

FONDAZIONE  
VALTER LONGO

# «Move-Eat Better»

*Muoversi e mangiare per un mondo migliore*



**Toolkit educativo per scuole e famiglie**

*Con attività per studenti e studentesse da realizzare a scuola o a casa*



FONDAZIONE VALTER LONGO

## «Move-Eat Better»

*Muoversi e mangiare per  
un mondo migliore*

***Toolkit educativo per scuole e famiglie***

*Con attività per studenti e studentesse  
da realizzare a scuola o a casa*

## Indice

### Introduzione

#### Toolkit

Struttura.....	11
Metodologia.....	11
Attività e fasce d'età.....	13
Spazi e Setting.....	13
Gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite .....	14

#### Contesto e problematiche

I dati di sovrappeso, obesità nel mondo, in Europa e Italia .....	15
---	----

#### Contenuti

Strategia 1: “Food Is Good” - Nutrizione sana.....	21
RISPETTO - Siamo quello che mangiamo: I nutrienti .....	21
RISPETTO - Mangiare per vivere sani e a lungo: Cosa, quanto e quando .....	25
RISPETTO - Le “4P” (Pane, Pasta, Pizza, Patate), cibi ricchi di zuccheri e amidi.....	29
Atleti, Atlete ed esempi di rispetto: Naomi Osaka e Bebe Vio .....	32
ECCELLENZA - Impariamo a conoscere le fonti di informazione .....	33
Atleti, atlete ed esempi di rispetto Lewis Hamilton e Gianmarco Tamberi .....	35
ECCELLENZA - Impariamo a scegliere i cibi.....	36
Perché scegliere il cibo biologico?.....	36
Antibiotici.....	40
Atleti, atlete ed esempi di eccellenza: Simone Barlaam.....	44

Copyright © 2026 – Fondazione Valter Longo.  
(Tutti i diritti riservati)

[www.fondazionevalterlongo.org](http://www.fondazionevalterlongo.org)

I contenuti del libro e kit educativo per le scuole “Move-Eat Better” sono di proprietà della Fondazione Valter Longo. Non possono essere copiati, riprodotti, pubblicati o redistribuiti, poiché appartengono all’autore, se non previa autorizzazione scritta che ne conceda esplicitamente l’utilizzo. È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti con qualsiasi mezzo o in qualsiasi forma.

Per l’utilizzo integrale dei materiali, si prega di inviare una richiesta a:  
[educazione@fondazionevalterlongo.org](mailto:educazione@fondazionevalterlongo.org)

Contenuti a cura dell’Area Programmi e del Team Scientifico della Fondazione Valter Longo.

A cura di Cristina Villa

L’editore ha compiuto ogni sforzo per identificare tutti i titolari dei diritti e resta a disposizione per eventuali chiarimenti o ulteriori informazioni.

AMICIZIA E INCLUSIONE - Condividere il cibo e apertura .....	45
Condividere il cibo.....	45
Aprirsi al cibo del mondo.....	48
Atleti, atlete ed esempi di amicizia e inclusione: FC Barcelona.....	52
DETERMINAZIONE, RESILIENZA E CORAGGIO -	
Storie di scelte quotidiane per la salute.....	53
Atleti, atlete ed esempi di determinazione: Simon Biles e Katie Ledecky ....	54
<b>Strategia 2: Esercizio fisico - Lo scudo magico .....</b>	<b>55</b>
Contesto e problematiche.....	55
Nel mondo: un problema globale che inizia già da piccoli.....	55
Europa: movimento insufficiente già nell'infanzia.....	56
Stati Uniti: pochi bambini e bambine raggiungono le raccomandazioni .....	57
Asia: sedentarietà precoce e pressione ambientale.....	57
Italia: situazione critica .....	58
Screen time e tecnologia: un fattore che limita il movimento.....	58
RISPETTO: L'importanza dell'esercizio fisico .....	62
Esempi virtuosi di longevità.....	63
Fare esercizio fisico sin dall'infanzia.....	63
Esempi di atleti, atlete e di rispetto:	
Federica Pellegrini e Joshua Cheptege.....	66
Linee guida generali per l'esercizio fisico (bambini, bambine, ragazze e ragazzi) .....	68
Come alimentarsi prima e dopo l'attività fisica.....	68
Cosa mangiare prima dell'allenamento .....	69
Cosa mangiare dopo aver praticato sport .....	70
L'importanza dell'idratazione .....	71
Consigli specifici per bambini, bambine, ragazze e ragazzi.....	72
Linee guida generali: esercizio fisico e alimentazione.....	73
Atleti, Atlete ed esempi di rispetto: Eliud Kipchoge e Alex Zanardi .....	75
ECCELLENZA - Crescere, imparare e migliorare passo dopo passo.....	77
Atleti, atlete ed esempi di eccellenza: Mikaela Shiffrin e Oksana Masters ....	78
AMICIZIA E INCLUSIONE - Crescere insieme, nello sport e nella vita .....	80

Atleti, atlete ed esempi di amicizia e inclusione:	
Jesse Owens e Luz Long.....	81
Esempi di inclusione e approfondimento:	
La storia dei Giochi Paralimpici .....	82
DETERMINAZIONE, RESILIENZA, CORAGGIO - Trasformare le difficoltà in nuove possibilità.....	88
Atlete, atlete ed esempi di determinazione, resilienza, coraggio: Carlotta Gilli e Francesca Lollobrigida .....	89
<b>Strategia 3: “Sharing Is Caring” Impariamo dalle aree con longevità record .....</b>	<b>91</b>
Longevità sana: vivere a lungo e in salute .....	91
RISPETTO - Le aree con longevità record nel mondo	
- Uno stile di vita condiviso .....	93
Atleti, atlete ed esempi di rispetto e valori della longevità: Novak Djokovic .....	97
ECCELLENZA, DETERMINAZIONE, RESILIENZA:	
Scopo nella vita e resistenza per vivere a lungo .....	98
Resilienza, coraggio ed eccellenza: cosa dice la scienza .....	99
Atleti, atlete ed esempi di resilienza e coraggio: Jessica Long .....	101
AMICIZIA, RELAZIONI SOCIALI, INCLUSIONE: Insieme e più a lungo .....	102
Relazioni sociali, famiglia e longevità: cosa dice la scienza .....	104
Atleti, atlete ed esempi dell'importanza delle relazioni sociali: Rebeca Andrade e Madison de Rozario .....	106

## Attività per le scuole e famiglie

Strategia 1: “Food Is Good” - Nutrizione sana.....	109
ATTIVITÀ PER LA SCUOLA PRIMARIA .....	109
ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO.....	117
ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO.....	120
Strategia 1. Seguire un'alimentazione che promuove salute e longevità negli adolescenti.....	127
ATTIVITÀ PER LA SCUOLA PRIMARIA .....	127
ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO.....	132

ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO.....	135
<b>Strategia 2: Esercizio fisico – Lo scudo magico .....</b>	<b>141</b>
ATTIVITÀ PER LA SCUOLA PRIMARIA .....	141
ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO.....	148
ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO.....	157
<b>Strategia 2 – Esercizio fisico “Ispirarsi alle atlete e agli atleti olimpici” .....</b>	<b>167</b>
ATTIVITÀ PER LA SCUOLA PRIMARIA .....	167
ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO.....	169
ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO.....	172
<b>Strategia 3 - Sport e valori olimpici.....</b>	<b>177</b>
ATTIVITÀ PER LA SCUOLA PRIMARIA .....	177
ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO.....	179
ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO.....	182
<b>Strategia 3: Seguire l’esempio dei centenari e centenarie nelle aree con longevità record .....</b>	<b>185</b>
ATTIVITÀ PER LA SCUOLA PRIMARIA .....	185
ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO.....	189
ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO.....	194

## Appendice

Allegati delle attività per la scuola secondaria di secondo grado .....	201
---	-----

## Bibliografia

Sovrappeso e obesità .....	215
Strategia 1 - Nutrizione sana .....	219
Strategia 2 - Esercizio fisico.....	225

Strategia 3 – Impariamo dalle aree con longevità record.....	227
Storie di atleti e atlete .....	230
Fondazione Valter Longo 2026.....	238

## Introduzione

---

Offrire a bambine, bambini, ragazzi e ragazze, e con loro famiglie e scuole, conoscenze e strumenti pratici, facili da utilizzare e, soprattutto, scientificamente fondati e affidabili per vivere in salute e a lungo è un'attività essenziale e parte integrante della missione della Fondazione Valter Longo. Questa iniziativa, inserita nell'Education Gen26 di Milano Cortina 2026 in occasione delle Olimpiadi e Paralimpiadi invernali, permette di analizzare e riflettere su elementi e temi chiave al centro di discussioni sulla salute e prevenzione come nutrizione, esercizio fisico, stile di vita, sostenibilità e non solo.

Infatti, come dimostrano gli studi e la ricerca sui centenari e centenarie, nelle zone del mondo dove si registra longevità record, gli abitanti vivono a lungo e in salute grazie a un'alimentazione bilanciata, uno stile di vita attivo e, in particolare, valori quali socialità, senso della comunità, solidarietà, importanza degli amici e della famiglia e un atteggiamento proattivo e positivo nei confronti della vita. Tra queste aree troviamo l'Ogliastra in Sardegna, Ikaria in Grecia, Okinawa in Giappone, Nicoya in Costa Rica e Loma Linda in California. I valori delle zone longeve si sposano perfettamente con i valori olimpici di rispetto, eccellenza e amicizia e con quelli paralimpici di inclusione, uguaglianza, resilienza, determinazione, coraggio e ispirazione.

Parlare di nutrizione, esercizio fisico e stile di vita alla luce di questo insieme di valori e principi pone le basi per la creazione di un mondo non solo sano e longevo, ma anche rispettoso, inclusivo, positivo, resiliente e sostenibili per i singoli individui, la comunità e l'ambiente.

Seguiteci in questo viaggio per scoprire come vivere sani, energici, positivi e a lungo.

## Toolkit

---

### Struttura

Il Toolkit si divide in 4 parti.

La prima parte è dedicata all'introduzione del tema e all'esplorazione del contesto: la grave situazione critica di salute pubblica, caratterizzata da sovrappeso, obesità e dagli effetti negativi sulla salute, oltre che alle possibili azioni per contrastare queste problematiche.

Le parti successive sono ognuna dedicata a una specifica strategia: alimentazione sana, esercizio fisico, stile di vita e valori essenziali. Queste sezioni sono suddivise in una prima parte dedicata ai contenuti didattici da approfondire e in una seconda sezione con attività pratiche di sensibilizzazione che possono essere utilizzate in classe o in famiglia. Troverete attività modulate per la scuola primaria, secondaria di primo e secondo grado e, infine, la bibliografia, utile per approfondire le tematiche.

### Metodologia

Le attività sono interattive e coinvolgenti per promuovere la partecipazione, la condivisione e la discussione. Si articolano in varie fasi:

#### 1) Preparazione e attivazione

Per introdurre il tema e raccogliere idee spontanee:

- **Flusso libero delle idee:** si parte da una parola-stimolo e si risponde subito, senza pensarci troppo, per esplorare ciò che già si conosce.
- **Brainstorming in movimento:** si riflette camminando nello spazio, condividendo idee in libertà. Muoversi aiuta a pensare meglio e con meno giudizio.

#### 2) Sensibilizzazione

L'insegnante o un membro della famiglia introduce o approfondisce l'argomento attraverso esempi, storie, dati e curiosità scientifiche, adattati all'età del gruppo.

### 3) Rielaborazione e partecipazione attiva

Bambini, bambine, ragazzi e ragazze diventano protagonisti grazie ad attività in coppia o in gruppo che favoriscono collaborazione, creatività e applicazione pratica:

- **Storytelling:** racconti, fumetti o brevi testi per rielaborare ciò che si è imparato.
- **Role-playing:** simulazioni di situazioni reali per sperimentare comportamenti e soluzioni.
- **Giochi di gruppo:** apprendimento attivo in modalità ludica.
- **Progettazione condivisa:** poster, brevi video, slogan, campagne o idee per sensibilizzare i coetanei.
- **Problem solving:** attività per trovare soluzioni a problemi reali o simulati.
- **Discussione e dibattito:** confronto rispettoso, argomentazione e pensiero critico.
- **Cerchio di condivisione:** momento finale per esprimere vissuti, idee e ciò che si è appreso.
- **Musica e movimento:** movimento, “mini-ballo”, stretching o piccoli passi a ritmo di musica per riattivare energia e concentrazione.

## Attività e fasce d'età

### Scuola Primaria

- Attività semplici, concrete, brevi.
- Focus sul corpo, sulle scelte quotidiane.
- Giochi, disegni, storytelling, piccoli role-play guidati.
- Cerchio di condivisione con linguaggio semplice.

### Secondaria di Primo Grado

- Attività più strutturate.
- Brainstorming attivi, role-play più complessi, progettazione di semplici materiali.
- Introduzione al problem solving e alla discussione guidata.

### Secondaria di Secondo Grado

- Approccio più approfondito e critico.
- Dibattiti, analisi di casi, progettazione creativa autonoma.
- Maggior attenzione a scienza, dati e comportamenti reali.
- Produzione di contenuti per i pari (poster, brevi video, podcast).

## Spazi e Setting

Le attività possono svolgersi **in aula**, **in palestra**, oppure **all'aperto**, che sarebbe l'opzione migliore, quando possibile.

Se si è in aula, è utile poter **spostare tavoli e sedie** per creare un **cerchio di condivisione**, *solo se lo spazio lo permette*. Gli studenti e le studentesse possono sedersi **a terra** (per favorire stabilità e concentrazione) o su **sedie**.

Tra un'attività e l'altra è importante fare **brevi pause di movimento**: alzarsi, camminare, stiracchiarsi, muovere braccia e gambe per riattivare attenzione ed energia.

Se non c'è spazio per muoversi, basta alzarsi dal banco e fare piccoli esercizi di mobilità.

## Gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite

Gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs) sono un insieme di 17 obiettivi globali adottati dalle Nazioni Unite nel 2015 come parte dell'Agenda 2030. Mirano a porre fine alla povertà, proteggere il pianeta e garantire che tutte le persone godano di pace e prosperità. Questi obiettivi coprono le dimensioni economica, sociale e ambientale e includono temi come la lotta alla fame, la salute, l'istruzione, la parità di genere, l'acqua pulita e il cambiamento climatico.

**Persone, Pianeta, Prosperità, Pace e Partnership** sono i principi che guidano gli obiettivi, volti a:

- eliminare povertà e disuguaglianza (People- Persone),
- proteggere le risorse naturali del pianeta (Planet – Pianeta),
- garantire vite prospere e un benessere duraturo (Prosperity – Prosperità),
- promuovere società giuste e inclusive (Peace – Pace),
- implementare l'Agenda attraverso solide collaborazioni globali (Partnership).

*Move-Eat Better* si concentra su quattro Obiettivi di Sviluppo Sostenibile chiave, creando sinergie tra salute, educazione, equità e sostenibilità ambientale.

- SDG 3 Salute e Benessere. Garantire vite sane e promuovere il benessere per tutti a tutte le età.
- SDG 4 Istruzione di Qualità. Fornire un'educazione inclusiva, equa e di qualità.
- SDG 10 Ridurre le Disuguaglianze. Ridurre le disuguaglianze dentro e tra i paesi.
- SDG 12 Consumo Responsabile. Garantire modelli sostenibili di produzione e consumo.

## Contesto e problematiche

### I dati di sovrappeso, obesità nel mondo, in Europa e Italia

#### MONDO

Sentiamo o leggiamo spesso al telegiornale, sui social, nei podcast che ci troviamo in una grave situazione di **emergenza per la salute pubblica. Stiamo vivendo in un momento in cui una pandemia vera e propria di sovrappeso e obesità si sta diffondendo sempre più!** Ebbene sì, anche i dati lo confermano. Negli ultimi decenni, il sovrappeso e l'obesità sono passati dall'essere un problema di pochi a una delle sfide più urgenti per la salute globale.

Secondo gli ultimi dati dell'Organizzazione mondiale della sanità, ben 2,5 miliardi di adulti sul pianeta sono in sovrappeso, cioè il 43% della popolazione mondiale. Tra questi, 890 milioni, circa il 16%, soffrono di obesità. Dal 1990 le percentuali sono raddoppiate!

Inoltre, 390 milioni di adolescenti, bambini e bambine dai 5 ai 9 anni sono in sovrappeso, circa il 20%. Questo è un dato preoccupante, se si pensa che nel 1990 erano meno della metà, l'8%. In aggiunta, se nel 1990 circa 31 milioni, il 2%, soffriva di obesità, gli ultimi dati parlano di 160 milioni, cioè l'8%.

Che dire? Dal 1990 l'obesità tra gli adulti è più che raddoppiata, mentre tra adolescenti, bambini e bambine è quadruplicata (Organizzazione mondiale della sanità, 7 maggio 2025).

#### EUROPA

In Europa, come emerso dal progetto COSI WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, un'iniziativa di monitoraggio a livello europeo, i Paesi del Sud sono i più colpiti. In **Italia, Cipro, Spagna e Grecia, infatti, 1 bambino e bambina su 5 (tra i 7 e i 9 anni di età) è obeso o**

**obesa, cioè il 17-19%.** In alcuni Paesi del Nord e Centro Europa (Danimarca, Irlanda, Lituania, Norvegia e Francia), il tasso di obesità è quasi la metà e si aggira attorno al 5-9%, quindi circa 1 bambino/bambina su 10.

L'Italia continua a essere, dopo Cipro, il secondo Paese in Europa, a parimerito con la Grecia, con le percentuali di obesità infantile più alte d'Europa (17%). Un apparente paradosso per la patria della Dieta Mediterranea, sinonimo di bontà e salute.

## ITALIA

**OKkio alla Salute** è un programma nazionale attivo dal 2007, promosso dal Ministero della Salute insieme all'Istituto Superiore di Sanità, alle Regioni e al MIUR. Il progetto raccoglie ogni anno dati sullo stato nutrizionale dei bambini e delle bambine delle scuole primarie (6-10 anni), monitorando sovrappeso, obesità e abitudini che influenzano la salute.

### Dati principali (aggiornamento 2023)

Su un campione di oltre **46.000** bambini e bambine della III primaria:

- **28,9%** è in eccesso di peso
  - \* **19%** sovrappeso
  - \* **9,8%** obesità
  - \* **2,6%** obesità grave

In pratica: **quasi 1 bambino o bambina su 3** è in sovrappeso e **1 su 10** soffre di obesità.

Questi risultati sono confermati anche da altre ricerche italiane e internazionali: ISTAT, HBSC, progetto COSI; dell'OMS e dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

### Stima nazionale

Applicando le percentuali alla popolazione italiana tra 3 e 19 anni:

Circa **2.400.000 giovani** su 8,9 milioni risultano in eccesso di peso.

Prevalenza complessiva: **circa 27%**, in linea con OKkio alla Salute e Obesity Monitor 2024.

## Cause di sovrappeso e obesità infantile e adolescenziale

Nella grande maggioranza dei casi, il sovrappeso e l'obesità sono il risultato di uno squilibrio fra la quota di energia ingerita e quella consumata dall'organismo. Questo è dovuto a fattori, sui quali è possibile intervenire attraverso le modifiche dello stile di vita:

- **Costituzione, familiarità:** un bambino o una bambina con entrambi i genitori obesi ha il 50-80% di probabilità maggiore di andare incontro al sovrappeso con possibili evoluzioni verso l'obesità;
- **Abitudini alimentari non corrette:** pasti sbilanciati nella composizione, nelle quantità e qualità degli alimenti consumati o selettività per certi alimenti;
- **Sedentarietà:** poca attività fisica a fronte di un eccesso di tempo trascorso sul divano o davanti a TV e dispositivi elettronici.

Esiste un 2-5% di casi in cui l'obesità è secondaria, cioè conseguenza di altre malattie, per esempio endocrine o ormonali, dell'ipotalamo (la zona del cervello che controlla fame, sazietà e metabolismo). In altre situazioni è dovuta a cause genetiche oppure all'effetto di alcuni farmaci che possono far aumentare peso e appetito.

## Conseguenze di sovrappeso e obesità

Il peso in eccesso può:

- contribuire a **morte prematura, disabilità e a sviluppare malattie non trasmissibili** (cancro, diabete, malattie cardiovascolari, autoimmuni e neurodegenerative) da adulti (WHO, *Obesity and Overweight*);
- sviluppare e aggravare, già durante l'infanzia e adolescenza, condizioni come **ipertensione arteriosa, prediabete e diabete di tipo 2, aumento dei trigliceridi e colesterolo nel sangue, malattie del fegato legate all'eccesso di grasso, disturbi gastrointestinali** (stipsi, reflusso gastroesofageo, dolori addominali, calcoli biliari) **e respiratori** (asma bronchiale e disturbi respiratori del sonno), disturbi ormonali e ginecologici come la sindrome dell'ovaio policistico, disturbi neurologici (per esempio mal di testa acuto e cronico), ecc. (WHO);
- creare un **impatto negativo sulla salute mentale** (Lindberg et al., *BMC Med*, 2020);
- essere spesso collegato a problemi **psicosociali** come **scarsa autostima, bullismo e problematiche legate alla performance scolastica** (Organization for Economic Cooperation and Development. *Heavy Burden of Obesity*, 2019).

I primi anni di età sono essenziali, in quanto creano le condizioni per vivere in salute il resto della vita. *È infatti dimostrato che, se un bambino o una bambina soffre di obesità durante l'infanzia e se questa condizione continua durante l'adolescenza, sarà difficile recuperare il peso forma durante l'età adulta. L'obesità non è solo una questione di peso, ma una malattia cronica complessa che riflette il modo in cui viviamo, mangiamo e ci muoviamo.*

## Soluzioni: Nutrizione, esercizio fisico, stile di vita

Come indicano molti dati scientifici, una **corretta alimentazione e un bilanciato stile di vita**, insieme all'**esercizio fisico**, portano a vivere **un'esistenza sana** e a mettere le basi per una lunga vita futura all'insegna della salute. Infatti:

- numerosi studi hanno dimostrato **l'importante ruolo di un corretto regime alimentare e dell'attività fisica nel prevenire malattie correlate all'età e non trasmissibili**;
- la maggior parte dei casi riconducibili a queste malattie potrebbe essere agevolmente contrastata attraverso utili e fondamentali modifiche alla nutrizione e allo stile di vita;
- nelle zone dove si registra longevità record, gli abitanti vivono a lungo e in salute grazie a un'alimentazione bilanciata, stile di vita attivo e valori quali socialità, senso della comunità, solidarietà, importanza degli amici e della famiglia e un atteggiamento proattivo nei confronti della vita. Questi sono in linea con i valori olimpici di rispetto, eccellenza, amicizia e parolimpici di inclusione, uguaglianza, resilienza, determinazione, coraggio, ispirazione.

