** dei nostri Cittadini, cominciando appunto dai più giovani, qualcuno deve pur fare qualcosa!

Sono fermamente convinto che solo attraverso un percorso preciso e ben studiato, si potrebbe ottenere grandi risultati, (più salute e più gioia di vivere).

Uno dei maggiori problemi oggi è **l'Obesità Infantile** e le varie Patologie legate ad essa, si sta diffondendo a ritmi incredibili anche nel nostro paese, ed è quindi dai più giovani che dobbiamo cominciare, partendo dalle Scuole dell'Infanzia, attraverso dei percorsi di educazione fisica ben articolata e un **“Serio Controllo”** delle loro Mense.

Studiando quindi un percorso Alimentare che tenga in considerazione, oltre che il piacere di nutrirsi anche il proprio **“Gruppo Sanguigno” (O-A-B-AB)**, in modo da evitare le varie sensibilità ed in tolleranze verso alcuni alimenti, con menù semplici, gustosi e soprattutto nutrienti.

I costi non cambieranno, anzi forse ci si guadagnerà, con meno sprechi e con alimenti più mirati, sarà viceversa la qualità dei pasti che ci guadagnerà e con essa la salute dei nostri figli.

E qui chiedo aiuto agli amici lettori progettando un percorso che potrebbe essere il seguente:

1°) Selezionare delle **Scuole Campione** con cui partire, inserendo come Materie Aggiuntive ai programmi di insegnamento, le Teorie e la Pratica, sia “**dell’Educazione Fisica Funzionale**” che dell’Alimentazione mirata al proprio “**Gruppo Sanguigno**”

2°) Creare un “**Organo di Controllo**” per i programmi di “**Educazione Fisica Funzionale**” ma soprattutto per i **Menù delle Mense Scolastiche**, che sia costante e continuo durante tutto l’anno.

3°) Mettere in competizione più Scuole, potrebbe servire da stimolo e quindi premiare la migliore **Scuola della Regione**.

4°) Verifiche periodiche dei risultati ottenuti, (miglior capacità sia fisica che intellettuale, con piena soddisfazione in quanto frequentatori di un ambiente **Scolastico d’Eccellenza!!!**)

5°) Educare, dove possibile anche i genitori, con congressi e programmi informativi e formativi, con eventuale rilascio di materiale didattico, in modo che continuino anche nel privato, il percorso salutistico insegnato nelle scuole frequentate dai loro figli.

Naturalmente il progetto è da considerarsi in linea di massima, ma è l’idea che conta.

Prof. Dr. Roberto Mazzoli
Docente Incaricato all’Università di Camerino nella Facoltà di Farmacia
Esperto in Biologia e Scienze della Nutrizione e Metodologie per lo Sport e il Fitness

<http://www.robertomazzoli.comb>