Di conseguenza, l'orientamento verso scelte alimentari consapevoli, attività fisica e uno stile di vita bilanciato, sia dal punto di vista fisico che mentale ed emotivo, possono **modificare l'andamento della vita in termini di durata e salute.**



## Contenuti

### Strategia 1: “Food Is Good” - Nutrizione sana

Un'alimentazione sana che promuova salute e longevità per bambini, bambine, ragazze e ragazzi è molto importante. Comprendere come, quando e quanto nutrirsi e con chi condividere il proprio cibo si allinea perfettamente con i valori olimpici e paralimpici di:

- **RISPETTO:** del proprio corpo, della comunità, della diversità e dell'ambiente grazie a un'alimentazione sana e sostenibile (cosa, come, quando mangiare).
- **ECCELLENZA:** riconoscere le fonti di informazione autorevoli e fondate, su cui basare le proprie scelte consapevoli. Eccellenza dei prodotti che consumiamo (di chi fidarsi).
- **AMICIZIA E INCLUSIONE:** l'importanza della convivialità, condivisione, apertura mentale ad altre culture e abitudini per il benessere e la salute (esempio della Dieta Mediterranea quale fusione di prodotti provenienti da diverse parti del mondo).
- **DETERMINAZIONE, RESILIENZA E CORAGGIO:** per continuare in un percorso di salute.

#### *RISPETTO - Siamo quello che mangiamo: I nutrienti*

Quello che mangiamo influisce profondamente sul nostro corpo: sull'aspetto fisico, sul nostro benessere quotidiano, sul sonno, sul rischio di ammarci (per esempio di tumore) e persino sulla salute del cervello.

Fin dai primi anni di vita l'alimentazione ha un ruolo decisivo: ciò che mangia un neonato o una neonata, un bambino, una bambina, un o una adolescente contribuisce a determinare come si sviluppano i suoi organi e quanto bene funzioneranno per tutta la vita.

Per esempio, troppe proteine nell'infanzia possono aumentare il rischio di alcune malattie, mentre troppo poche possono causare

problemi di crescita. Le conseguenze si vedono nell'altezza, nel peso, nella forza muscolare e nella frequenza con cui ci si ammala.

Mangiare deve essere un piacere, ma è importante limitare i nutrienti che possono danneggiare la salute e privilegiare quelli che ci aiutano a vivere più a lungo, in modo sano e felice. Molti cibi infatti contengono molecole potenti che influenzano il funzionamento del corpo: conoscerle aiuta a fare scelte più consapevoli ogni giorno.

Macronutrienti: proteine, carboidrati e grassi.

Micronutrienti: vitamine e minerali.

## PROTEINE

Le proteine servono a costruire e mantenere tutte le cellule del corpo, compresi i muscoli. Sono fatte di amminoacidi, fondamentali per produrre energia e formare nuovi tessuti, soprattutto in gravidanza, infanzia e adolescenza. È importante trovare un equilibrio: troppe proteine possono aumentare il rischio di alcune malattie, troppo poche possono causare problemi di crescita.

Fonti consigliate:

- **Legumi** e altre proteine vegetali;
- **Pesce**;
- **Piccole quantità** di proteine animali di buona qualità (latticini non in eccesso, preferibilmente da animali al pascolo a cui non vengono somministrati ormoni o alte dosi di antibiotici. Sono preferibili quelli di capra e dopo i 3 anni sarebbe consigliato passare al latte parzialmente scremato).

Da evitare:

- **Carni processate** (wurstel, salsicce e salumi) → cancerogeni di tipo 1, cioè certi (OMS).

Da limitare

- **Carni rosse** → cancerogene di tipo 2, cioè probabilmente cancerogene (OMS).



## CARBOIDRATI

Sono la principale fonte di energia. Possono essere:

- **Semplici** (zucchero presente nel miele, succhi di frutta, dolci o bibite zuccherate),
- **Complessi** (verdure, legumi, cereali integrali).

Dovrebbero fornire il 45–60% dell'energia giornaliera.

Si raccomanda di consumare:

- 4 porzioni al giorno (es. 2 di pasta/riso + 2 di pane), evitando eccessi;
- **Cereali integrali** quotidianamente: più fibre, più vitamine, meno rischio di obesità, diabete e ipertensione (OMS).

## GRASSI

I grassi sono una riserva importante di energia e servono per le membrane delle cellule e la produzione degli ormoni.

Si dividono in:

- **Saturi** (burro),
- **Insaturi**

- \* Monoinsaturi (olio d'oliva),
- \* Polinsaturi, tra cui **omega-3 e omega-6**, essenziali per il funzionamento del corpo, che non è in grado di produrli.

Fonti buone, ricche di omega-3:

- Pesce (salmone, sgombro, trota...),
- Noci, semi,
- Olio extravergine di oliva.

Da evitare:

- **Grassi trans** (merendine, margarina, fast food) → più rischio di diabete e malattie cardiache.



## MICRONUTRIENTI

Vitamine e minerali sono indispensabili per far funzionare correttamente “la macchina” del corpo: enzimi, ormoni, sistema immunitario, ossa, metabolismo.

Esempi importanti:

- **Vitamina D** → pesce come salmone, sardine sott'olio, aringhe; essenziale per ossa e difese immunitarie;

- **Ferro** → legumi, molluschi; importante per il sistema immunitario.
- **Calcio** → latte parzialmente scremato di mucca, latte di pecora e capra, yogurt e formaggi magri, gamberi, ecc.; importante per le ossa.

Anche adottando una dieta sana, alcune persone possono avere carenze, in particolare per quanto riguarda la vitamina D e B12 (per chi segue una dieta vegana e per la terza e quarta età). Per questo può essere utile una valutazione nutrizionale per capire se sia necessario ricorrere a integratori alimentari.

(Testo tratto e adattato da: 1) Valter Longo, *La dieta della longevità*. Milano: Vallardi, 2016; 2) Valter Longo, *Alla tavola della longevità*. Milano: Vallardi, 2017)

## RISPETTO - Mangiare per vivere sani e a lungo: Cosa, quanto e quando

Prima di condividere una serie di consigli è essenziale ricordarsi che il cibo è anche un piacere e che modificare eventualmente come mangiamo non deve risultare difficile a tal punto da farci rinunciare a momenti sociali o gradevoli.

### 1. Un'alimentazione completa per l'infanzia e l'adolescenza

La Dieta della Longevità per bambini, bambine e adolescenti è varia e bilanciata: include proteine, carboidrati e grassi buoni.

### 2. Quante proteine servono

- 1,3 grammi di proteine per kg di peso corporeo al giorno fino a un anno di età,
- 1 grammo per kg da 1 a 4 anni, 0,9 grammi per kg dai 4 anni in poi.
- Dai 4 anni in su servono **0,9 g di proteine per kg di peso corporeo al giorno**.

Esempio:

- 14 kg → 14 g di proteine
- 30 kg → 27 g di proteine

Alimento	Quantità per avere ~10g di proteine
Legumi secchi (Lenticchie, ceci, fagioli)	circa 40g (pesati a crudo)
Legumi cotti	circa 120-130g (circa 4-5 cucchiaini colmi)
Carne Bianca (Pollo o tacchino)	circa 40-45g
Pesce (Merluzzo, platessa, salmone)	circa 50g
Uova	1 uovo medio

**Nota bene!** Gli alimenti elencati sono fonti proteiche pure. È importante ricordarsi che, nel calcolo totale della giornata, anche i cereali (pane, pasta, riso) contribuiscono con una piccola quota proteica che si somma a questi esempi. Ad esempio, 75/80 grammi di pasta integrale apportano circa 10 grammi di proteine al pasto.

Le proteine sono fatte da piccole unità chiamate **amminoacidi**, che possiamo immaginare come dei “mattoncini” utili per costruire e mantenere il nostro corpo (muscoli, cellule, tessuti). Alcuni di questi amminoacidi sono **essenziali**, cioè il nostro corpo non riesce a produrli da solo e dobbiamo assumerli con il cibo.

I legumi e i cereali (pasta e riso integrale, farro, orzo) sono partner perfetti, cioè si completano a vicenda:

- I **legumi** sono ricchi di alcuni amminoacidi ma carenti di altri (metionina).
- I **cereali** hanno esattamente ciò che manca ai legumi, ma sono carenti di lisina.

Quando li mangiamo insieme (nello stesso pasto o durante la giornata), otteniamo **tutti gli amminoacidi necessari**, fornendo all'organismo tutti i “mattoni” necessari per la crescita.

### Esempi di pasti a base di cereali e legumi

**1. Pasta e ceci “alla ligure”:** un classico che unisce carboidrati complessi e proteine vegetali.

**2. Riso integrale con lenticchie rosse:** le lenticchie decorticate sono ideali per i bambini e le bambine perché più digeribili.

**3. Zuppa di orzo e fagioli cannellini:** Una combinazione a basso indice glicemico che mantiene costante l'energia durante lo studio o lo sport.

### 3. Proteine: come alternarle

- Legumi e frutta a guscio ogni settimana.
- Pesce 2-3 volte alla settimana (evitando specie ricche di mercurio come tonno o pesce spada e privilegiando pesce azzurro come sgombri e sardine).
- Carne rossa, bianca e uova: **1 o 2 volte alla settimana ciascuna**, meglio se biologiche.

### 4. Carboidrati: scegliamo quelli “buoni”

Preferire carboidrati complessi: legumi, verdure, cereali integrali.

Ridurre (non eliminare) quelli ricchi di amido (pasta, pane, pizza, patate, riso) e di zuccheri raffinati (dolci confezionati, succhi di frutta e bevande zuccherate).

Limitare o eliminare cibi ultra-processati come merendine e snack industriali e bevande zuccherate.

### 5. Fibre: sì, ma con equilibrio

Nei bambini e nelle bambine molto sensibili, troppe fibre (legumi, verdure o cereali integrali) possono creare fastidi intestinali. In caso di problemi, confrontarsi con un/a pediatra o gastroenterologo/a.

### 6. Grassi e zuccheri

Ridurre al minimo:

- grassi saturi, idrogenati e trans presenti, ad esempio, in margarine industriali e prodotti da forno confezionati;
- sale;
- zuccheri, anche se un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quelli un po' più sani a base di frutta o cioccolato fondente.

## 7. Ritmo dei pasti (Time-Restricted Eating)

Meglio consumare tutti i pasti entro **11–12 ore**. Esempio: cena entro le 20 → colazione verso le 8. Adottare questa abitudine aiuta metabolismo, sonno e gestione del peso.

Questo è importante soprattutto per i bambini, bambine, ragazze e ragazzi in sovrappeso o con obesità. Per chi invece non ne soffre, estendere il periodo in cui si mangia a 13 ore va bene. Se questo è un problema per la scuola, è necessario cenare prima.

## 8. Numero dei pasti

3 pasti + 1–2 spuntini al giorno sono sufficienti.

## 9. Mangiare di più e meglio

Non serve “mangiare meno”, ma **mangiare meglio**. Si può ridurre una piccola parte di pasta o pane e sostituirla con più verdure (carote, lattuga, spinaci, cavolfiore, broccoli, ecc. preferibilmente biologici), legumi (piselli, fagioli, lenticchie, fave, ceci, preferibilmente biologici) o cereali integrali, che aumentano il senso di sazietà grazie alla fibra, per i bambini e le bambine con peso in eccesso. Ad esempio, togliere 50-60 g di pane, pasta, riso o patate e aggiungere 100 g di verdure e/o legumi.

## 10. Regole flessibili

La dieta deve essere sostenibile e portare gioia: lasciamo spazio a una pizza o una bibita a settimana, scegliendo un equilibrio a lungo termine.

## 11. Preferire cibi locali e tradizionali

Scegliere ingredienti sani della tradizione locale e familiare che mangiavano i nostri bisnonni e bisnonne. Per esempio, in Italia, abbiamo olio extravergine, legumi, cereali integrali, frutta e verdura di stagione.

Questo permette di limitare il fast food e prodotti industriali ed è anche utile anche per:

- ridurre infiammazione,
- proteggere l'intestino,
- prevenire allergie e disturbi autoimmuni.

Il meccanismo non è ancora chiaro, ma il consumo di cibi sbagliati è spesso associato a maggiore infiammazione e all'insorgenza di malattie autoimmuni.

## 12. Movimento quotidiano

Almeno **1 ora al giorno** di gioco attivo, camminata, sport o bicicletta. Aggiungere esercizi a corpo libero o piccoli pesi (a giorni alterni).

## *RISPETTO - Le “4P” (Pane, Pasta, Pizza, Patate), cibi ricchi di zuccheri e amidi*

A seconda delle nazioni, il consumo di prodotti quali, per esempio, merendine confezionate, hamburger con patatine fritte e ketchup, bibite zuccherate, pizza, pasta, riso ecc. provoca una situazione che potrebbe sembrare paradossale: quella di bambine, bambini e adolescenti obesi ma malnutriti, in una condizione di salute scadente e a rischio di sviluppare una serie di malattie che, a lungo andare, mettono in pericolo la loro vita. In aggiunta, poca attività fisica, molta sedentarietà e l'aumento delle ore davanti agli schermi aggravano la situazione.

L'alimentazione e lo stile di vita svolgono un ruolo fondamentale nella prevenzione di malattie definite “non trasmissibili”, cioè le malattie croniche che sono frutto di un'interazione tra una predisposizione genetica e fattori ambientali (tra i quali figurano, appunto, alimentazione e stile di vita).

Molti bambini e bambine, a seconda del paese in cui vivono e delle abitudini alimentari, consumano in grandi quantità:

- merendine, snack confezionati, bibite zuccherate;
- hamburger, patatine fritte e ketchup;
- troppi amidi e zuccheri “invisibili” presenti in: pane, pasta, pizza, patate, riso, frutta e succhi di frutta.

Se il cibo spazzatura è il responsabile di una situazione critica in molti paesi, al contrario in Italia bambini, bambine, ragazze e ragazzi consumano spesso molte proteine oltre a molti cibi ricchi di amidi e zuccheri: **pane, pasta, pizza, patate, riso, frutta e succhi di frutta**. Quello che in pochi considerano è che gli amidi contenuti in alimenti come pasta e pizza, ma ancora di più riso e

patate, si trasformano in zuccheri molto velocemente, causando rapidi innalzamenti di glicemia (livelli di zucchero) nel sangue.

### Attenzione a Pane, Pasta, Pizza, Patate

Sono cibi tradizionali e importanti, ma vanno inseriti in modo corretto nella giornata. Non serve demonizzarli, ma è necessario fare attenzione:

Per esempio, questi non rappresentano pasti equilibrati:

- un piatto di sola pasta,
- una pizza solo con formaggio,
- un panino bianco senza nulla,
- porzioni grandi di patate.



### Cosa possiamo fare: strategie semplici e sostenibili

Non servono diete rigide o rivoluzioni difficili da mantenere. I bambini e le bambine hanno bisogno di cambiamenti gradualmente, costanti e adattati alla famiglia.

### Consigli per scuole e famiglie

- Ridurre un po' la quantità di pasta, riso, pizza o pane.
- Aumentare la quantità di verdure e legumi nello stesso piatto.
- Associare sempre a pane, pasta, pizza, patate e riso grandi porzioni di verdure crude o cotte.
- Alternare il pane bianco con quello integrale o di farro.
- Scegliere pizze con più verdure, meno formaggio (come funghi, olive, carciofi, pomodoro fresco) e acciughe, evitando i salumi.
- Mangiare frutta intera, evitando succhi confezionati.
- Usare snack sani: yogurt, frutta secca, frutta fresca.
- Evitare merendine, snack confezionati, bibite zuccherate e "cibo spazzatura".

## Atleti, Atlete ed esempi di rispetto: Naomi Osaka e Bebe Vio

### Naomi Osaka: Scelte semplici per energia e concentrazione

Naomi Osaka è una delle tenniste più forti della sua generazione e gran parte del suo equilibrio arriva da come si prende cura del corpo fuori dal campo. In diverse interviste racconta che inizia la giornata con una colazione molto semplice: un frullato verde (spinaci, cavolo riccio, kiwi) e un toast integrale con avocado e salmone. Sono cibi che le danno energia costante senza appesantirla.

Quando si allena punta su piatti leggeri, basati su ingredienti naturali e facili da digerire: *bowl* di riso, verdure, pesce o insalate ricche. Beve molto durante gli allenamenti perché sa che l'idratazione influisce direttamente su fatica e concentrazione. Anche la sera prima delle partite sceglie piatti leggeri con carboidrati, verdure e proteine magre, evitando cibi pesanti o fritti.

Il punto centrale della sua routine è l'ascolto del corpo: Naomi non segue una dieta rigida, ma adatta ciò che mangia a come si sente, soprattutto nei periodi di stress o recupero.

### Bebe Vio: Ascoltare il corpo anche a tavola

Bebe Vio, schermitrice paralimpica italiana specializzata nel fioretto, ha raccontato più volte che, dopo l'incidente, ha dovuto imparare ad ascoltare il proprio corpo anche attraverso l'alimentazione. Segue uno stile alimentare equilibrato, senza estremi, adattando quantità e qualità del cibo ai carichi di allenamento e ai momenti di recupero.

In interviste e incontri pubblici spiega che mangiare bene non è controllo o rinuncia, ma cura del corpo: scegliere cibi che aiutano a stare bene, avere energia e recuperare. Il rispetto passa dall'ascolto quotidiano, non dalla perfezione.

## ECCELLENZA - Impariamo a conoscere le fonti di informazione

### Capire chi sono gli esperti e le esperte da seguire e come funziona la scienza della longevità

Quando si parla di alimentazione e salute, è facile trovare opinioni e diete "alla moda". Ma solo pochi sono veri esperti ed esperte. Per avere indicazioni sicure, bisogna fare riferimento a **medici, ricercatori, ricercatrici, nutrizionisti e nutrizioniste**, che lavorano in università, ospedali e centri di ricerca e che basano i loro consigli su solide evidenze scientifiche.

Il Prof. Valter Longo spiega che le informazioni davvero affidabili si riconoscono perché derivano da **5 pilastri scientifici**, utilizzati per studiare la longevità in salute.

### I 5 pilastri della scienza della longevità

#### 1. Ricerca di base

Si studiano cellule, lieviti, animali semplici per capire come il cibo influenza le cellule e l'invecchiamento. Queste scoperte sono poi verificate con studi sugli esseri umani.

#### 2. Studi epidemiologici di popolazioni

Si osservano grandi popolazioni per capire:

- quali malattie compaiono più spesso,
- come mangiano,
- quali abitudini proteggono o danneggiano la salute.

#### 3. Studi clinici

Sono esperimenti scientifici fatti su gruppi di persone per verificare se una dieta o un comportamento funziona davvero. Seguono regole internazionali molto rigide (*Good Clinical Practice*).

#### 4. Studio dei centenari e centenarie

Si analizzano le abitudini alimentari e di vita delle popolazioni più longeve del mondo. Questi dati mostrano quali abitudini portano a vivere a lungo e in salute.

## 5. Studio dei sistemi complessi

Il corpo umano viene osservato come un sistema complesso (come un'auto o un aereo). Questo aiuta a capire, per esempio, come zuccheri e grassi “non corretti” aumentino l'invecchiamento e il rischio di malattie, così come quando mettiamo la benzina sbagliata in un'auto.

### Perché questi pilastri sono importanti?

Perché evitano errori e semplificazioni. Per esempio, alcune diete molto diffuse (iperproteiche, ricchissime di grassi e povere di carboidrati):

- nei laboratori mostrano effetti negativi su cellule e organismi;
- negli studi clinici ed epidemiologici mostrano rischi a lungo termine;
- **non sono seguite dalle popolazioni più longeve del pianeta.**

Questo dimostra che non sono un modello né sicuro né efficace.

Al contrario, questi 5 pilastri rappresentano un approccio solido pensato proprio anche per evitare modifiche ogni volta che escono nuove pubblicazioni.

### Come orientarsi? Consigli per scuole e famiglie

Per scegliere bene la propria alimentazione - e quella di bambini, bambine, ragazze e ragazzi - è utile:

- ✓ cercare esperti che basano i loro consigli su tutti e 5 i pilastri;
- ✓ evitare soluzioni estreme o non supportate dalla scienza;
- ✓ preferire indicazioni fondate su studi clinici e sulle abitudini delle popolazioni più longeve;
- ✓ rivolgersi a medici, nutrizionisti e nutrizioniste in caso di dubbi o necessità particolari.

In questo modo, studenti, studentesse, famiglie e insegnanti hanno strumenti solidi per scegliere comportamenti con impatto positivo sulla salute e sul benessere.

## *Atleti, atlete ed esempi di rispetto Lewis Hamilton e Gianmarco Tamberi*

### **Lewis Hamilton. Alimentazione vegetale e responsabilità ambientale**

Lewis Hamilton segue una dieta completamente vegetale dal 2017. In diverse interviste ha spiegato di aver scelto questo tipo di alimentazione sia per motivi di salute sia per ridurre il proprio impatto ambientale, e di aver lavorato con professionisti della nutrizione per gestire correttamente l'apporto di nutrienti durante la stagione di gara. Hamilton sottolinea spesso l'importanza di informarsi attraverso fonti affidabili e di basare le proprie scelte su dati scientifici. Nei viaggi legati alla Formula 1 prova cucine diverse e valorizza la varietà culturale dei cibi locali come forma di apertura e inclusione. Ha dichiarato inoltre che, dopo il passaggio a una dieta a base vegetale, ha percepito miglioramenti in termini di livelli di energia e tempi di recupero post-gara, attribuendoli alla maggiore leggerezza e qualità nutrizionale dei pasti.

### **Gianmarco Tamberi. Ascolto di sé e resilienza**

Gianmarco Tamberi, campione olimpico di salto in alto, parla frequentemente dell'importanza di “ascoltare il corpo”. In diverse fasi della sua carriera ha adattato l'alimentazione: in periodi di massima esplosività punta su pasti più leggeri, durante il recupero su alimentazione più completa. Sceglie ingredienti freschi e locali, si affida a nutrizionisti e preparatori alimentari, incarnando così l'eccellenza di chi vuole intendere e non improvvisare. Nei raduni mangiare insieme è parte del rituale: momenti condivisi che uniscono culture sportive e costruiscono amicizia. La sua resilienza dopo gli infortuni mostra come nutrirsi bene non sia solo supporto fisico, ma simbolo di determinazione e coraggio.

## ECCELLENZA - Impariamo a scegliere i cibi

### Perché scegliere il cibo biologico?

#### Che cosa significa “biologico”?

Il cibo biologico nasce dall'idea di produrre frutta, verdura, cereali, latte, uova e carne **senza usare pesticidi chimici, fertilizzanti sintetici o ormoni**, nel rispetto dell'ambiente, degli animali e della nostra salute.

L'agricoltura biologica si diffonde a partire dagli anni '70, quando ci si accorge che l'uso eccessivo di sostanze chimiche in agricoltura e negli allevamenti può danneggiare la natura e finire nei nostri alimenti.

#### Perché sempre più persone scelgono il biologico?

Negli ultimi anni il consumo di cibo biologico è cresciuto molto in tutto il mondo, perché molte persone vogliono:

- ridurre l'esposizione ai pesticidi (microrganismi o sostanze chimiche utilizzati in agricoltura per eliminare ciò che danneggia le piante);
- sostenere aziende agricole che rispettano la natura;
- mangiare cibi percepiti come più sani;
- adottare uno stile di vita più equilibrato.

#### Biologico e salute

Uno studio che ha seguito oltre **68.000 persone per 5 anni** ha osservato che chi mangia più spesso alimenti biologici presenta un **rischio più basso (del 25%) di sviluppare alcuni tipi di tumore** (come linfomi, un tipo di tumori del sangue, e alcuni tumori della mammella). I risultati non sono definitivi, ma confermano un punto importante: **meno pesticidi significa meno sostanze potenzialmente dannose nel nostro corpo**. («JAMA Internal Medicine» 2018)

### Perché il biologico può costare di più?

Produrre cibo biologico richiede:

- più lavoro manuale;
- controlli più frequenti;
- metodi naturali di concimazione e difesa delle piante;
- allevamenti meno intensivi e più rispettosi degli animali.

Per questo il prezzo al supermercato può essere un po' più alto.

### Allevamenti biologici: cosa cambia?

Gli allevamenti biologici seguono regole precise:

- gli animali **stanno all'aperto** e possono muoversi liberamente;
- non possono essere usati **ormoni della crescita** per aumentare la produzione;
- **gli antibiotici non sono mai usati per prevenzione**, ma solo quando un animale è malato e con tempi di attesa più lunghi prima di utilizzare latte, carne o uova.

### Perché è importante ridurre l'uso di antibiotici?

Perché un uso eccessivo negli animali può favorire la **resistenza agli antibiotici**, cioè batteri che diventano più forti e difficili da curare anche negli esseri umani.

### La sfida: rendere i prodotti biologici più accessibili

Rendere gli alimenti biologici accessibili a tutti è una delle grandi sfide globali dell'alimentazione sostenibile.

Secondo l'Unione Europea e i rapporti FiBL-IFOAM, il biologico costa di più perché richiede più lavoro manuale, controlli rigorosi e spesso rese leggermente inferiori rispetto all'agricoltura convenzionale.

**Negli Stati Uniti**, i dati USDA mostrano che il prezzo più alto limita molto l'accesso delle famiglie a reddito medio e basso.

**In Africa e Asia**, come evidenziano FAO e UNCTAD, il problema è ancora più complesso: le aziende agricole devono sostenere costi elevati per la certificazione, affrontare infrastrutture deboli e hanno meno accesso ai mercati. Di conseguenza, il cibo biologico rimane poco diffuso e più caro. Per questo, la diffusione di prodotti biologici cresce soprattutto nelle aree a più alto reddito.

La vera sfida dei prossimi anni sarà quindi **aiutare i produttori a ridurre le spese e permettere a un numero maggiore di persone, anche nei paesi a basso reddito, di scegliere un cibo più sano e sostenibile.**

#### **Un messaggio per scuole e famiglie**

Scegliere il biologico non significa comprare *solo* prodotti con il bollino verde, ma:

- sostenere agricoltura e allevamenti più rispettosi dell'ambiente;
- ridurre l'esposizione a pesticidi e sostanze chimiche;
- promuovere salute e benessere;
- avvicinarsi a uno stile di vita più sostenibile.

Ognuno può fare la sua parte scegliendo, quando possibile, alimenti biologici, locali o provenienti da aziende che coltivano e allevano con metodi rispettosi della natura.



## Antibiotici

### Antibiotici: perché negli allevamenti sono un problema?

L'uso eccessivo di antibiotici negli animali è un tema importante. In Europa esistono regole severe che fissano limiti all'uso di questi farmaci per garantire la sicurezza alimentare, ma in alcuni Paesi, se ne usano ancora troppi rispetto alla media europea.

Quando gli antibiotici vengono usati in quantità elevate:

- si favorisce la **resistenza agli antibiotici**, cioè batteri sempre più difficili da combattere
- i batteri resistenti possono diffondersi nel suolo, nelle acque e nella popolazione.

Gli allevamenti biologici invece **non possono usare antibiotici per prevenzione**, ma solo se un animale si ammala davvero. Devono inoltre aspettare un periodo doppio prima di usare latte, carne o uova dell'animale trattato.

### Cosa c'entra la nostra alimentazione?

Studi scientifici mostrano che chi consuma meno prodotti animali provenienti da allevamenti convenzionali potrebbe avere una minore esposizione a batteri resistenti agli antibiotici. Questo non significa che si debba eliminare del tutto la carne, ma che è utile **scegliere prodotti di qualità**, preferibilmente biologici o provenienti da allevamenti con regole severe.

### Come possiamo proteggerci ogni giorno?

#### Mantenere l'igiene delle mani e delle superfici evitando prodotti che contengono antibiotici.

- Lavare spesso le mani e mantenere pulite le superfici. I germi che causano intossicazione alimentare possono sopravvivere in molti luoghi e diffondersi in cucina.
- Lavare le mani per 20 secondi con acqua e sapone prima, durante e dopo aver preparato il cibo e prima di mangiare.

- Lavare gli utensili, i taglieri e i piani di lavoro con acqua calda e sapone.
- Risciacquare frutta e verdura fresche sotto l'acqua corrente.

**Separare i cibi.** Carne cruda, pollame, frutti di mare e uova possono diffondere i germi in cibi pronti da mangiare.

- Quando si fa la spesa, mantenere separati nelle buste carne cruda, pollame, frutti di mare dagli altri alimenti.
- Non tenere la carne cruda, il pollame, i frutti di mare e le uova insieme a tutti gli altri alimenti nel frigorifero.
- Usare recipienti differenti e ben chiusi per conservare gli alimenti.
- Utilizzare taglieri e piatti diversi per carne cruda, pollame e frutti di mare.
- Non mischiare e non tenere unite le carni con le verdure per evitare contaminazioni.

**Cuocere i cibi alla giusta temperatura.** Il cibo viene cucinato in modo sicuro quando la temperatura interna diventa abbastanza alta da uccidere i germi che possono causare infezioni. L'unico modo per avere la totale sicurezza che sia preparato in modo sicuro è usare un termometro per alimenti.

Per esempio, le temperature consigliate per alcuni cibi sono:

- 63 °C per tagli interi di manzo, maiale, vitello e agnello (lasciate riposare la carne per 3 minuti prima di tagliarla o mangiarla);
- 72 °C per carni macinate come manzo e maiale;
- 74 °C per tutto il pollame, compreso il pollo e il tacchino macinati;
- 63 °C per il pesce.

### Mantenere le giuste temperature del cibo.

- Refrigerare rapidamente gli alimenti a temperature inferiori ai 4 °C per evitare il proliferare dei germi. I batteri possono moltiplicarsi rapidamente se lasciati a temperatura ambiente o nella fascia di temperatura non sicura compresa tra 4 e 60 °C.
- Non lasciare mai fuori dal frigorifero cibo deperibile per più di 2 ore (o un'ora se fuori è più caldo di 32 °C).
- Mantenere il frigorifero sotto i 4 °C e fare attenzione al deterioramento di quello che abbiamo al suo interno (meglio buttarlo anziché rischiare).
- Scongelare gli alimenti surgelati in modo sicuro nel frigorifero, in acqua fredda o nel microonde.
- Non scongelare nulla a temperatura ambiente. La resistenza agli antibiotici non è solo correlata all'alimentazione, ma anche a un uso eccessivo e talvolta ingiustificato di questi medicinali.

(Testo tratto e adattato da Valter Longo, *La longevità inizia da bambini*. Milano: Vallardi, 2019)

### Consigli utili per scuole e famiglie

Per ridurre il rischio di infezioni alimentari e batteri resistenti agli antibiotici, è importante:

- lavare bene mani, utensili, frutta e verdura
- separare carne cruda da altri cibi
- cuocere gli alimenti alle temperature giuste
- conservare correttamente il cibo in frigorifero
- evitare l'uso di prodotti per la casa che contengono antibiotici



### *Atleti, atlete ed esempi di eccellenza: Simone Barlaam*

#### **Simone Barlaam. Qualità degli alimenti e convivialità**

Simone Barlaam, nuotatore paralimpico italiano classe 2000, ha costruito una routine alimentare e atletica che mette al centro il rispetto del corpo. In un'intervista, Barlaam racconta che durante un pranzo preallenamento mangia una porzione di 350 grammi di pasta al pesto, preparata dai genitori della sua compagna, perché preferisce «o cucinarla lui stesso o comunque avere controllo sugli ingredienti e scegliere verdura fresca e stagionale». La sua dieta varia in funzione dell'allenamento: nei periodi di carico adotta una quota elevata di carboidrati («è il carburante», dice) mentre nelle fasi di recupero privilegia proteine e alimenti più leggeri da digerire.

Barlaam pone grande enfasi sulla convivialità: «Quando posso fare uno sgarro – pizza, pesce crudo – lo faccio, ma sempre con le persone che amo; a tavola si parla e non altro». Il suo approccio unisce il rispetto del proprio corpo, l'amicizia e inclusione e la resilienza: ha trasformato limiti e sfide in forza.

### **AMICIZIA E INCLUSIONE - Condividere il cibo e apertura**

#### **Condividere il cibo**

Condividere il cibo è uno dei gesti culturali più antichi della storia umana. Fin dalle prime civiltà, dagli Egizi ai Greci, dai Romani alle culture del continente asiatico, il banchetto è stato il simbolo della comunità e del dialogo, un momento per discutere, raccontare storie e creare relazioni, anche politiche.

Nella Roma antica, i *convivia* univano persone per celebrare eventi pubblici e familiari, rafforzando i legami sociali. Non casualmente la parola «convivio», cioè «mangiare insieme», etimologicamente significa «vivere insieme», *cum-vivere*: si mangia insieme così come si vive insieme. Storici dell'alimentazione come Massimo Montanari hanno osservato, infatti, come il mangiare insieme sia un atto che crea appartenenza e identità.

Nelle culture religiose, ad esempio nel Cristianesimo, nell'Ebraismo e nell'Islam, il cibo condiviso è parte di importanti riti: dalla Cena del Seder ebraica, alla condivisione del pane nella tradizione cristiana (Eucarestia) o alle cene del Ramadan che segnano il riunirsi della comunità dopo il digiuno.

In molte epoche e culture la tavola condivisa è stata vista come un luogo capace di trasformare estranei in amici e comunità divise in gruppi uniti. Condividere il cibo e sedersi alla stessa tavola, ieri come oggi, non è solo nutrirsi: è un modo per costruire pace, relazione e umanità.

Dalle prime comunità alle società moderne, la condivisione del cibo ha costruito:

- altruismo;
- reciprocità;
- fiducia;
- legami sociali.

Non a caso il cibo è al centro di feste, celebrazioni e riti religiosi in tutto il mondo.

### **Mangiare insieme fa bene alla salute e alla felicità**

Studi recenti (World Happiness Report 2025; Università di Oxford) mostrano che:

- chi mangia più spesso con altre persone è più felice, meno stressato e meno solo;
- la condivisione dei pasti stimola endorfine, dopamina e ossitocina (ormoni che creano benessere e connessione);
- adolescenti e persone della terza età che mangiano accompagnati soffrono di meno di ansia e depressione;
- in molti Paesi la diminuzione dei pasti condivisi è considerata una minaccia alla salute pubblica.

In breve: condividere un pasto è uno dei modi più semplici per stare meglio.

Quando mangiare diventa cultura: esempi dal mondo

- In Senegal, Malaysia e Paraguay le persone condividono più di 11 pasti a settimana, tra i valori più alti al mondo.
- In Italia, Grecia e Turchia le tradizioni (pranzo della domenica, *meze* cioè antipasti, tavolate) uniscono famiglie e amici.

In molti Paesi industrializzati e ad alto reddito, invece, il numero di pasti solitari sta aumentando rapidamente.

### **Che cosa perdiamo quando mangiamo da soli?**

Mangiare sempre soli significa:

- meno conversazione e connessione;
- più rischio di solitudine;
- diminuzione del senso di appartenenza;
- meno benessere emotivo;
- minor qualità dell'alimentazione.

Per esempio, una metanalisi indica che la mancanza di relazioni può essere dannosa quanto fumare 15 sigarette al giorno (Holt-Lunstad et al., 2015).

### **Perché tornare a mangiare insieme?**

Una strategia semplice per costruire comunità, supporto reciproco e superare la solitudine.

Molti progetti nel mondo promuovono la condivisione dei pasti come strumento sociale:

- The Big Lunch (Regno Unito): milioni di persone mangiano con i vicini e si riuniscono per qualche ora all'insegna dell'amicizia, del cibo e del divertimento.
- Project Gather (USA): promuove momenti di incontro attraverso il cibo per combattere la solitudine e rafforzare le relazioni. Con eventi, collaborazioni e guide pratiche, aiuta comunità e cittadini a creare occasioni conviviali inclusive e accessibili.
- Programmi intergenerazionali: persone della terza e quarta età e giovani mangiano o cucinano insieme. Un esempio è ABI (Anziani e Bambini Insieme), nato a Piacenza: un modello di convivenza tra generazioni, che unisce l'assistenza agli anziani e alle anziane e l'educazione dei più piccoli e piccole.

Mangiare insieme è una soluzione semplice, economica e potente contro solitudine e isolamento.

### **Messaggio per gli studenti, studentesse e famiglie**

Condividere un pasto non significa solo mangiare: significa creare legami, prendersi cura degli altri, sentirsi parte di una comunità.

È un'antica tradizione umana che continua a renderci:

- più sani;
- più felici;
- più vicini.

Ogni volta che sediamo insieme a tavola, facciamo qualcosa che gli esseri umani fanno da due milioni di anni: costruire una società.



## *Aprirsi al cibo del mondo*

### **Il cibo come spazio di incontro, cura e inclusione**

Il cibo è uno dei primi linguaggi con cui gli esseri umani entrano in relazione. Anche attraverso il mangiare insieme si costruiscono fiducia, riconoscimento e appartenenza. Sedersi attorno a una tavola, condividere un pasto o assaggiare qualcosa di nuovo significa aprirsi all'altro in modo semplice e profondo. Il cibo, infatti, parla tutte le lingue ed è comprensibile a tutti: bambine e bambini, adolescenti e adulti. È un linguaggio universale che permette di sentirsi accolti e, allo stesso tempo, di accogliere.

Ogni piatto racconta una storia. Ogni ricetta, anche la più semplice, porta con sé una storia. Una famiglia che cucina insieme, un ingrediente tramandato, un profumo che ricorda l'infanzia, una tradizione passata e anche antica, una cultura e un'identità. Come ricorda lo storico dell'alimentazione Massimo Montanari, il

cibo è cultura e identità: mangiare significa raccontare chi siamo e da dove veniamo. Per questo, parlare di cibo significa parlare di emozioni, appartenenza e relazioni. A scuola, quando uno studente o una studentessa condivide un piatto della propria tradizione o racconta come si mangia a casa sua, non sta solo parlando di alimentazione: sta offrendo agli altri un frammento del proprio mondo e, allo stesso tempo, si sente visto, riconosciuto e rispettato. Chi ascolta, a sua volta, si arricchisce.

### **Il cibo e l'incontro tra culture**

Aprirsi al cibo del mondo non significa perdere la propria identità, ma riconoscere che le culture – anche quelle alimentari – sono sempre il risultato di scambi, contaminazioni e incontri. La storia dell'alimentazione lo dimostra chiaramente: molti cibi che oggi consideriamo “tradizionali” sono il frutto di viaggi lontani, migrazioni e adattamenti. Il pomodoro, arrivato dalle Americhe nel XVI secolo, è diventato un simbolo della cucina italiana solo molto tempo dopo; il caffè, inizialmente guardato con sospetto, è entrato nella cultura europea grazie ai contatti con il mondo ottomano.

Questi esempi ci ricordano che il cibo è un ponte, non un confine. Quando viene usato per escludere o contrapporre – ciò che la sociologa Michaela DeSoucey definisce “gastronazionalismo” – perde la sua funzione più profonda. Al contrario, quando diventa occasione di curiosità e ascolto, il cibo aiuta a superare la paura del nuovo, la cosiddetta neofobia, e favorisce la costruzione di una memoria condivisa e di un senso di familiarità reciproca.

### **Il cibo dei rifugiati e dei migranti: memoria, identità, conforto**

È importante ricordare come il cibo abbia un ruolo centrale nei percorsi di migrazione e integrazione. Per chi è costretto a lasciare il proprio Paese a causa di guerre, persecuzioni o violenze, il “cibo di casa” rappresenta molto più di un nutrimento: è memoria, radice, identità. Preparare o assaggiare un piatto della propria tradizione significa mantenere un legame con la propria storia e trovare conforto in una realtà nuova e spesso difficile.

Allo stesso tempo, avvicinarsi al cibo del Paese che accoglie è spesso un gesto di apertura e di desiderio di appartenenza. Que-

sto equilibrio tra conservare e scoprire è delicato e richiede tempo, rispetto e spazi sicuri. La scuola, la mensa scolastica e i momenti di condivisione possono diventare luoghi fondamentali per accompagnare questo processo.

### La mensa e la scuola come spazi di inclusione

Le ricerche più recenti sui programmi alimentari scolastici (Badyal & Moffat, 2025) mostrano che le mense più inclusive sono quelle che garantiscono accesso equo per tutti, rispettano allergie, convinzioni culturali e religiose, bisogni sensoriali e scelte alimentari, senza creare etichette o gerarchie. Una mensa equa non offre “menu speciali” per qualcuno, ma costruisce un ambiente in cui ogni studente e studentessa possa sedersi a tavola con serenità e sentirsi parte della comunità.

La scienza conferma che mangiare insieme favorisce il benessere emotivo, riduce la solitudine, rafforza il senso di sicurezza e facilita l'apprendimento. Per questo un pranzo condiviso, una merenda interculturale o un laboratorio di cucina non sono attività marginali, ma vere e proprie esperienze educative. Anche gesti semplici – scambiarsi ricette, raccontare un cibo del cuore, cucinare insieme – insegnano empatia, ascolto e apertura mentale.

### Il cibo come gesto di solidarietà

In questa direzione si muovono anche iniziative come il **Refugee Food Festival**, nato a Parigi nel 2016 e sostenuto dall'UNHCR, che mette in contatto chef rifugiati e ristoranti locali per creare occasioni di incontro attraverso la cucina. Conoscere “il cibo dell'altro” diventa così un atto concreto di solidarietà e un modo per superare stereotipi e paure.

Come ricordava il sociologo Zygmunt Bauman, non esistono soluzioni semplici alle grandi crisi del nostro tempo, ma una strada è chiara: la solidarietà umana. Anche la tavola può essere uno spazio in cui praticarla ogni giorno.

### Messaggio per studenti, studentesse e famiglie

Aprirsi al cibo del mondo significa aprirsi alle persone.

Significa riconoscere che ogni piatto racconta una storia e che ogni storia merita ascolto.

Sedersi insieme a tavola, a scuola come a casa, è un modo concreto per dire: **“Qui c'è posto per tutti e tutte insieme.”**

Questo è uno dei messaggi educativi più forti che possiamo trasmettere alle nuove generazioni.



### *Atleti, atlete ed esempi di amicizia e inclusione: FC Barcelona*

#### **FC Barcelona – Pasti di squadra come momento di coesione**

Molti giocatori e staff del FC Barcelona (Barça) hanno raccontato che i pasti insieme - soprattutto durante i ritiri di preparazione o in trasferta - sono momenti fondamentali per rafforzare lo spirito di gruppo. La cucina del club, curata da nutrizionisti interni, serve pasti equilibrati e personalizzati, ma la vera forza è nel ritrovarsi a tavola come team, condividere il pasto, ridere e parlare di esperienze quotidiane. Questo aiuta giocatori provenienti da culture diverse a sentirsi parte di una famiglia.

### **DETERMINAZIONE, RESILIENZA E CORAGGIO - Storie di scelte quotidiane per la salute**

Mangiare in modo sano non è solo una questione di regole nutrizionali o di conoscenze scientifiche. È, prima di tutto, una scelta quotidiana che richiede **determinazione, resilienza e coraggio**. Determinazione nel mantenere abitudini sane nel tempo, anche quando è più facile rinunciare. Resilienza nel sapersi rialzare dopo una difficoltà, una malattia, un cambiamento di vita. Coraggio nel fare scelte diverse dalla maggioranza, nel prendersi cura di sé anche quando il contesto non lo rende semplice.

Nel corso della storia, molte persone note – scienziati e scienziate, atleti e atlete, artisti, leader civili – hanno raccontato come l'alimentazione e lo stile di vita siano diventati parte fondamentale del loro percorso di salute e benessere. Non perché fossero “perfetti”, ma perché hanno scelto, giorno dopo giorno, di usare il cibo come **alleato** e non come nemico. In alcuni casi lo hanno fatto per affrontare una malattia, in altri per sostenere una carriera impegnativa, in altri ancora per ritrovare equilibrio dopo momenti di crisi personale.

Queste storie non servono a creare modelli irraggiungibili, ma a ricordarci che **la salute si costruisce nel tempo**, attraverso piccoli gesti ripetuti: ciò che mettiamo nel piatto, come ci muoviamo, come ci ascoltiamo. Raccontano che cambiare abitudini è possibile, anche quando sembra difficile, e che il cibo sano non è una rinuncia, ma una forma di cura e di rispetto verso il proprio corpo.

Conoscere questi percorsi significa capire che prendersi cura di sé è un atto di responsabilità e, spesso, di grande forza. Le storie che seguono parlano di persone diverse tra loro, ma unite da una scelta comune: **continuare a camminare sulla strada della salute**, usando l'alimentazione come strumento di prevenzione, energia e speranza.

### *Atleti, atlete ed esempi di determinazione: Simon Biles e Katie Ledecky*

#### **Simone Biles. Rispetto del corpo e salute mentale**

Simone Biles, considerata una delle ginnaste più grandi di tutti i tempi, ha reso evidente che la cura del corpo significa anche rispetto della mente e ascolto di sé. Durante i Giochi di Tokyo 2020, ha deciso di ritirarsi dalla finale per dare priorità al suo benessere mentale, riconoscendo che il corpo e la mente vanno trattati con attenzione e responsabilità. Sul fronte dell'alimentazione, Biles dichiara di preferire una dieta che la faccia "sentire bene", più che seguire regole rigide: tra i pasti tipici compaiono farina d'avena, frutta, uova o occasionalmente trattamenti 'a piacere' nei weekend. La sua è una storia che unisce rispetto del proprio corpo attraverso l'ascolto, il recupero, la scelta consapevole e determinazione e resilienza, nel senso che non è solo talento: è anche lavoro, adattamento, fiducia in se stessa. Il messaggio che arriva è chiaro: prendersi cura del corpo e della mente non è un segno di debolezza, ma di forza.

#### **Katie Ledecky: Routine nutrizionale come disciplina quotidiana**

Katie Ledecky, nuotatrice olimpica statunitense e una delle atlete più medagliate della storia, parla spesso del suo approccio all'alimentazione come parte integrante della sua disciplina quotidiana. Per restare energica durante doppi allenamenti al giorno, Ledecky progetta pasti bilanciati ricchi di proteine, carboidrati, frutta e verdura, e segue una routine di spuntini e pasti regolari che la aiutano a nutrire costantemente il corpo e il recupero. Ha detto che quando trova un pasto che funziona per la sua performance, lo mantiene nella sua routine quotidiana perché la costanza è fondamentale per rimanere al massimo livello.

## Strategia 2: Esercizio fisico – Lo scudo magico

### *Contesto e problematiche*

Prima di parlare dei benefici del movimento e del suo ruolo nella longevità, è importante partire da un dato di realtà condiviso a livello globale: **la maggior parte di bambini, bambine e adolescenti nel mondo non si muove abbastanza.**

La sedentarietà in età evolutiva è oggi riconosciuta come uno dei principali fattori di rischio per la salute presente e futura, perché incide sullo sviluppo fisico, metabolico, osseo, cognitivo ed emotivo.

### *Nel mondo: un problema globale che inizia già da piccoli*

Secondo l'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)**, la sedentarietà riguarda **bambini, bambine e adolescenti in tutto il mondo.**

- **oltre l'80% degli adolescenti (11-17 anni)** non raggiunge i livelli minimi raccomandati di attività fisica;
- anche **molti bambini e bambine in età scolare (5-10 anni)** non raggiungono quotidianamente il tempo di movimento consigliato, soprattutto nei contesti urbani e nei Paesi ad alto reddito;
- **le ragazze**, già dall'infanzia, risultano mediamente **meno attive dei coetanei maschi** in quasi tutti i Paesi.

Le **linee guida OMS** indicano che tra i **5 e i 17 anni** dovrebbero essere praticati:

- **almeno 60 minuti al giorno** di attività fisica moderata;
- **almeno 3 volte a settimana** attività a intensità più elevata, comprese quelle di **rafforzamento muscolare e osseo.**

Nella realtà, **la grande maggioranza di bambini, bambine e adolescenti non raggiunge questi livelli**, con possibili conseguenze

sulla salute metabolica, ossea, cardiovascolare e sul benessere psicologico nel lungo periodo.



### Europa: movimento insufficiente già nell'infanzia

Anche in **Europa** la situazione è considerata critica dalle istituzioni sanitarie.

I dati OMS e dei sistemi di sorveglianza europei mostrano che:

- **circa 3 adolescenti su 4** non raggiungono i livelli di attività fisica raccomandati;
- **già tra i bambini e le bambine in età primaria** si osserva una riduzione del gioco attivo quotidiano, soprattutto all'aperto;
- il tempo dedicato al movimento **diminuisce con l'età**, in particolare durante il passaggio all'adolescenza;
- aumentano invece le ore trascorse **seduti**, a scuola e nel tempo libero.

Per questi motivi, la sedentarietà in età evolutiva è considerata una **priorità di salute pubblica** dall'Unione Europea, poiché incide direttamente su:

- rischio di sovrappeso e obesità,
- salute cardiovascolare futura,
- benessere mentale e qualità della vita.

### Stati Uniti: pochi bambini e bambine raggiungono le raccomandazioni

Negli **Stati Uniti**, i dati più recenti mostrano che:

- solo **circa 1 adolescente su 4** raggiunge i **60 minuti di attività fisica quotidiana** raccomandati;
- anche tra i **bambini e le bambine più piccoli**, il tempo dedicato al gioco libero e al movimento spontaneo è in diminuzione;
- la percentuale di inattività è **più elevata tra le ragazze**;
- la scarsa attività fisica è spesso associata a **uso prolungato degli schermi** e riduzione del gioco all'aperto.

Ulteriori studi hanno evidenziato che la combinazione di **poco movimento e molto tempo davanti agli schermi** aumenta significativamente il rischio di sovrappeso e obesità **già a partire dall'infanzia**, con effetti che si consolidano durante l'adolescenza (Bakour et al, *Plos One*, 2022).

### Asia: sedentarietà precoce e pressione ambientale

In molte aree dell'**Asia**, soprattutto nei contesti urbani e ad alto reddito:

- **bambini, bambine e adolescenti** mostrano livelli molto bassi di attività fisica quotidiana;
- la riduzione del movimento inizia spesso **già nei primi anni di scuola**;
- la sedentarietà è associata a:
  - \* urbanizzazione rapida,
  - \* spazi verdi limitati,
  - \* forte pressione scolastica,
  - \* uso intensivo delle tecnologie digitali.

L'OMS segnala che in diverse regioni asiatiche i livelli di inattività fisica tra **bambini, bambine, ragazze e ragazzi** sono **tra i più alti al mondo**, rendendo urgente un intervento educativo precoce, che parta dalla scuola e coinvolga famiglie e comunità (Guthold et al, *The Lancet*, 2020).

### Italia: situazione critica

Anche in Italia la situazione richiede attenzione.

Secondo **OKkio alla Salute 2023**:

- il **18,5%** dei bambini e bambine **non ha svolto alcuna attività fisica** il giorno precedente l'indagine;
- solo il **30%** pratica sport **almeno tre volte a settimana**;
- **appena un bambino/a su tre** gioca all'aperto ogni giorno;
- solo il **27,4%** va a scuola a piedi o in bicicletta.

Questi livelli sono **ben lontani** dalle raccomandazioni internazionali per una crescita sana.

### Screen time e tecnologia: un fattore che limita il movimento

La sedentarietà è ulteriormente aggravata dall'uso eccessivo dei dispositivi digitali.

Nel Mondo (dati globali 2024-2026):

- **Tempo medio**: Gli e le adolescenti tra i 16 e i 24 anni trascorrono mediamente **oltre 7 ore al giorno** davanti a uno schermo. (*AWISEE Global Report 2025*)
- Oltre il **75% dei bambini e delle bambine sotto i 5 anni** non rispetta le linee guida della World Health Organization (WHO), che raccomandano un massimo di un'ora di screen time sedentario al giorno. (*WHO, Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour, 2024*)

- **L'impatto post-pandemia**: recenti studi indicano che il tempo speso online per scopi non didattici è raddoppiato rispetto al periodo pre-2020, stabilizzandosi su livelli elevati anche nel 2025. (*The Lancet Child & Adolescent Health*, IF: 15.5)

In Europa (dati HBSC ed Eurostat 2024-2025):

La situazione in Europa riflette un radicamento profondo delle abitudini digitali già osservate a livello mondiale:

- Nel 2024, il **97% dei e delle giovani nell'UE** (16-29 anni) ha dichiarato di usare internet ogni giorno (Eurostat, 2024).
- Circa l'**11% delle adolescenti e degli adolescenti europei** mostra segni di uso problematico dei social media, con punte del **13% tra le ragazze** (WHO/HBSC, 2024).
- Il **36% delle bambine e dei bambini europei** ha aumentato il tempo davanti alla TV o ai videogiochi durante i giorni feriali; attualmente, **1 bambino/a su 3** nella regione europea vive in condizioni di sovrappeso o obesità (WHO Europe, 2024).

In Italia (OKkio alla Salute 2023):

- il **41,5%** dei bambini e bambine ha una televisione nella propria stanza;
- il **45,1%** trascorre **più di due ore al giorno** davanti a TV, videogiochi, tablet o smartphone.

Numerosi studi scientifici internazionali confermano che un tempo eccessivo davanti agli schermi è associato a effetti negativi sulla salute.

Una **metanalisi pubblicata su BMC Primary Care nel 2022**, che ha analizzato **44 studi condotti nel mondo su oltre 112.000 adolescenti**, ha mostrato che chi trascorre più tempo davanti agli schermi ha **una probabilità del 27% più alta di sviluppare sovrappeso o obesità** rispetto a chi ne fa un uso più limitato.

Un altro studio del **2022 su circa 29.500 adolescenti** ha evidenziato che i ragazzi che passano **più di quattro ore al giorno davanti agli schermi hanno una probabilità doppia di sviluppare obesità** rispetto a chi rimane **sotto un'ora al giorno**.

Risultati simili emergono anche da uno studio statunitense pubblicato su **JAMA Network Open**, che ha seguito **5.797 adolescen-**

**ti tra i 10 e i 14 anni:** l'eccessivo uso degli schermi, soprattutto se associato a **scarsa attività fisica**, aumenta significativamente il rischio di obesità. Al contrario, **la combinazione di più movimento quotidiano e meno tempo davanti agli schermi è associata a un peso più sano e a migliori indicatori di salute.**

Per riassumere, studi scientifici internazionali mostrano che:

- un alto **screen time** è associato a maggiore rischio di sovrappeso e obesità in età adolescenziale;
- **solo la combinazione di più movimento quotidiano e meno tempo davanti agli schermi** è associata a un peso più sano e a migliori indicatori di salute.

Il problema, quindi, **non è la tecnologia in sé**, ma quando **sostituisce il movimento, il gioco attivo e le relazioni sociali.**

Per questo motivo diversi Paesi stanno iniziando ad adottare politiche e linee guida per limitare l'uso precoce dei dispositivi digitali. In **Francia** una commissione voluta dal presidente Macron ha raccomandato nel 2024 **forti limitazioni all'uso degli smartphone prima dei 13 anni e dei social network prima dei 15.** Queste raccomandazioni sono diventate legge: entro **settembre 2026** scatterà il divieto dei social sotto i **15 anni** e dello smartphone nei licei. In **Spagna**, il governo ha ufficializzato nel **2026** l'obiettivo di vietare i social ai/alle minori di **16 anni**, rafforzando i divieti scolastici già attivi in molte regioni. L'**Australia** ha invece già reso operativo, dal **dicembre 2025**, il divieto di accesso ai social media prima dei **16 anni** per tutelare la salute mentale e lo sviluppo dei giovani.



### Perché partire da qui

Partire da questi dati non serve a colpevolizzare bambini, bambine, ragazzi, ragazze o famiglie, ma a **comprendere il contesto** in cui crescono le nuove generazioni. La sedentarietà non è anche il risultato di ambienti, abitudini e modelli di vita.

## RISPETTO: L'importanza dell'esercizio fisico

Qual è il segreto per vivere a lungo e in buona salute? Il fattore più incisivo è quello **genetico**: ereditiamo la longevità dai nostri avi attraverso geni che possono proteggerci dal rischio di malattie legate all'invecchiamento. Tuttavia, **l'ereditarietà da sola non basta**.

Per garantirci una vita lunga e in salute è fondamentale **prenderci cura del proprio stile di vita**, a partire dall'alimentazione e dal movimento quotidiano.

La **Dieta della Longevità Mediterranea**, basata sulla dieta mediterranea tradizionale e non travisata, rappresenta un ottimo modello alimentare. Ma per avere una vera marcia in più nel **ritardare il processo di invecchiamento** e ridurre il rischio di malattie croniche, è indispensabile affiancare all'alimentazione un altro pilastro fondamentale: **l'attività fisica praticata in modo regolare e costante, ogni giorno, per tutta la vita**.

La mancanza di esercizio fisico è infatti correlata:

- all'aumento di **obesità e sovrappeso**;
- al **diabete di tipo 2**;
- alle **malattie cardiovascolari** (legate ad aumento di colesterolo, pressione arteriosa, trigliceridi);
- all'aumento del rischio di **alcuni tumori** (colon, utero, mammella, polmoni);
- alla **riduzione della massa ossea** e al rischio di **osteoporosi**.

Queste condizioni incidono non solo sulla salute individuale, ma anche sulla **spesa pubblica e sanitaria**, rendendo la prevenzione una responsabilità collettiva.

Praticare attività fisica significa, quindi, prima di tutto **rispettare il proprio corpo**: ascoltarne i segnali, riconoscerne i limiti e valorizzarne le capacità, senza forzature o confronti inutili. Il rispetto passa anche dall'imparare che ogni corpo ha i suoi tempi e che il movimento deve essere graduale, sicuro e adatto all'età. allo stesso tempo, fare esercizio fisico in modo responsabile significa **rispettare gli altri e la comunità**, contribuendo alla salute collettiva e riducendo il peso delle malattie sulla società.

## Esempi virtuosi di longevità

Numerosi ricercatori hanno studiato popolazioni caratterizzate da una presenza significativa di individui centenari. Il dato che emerge con maggiore chiarezza è che, oltre a un'alimentazione sana, **l'attività fisica costante è sempre presente**, anche in età molto avanzata.

Alcuni esempi:

- **Okinawa (Giappone)**: i pescatori continuano a lavorare fino a tarda età e praticano regolarmente Tai Chi;
- **Loma Linda (California)**: la popolazione cammina molto e velocemente e si allena con regolarità;
- **Costa Rica**: il lavoro fisico accompagna l'intero arco della vita;
- **Italia**:
  - \* i **pastori sardi** percorrono quotidianamente lunghi tratti a piedi (almeno 8 km al giorno) in zone montuose;
  - \* in **Calabria**, alcuni ultracentenari e ultracentenarie hanno continuato a recarsi a piedi negli uliveti anche in età avanzata.

In tutti questi contesti, il movimento non è uno sport occasionale, ma **una parte naturale della vita quotidiana**.

## Fare esercizio fisico sin dall'infanzia

C'è ancora molto lavoro da fare sia nell'ambito della nutrizione sia in quello dell'esercizio fisico. Per questo è necessario l'impegno congiunto di:

- bambini, bambine, ragazze e ragazzi,
- famiglie,
- insegnanti, educatori e scuole.

Bambine e bambini nei primi anni di vita possono essere paragonati a **un razzo in fase di sviluppo**: la loro capacità di affrontare il viaggio della vita dipende sia da come sono "programmati" (genetica), sia dalle condizioni a cui sono esposti durante la crescita.

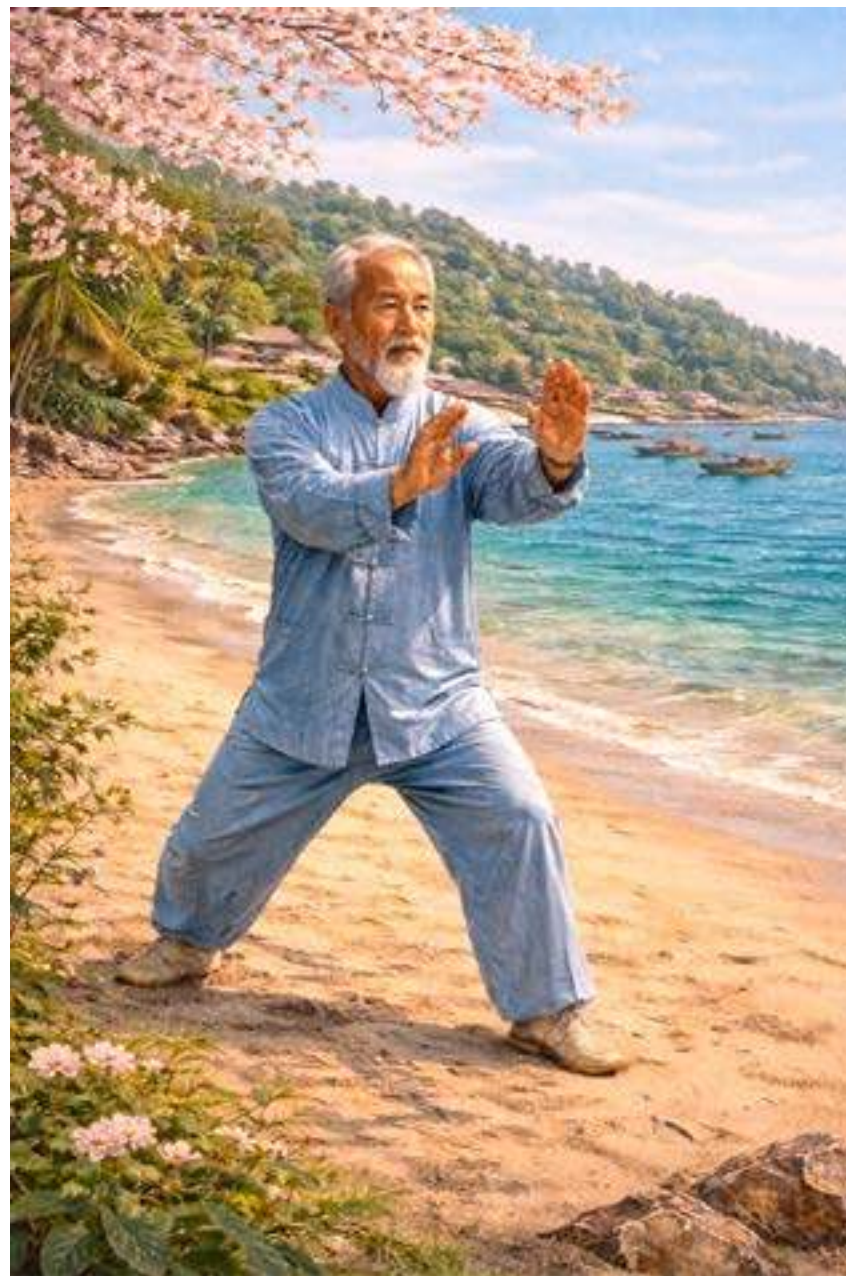
È quindi fondamentale:

- garantire **un'adeguata nutrizione** fin dalla gravidanza;
- favorire **l'esercizio fisico**;
- creare condizioni che ottimizzino anche la **salute mentale ed emotiva**.

Quando la mancanza di movimento si combina con un'alimentazione non bilanciata, possono comparire segnali da non sottovalutare, come:

- carie,
- dermatiti,
- acne (soprattutto tra gli 11 e i 17 anni),
- anemia,
- allergie, in particolare a latticini e uova.

Riconoscere questi segnali è il primo passo per **correggere lo stile di vita**.



### *Esempi di atleti, atlete e di rispetto: Federica Pellegrini e Joshua Cheptege*

#### **Federica Pellegrini: dedizione sin da bambina**

Un esempio importante è quello della nuotatrice italiana Federica Pellegrini, una delle più grandi atlete della storia del nuoto mondiale. Nata a Mirano nel 1988, ha iniziato a nuotare fin da bambina, sviluppando nel tempo una straordinaria passione per l'acqua e per l'allenamento. A soli 16 anni ha conquistato la sua prima medaglia olimpica ai Giochi di Atene del 2004 e nel 2008, alle Olimpiadi di Pechino, ha vinto la medaglia d'oro nei 200 metri stile libero, diventando la prima donna italiana a vincere un oro olimpico nel nuoto. Nel corso della sua carriera ha stabilito numerosi record del mondo e ha conquistato medaglie ai campionati mondiali ed europei. Il suo percorso dimostra come il talento sia importante, ma come siano fondamentali soprattutto l'allenamento costante, la dedizione e uno stile di vita attivo costruito nel tempo.

#### **Joshua Cheptegei: Correre a scuola e per la vita**

Un altro esempio di grande ispirazione è quello del corridore ugandese Joshua Cheptegei, campione olimpico e detentore di record mondiali nei 5.000 e 10.000 metri. Nato nel 1996 in una zona rurale dell'Uganda, da giovane percorreva ogni giorno lunghe distanze per andare a scuola, spesso correndo o camminando su strade sterrate. Quello che inizialmente era semplicemente un modo per spostarsi è diventato nel tempo una passione per la corsa. Grazie alla pratica costante e alla determinazione, Cheptegei è diventato uno dei più grandi mezzofondisti del mondo, vincendo la medaglia d'oro olimpica nei 5.000 metri ai Giochi di Tokyo 2020 e stabilendo record mondiali nelle gare di lunga distanza. Nelle sue interviste ha spesso raccontato come lo sport lo abbia aiutato a sviluppare fiducia, perseveranza e senso di responsabilità verso la propria comunità. La sua storia dimostra che il movimento può nascere anche dalle attività quotidiane e che la costanza e la passione possono trasformare un gesto

semplice come correre in un'opportunità di crescita personale.

Queste storie ci ricordano che l'attività fisica è una componente fondamentale della salute e del benessere. Non è necessario diventare campioni olimpici o paralimpici per trarre beneficio dal movimento. Camminare, correre, andare in bicicletta, nuotare, giocare all'aperto o praticare uno sport con gli amici e le amiche sono tutte attività che aiutano il corpo a crescere in modo sano e la mente a sentirsi più forte e serena. L'importante è muoversi con regolarità, trovare un'attività che piace e farla diventare parte della vita quotidiana.

## Linee guida generali per l'esercizio fisico (bambini, bambine, ragazze e ragazzi)

Per favorire salute, benessere e longevità, è consigliato:

1. **Camminare, pedalare e giocare all'aria aperta** per almeno un'ora al giorno.
2. **Fare esercizi a corpo libero o con pesi** un giorno sì e uno no e dedicare il fine settimana a una passeggiata.
3. Mantenere uno **stile di vita attivo**, scegliendo le scale, andando a scuola a piedi o in bicicletta e aiutando nelle faccende domestiche.
4. **Evitare la sedentarietà**, limitando il tempo trascorso davanti a pc, tablet e televisione.
5. A partire dai **6 anni**, praticare anche attività fisica più strutturata sotto forma di sport, provandone diversi fino a trovare quello che si pratica con piacere. L'obiettivo principale è **divertirsi e stare insieme**, imparando rispetto delle regole, collaborazione e lavoro di squadra.
6. Favorire sport che aiutano a **rafforzare le ossa**, fondamentali durante la crescita: corsa, danza, arrampicata, basket, pallavolo e, in generale, sport che prevedono corsa e salti.

Muoversi ogni giorno non serve solo a “fare sport”: **serve a costruire salute, autonomia e futuro**.

L'esercizio fisico è uno dei più potenti strumenti di prevenzione che abbiamo a disposizione, **un vero elisir di lunga vita**, soprattutto se diventa un'abitudine che inizia da piccoli e ci accompagna per tutta la vita.

### Come alimentarsi prima e dopo l'attività fisica

Un'alimentazione sana e bilanciata e un'attività fisica costante e quotidiana sono tra i fondamenti per vivere in salute a lungo, e contribuiscono al benessere psico-fisico di ogni individuo. Il corpo ha bisogno di energia per svolgere le attività quotidiane e per la pratica sportiva e/o fisica. **Quali sono gli alimenti ideali da consumare prima e dopo un allenamento per far sì che il movimento ci porti benefici?**

E quali sono i consigli specifici per bambini, bambine, ragazze e ragazzi?

### Cosa mangiare prima dell'allenamento

#### Perché non bisogna allenarsi a digiuno

È fondamentale nutrirsi adeguatamente prima di fare attività fisica. Restare a digiuno per ore e poi allenarsi all'improvviso può causare una **crisi ipoglicemica** (abbassamento del glucosio, cioè zucchero, nel sangue), con attacchi di fame e rischio di svenimento. Può inoltre attivare un processo di **catabolismo muscolare**, cioè il corpo “toglie” proteine ai muscoli per produrre energia: questo può ridurre massa magra e muscoli.

Il cibo prima dello sport (o anche prima di una camminata o di un'attività che richiede forza fisica) è quindi il **carburante** da cui il corpo trae energia.

#### Come dovrebbe essere un pasto “pre-allenamento”

In generale, i nutrizionisti consigliano un pasto **semplice e leggero**, per evitare una digestione lunga e complessa, con un adeguato quantitativo di **carboidrati** per assicurare energia e nutrimento. Un pasto abbondante può dare:

- disagio legato allo stomaco pieno;
- maggiore afflusso di sangue all'apparato digerente, con meno sangue disponibile per i muscoli;
- possibile calo delle prestazioni.

#### Indicazioni pratiche in base all'orario

- **Allenamento al mattino:** consumare uno **snack veloce** prima dell'attività fisica e fare poi una **colazione ricca e completa** dopo.
- **Allenamento dopo pranzo:** il pranzo va consumato almeno **3 ore prima** e dovrebbe essere a base di carboidrati (es. cereali integrali a basso indice glicemico con verdure), con poche proteine e grassi.

- **Allenamento la sera:** mangiare uno spuntino circa **2 ore prima** (banana o qualche noce oppure una barretta a base di frutta secca e semi oleosi).

### *Cosa mangiare dopo aver praticato sport*

#### **Recupero: reintegro + riparazione**

Subito dopo l'attività sportiva è prioritario reintegrare le perdite di **acqua e sali minerali** prima di consumare il pasto previsto per quell'ora della giornata (in genere una merenda dopo l'allenamento pomeridiano per i ragazzi e ragazze). Questo momento è importante per il recupero muscolare, perché servono per:

- **Reintegrare le riserve di glicogeno:** durante l'attività fisica i muscoli consumano zuccheri per produrre energia. Dopo lo sport, il corpo deve ricaricare queste "scorte di energia" per non sentirsi stanchi.
- **Sintesi delle proteine muscolari:** con il movimento i muscoli lavorano molto e hanno bisogno di proteine per ripararsi, crescere e restare forti. Mangiare dopo lo sport aiuta i muscoli a recuperare e a mantenersi sani.

Regola fondamentale: **mai saltare un pasto dopo lo sforzo fisico** e assicurarsi che sia ben bilanciato.

Il primo "pasto di recupero"

È opportuno integrare:

- **proteine magre e digeribili** (es. pesce o legumi);
- **carboidrati ad alto indice glicemico** (cioè zuccheri assorbiti rapidamente; es. pane e marmellata).

Il consiglio dei nutrizionisti e delle nutrizioniste è di assumere il pasto proteico principale della giornata (secondo di pesce, carne, legumi, formaggio o uova) entro **1-2 ore** dopo ogni allenamento, perché le proteine aiutano a rigenerare le fibre muscolari.

#### **Attenzione: proteine e indice glicemico**

**Proteine e grassi "buoni":** Le proteine non devono mancare nella dieta di chi fa sport: meglio prediligere pesce azzurro, legumi, cereali integrali e latticini, senza esagerare. Anche i grassi sono importanti: scegliere quelli "buoni" (pesce, oli vegetali, frutta secca e semi oleosi). Dopo lo sport, il corpo deve smaltire tossine, reintegrare energia e riparare il tessuto muscolare.

#### **Attenzione ai cibi ad alto indice glicemico**

L'indice glicemico indica la velocità con cui gli zuccheri vengono assorbiti dal corpo e non deve essere troppo alto.

- Cibi ad alto indice glicemico (zucchero, merendine, caramelle, patate, pasta, riso) si assorbono rapidamente e portano a un aumento repentino della glicemia.
- Cibi a basso indice glicemico si assorbono lentamente e aumentano la glicemia in modo graduale, senza picchi.

I cibi ad alto indice glicemico vanno usati con attenzione e aumentati solo quando necessario, per evitare che i ragazzi e le ragazze si abituino ad assumerne troppi e per ridurre il rischio che, se si smette di fare sport, la dieta contribuisca a obesità e malattie metaboliche.

In ogni caso, è bene rivolgersi a un/a nutrizionista per valutare la propria situazione e scegliere una dieta ad hoc.

### *L'importanza dell'idratazione*

#### **Bere è parte dell'allenamento**

L'idratazione è fondamentale: bisogna reintegrare i liquidi persi e "fare la scorta" prima e durante l'attività fisica, soprattutto in giornate calde e assolate. La disidratazione diminuisce la prestazione ed è dannosa per l'organismo.

Indicazioni pratiche:

- bere **prima** dell'allenamento;
- bere **durante**;
- reintegrare **a fine allenamento**.

Se necessario: acqua ricca in sali minerali e/o integratori salini (senza esagerare).

Per gli/le adolescenti: quantità indicata tra **1,5 e 2 litri al giorno**.

È consigliabile evitare o limitare attività sportive in condizioni di elevata temperatura e umidità, soprattutto per sport con uniformi pesanti o in ambienti caldo-umidi (come il nuoto) e in particolare per ragazzi e ragazze con obesità, che producono più calore e si disidratano più facilmente.

### **Consigli specifici per bambini, bambine, ragazze e ragazzi**

#### **Attività fisica e alimentazione**

L'aumento delle porzioni rispetto a quelle indicate per età può essere opportuno solo per bambini, bambine o adolescenti con uno stile di vita **veramente attivo**, che comporti un reale incremento del dispendio energetico e del fabbisogno di nutrienti.

Per stile di vita attivo si intende: camminare o andare in bici spesso, non usare l'ascensore, non passare troppo tempo su pc/tablet/videogame e non guardare TV per più di un'ora al giorno sotto i 12 anni, oltre ad aiutare in casa.

Attenzione: non giustificare pasti/merende più abbondanti solo perché si va in piscina, al campetto o a danza due o tre volte a settimana (a meno che non ci sia sottopeso). Alcune rilevazioni mostrano che queste attività possono avere pause lunghe: dopo il movimento possono bastare **un frutto o uno yogurt**.

#### **Sport e alimentazione (età evolutiva)**

Serve sostenere le esigenze di crescita con controlli medici periodici e valutazione nutrizionale, per individuare anche segnali di malattie, eccessiva fatica o disturbi psicologici.

Per attività agonistica intensa (es. nuoto): in assenza di molti studi, attenersi prudenzialmente alle indicazioni dei **LARN** per soggetti molto attivi, monitorando accrescimento e salute.

Se un medico sportivo indica di aumentare le proteine: non ci sono evidenze di danni con apporti di **1 g/kg di peso corporeo al giorno** (ma non oltre) in bambini e bambine sopra 8 anni sani,

di peso normale e con stile di vita attivo. Per adolescenti che praticano attività sportive a livello agonistico si possono considerare quantità leggermente maggiori.

Micronutrienti a rischio: ferro, calcio, vitamina D; possibili insufficienze anche di omega-3, magnesio, zinco, rame, vitamina B12, vitamina E, vitamina B1. È necessario monitorarli con esami regolari consigliati dal/dalla pediatra.

#### **Disturbi del comportamento alimentare**

Negli adolescenti che praticano attività sportive a livello agonistico i disturbi del comportamento alimentare (anoressia, bulimia ecc.) non sono rari e possono essere legati a motivazioni personali o a pressioni esterne. Serve attenzione e collaborazione tra medici, allenatori, allenatrici e famiglie per prevenire o intervenire precocemente.

### **Linee guida generali: esercizio fisico e alimentazione**

1. Monitorare ferro, calcio, vitamine D e B12 con esami regolari consigliati dal pediatra.
2. Idratazione adeguata: bere prima, durante e dopo l'attività fisica.
3. Prima dell'allenamento: pasto per tempo (es. 3 ore prima del pranzo), curando digeribilità e indice glicemico non troppo alto.
4. Dopo l'attività: proteine magre e digeribili + carboidrati (es. pesce + verdure con olio extra vergine d'oliva + fetta di pane).
5. Se si smette di fare attività: adattare l'alimentazione (se ci si muove di meno, bisogna mangiare di meno).
6. Curare il sonno: durante il sonno il metabolismo rallenta e i tessuti si rigenerano; disturbi del sonno sono collegati anche a obesità, diabete e disturbi circolatori.

Allenarsi significa anche imparare a prendersi cura di sé. Mangiare in modo adeguato prima e dopo l'attività fisica e idratarsi correttamente sono gesti semplici che insegnano responsabilità, equilibrio e rispetto del proprio corpo.



### *Atleti, Atlete ed esempi di rispetto: Eliud Kipchoge e Alex Zanardi*

#### **Eliud Kipchoge: Il cibo è il nostro carburante**

Eliud Kipchoge, nato nel 1984 in Kenya, è uno dei più grandi maratoneti della storia. Ha iniziato la sua carriera nelle gare su pista e nel 2003 ha vinto la medaglia d'oro nei 5000 metri ai Campionati Mondiali di Parigi. Successivamente ha conquistato anche la medaglia di bronzo nei 5000 metri alle Olimpiadi di Pechino 2008.

Dal 2013 si è dedicato alla maratona, diventando uno dei corridori più dominanti della disciplina. Ha vinto la medaglia d'oro nella maratona ai Giochi Olimpici di Rio de Janeiro 2016 e ai Giochi Olimpici di Tokyo 2020 (disputati nel 2021).

Nel 2019 è diventato il primo atleta a correre una maratona in meno di due ore (1:59:40) durante il progetto scientifico INEOS 1:59 Challenge.

Kipchoge vive e si allena in Kenya e segue una dieta semplice basata soprattutto su cereali, carboidrati complessi e verdure, che gli fornisce energia per allenamenti molto intensi. In un'intervista alla BBC ha spiegato: "Il carburante del corpo è importante quanto l'allenamento. Se vuoi correre bene devi nutrire bene il tuo corpo."

La sua storia è spesso citata per spiegare come allenamento costante, alimentazione equilibrata e recupero siano fondamentali per sostenere l'attività fisica.

#### **Alex Zanardi (Italia) – handbike paralimpica**

Alessandro "Alex" Zanardi è un ex pilota automobilistico e campione paralimpico di ciclismo su handbike. Negli anni '90 ha gareggiato nel campionato CART (IndyCar) negli Stati Uniti, vincendo il titolo nel 1997 e nel 1998.

Nel 2001, durante una gara sul circuito del Lausitzring in Germania, Zanardi è stato coinvolto in un grave incidente che ha portato all'amputazione di entrambe le gambe. Dopo

una lunga riabilitazione ha iniziato a praticare handbike, una disciplina paralimpica di ciclismo.

Zanardi ha partecipato ai Giochi Paralimpici di Londra 2012, dove ha vinto due medaglie d'oro (nella cronometro e nella gara su strada H4) e una medaglia d'argento nella staffetta. Ai Giochi Paralimpici di Rio 2016 ha conquistato un'altra medaglia d'oro nella cronometro e un argento nella gara su strada.

Nelle interviste ha spesso sottolineato quanto allenamento, alimentazione e recupero siano fondamentali per sostenere lo sforzo fisico nello sport di resistenza. In un'intervista ha affermato: "Lo sport ti insegna disciplina: allenamento, alimentazione e recupero fanno parte dello stesso percorso."

La sua storia dimostra come l'attività fisica possa contribuire al benessere fisico e mentale, oltre che alla resilienza e alla capacità di affrontare le difficoltà.

### ***ECCELLENZA - Crescere, imparare e migliorare passo dopo passo***

L'eccellenza non significa essere perfetti, ma **imparare a migliorarsi un po' alla volta**, con costanza e curiosità. Nello sport, come nella vita, l'eccellenza nasce dai piccoli gesti quotidiani: allenarsi, mettersi in gioco, accettare gli errori e non perdere mai il piacere del movimento. Le storie delle atlete e degli atleti olimpici e paralimpici ci ricordano che migliorarsi non vuol dire superare gli altri, ma **conoscere se stessi**, sviluppare le proprie capacità e affrontare le sfide con fiducia e rispetto.

## ***Atleti, atlete ed esempi di eccellenza: Mikaela Shiffrin e Oksana Masters***

### **Mikaela Shiffrin: Il potere degli sforzi quotidiani**

Mikaela Shiffrin, nata negli Stati Uniti nel 1995, è una delle sciatrici alpine più vincenti della storia. Ha iniziato a sciare da bambina, allenandosi sulle montagne del Colorado insieme alla sua famiglia. Grazie alla passione, alla disciplina e a un allenamento costante, è entrata molto giovane nel circuito internazionale dello sci alpino.

Nel 2014, a soli 18 anni, ha partecipato ai Giochi Olimpici Invernali di Sochi, vincendo la medaglia d'oro nello slalom, diventando una delle più giovani campionesse olimpiche della disciplina. Ai Giochi di PyeongChang 2018 ha conquistato un'altra medaglia d'oro nel gigante e una medaglia d'argento nella combinata alpina. Ha partecipato anche ai Giochi Olimpici Invernali di Pechino 2022, continuando a competere ai massimi livelli.

Nel corso della sua carriera Shiffrin ha stabilito numerosi record nella Coppa del Mondo di sci alpino, diventando una delle atlete con più vittorie nella storia di questo sport.

Nelle interviste racconta spesso che il successo non arriva all'improvviso, ma nasce da un lavoro quotidiano fatto di piccoli miglioramenti. In un'intervista al Comitato Olimpico Internazionale ha spiegato:

“Il progresso arriva passo dopo passo. Ogni giorno cerchi di migliorare un po', anche quando le cose non vanno come speravi.”

La sua storia mostra che l'eccellenza nello sport nasce dalla costanza, dalla capacità di imparare dagli errori e dal desiderio continuo di migliorarsi.

### **Oksana Masters: Migliorare sempre se stessi**

Oksana Masters, nata in Ucraina nel 1989, è una delle atlete paralimpiche più versatili della storia. È nata con diverse malformazioni congenite probabilmente legate alle conse-

guenze del disastro nucleare di Chernobyl. Dopo un'infanzia difficile in un orfanotrofio è stata adottata da una famiglia negli Stati Uniti, dove ha iniziato a praticare sport.

Nel corso della sua carriera ha partecipato sia ai Giochi Paralimpici estivi sia ai Giochi Paralimpici invernali, gareggiando in discipline molto diverse tra loro, tra cui canottaggio, ciclismo su strada, sci di fondo e biathlon paralimpico.

Ha preso parte a numerose edizioni dei Giochi Paralimpici, tra cui: Londra 2012 (canottaggio), Sochi 2014 (sci di fondo), Rio 2016 (ciclismo), Tokyo 2020, Pechino 2022 (sci di fondo e biathlon)

Nel corso della sua carriera ha conquistato numerose medaglie paralimpiche, diventando una delle poche atlete ad aver vinto medaglie sia ai Giochi estivi sia a quelli invernali.

Masters racconta spesso che lo sport l'ha aiutata a costruire fiducia in sé stessa e a superare le difficoltà della vita. In un'intervista al Comitato Paralimpico Internazionale ha dichiarato: “Non si tratta di essere perfetti o i migliori. Si tratta di diventare ogni giorno una versione migliore di sé stessi.”

La sua storia dimostra che l'eccellenza non significa essere perfetti, ma imparare a crescere, adattarsi e continuare a migliorarsi passo dopo passo.

## **AMICIZIA E INCLUSIONE - Crescere insieme, nello sport e nella vita**

Lo sport è uno spazio di incontro in cui nessuno vince davvero da solo. Squadra, collaborazione e condivisione sono elementi fondamentali per crescere, imparare e sentirsi parte di un gruppo. Questo vale sia per i **Giochi Olimpici** sia per i **Giochi Paralimpici**, che rappresentano uno dei più importanti esempi di inclusione nello sport a livello mondiale. Le storie degli atleti e delle atlete raccontano come l'amicizia e l'inclusione trasformino le differenze in risorse, creando legami forti e duraturi. Allenarsi e gareggiare insieme significa imparare a sostenersi, rispettarsi e valorizzarsi, costruendo una comunità più giusta e solidale.

## **Atleti, atlete ed esempi di amicizia e inclusione: Jesse Owens e Luz Long**

### **Jesse Owens e Luz Long: Olimpiadi di Berlino 1936**

Durante i Giochi Olimpici di Berlino del 1936, nel pieno della propaganda nazista sulla superiorità della "razza ariana", nacque una delle storie più celebri di amicizia nello sport. Nella gara di salto in lungo del 4 agosto 1936, l'atleta statunitense Jesse Owens, di origine afroamericana, che avrebbe poi vinto quattro medaglie d'oro in quei Giochi, affrontò il tedesco Luz Long, campione europeo e favorito dal pubblico di casa. Owens vinse la gara con un salto di 8,06 metri, mentre Long conquistò la medaglia d'argento.

Al termine della competizione, Long fu il primo a congratularsi con Owens: lo abbracciò e i due atleti uscirono dallo stadio camminando insieme, davanti a migliaia di spettatori e sotto lo sguardo del regime nazista. Quel gesto di rispetto e amicizia divenne uno dei simboli più forti dello spirito olimpico.

La loro storia è ancora oggi citata come esempio di come lo sport possa superare barriere politiche, culturali e razziali, dimostrando che **amicizia e rispetto possono nascere anche tra avversari in gara.**

### **Esempi di inclusione e approfondimento: La storia dei Giochi Paralimpici**

I Giochi Paralimpici (da “para” – paralleli – alle Olimpiadi) si riferiscono alle Olimpiadi per atleti ed atlete con disabilità che, seguendo il loro motto “Spirit in Motion”, lo spirito in movimento, desiderano ispirare il mondo con le loro performance e il loro costante movimento, senza mai arretrare o rinunciare, come si legge nel loro sito ufficiale ([www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)).

Quello paralimpico è un movimento importante per aprirci gli occhi a un universo che, malgrado le difficoltà e limitazioni, si impegna, lotta, fatica e cambia la vita delle persone con disabilità, delle loro famiglie, della realtà sportiva e del mondo circostante, oltre a testimoniare il forte potere dello sport nel trascendere molte barriere ed essere un elemento di empowerment e inclusione.

Le Nazioni Unite enfatizzano, infatti, proprio questo nel loro sito ufficiale: il ruolo essenziale dello sport nell’explorare le abilità delle persone con disabilità e realizzare le loro potenzialità, nel superare una percezione non totalmente positiva e spesso discriminante da parte della comunità e nel dar vita, di conseguenza, a un vero e proprio cambiamento a livello sociale. Non casualmente, l’articolo 30 della “Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti delle persone disabili” (“UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities”) del 2006 sottolinea come i 164 firmatari (stati o organizzazione di integrazioni economica) si debbano impegnare a incoraggiare e promuovere la partecipazione delle persone con disabilità a tutte le attività sportive a tutti i livelli e a permettere loro l’accesso agli eventi sportivi sia come partecipanti che pubblico.

Sono questi risultati importanti, come quelli che vediamo sullo schermo quando assistiamo alle Paralimpiadi, e che sono il frutto di un lungo percorso che, iniziato molto tempo fa, ha portato le persone con disabilità a esplorare il loro potenziale e diventare portatori e portatrici di cambiamento positivo in tutti noi, aprendoci gli occhi alla ricchezza e ad esempi trasformativi che la diversità può offrire.

### **Le origini fino agli anni Sessanta**

La persona che ha acceso la miccia e ha creato questo fuoco portatore di cambiamento è un celebre neurochirurgo tedesco, Ludwig Guttman, ebreo fuggito nel 1939 dalle persecuzioni della Germania nazista e rifugiatosi nel Regno Unito. Nel 1944, il governo britannico gli chiede di dirigere il “Centro nazionale di ricerca sulle lesioni del midollo spinale” dell’ospedale della cittadina di Stoke Mandeville, vicino a Londra, dove si trovano molti soldati e civili feriti durante la guerra e molti veterani dopo la guerra. Nella terapia offerta ai pazienti, Guttman individua lo sport quale elemento fondamentale non solo per supportare la ripresa fisica, ma anche per rafforzare il lato mentale, il rispetto verso se stessi e favorire la reintegrazione all’interno della rete sociale tanto che nel 1948 organizza i “Giochi di Stoke Mandeville”.

Vengono inaugurati il 29 luglio 1948, lo stesso giorno dell’apertura dei Giochi Olimpici a Londra, e vi aderiscono 14 uomini e due donne con lesioni spinali in carrozzina che si cimentano nel tiro con l’arco. I giochi crescono in numero e popolarità nel tempo e raggiungono anche un respiro internazionale nel 1952 con la partecipazione di una delegazione olandese. Questo attira l’attenzione nei confronti dei giochi e di Guttman. Nel 1956 Guttman viene insignito della Coppa Fenley, riconoscimento per chi si distingue nel contribuire alla diffusione degli ideali olimpici. Nel 1960 accetta poi la proposta del medico italiano Antonio Maglio, Direttore del Centro Paraplegici dell’Istituto nazionale per l’assicurazione contro gli infortuni sul lavoro (INAIL), di portare la competizione a Roma, che avrebbe ospitato nello stesso anno i Giochi Olimpici. A questa edizione partecipano 375 atleti ed atlete di 21 nazioni che gareggiano in 9 sport.

È questo un traguardo importante accompagnato nello stesso periodo dalla creazione di un “Gruppo di lavoro internazionale riguardo lo sport per i disabili” al fine di analizzare le problematiche relative all’attività sportiva per i disabili che porta nel 1964 a dar vita all’ISOD (International Sport Organization for the Disabled – Organizzazione internazionale

dello sport per le persone con disabilità). Si tratta di un'organizzazione nata per offrire opportunità a molti atleti e atlete con varie disabilità quali ad esempio ipovedenti, con amputazioni o con paralisi celebrale. Verrà poi ulteriormente trasformata ed ampliata nel 1982 portando alla nascita dell'IIC (International Co-coordinating Committee Sports for the Disabled in the World -Comitato di coordinamento internazionale dell'organizzazione mondiale per lo sport disabili).

### Ulteriori trasformazioni

Altra data fondamentale nella storia delle Paralimpiadi è il 1976. Durante i Giochi Paralimpici estivi in Canada possono partecipare per la prima volta atleti ed atlete con disabilità visive e amputazioni. In aggiunta, nello stesso anno, sono tenute per la prima volta le Paralimpiadi invernali in Svezia. Infine, nel 1989 è stato istituito il Comitato Paralimpico Internazionale (IOC – International Olympic Committee), un'organizzazione non-profit con sede in Germania, che si occupa dell'organizzazione di eventi e competizioni, di promuovere valori paralimpici quali coraggio, determinazione ispirazione e uguaglianza e di offrire la possibilità a tutti di avere accesso ad attività sportive e agli atleti e atlete con disabilità di raggiungere traguardi importanti.

Agli inizi del movimento paralimpico, si è cercato di organizzare i Giochi Paralimpici nella stessa nazione di quelli olimpici (per esempio 1964 Giappone, 1972 Germania, 1976 Canada), con l'eccezione dell'edizione del 1968 tenutasi ad Israele e non in Messico per motivi organizzativi. A partire dalle Olimpiadi estive di Seul in Corea e di quelle invernali ad Albertville in Francia nel 1988 si sono realizzati i Giochi Paralimpici nelle stesse città di quelli olimpici. In aggiunta, grazie a un accordo nel 2001 tra il Comitato Paralimpico Internazionale (IPC-International Paralympic Committee) e il Comitato Olimpico Internazionale (IOC -International Olympic Committee) questi giochi si svolgono nelle stesse strutture delle Olimpiadi e hanno luogo due settimane dopo.

### Un movimento in crescita

La storia delle Paralimpiadi e del movimento paralimpico mostrano una crescita esponenziale.

- Dai 16 atleti e atlete britannici nel 1948 si è passati in meno di un secolo a 4350 atleti ed atlete di 26 nazioni negli ultimi giochi di Rio de Janeiro 2016.
- Da una disciplina, tiro con l'arco nel 1948, si è giunti a 20 discipline nel 2016 (tiro con l'arco, atletica, bocce, ciclismo su strada e pista, equitazione, calcio a 5, calcio a 7, goalball, judo, pesi, canoa, canottaggio, vela, tiro a segno, nuoto, tennistavolo, pallavolo da seduti, basket sedia a rotelle, scherma sedia a rotelle, rugby sedia a rotelle, tennis sedia a rotelle, triathlon).
- Dai primi Giochi Paralimpici invernali nel 1976 in Svezia con 250 atleti e atlete di 14 nazioni si è arrivati a 2920 atleti e atlete di 92 nazioni in quelli del 2018 nella Corea del Sud con discipline quali biathlon, curling sedia a rotelle, hockey su slittino, sci alpino, sci di fondo, parabob e para-snowboard.
- Dai primi e dalle prime partecipanti che si trovavano su una sedia a rotelle per lesioni spinali, si è giunti ad includere atleti e atlete con disabilità visive ed intellettive, oltre a un'ampia gamma di disabilità fisiche come: diminuzione della forza: diminuzione del range di movimento; deficienza degli arti (amputazioni); differente lunghezza degli arti; ipertonica, anomali aumenti della tensione muscolare e una ridotta capacità nell'allungare il muscolo; atassia, ossia la mancanza di coordinazione nei movimenti; atetosi, movimenti incontrollati con difficoltà a mantenere una postura stabile; bassa statura.
- Da un pubblico di poche decine di persone agli 80.000 spettatori e spettatrici di alcune competizioni a Londra, in momento importante per il successo di pubblico dei Giochi Paralimpici.

### Il potere di trasformazione dello sport e dei Giochi Paralimpici

I Giochi Paralimpici, già al loro inizio, hanno trasformato e ridefinito la percezione della disabilità nel mondo. Il potere dello sport si è unito alla causa dell'inclusione, grazie alla sua abilità di trascendere barriere linguistiche, culturali e sociali e ispirare una trasformazione della percezione negativa della disabilità. Le Nazioni Unite, nella loro pagina web dedicata alla disabilità (United Nations ENABLE, "Disability and Sports"), esplorano con attenzione e in profondità questo connubio, sottolineando come lo sport possa:

1. trasformare la percezione e l'atteggiamento nei confronti delle persone con disabilità mettendo in luce le loro abilità e riducendo la tendenza a percepire la disabilità e non la persona;
2. essere uno strumento di empowerment in quanto porta a riformulare le idee e i preconcetti riguardo ciò che una persona con disabilità è in grado o meno di fare; spinge le persone con disabilità a realizzare le loro potenzialità appieno ed a diventare promotori di cambiamento all'interno della società, grazie anche a un'azione di advocacy;
3. insegnare l'importanza del lavoro di squadra, del cooperare e rispettare gli altri e di come comunicare in maniera efficace;
4. portare a una maggiore indipendenza e fiducia in se stessi.

La forza del sport di trasformare la società e la vita di molte persone diventa ancora più intenso e si moltiplica grazie alle Paralimpiadi. Le parole di Sir Philip Craven, allora presidente del Comitato Paralimpico Internazionale (International Paralympic Committee), alle Paralimpiadi di Rio nel 2016, rievocano e materializzano appieno questo magico potere dei Giochi Paralimpici che hanno 1) la straordinaria abilità di offrire una nuova prospettiva, mostrando fortemente come lo spirito umano non abbia limiti, e di ispirare intensamente gli individui, oltre 2) all'eccezionale capacità di trasformare comunità, nazioni e continenti.

Grazie agli atleti e atlete, ambasciatori e ambasciatrici di un vero e proprio cambiamento, e alle loro prestazioni i Giochi Pa-

ralimpici possono modificare la mente e le attitudini di milioni di persone e offrire uno stimolo ai governi per creare nuovi programmi e nuove leggi all'insegna dell'inclusione. Questo è successo in molti paesi proprio grazie ai Giochi Paralimpici: nel 1992 Barcellona ha trasformato le proprie strutture e infrastrutture diventando una delle città più accessibili d'Europa così come è successo per molti paesi (ad esempio Cina 2008, Londra 2012, Sochi in Russia 2014 per i Giochi Paralimpici invernali, Rio 2016); la Cina, la Russia e il Brasile hanno passato nuove leggi per permettere una maggiore inclusione delle persone con disabilità, che si trovavano in maggiore difficoltà in questi paesi.

Il vento dei Giochi Paralimpici, quando arriva, è sempre segnale di un cambiamento positivo e si spera diventi sempre più forte e intenso. Sono un momento trasformativo, come ha osservato il fisico e matematico Stephen Hawking, nel suo intenso discorso di apertura delle Paralimpiadi di Londra nel 2012:

*I Giochi Paralimpici riguardano proprio la trasformazione della nostra percezione del mondo. Siamo tutti differenti. Non esiste un essere umano standard, ma condividiamo tutti lo stesso spirito. Cosa importa è che abbiamo l'abilità di creare. Questa creatività può prendere molte forme, dai risultati a livello fisico alla fisica teorica. Per quanto difficile possa sembrare la vita, c'è sempre qualcosa che tu puoi fare e realizzare.*

Ed è proprio questo il grande messaggio che le Paralimpiadi cercano di diffondere sempre più. Come ripete in varie interviste Sir Philip Craven: "Noi aiuteremo a cambiare la società e a rendere questo pianeta un posto migliore dove vivere." Non è un compito facile, ma il mondo sta già cambiando e grandi atleti e atlete come Bebe Vio, Tatyana McFadden, Jean-Baptiste Alaize e Ntando Mahlangu ce lo stanno dimostrando e stanno contribuendo a questa metamorfosi.



### **DETERMINAZIONE, RESILIENZA, CORAGGIO - Trasformare le difficoltà in nuove possibilità**

Determinazione, resilienza e coraggio sono valori che nascono dalla capacità di **non arrendersi di fronte agli ostacoli**. Gli atleti e atlete olimpici e paralimpici ci mostrano come le difficoltà possano diventare occasioni di crescita, come le cadute possano trasformarsi in ripartenze e i limiti in nuove strade da esplorare. Le loro storie insegnano che crescere significa credere in se stessi, rialzarsi e andare avanti, **insieme**, anche quando il cammino è impegnativo.

### **Atlete, atlete ed esempi di determinazione, resilienza, coraggio: Carlotta Gilli e Francesca Lollobrigida**

#### **Carlotta Gilli: Gli occhi dell'acqua**

Carlotta Gilli, nata a Torino il 13 gennaio 2001, è una delle più giovani e talentuose nuotatrici del nuoto paralimpico italiano. Fin da bambina ha praticato il nuoto con grande passione e dedizione. Durante la crescita le è stata diagnosticata la malattia di Stargardt, una patologia genetica degenerativa della retina che riduce progressivamente la capacità visiva. Nonostante la forte limitazione della vista, Carlotta ha continuato ad allenarsi con determinazione, trasformando la piscina nel luogo in cui esprimere al meglio le proprie capacità.

Grazie alla costanza negli allenamenti e al sostegno della sua famiglia e del suo allenatore, Carlotta ha costruito una carriera straordinaria. Ai Giochi Paralimpici di Tokyo 2020 ha conquistato cinque medaglie, diventando una delle protagoniste del nuoto paralimpico internazionale. Nel corso della sua carriera ha stabilito anche record europei e mondiali nella sua categoria.

Gilli racconta spesso che il nuoto le ha insegnato a non lasciarsi definire dalla malattia, ma a concentrarsi sulle proprie possibilità e sui propri obiettivi. In diverse occasioni ha spiegato che il segreto dei suoi risultati è la combinazione di impegno quotidiano, serenità e fiducia in se stessa. Il suo messaggio è semplice ma potente: “Con la volontà e l’impegno possiamo arrivare ovunque.”

Oltre alla carriera sportiva, Carlotta è anche ambasciatrice della Fondazione Telethon, impegnata nel sostenere la ricerca sulle malattie genetiche rare. La sua storia rappresenta un esempio di determinazione e resilienza per molti giovani: dimostra che le difficoltà possono diventare una forza e che con passione e impegno è possibile costruire nuove opportunità.

### Francesca Lollobrigida: Il coraggio delle proprie scelte

Francesca Lollobrigida è una delle principali pattinatrici italiane nel pattinaggio di velocità su ghiaccio. Prima di passare al ghiaccio ha praticato per molti anni il pattinaggio inline, disciplina nella quale ha conquistato numerosi titoli mondiali, dimostrando fin da giovane grande talento nelle gare di lunga distanza. Nel corso della sua carriera ha partecipato ai Giochi Olimpici Invernali di PyeongChang 2018 e ai Giochi di Pechino 2022, dove ha conquistato la medaglia d'argento nei 3000 metri e la medaglia di bronzo nella mass start, riportando l'Italia sul podio olimpico nel pattinaggio di velocità dopo molti anni.

Ai Giochi Olimpici Invernali di Milano-Cortina 2026, disputati in Italia, Lollobrigida ha scritto una pagina storica dello sport italiano vincendo due medaglie d'oro, nei 3000 metri (con record olimpico) e nei 5000 metri, diventando una delle protagoniste assolute dei Giochi davanti al pubblico di casa.

Nel 2024, a 33 anni, è diventata madre, dimostrando che è possibile conciliare sport di alto livello e vita familiare. Lollobrigida ha raccontato che la maternità rappresenta per lei una nuova motivazione per continuare ad allenarsi e a migliorarsi. Il suo ritorno alle competizioni e le vittorie olimpiche successive rappresentano un esempio di determinazione e resilienza: la sua storia mostra che passione, impegno e fiducia in se stessi possono accompagnare ogni fase della vita, nello sport come nella vita quotidiana.

## Strategia 3: “Sharing Is Caring” Impariamo dalle aree con longevità record

**Lo stile di vita e i valori condivisi sono estremamente importanti per vivere sani e a lungo.** Per questo motivo, è interessante esplorare alcune aree del mondo in cui si registra una percentuale eccezionalmente alta di persone che vivono a lungo e in buona salute. In questi luoghi, la longevità non è spiegata solo dalla genetica, ma da un insieme di fattori che includono alimentazione equilibrata, movimento quotidiano, relazioni sociali solide, senso di comunità e un atteggiamento proattivo nei confronti della vita.

Le principali aree con longevità record studiate dalla comunità scientifica includono l'area dell'Ogliastra in Sardegna (Italia), Ikaria (Grecia), Okinawa (Giappone), la penisola di Nicoya (Costa Rica) e la comunità della Chiesta Avventista del Settimo Giorno di Loma Linda (California). Pur essendo molto diverse tra loro per storia e cultura, queste realtà condividono elementi comuni che si ritrovano anche nei valori olimpici e paralimpici, dimostrando come salute, benessere e crescita personale siano profondamente legati ai valori che guidano le scelte quotidiane.

### Longevità sana: vivere a lungo e in salute

Parlare di longevità sana significa andare oltre il semplice numero di anni vissuti. Significa **vivere più a lungo mantenendo salute, autonomia, lucidità mentale e relazioni significative.**

Un esempio emblematico è Kane Tanaka, cittadina giapponese scomparsa nel 2022 all'età di 119 anni. Questo però non è il suo unico primato, infatti era nel 2021 anche la persona più anziana del terzo millennio, la più longeva dell'Asia in assoluto, l'ultima persona vivente nata nel 1903 e la terza persona, di cui sia stata registrata l'età, più longeva del mondo, dopo altre due donne: la statunitense Sarah Knauss (1880-1999 - 119 anni) e la francese Jeanne Calment (1875-1997 - 122 anni). Oggi la persona più anziana al mondo è Ethel Caterham di 116 anni, che vive nel Regno Unito.

Kane Tanaka ha rappresentato un modello di longevità attiva, caratterizzata da curiosità, desiderio di apprendere e partecipazione alla vita quotidiana fino a tarda età.

Secondo la Fondazione Valter Longo, che basa il proprio lavoro di assistenza nutrizionale anche sullo studio dei centenari e delle centenarie, la longevità eccezionale nasce dall'incontro tra genetica e stile di vita. L'alimentazione dei centenari e delle centenarie è stata per molti anni, fino alla vecchiaia, prevalentemente vegetale, basata su prodotti locali, povera di zuccheri e grassi saturi e trans (presenti soprattutto in burro, margarine, snack e prodotti industriali) e ricca di carboidrati complessi (che, per esempio, si trovano nei cereali integrali). I pasti sono generalmente pochi, due o tre al giorno, con una cena leggera e consumata presto. Se prima dei 65-70 anni è bene mantenere un'alimentazione a basso contenuto di proteine, successivamente è consigliabile aumentarle leggermente, del 10-20%, in modo da contrastare la fisiologica perdita di massa e forza muscolare. Infatti, spesso queste persone eccezionalmente longeve consumano uova o carne rossa, come nel caso di Emma Morano, una signora piemontese annoverata tra le persone più longeve e vissuta fino a 117 anni. Non potevano mancare sulla tavola della signora Morano 3 uova fresche di giornata, ma ha cominciato a consumarle dopo gli 80 anni.

Per quanto riguarda la signora Kane Tanaka, lei stessa raccontava che "cibo delizioso, buon sonno, non smettere mai di studiare, la speranza e la famiglia" erano i segreti della sua vita longeva. Ancora a 118 anni la signora Tanaka manteneva, infatti, un buon appetito, consumava 3 pasti al giorno e i cibi principali della sua alimentazione erano riso, pesce, zuppe e tanta acqua, anche se ammetteva di essere golosa soprattutto di cioccolato. Questa è stata la sua alimentazione da quando aveva 112 anni.

Infine, un altro elemento essenziale evidenziato anche da Kane Tanaka e che accomuna i centenari e le centenarie è il mantenersi attivi quotidianamente e in maniera costante ad esempio con passeggiate, esercizi, attività naturalmente commisurati all'età. L'attività fisica rientra nella routine quotidiana e conferisce motivazione positiva. In aggiunta, alcuni aspetti ricorrenti tra i centenari e le centenarie sono l'importanza della famiglia e delle relazioni sociali, la grande tenacia e forza verso la vita, anche di fronte ad eventi tragici, e la spiritualità.

## **RISPETTO - Le aree con longevità record nel mondo - Uno stile di vita condiviso**

Nelle aree con longevità record, lo stile di vita quotidiano è caratterizzato da alcuni elementi ricorrenti: alimentazione semplice e prevalentemente vegetale, moderazione calorica, attività fisica naturale e costante, scarso consumo di tabacco e alcol, riduzione dello stress, centralità della famiglia e delle relazioni sociali, senso di utilità e, spesso, spiritualità. Si parla di universo rispettosi di se stessi, degli altri, della comunità e famiglie e dell'ambiente.

Molti scienziati e scienziate che si sono dedicati allo studio dei centenari e delle centenarie in queste aree, come Valter Longo, indicano come in questi luoghi si possa vivere più a lungo e sani grazie proprio anche a uno stile di vita fondato su alcune importanti regole da seguire: una dieta semi vegetariana con consumo di legumi e molti carboidrati complessi (cereali integrali), ricca di frutta a guscio (noci, mandorle, ecc.), un po' di pesce, a basso consumo di proteine, zuccheri, grassi saturi e trans. Molti di questi centenari e queste centenarie spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera e, in molti casi, prima che faccia buio. In genere tendono a consumare una varietà limitata di cibi, tipici della loro terra, anche se, in alcuni casi, sono state osservate delle eccezioni. Gli abitanti di Okinawa, per esempio, un tempo assumevano la maggior parte delle calorie dalle patate dolci viola, ma adesso questo è molto meno comune.

A tutti questi elementi si aggiungono moderate calorie e bevande alcoliche, attività fisica costante e misurata, scarso o nullo tabagismo, poco stress, la famiglia quale centro della propria esistenza, il sentirsi socialmente utili, avere uno scopo nella vita e godere di una vita sociale e spirituale piena e appagata. Ecco alcuni esempi.

**Okinawa** è composta da una serie di isole **nel sud del Giappone**, dove vivono le donne più longeve del pianeta e una popolazione sana e longeva. Gli anziani e le anziane di Okinawa consumano pesce, verdure e cereali. Inoltre, si dedicano al giardinaggio, alle arti marziali, alla danza e al tai chi, oltre a coltivare profondamente la spiritualità, le amicizie e una rete sociale di supporto chiamata "moai". Non si abbattano di fronte alle difficoltà e si concentrano sui semplici piaceri della vita.

**L'area dell'Ogliastra in Sardegna**, la seconda grande isola del Mediterraneo dopo la Sicilia, è terra di centenari e centenarie. Le persone della terza età seguono una dieta prevalentemente vegetale a base di legumi, pane di cereali integrali, tantissima verdura e anche pecorino, ricco di omega-3, oltre a bere solo latte di capra. Consumano alcol in maniera moderata, uno o due bicchieri di vino al giorno, e camminano molto. Mettono la famiglia al primo posto e amano ridere con gli amici e le amiche, tanto che sono famosi per il loro senso dell'umorismo. Gli anziani e le anziane sono rispettati e rappresentano un punto di riferimento per la famiglia in queste comunità, spesso così culturalmente isolate da non vedere il loro tradizionale stile di vita sano estremamente intaccato dalla modernità.

La penisola di **Nicoya** si trova sulla costa pacifica della **Costa Rica** a sud del confine con il Nicaragua. La dieta dei centenari e delle centenarie di questa zona è povera in calorie e prettamente mesoamericana fondata su mais, fagioli e zucca. Gli anziani e le anziane hanno un atteggiamento positivo nei confronti della vita e vivono con i loro figli, figlie e nipoti, vanno a trovare i vicini e le vicine, si sentono parte e di apporto alla comunità, amano prendere il sole e fare attività fisica. Soprattutto, sentono di avere uno scopo nella vita, un "plan de vida" e di poter offrire un contributo al bene comune.

La piccolissima isola di **Ikaria** si trova in **Grecia**, nel Mar Egeo. La sua popolazione vive a lungo: 1 su 3 abitanti raggiunge i 90 anni. Gli anziani e le anziane seguono una dieta a base prettamente mediterranea con molta frutta, verdura, cereali integrali, olio d'oliva e prediligono il latte e formaggi di capra. Amano bere tè a base di salvia, origano, rosmarino selvaggio, ecc. con la famiglia, le amiche e gli amici, che sono sempre una priorità. Molti di loro fanno un pisolino pomeridiano e sono molto attivi fisicamente durante il giorno (giardinaggio, camminate). Digiunano talvolta seguendo le regole del cristianesimo ortodosso.

A **Loma Linda in California** esiste una comunità di circa 9000 persone appartenente alla "Chiesa avventista del settimo giorno" che considera la salute quale uno dei valori centrali della propria esistenza. Seguono una dieta vegetariana, mangiano con moderazione, soprattutto a cena, consumano spuntini a base di noci e bevono molta acqua. In aggiunta, non fumano, non consuma-

no bevande alcoliche, praticano esercizio fisico e passano molto tempo con gli amici. La solidarietà è uno dei valori importanti tanto che anche molti anziani e anziane sono coinvolti in attività di volontariato, che offrono un ulteriore scopo alla loro esistenza. Infine, il Sabbath di 24 ore che osservano permette loro di dedicare tempo alla famiglia, alla natura, agli amici e alle amiche, all'esercizio fisico oltre che a Dio.

Cosa impariamo da tutte queste zone e popolazioni? Abitudini che possono contribuire a farci vivere a lungo e in salute. Quali? Per riassumere. A Okinawa, in Giappone, la popolazione anziana consuma principalmente pesce, verdure e cereali, pratica attività fisica quotidiana e mantiene una forte rete sociale di supporto. In Sardegna, in particolare nelle aree interne, il camminare, la dieta tradizionale e il ruolo centrale degli anziani e delle anziane nella famiglia contribuiscono a una longevità diffusa. Nella penisola di Nicoya, il forte senso di appartenenza alla comunità e l'idea di avere uno scopo nella vita accompagnano una dieta semplice e povera in calorie. A Ikaria, in Grecia, la dieta mediterranea, il riposo, la vita sociale intensa e il movimento quotidiano favoriscono una lunga vita in salute. A Loma Linda, in California, la comunità avventista del settimo giorno integra alimentazione vegetariana, esercizio fisico, volontariato e relazioni sociali come parte integrante della propria esistenza. Ecco cosa possiamo apprendere dalle aree con longevità record per vivere bene e sani e in armonia con la comunità.



### *Atleti, atlete ed esempi di rispetto e valori della longevità: Novak Djokovic*

#### **Novak Djokovic: stile di vita, famiglia e comunità**

Il tennista serbo Novak Djokovic è uno dei giocatori più vincenti nella storia del tennis e uno degli atleti con la carriera più lunga e costante ai massimi livelli. Nel corso della sua carriera ha vinto numerosi tornei del Grande Slam ed è stato più volte numero uno del ranking mondiale. Djokovic ha spesso attribuito la sua longevità sportiva non solo all'allenamento, ma anche a uno stile di vita equilibrato, che comprende attenzione all'alimentazione, attività fisica regolare, recupero mentale e relazioni familiari solide.

Nel corso degli anni Djokovic ha adottato una dieta prevalentemente basata su alimenti vegetali e integrali, evitando cibi altamente processati e prestando particolare attenzione alla qualità degli ingredienti. In diverse interviste ha spiegato che l'alimentazione, insieme al riposo e alla gestione dello stress, è stata fondamentale per migliorare la sua salute e le sue prestazioni sportive.

Oltre all'alimentazione, Djokovic pratica regolarmente yoga, meditazione e tecniche di respirazione, che considera strumenti utili per mantenere equilibrio mentale e concentrazione. In un'intervista rilasciata a Olympics.com, ha sottolineato come il benessere mentale e il supporto delle persone vicine siano elementi fondamentali nella vita di un atleta: "La famiglia è la mia più grande fonte di forza. Senza il loro supporto non sarei la persona e l'atleta che sono oggi."

Djokovic ha spesso ricordato anche il ruolo della sua squadra e della comunità sportiva nel sostenere la sua carriera, evidenziando come il successo nello sport non sia mai solo individuale ma il risultato di una rete di relazioni e collaborazione.

La sua esperienza dimostra come stile di vita sano, relazioni sociali solide e attenzione al benessere mentale possano contribuire non solo al successo sportivo, ma anche a una vita più equilibrata e duratura.

## **ECCELLENZA, DETERMINAZIONE, RESILIENZA: Scopo nella vita e resistenza per vivere a lungo**

Un elemento che accomuna molte persone longeve è **avere uno scopo nella vita, oltre alla resilienza**. Di certo la signora Kane Tanaka non ha condotto una vita tranquilla. Ha dovuto combattere numerose sfide, fronteggiando anche la miseria e il dolore della perdita dei figli. Kane Tanaka è sopravvissuta a tre epidemie: Spagnola (1918-1920), SARS (2004) e COVID-19 (in corso), a due Guerre Mondiali, agli effetti della bomba atomica di Nagasaki e a un tumore a 103 anni. Tuttavia, non si è mai data per vinta.

Ancora fino al 2021, nella casa di riposo dove viveva, la sua giornata iniziava di buon'ora, quotidianamente faceva esercizi fisici e di aritmetica, si dedicava alla calligrafia. Il suo hobby preferito era giocare a Otello, di cui era diventata esperta, sfidando il personale della residenza, e le piaceva vincere. Quando perdeva, diventava un po' di cattivo umore."

Una curiosità interessante, nel 2020, alle Olimpiadi di Tokyo avrebbe dovuto essere la tefofora per la cerimonia di apertura, come simbolo di longevità universale. La donna avrebbe eseguito una staffetta simbolica di 200 metri su una carrozzina guidata da un nipote. Tuttavia, le regole dovute alla pandemia non le hanno permesso di essere presente.

Kane Tanaka si è spenta il 19 aprile 2022 all'età di 119 anni. Quando le chiedevano quali erano i suoi obiettivi rispondeva con un sorriso: "Non ho voglia di morire. Non ci ho mai pensato, vorrei arrivare almeno a 120 anni". Ce l'aveva quasi fatta. Un esempio potente di determinazione e amore per la vita.

Come ha notato il Professor Longo, dopo aver ascoltato numerose storie, in molti casi assai diverse, raccontate da centenari e centenarie di tutto il mondo, il desiderio di vivere e la resilienza sono parte integrante della loro vita. Come scrive nel suo libro "La dieta della longevità":

"Il mio collega Jim Vaupel, Direttore del Max-Planck Institute for Demography, mi disse un giorno una cosa che mi lasciò sorpreso: "Quello che ho scoperto che accomuna molte delle persone più longeve al mondo è la loro tenacia. Sono dei lottatori, capaci di sopravvivere persino alla morte dei loro stessi figli", come accadde

a Madame Calment, la donna francese che toccò il record dei 122 anni, o all'italiana Emma Morano, che raggiunse i 117 anni d'età. Si racconta che Madame Calment ripetesse sempre: "Se non puoi farci niente, non darti pena". A un giornalista dichiarò di aver smesso di fumare a 117 anni non per motivi di salute, ma perché non riusciva più ad accendersi le sigarette. La sua battuta migliore, però, Madame Calment la indirizzò al giornalista che le augurò "Madame, spero tanto di riuscire a rivederla l'anno prossimo." "Perché?", ribatté lei. "Non ha l'aria di essere malato!" Benché sia difficile quantificare tutto questo in termini scientifici, che alcuni centenari e centenarie trovano la loro forza in Dio, altri nelle loro famiglie, e molti nella semplice gioia di vivere, di gustarsi un'altra torta dopo essere passati attraverso guerre mondiali e carestie, quando la torta potevano solo sognarsela. [...]. Il dono più grande che ci viene da questi centenari e centenarie è la loro capacità di recuperare 100 anni di avventure, guerre, racconti e storie tristi in pochi secondi, e di sorprenderci e farci ridere." (Valter Longo, *La dieta della longevità*, p. 95-6, 99).

## **Resilienza, coraggio ed eccellenza: cosa dice la scienza**

La resilienza, ovvero la capacità di affrontare le difficoltà, adattarsi ai cambiamenti e continuare a dare senso alla propria vita anche in condizioni avverse, è oggi riconosciuta come un importante determinante di salute e longevità. Studi pubblicati su riviste scientifiche mostrano che le persone resilienti presentano un minor rischio di mortalità, migliori indicatori di salute cardiovascolare e una migliore salute mentale nel corso della vita.

Una ricerca, pubblicata sulla rivista scientifica *International Journal of Environmental Research*, ha evidenziato che livelli più elevati di resilienza psicologica sono associati a una riduzione significativa del rischio di morte per tutte le cause, anche dopo aver tenuto conto di fattori come stile di vita, condizioni socioeconomiche e stato di salute iniziale. Gli autori sottolineano come la capacità di affrontare eventi stressanti e traumatici contribuisca a proteggere l'organismo dagli effetti negativi dello stress cronico.

Un'ulteriore conferma arriva da studi pubblicati su *The Lancet Psychiatry*, che mostrano come resilienza e capacità di adatta-

mento siano associate a un miglior funzionamento del sistema immunitario e a un minor rischio di sviluppare disturbi depressivi e ansiosi, condizioni che a loro volta influenzano negativamente la salute fisica e la longevità.

Il coraggio, inteso come la capacità di affrontare le sfide nonostante la paura o le difficoltà, è strettamente collegato alla resilienza. Uno studio, pubblicato sul *Journal of Personality and Social Psychology*, indica che affrontare attivamente le difficoltà, invece di evitarle, è associato a migliori esiti di salute nel lungo periodo, a una maggiore motivazione e a una migliore regolazione dello stress. (Maddi, 2006)

Infine, l'eccellenza, intesa non come competizione estrema ma come miglioramento continuo, impegno e costanza, è anch'essa associata a benefici per la salute. Uno studio, pubblicato su *Psychological Science*, mostra che avere obiettivi significativi e impegnarsi per raggiungerli è associato a una riduzione del rischio di mortalità e a migliori indicatori di benessere psicologico e fisico. (Hill e Turiano, 2014)

Questi risultati aiutano a comprendere perché, sia nelle aree con longevità record sia nello sport olimpico e paralimpico, emergano frequentemente valori come determinazione, resilienza, coraggio ed eccellenza: non solo favoriscono la crescita personale, ma contribuiscono anche alla salute nel corso della vita.

### ***Atleti, atlete ed esempi di resilienza e coraggio: Jessica Long***

#### **Jessica Long: Dalla Siberia agli USA e alle Paralimpiadi**

La storia della nuotatrice paralimpica statunitense Jessica Long rappresenta un potente esempio di resilienza e coraggio. Nata nel 1992 in Siberia da una madre adolescente e affetta da una grave malformazione congenita alle gambe, è stata lasciata in un orfanotrofio e poi adottata a 13 mesi da una famiglia statunitense.

A 18 mesi ha subito l'amputazione di entrambe le gambe sotto il ginocchio, ma fin da bambina ha trovato nello sport, e in particolare nel nuoto, una forma di libertà e di espressione. A soli 12 anni ha partecipato alle Paralimpiadi di Atene 2004, iniziando una carriera straordinaria che l'ha portata a vincere oltre 30 medaglie paralimpiche e numerosi titoli mondiali, diventando una delle atlete paralimpiche più decorate della storia degli Stati Uniti.

In molte interviste ufficiali Long ha attribuito la propria forza al sostegno della famiglia e alla mentalità con cui ha affrontato la vita, affermando: **«Con il sostegno instancabile della mia famiglia ho capito che l'unica cosa che avrebbe davvero influenzato il mio futuro era il mio atteggiamento verso la vita.»**

La sua vicenda è oggi spesso citata come esempio di come determinazione, supporto sociale e atteggiamento mentale possano trasformare condizioni iniziali estremamente difficili in una storia di successo e di ispirazione per milioni di persone.

## AMICIZIA, RELAZIONI SOCIALI, INCLUSIONE: Insieme e più a lungo

Le relazioni familiari e affettive non sono solo una dimensione emotiva importante della vita: sono anche un vero fattore protettivo per la salute. Infatti, nelle aree del mondo caratterizzate da longevità record, la famiglia occupa un posto così centrale non solo come rete di assistenza pratica, ma come fonte quotidiana di identità, motivazione, significato e sicurezza emotivi. (Buettner, 2012) In queste zone, sono presenti forti legami familiari, integrazione nella comunità e sostegno reciproco tra generazioni.

A Nicoya i centenari e le centenarie vivono spesso con figli o nipoti, che offrono supporto e senso di appartenenza; in Sardegna i forti valori familiari fanno sì che ogni membro della famiglia venga accudito; a Loma Linda il Sabbath e la vita comunitaria rafforzano famiglia, amicizia e reti sociali.

A Okinawa, per esempio, la centenaria Gozei Shinzato, intervistata dal giornalista del *New York Times* Dan Buettner, veniva descritta come attiva a 104 anni, impegnata ogni giorno nell'orto, nella lettura dei fumetti e inserita in una forte rete di relazioni sociali grazie anche alle sue amiche e al loro appuntamento bisettimanale. Questo rimanda alla tradizione del *moai*, il gruppo stabile di e amiche che si sostiene per tutta la vita, che **è indicata come uno dei pilastri della longevità locale**. (Buettner, 2012)

A Loma Linda, il cardiocirurgo centenario Ellsworth Wareham era uno degli esempi più noti di longevità nella comunità di Loma Linda, California. Wareham è vissuto fino all'età di 104 anni mantenendo uno stile di vita molto attivo anche in età avanzata: continuò a guidare, a fare giardinaggio e a svolgere attività quotidiane in autonomia anche dopo i 100 anni. (Loma Linda University Health, 2018)

Nelle interviste rilasciate negli ultimi anni della sua vita spiegava che la sua longevità era il risultato di una combinazione di fattori: alimentazione prevalentemente vegetale, attività fisica quotidiana, fede, relazioni familiari solide e una vita con uno scopo. In un'intervista televisiva ricordata da Loma Linda University, Wareham sottolineava anche il ruolo della serenità e della fede nella sua vita: "È importante avere pace e sicurezza nella propria vita." (CNN, 2015) Wareham fu inoltre un chirurgo pionieristico: contri-

bui a introdurre interventi di cardiocirurgia in diversi paesi del mondo e continuò ad assistere e supervisionare giovani chirurghi fino all'età di 95 anni, dimostrando che una vita attiva, socialmente integrata e guidata da uno scopo può favorire non solo la longevità ma anche la qualità della vita.

A Nicoya, la centenaria Panchita è protagonista di un video dove viene mostrata come donna ancora autonoma a 100 anni, all'interno di un contesto in cui famiglia, vicinato e senso di scopo sono parte integrante della vita quotidiana. Nel filmato Panchita appariva in grado di svolgere lavori quotidiani come curare l'ambiente domestico, dimostrando un notevole livello di autonomia nonostante l'età avanzata. La sua vita rifletteva molte delle caratteristiche tipiche della longevità osservata a Nicoya: relazioni familiari molto forti, vicinato solidale, attività fisica naturale nella vita quotidiana e un forte senso di scopo nella vita. Nella cultura locale questo senso di scopo è spesso chiamato *plan de vida*, cioè la consapevolezza di avere un ruolo e una responsabilità all'interno della famiglia e della comunità. (Blue Zones, 2024)

Le ricerche condotte in queste regioni con longevità record mostrano infatti che molti centenari e centenarie vivono vicino ai familiari e mantengono una vita sociale attiva, visitando amici, amiche, vicine e vicini e partecipando alla vita della comunità. Questo sostegno reciproco crea un ambiente che favorisce sia il benessere psicologico sia la salute fisica nel corso della vita.

Per questo, nelle popolazioni più longeve del mondo, la famiglia e le relazioni affettive non sono un elemento secondario, ma una vera "medicina sociale": aiutano a ridurre lo stress, danno significato alla vita, proteggono la salute mentale e contribuiscono a vivere più a lungo e meglio.

Inoltre, in queste società le persone anziane non vengono marginalizzate, ma restano integrate nelle attività quotidiane, nella famiglia e nelle decisioni comunitarie, mantenendo ruoli sociali riconosciuti e relazioni intergenerazionali costanti. Questo clima di inclusione sociale sembra contribuire a livelli più bassi di isolamento e stress cronico e a una maggiore stabilità psicologica. In altre parole, l'inclusione sociale, il senso di appartenenza e la partecipazione alla comunità non sono soltanto elementi culturali, ma determinanti fondamentali della salute e della longevità, capaci di influenzare anche la qualità e la durata della vita tanto.

## Relazioni sociali, famiglia e longevità: cosa dice la scienza

Anche le evidenze scientifiche mostrano con sempre maggiore chiarezza che amicizia, famiglia e senso di comunità rappresentano veri e propri fattori protettivi per la salute e la longevità. Numerosi studi hanno dimostrato che le persone che mantengono relazioni sociali solide vivono più a lungo e in condizioni di salute migliori rispetto a chi è socialmente isolato.

Una metanalisi (studio che unisce i risultati di più studi sullo stesso tema), pubblicata sulla rivista scientifica *PLOS Medicine* e che ha analizzato i dati di oltre 300.000 individui, ha evidenziato che il supporto sociale è associato a una significativa riduzione del rischio di mortalità. L'influenza delle relazioni sociali sulla sopravvivenza risulta paragonabile a quella di fattori di rischio ben noti per la salute, come l'inattività fisica o alcune abitudini di vita non salutari. (Holt-Lunstad et al, 2010)

Anche un'altra metanalisi, pubblicata sulla rivista *Perspectives on Psychological Science*, ha dimostrato che isolamento sociale e solitudine, sia percepiti sia oggettivi, sono associati a un aumento del rischio di morte prematura. Gli studi sottolineano che non conta soltanto il numero di relazioni, ma soprattutto la qualità dei legami sociali e il senso di appartenenza a una rete di relazioni significative. (Holt-Lunstad et Al, 2015)

Ulteriori conferme arrivano dallo *Harvard Study of Adult Development* (Studio di Harvard sullo sviluppo degli adulti) uno dei più lunghi studi mai condotti sul benessere umano. Dopo oltre 80 anni di ricerca, i risultati indicano che relazioni affettive stabili e di qualità sono tra i migliori predittori di salute fisica, benessere mentale e longevità. Le persone più soddisfatte delle proprie relazioni a metà della vita tendono ad avere una salute migliore anche in età avanzata. Come sottolinea lo psichiatra Robert Waldinger, direttore dello studio: "Le buone relazioni non proteggono solo il nostro corpo, ma anche il nostro cervello." Gli studi mostrano, inoltre, che chi mantiene legami sociali solidi presenta minore declino cognitivo con l'avanzare dell'età, mentre la solitudine è stata definita da alcuni ricercatori un fattore di rischio per la salute paragonabile al fumo o all'abuso di alcol. (Waldinger & Schulz, 2023)

Questi risultati aiutano a comprendere perché, nelle regioni del mondo caratterizzate da longevità record, la centralità della famiglia, delle amicizie e della comunità rappresenti un elemento ricorrente e fondamentale per una vita lunga e in salute.



### *Atleti, atlete ed esempi dell'importanza delle relazioni sociali: Rebeca Andrade e Madison de Rozario*

#### **Rebeca Andrade: Il potere della famiglia**

Rebeca Andrade (Brasile, Sud America) rappresenta uno degli esempi più significativi di come famiglia e relazioni sociali possano sostenere resilienza e successo sportivo. Cresciuta nella periferia di Guarulhos, vicino a San Paolo, è stata allevata dalla madre Rosa, che ha cresciuto otto figli lavorando come domestica e affrontando grandi difficoltà economiche.

In diverse interviste la ginnasta ha sottolineato che il suo percorso sarebbe stato impossibile senza il sostegno della famiglia: la madre si alzava all'alba per accompagnarla agli allenamenti e i fratelli contribuivano come potevano alla vita quotidiana. Andrade ha affermato che la sua famiglia "ha reso possibile il sogno", spiegando che il loro sostegno le ha dato la forza di continuare anche dopo numerosi infortuni, tra cui tre rotture del legamento crociato anteriore che avevano messo seriamente a rischio la sua carriera.

Accanto alla famiglia, la ginnasta ha spesso ricordato anche l'importanza della rete di relazioni femminili che l'ha sostenuta lungo il percorso: allenatrici, compagne di squadra e mentori hanno contribuito a creare un ambiente di fiducia e sostegno psicologico. In diverse interviste ai media olimpici e alla stampa brasiliana Andrade ha raccontato che questa comunità le ha permesso di affrontare momenti di forte pressione e di recuperare dagli infortuni con maggiore serenità, mostrando come il talento individuale si sviluppi spesso grazie a una comunità che sostiene, incoraggia e protegge.

#### **Madison de Rozario: Un impegno per un mondo inclusivo**

La campionessa paralimpica australiana Madison de Rozario è una delle più grandi atlete della storia della maratona in carrozzina. Nata a Perth con spina bifida, ha iniziato lo

sport fin da bambina, sostenuta da una famiglia molto presente che ha incoraggiato la sua autonomia e la sua partecipazione allo sport.

Nel racconto ufficiale del Comitato Olimpico Internazionale relativo ai Giochi Paralimpici di Parigi 2024, de Rozario ha condiviso un momento particolarmente doloroso della sua vita: la morte del padre poco prima della competizione. In quell'occasione l'atleta ha raccontato quanto il sostegno della madre e delle persone più vicine sia stato fondamentale per affrontare il lutto mentre continuava a competere ai massimi livelli.

Le sue parole mostrano come, anche nello sport d'élite, la dimensione emotiva e relazionale rimanga centrale: dietro la determinazione dell'atleta c'è una rete di affetti che aiuta a elaborare le difficoltà e a mantenere equilibrio psicologico.

Oltre ai risultati sportivi, de Rozario è diventata anche una voce autorevole per i diritti delle persone con disabilità, collaborando con organizzazioni e istituzioni per promuovere inclusione e accessibilità. Come sottolinea Paralympics Australia, la sua carriera dimostra che il sostegno familiare e sociale non solo favorisce il successo sportivo, ma può anche trasformarsi in un impegno pubblico capace di generare cambiamenti culturali e sociali.

## Attività per le scuole e famiglie

### Strategia 1: “Food Is Good” - Nutrizione sana

#### ATTIVITÀ PER LA SCUOLA PRIMARIA

##### **Attività 1. Introduzione al tema – Brainstorming in movimento: “Dentro il mio corpo” (5 min)**

**Scopo:** Aiutare gli studenti e le studentesse a capire che il cibo ha effetti **dentro il corpo**, non solo nel piatto.

##### **Attività e script dell’insegnante**

Gli studenti e le studentesse si muovono liberamente nell’aula.

L’insegnante dice chiaramente:

**“Stop. Dimmi una cosa che il cibo aiuta il tuo corpo a fare.”**

Se gli studenti e le studentesse esitano, l’insegnante può suggerire:

- Il cibo ti aiuta a correre?
- Il cibo ti aiuta a pensare?
- Il cibo ti aiuta a crescere?
- Il cibo ti aiuta a giocare più a lungo?

Gli studenti e le studentesse rispondono velocemente con parole o frasi brevi.

Il movimento riprende.

L’insegnante dice di nuovo:

**“Stop.”**

“Quando il cibo entra nel tuo corpo, scompare... oppure si trasforma in qualcosa?”

Se necessario, l’insegnante aiuta con suggerimenti:

- Diventa energia?
- Aiuta i muscoli?
- Aiuta il corpo a funzionare?

Poi gli studenti e le studentesse ricominciano a muoversi.

### Azioni degli studenti e delle studentesse

Gli studenti e le studentesse:

- camminano
- si fermano quando l'insegnante dice stop
- ascoltano la domanda
- rispondono con parole o frasi brevi

### Risultati di apprendimento

Gli studenti e le studentesse imparano che:

- il cibo svolge diverse funzioni nel corpo
- il corpo usa il cibo per energia, crescita e attività quotidiane
- si può imparare attraverso movimento e discussione

### Attività 2 – La danza dei nutrienti (8 min)

**Scopo:** Aiutare gli studenti e le studentesse a riconoscere i nutrienti.

Ogni nutriente ha collegato un gesto/ballo:

- Carboidrati → corsetta sul posto
- Proteine → “muscoli” con le braccia
- Grassi buoni → onde lente
- Vitamine → saltelli
- Minerali → posa “statua forte”

Il docente dice a sorpresa un nutriente e i bambini e le bambine fanno il gesto.



### Attività 3. Momento di consapevolezza – Il gioco dei poteri dei nutrienti (10-15 min)

**Scopo:** Aiutare gli studenti e le studentesse a capire:

- cosa sono i nutrienti principali
- quali alimenti li contengono
- cosa fanno nel corpo
- perché serve varietà negli alimenti

### Preparazione

L'insegnante scrive alla lavagna quattro titoli grandi:

- POTERE ENERGIA
- POTERE COSTRUZIONE
- POTERE PROTEZIONE
- POTERE EXTRA

Spiega una regola semplice:

**“Gli alimenti danno poteri diversi al nostro corpo.”**

### Spiegazione dei poteri

#### *Potere energia (Carboidrati)*

Aiuta il corpo a:

- muoversi
- correre
- pensare
- giocare

Alimenti con energia:

- pane
- riso
- pasta
- patate
- frutta

#### *Potere costruzione (Proteine)*

Aiuta il corpo a:

- crescere
- costruire muscoli
- diventare più forte

Alimenti con potere costruzione:

- uova
- fagioli
- lenticchie
- pesce
- pollo
- yogurt

#### *Potere protezione (Vitamine e minerali)*

Aiuta il corpo a:

- rimanere sano
- difendersi dalle malattie
- funzionare bene ogni giorno

Alimenti con potere protezione:

- verdura
- frutta
- minestre di verdura

#### *Potere extra (Grassi – nelle giuste quantità)*

Aiuta il corpo a:

- proteggere gli organi
- conservare energia

Alimenti con potere extra:

- olio d'oliva
- noci
- semi
- avocado

### **Il gioco: manda il cibo al potere giusto**

L'insegnante dice il nome di un alimento.

Gli studenti e le studentesse devono decidere quale potere rappresenta.

Invece di parlare, rispondono con movimenti.

- Energia → marciare sul posto
- Costruzione → mostrare i muscoli
- Protezione → incrociare le braccia come uno scudo
- Extra → fare un piccolo cerchio con le mani

### Esempi di alimenti da usare nel gioco

- pane
- riso
- mela
- carote
- uova
- lenticchie
- yogurt
- olio d'oliva
- noci
- pasta
- pesce
- banana

Dopo ogni alimento l'insegnante chiede:

#### “Che potere dà questo alimento?”

Se un alimento ha più poteri:

“Alcuni alimenti danno più di un potere.”

#### Conclusione dell'insegnante

Il nostro corpo ha bisogno di:

- energia
- costruzione
- protezione
- una piccola quantità di extra

Serve **equilibrio**.



#### Attività 4. Il piatto dei superpoteri (10 min)

**Scopo:** Mostrare che i pasti funzionano meglio quando **diversi alimenti lavorano insieme.**

##### Attività

L'insegnante disegna un grande piatto alla lavagna.

Dice:

**“Questo è un piatto dei superpoteri.”**

“Un piatto dei superpoteri aiuta il corpo a funzionare al meglio.”

##### Passo 1 – Energia

“Il corpo ha bisogno di energia per muoversi e pensare.”

Domanda: **“Quale alimento possiamo aggiungere per l'energia?”**

Esempi:

- pane
- riso
- pasta
- patate
- frutta

##### Passo 2 – Crescita

“Il corpo ha bisogno di alimenti che aiutano a crescere forti.”

Domanda: **“Quali alimenti aiutano i muscoli?”**

Esempi:

- uova
- lenticchie
- pesce
- yogurt

##### Passo 3 – Protezione

“Il corpo ha bisogno di alimenti che lo proteggono.”

Domanda: **“Quali alimenti aiutano a stare in salute?”**

Esempi:

- *frutta*
- *verdura*
- *zuppe*

##### Discussione finale

L'insegnante chiede:

- Il piatto è più forte con tanti alimenti o con uno solo?
- Cosa succede se togliamo una parte?

Conclusione: **Il corpo ha bisogno di una squadra di alimenti.**

## ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

#### Attività 1. Missione nutrienti (20 min)

**Scopo:** Capire cosa fanno i nutrienti nel corpo.

##### Attività

Gli studenti e le studentesse lavorano in gruppi di 3–4 persone.

Ogni gruppo riceve un problema.

Esempi:

- Il corpo è stanco e non riesce a concentrarsi.
- I muscoli sono deboli.
- Il corpo si ammala spesso.
- Il corpo ha energia all'inizio ma poi diventa lento.

Gli studenti e le studentesse devono rispondere a tre domande:

1. Quale nutriente manca?
2. Cosa succede nel corpo?

3. Quali alimenti possono aiutare?

### Attività 2. Costruisci un Avatar dei Nutrienti (20 min)

**Scopo:** Capire che **siamo ciò che mangiamo**.

#### Attività

Ogni gruppo crea un personaggio basato sugli alimenti che mangia.

Domande guida:

- Cosa mangia questo avatar?
- Quali nutrienti riceve?
- Quali nutrienti mancano?
- Come cambia energia, forza e concentrazione?

Poi aggiungono **un miglioramento alimentare**.



### Attività 3. Laboratorio di miglioramento del pasto (20 min)

**Scopo:** Imparare a migliorare un pasto invece di eliminare alimenti.

L'insegnante presenta un pasto sbilanciato.

Esempi:

- solo pasta
- carne e patatine
- snack e bibite zuccherate

Gli studenti e le studentesse devono:

- identificare i nutrienti presenti
- capire cosa manca
- aggiungere 1-2 alimenti per migliorarlo
- spiegare perché

Conclusione:

**L'equilibrio si costruisce aggiungendo varietà.**

## ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO

### Attività 1. Introduzione al tema – Brainstorming in movimento (5 min)

#### Obiettivo

Stimolare la partecipazione attiva degli studenti e delle studentesse e introdurre i concetti di **nutrizione e nutrienti** attraverso movimento e riflessione.

#### Attività

Gli studenti e le studentesse si muovono liberamente nello spazio dell'aula.

Quando l'insegnante dice **“Stop!”**, tutti si fermano.

L'insegnante chiede:

**“Pensate a un nutriente importante per il nostro corpo.”**

Gli studenti e le studentesse alzano la mano e rispondono a turno. Esempi di risposte possibili:

- proteine
- carboidrati
- grassi
- vitamine
- minerali
- fibre
- acqua

Il movimento riprende.

Al successivo **“Stop!”**, l'insegnante pone una nuova domanda:

**“Cosa vi viene in mente quando sentite la parola nutrizione?”**

Gli studenti e le studentesse rispondono condividendo associazioni o idee, ad esempio:

- salute
- energia
- crescita
- alimentazione equilibrata
- benessere
- prevenzione delle malattie.

#### Risultato di apprendimento

Gli studenti e le studentesse iniziano a collegare il concetto di nutrizione con:

- funzionamento del corpo
- salute
- abitudini quotidiane.

### Attività 2. Momento di consapevolezza (10-15 min)

#### Obiettivo

Fornire agli studenti e alle studentesse conoscenze di base sul **ruolo dei nutrienti nel funzionamento biologico del corpo umano** e nella promozione della salute.

### Attività

L'insegnante presenta i principali nutrienti e le loro funzioni:

- carboidrati
- proteine
- grassi
- vitamine
- minerali
- fibre
- acqua

Per facilitare la spiegazione, l'insegnante può:

- proiettare una **scheda riassuntiva sui nutrienti** (Allegato 1 – cfr. appendice)
- oppure distribuirla agli studenti e alle studentesse

La scheda è pensata per classi che **non hanno ancora studiato in modo approfondito la biologia umana**.

Se gli studenti e le studentesse hanno già affrontato questi temi nel programma di scienze, l'insegnante può integrare la spiegazione con i contenuti del curriculum scolastico.

### Risultato di apprendimento

Gli studenti e le studentesse comprendono:

- le principali categorie di nutrienti
- il loro ruolo nella salute
- l'importanza di un'alimentazione equilibrata.

**Attività di livello base 3 -Gioco di gruppo: “Le etichette alimentari” (15-20 min)**

### Obiettivo

**Sviluppare la capacità di leggere e interpretare le etichette nutrizionali per fare scelte alimentari più consapevoli.**

### Attività

**Gli studenti e le studentesse vengono divisi in piccoli gruppi.**

**Ogni gruppo riceve una coppia di etichette alimentari (Allegato 2 – cfr. appendice) riferite a due prodotti simili ma con valori nutrizionali diversi.**

### Compito degli studenti e delle studentesse

**Gli studenti e le studentesse devono discutere tra loro per capire:**

1. Quale dei due prodotti è **l'alternativa più salutare**.
2. Quali sono i principali **ingredienti e nutrienti** presenti.
3. Quali componenti possono essere **meno salutari se consumati in eccesso**, ad esempio:
  - \* grassi saturi
  - \* zuccheri aggiunti
  - \* sale
  - \* additivi
  - \* conservanti.

### Discussione in classe

Successivamente l'insegnante guida una discussione collettiva.

Ogni gruppo presenta:

- le proprie osservazioni
- la scelta effettuata
- le motivazioni.

Gli altri studenti e studentesse possono:

- fare domande
- esprimere il proprio punto di vista.

**Informazioni utile da spiegare agli studenti e alle studentesse**

Gli ingredienti sulle etichette sono elencati **in ordine decrescente di quantità**, cioè il primo ingrediente è quello presente in quantità maggiore.

### Risultato di apprendimento

Gli studenti e le studentesse imparano a:

- leggere un'etichetta alimentare
- confrontare prodotti simili
- riconoscere ingredienti da consumare con moderazione.

### Attività avanzata 4. Gioco di gruppo: “Analizziamo l'etichetta”

#### Obiettivo

Approfondire la capacità di analizzare gli alimenti e progettare **pasti equilibrati**.

#### Attività

Gli studenti e le studentesse vengono divisi in gruppi.

Ogni gruppo riceve **una singola etichetta alimentare** (Allegato 3 – cfr. appendice).

#### Compito degli studenti e delle studentesse

Il gruppo deve discutere per capire:

1. **Che tipo di alimento è.**
2. Se può essere considerato **salutare o meno**.
3. Con quali altri alimenti potrebbe essere combinato per creare **un pasto completo ed equilibrato**.

A seconda dell'alimento ricevuto, gli studenti e le studentesse possono pensare a:

- una colazione equilibrata
- un pranzo completo
- una cena sana.

#### Esempi di alimenti possibili

- burger di ceci

- biscotti d'avena con frutta
- pane integrale
- sugo di pomodoro con tofu e melanzane
- yogurt di soia senza zuccheri aggiunti
- zuppa di zucca e lenticchie.

#### Presentazione

Ogni gruppo presenta alla classe:

- le caratteristiche nutrizionali dell'alimento
- il pasto equilibrato che ha progettato.

#### Risultato di apprendimento

Gli studenti e le studentesse sviluppano:

- capacità di analisi critica degli alimenti
- competenze di pianificazione di pasti equilibrati
- maggiore consapevolezza nutrizionale.

Etichetta Nutrizionale		
Dati per 100 g	NRV*	NRV* (R%)
Energia	552 kJ   132 kcal	
Grassi	4,5 g	11 %
Grassi saturi	2,2 g	(11 %)
Zuccheri	12 g	(13 %)
Fibre	3,0 g	
Proteine	2,0 g	
Sale	0,25 g	(4 %)
*NRV = Nutriscenti Riferimento Giornaliero		

Etichetta Nutrizionale		
Dati per 100 g	NRV*	NRV* (R%)
Energia	452 kJ   108 kcal	
Grassi	3,0 g	3,0 %
Grassi saturi	0,7 g	(4 %)
Zuccheri	9 g	(10 %)
Fibre	4,5 g	
Proteine	5,0 g	
Sale	0,08 g	(1 %)
*NRV = Nutriscenti Riferimento Giornaliero		

#### Allegati (cfr. appendice)

##### Allegato 1

Scheda riassuntiva sui nutrienti (stampabile per gli studenti e le studentesse).

**Allegato 2**

Carte con **sei coppie di etichette alimentari** da confrontare per l'attività base.

**Allegato 3**

Carte con **sei etichette alimentari singole** da analizzare per l'attività avanzata.

## Strategia 1. Seguire un'alimentazione che promuove salute e longevità negli adolescenti

### ATTIVITÀ PER LA SCUOLA PRIMARIA

#### Attività 1. Introduzione al tema “Cibi che mi aiutano a crescere forte nel tempo” (7-10 minuti)

**Obiettivo**

Introdurre l'idea che alcuni alimenti aiutano il corpo a crescere forte **oggi e nel futuro**, utilizzando un linguaggio semplice e concreto collegato alla crescita, all'energia e alla vita quotidiana.

**Attività**

L'insegnante guida una breve discussione accompagnata da movimento e immaginazione.

**Script dell'insegnante (esempio)**

“Il vostro corpo cresce ogni giorno. Alcuni alimenti vi aiutano oggi, altri aiutano il vostro corpo a rimanere forte per molto tempo.”

“Ora dirò il nome di alcuni alimenti. Se pensate che aiutino il vostro corpo a crescere forte nel tempo, **alzatevi in piedi e state ben dritti**. Se pensate che siano alimenti da mangiare **solo ogni tanto**, sedetevi.”

**Alimenti da nominare (uno alla volta)**

- Verdure (carote, pomodori, spinaci)
- Frutta (mele, arance, banane)
- Acqua
- Pesce
- Uova
- Pane o riso integrale
- Dolci
- Bevande zuccherate

**Dopo ogni alimento l'insegnante può aggiungere**

- “Questi alimenti aiutano il corpo a crescere forte nel tempo.”
- “Questi alimenti vanno bene ogni tanto, ma non tutti i giorni.”
- “Questi alimenti e queste abitudini aiutano il corpo a restare forte per molto tempo.”

**Azioni degli studenti e delle studentesse**

- ascoltano
- si alzano o si siedono in base alla loro scelta
- osservano le scelte dei compagni

**Risultato di apprendimento**

Gli studenti e le studentesse comprendono che:

- alcuni alimenti sostengono la salute nel lungo periodo
- altri vanno consumati con moderazione
- crescere forti significa sviluppare **abitudini sane nel tempo**.

**Attività 2. Momento di consapevolezza “La lunchbox della salute” (10–15 minuti)****Obiettivo**

Aiutare gli studenti e le studentesse a capire che un'alimentazione che favorisce salute e longevità è costruita con **alimenti semplici della vita quotidiana**, non con prodotti speciali.

**Attività**

L'insegnante (o uno studente/una studentessa) disegna alla lavagna una **lunchbox divisa in quattro sezioni**.

**Script dell'insegnante**

“Questa è una lunchbox che aiuta il corpo a rimanere forte per molto tempo. Proviamo a riempirla insieme.”

L'insegnante pone una domanda alla volta:

- “Quale alimento dà energia?”

- “Quale alimento aiuta il corpo a crescere?”
- “Quale alimento protegge il corpo?”
- “Quale bevanda aiuta il corpo ogni giorno?”

Se necessario, l'insegnante guida le risposte.

**Esempi di alimenti****Energia**

- pane
- riso
- patate
- frutta

**Crescita**

- uova
- yogurt
- legumi
- pesce

**Protezione**

- verdure
- frutta

**Bevanda**

- acqua

Conclusione dell'insegnante:

“Questa lunchbox non è speciale. È fatta con **cibi semplici che possiamo mangiare ogni giorno**.”

**Azioni degli studenti e delle studentesse**

- suggeriscono alimenti
- osservano come si crea l'equilibrio
- ripetono i concetti principali se richiesto

**Risultato di apprendimento**

Gli studenti e le studentesse riconoscono che una vita lunga e sana inizia da **pasti quotidiani equilibrati**.



### Attività 3. “Caccia al tesoro della lunga vita” (7-10 minuti)

#### Obiettivo

Aiutare i bambini e le bambine a scoprire, in modo giocoso, che la salute nel lungo periodo dipende da **abitudini quotidiane** come alimentazione, movimento, sonno e relazioni.

#### Attività

L'insegnante dice:

“Oggi cercheremo i **tesori della lunga vita**: piccole cose che aiutano il nostro corpo a rimanere forte per molti anni.”

“Ogni volta che dirò una parola, mostratemi con il vostro corpo se è un tesoro della lunga vita.”

L'insegnante mostra prima i movimenti:

- “Quando sentite un tesoro della lunga vita, **saltate e sorridete**.”

- “Quando sentite qualcosa che non è un tesoro se fatto troppo spesso, **accovacciatevi**.”

#### Parole da usare (in ordine casuale)

- Dormire presto
- Mangiare verdure
- Giocare all'aperto
- Bere acqua
- Stare tutto il giorno con il tablet
- Mangiare fast food ogni giorno
- Mangiare frutta
- Bere bevande zuccherate ogni giorno
- Mangiare insieme alla famiglia

Dopo alcuni minuti, l'insegnante dice:

“Stop. Sediamoci in cerchio.”

Domande:

- “Quali tesori vi sono piaciuti di più?”
- “Quali sono facili da fare ogni giorno?”

Azioni degli studenti **e delle studentesse**

- saltano o si accovacciano
- si siedono in cerchio
- condividono un “tesoro” che già praticano o che vorrebbero provare

Risultato di apprendimento

I bambini e le bambine capiscono che la salute nel lungo periodo dipende da:

- alimentazione
- movimento
- sonno
- tempo con la famiglia.

## ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

### Attività 1. Introduzione al tema “Il mio io a 100 anni” (15 minuti)

#### Obiettivo

Aiutare gli studenti e le studentesse a collegare le abitudini di oggi con la salute futura.

#### Attività

L'insegnante dice:

“Immaginate di avere 80, 90 o anche 100 anni.

Cosa vorreste ancora essere in grado di fare?”

Esempi:

- camminare
- viaggiare
- giocare con i nipoti
- vivere in modo indipendente.

#### Fase 1 – Riflessione individuale

Gli studenti e le studentesse scrivono:

“A 80–100 anni vorrei poter...”

(elencare 3 cose)

“Per rendere possibile questo, un’abitudine che posso iniziare o mantenere già da quest’anno è...”

(es. alimentazione, movimento, sonno, uso degli schermi)

#### Fase 2 – Condivisione a coppie

Gli studenti e le studentesse condividono:

- un obiettivo per il futuro

- un’abitudine utile.

#### Discussione guidata

L'insegnante chiede:

- “Quali abitudini sono emerse più spesso?”
- “Quali sono realistiche per la vostra età?”

L'insegnante sottolinea:

“La ricerca scientifica mostra che mangiare soprattutto alimenti vegetali (verdure, frutta, cereali integrali, legumi e frutta secca), muoversi ogni giorno e dormire abbastanza aiuta a proteggere il cuore e il cervello per molti anni.”

#### Risultato di apprendimento

Gli studenti e le studentesse Collegano:

- salute futura
- autonomia
- abitudini quotidiane.

### Attività 2. Momento di consapevolezza “Controllo dello stile di vita” (20 minuti)

#### Obiettivo

Aiutare gli studenti e le studentesse ad analizzare una giornata tipo e migliorarla secondo principi di salute e longevità.

#### Preparazione dell'insegnante

Creare alcune routine quotidiane realistiche.

#### Routine A

- salta la colazione
- compra snack e succo a scuola
- tre ore di videogiochi
- fast food a cena

- dorme dopo mezzanotte

### Routine B

- colazione semplice (pane, formaggio, frutta)
- cammina o si muove durante la pausa
- pranzo fatto in casa con riso, lenticchie e insalata
- un'ora di schermo
- sport nel pomeriggio
- dorme prima delle 22:30

### Attività di gruppo

Gli studenti e le studentesse devono:

- individuare **tre aspetti positivi**
- individuare **tre possibili rischi**
- proporre **due miglioramenti realistici**

### Messaggi scientifici dell'insegnante

- frutta, verdura e legumi proteggono il cuore
- troppe bevande zuccherate aumentano il rischio di obesità
- movimento quotidiano e sonno adeguato migliorano salute e umore.

### Risultato di apprendimento

Gli studenti e le studentesse imparano a valutare **modelli di comportamento** e proporre miglioramenti realistici.



## ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO

### Attività 1. Introduzione al tema **Brainstorming in movimento** (5-8 minuti)

#### Scopo

Stimolare la partecipazione attiva e introdurre il concetto di **longevità e salute nel lungo periodo**, collegandolo alle abitudini quotidiane, in particolare all'alimentazione e allo stile di vita.

#### Attività

Gli studenti e le studentesse si muovono liberamente nello spazio dell'aula.

Quando l'insegnante dice **“Stop”**, tutti si fermano.

L'insegnante chiede:

“Cosa significa per voi **longevità**? A cosa la associate?”



### Attività base 3. Role Playing “Intervista per un blog di salute giovanile”

#### Scopo

Stimolare la riflessione personale sulle proprie abitudini alimentari e di stile di vita, favorendo allo stesso tempo capacità comunicative e di analisi critica.

#### Attività

Gli studenti e le studentesse lavorano **a coppie**.

Uno studente o una studentessa intervista il compagno per capire:

- se segue alcune linee guida di salute
- quali abitudini trova più facili
- quali trova più difficili da seguire.

Successivamente lo studente o la studentessa scrive un breve articolo di poche righe per un blog immaginario chiamato:

#### Youth Health

In seguito, i ruoli si scambiano.

#### Discussione finale

L'insegnante guida una breve discussione con la classe:

- quali abitudini risultano più facili da adottare?
- quali risultano più difficili?
- quali cambiamenti potrebbero essere realistici nella vita quotidiana degli studenti e delle studentesse?

#### Risultati di apprendimento

Gli studenti e le studentesse sviluppano:

- maggiore consapevolezza delle proprie abitudini alimentari e di stile di vita
- capacità di riflessione critica sui comportamenti quotidiani
- competenze comunicative attraverso il lavoro di intervista e sintesi.

### Attività avanzata 4. Progettare una campagna di salute (30 minuti)

#### Scopo

Promuovere creatività, collaborazione e pensiero critico, incoraggiando gli studenti e le studentesse a comunicare in modo efficace i principi di uno stile di vita sano e di un'alimentazione favorevole alla longevità.

#### Attività

Gli studenti e le studentesse vengono divisi in **gruppi**.

Ogni gruppo progetta una **campagna di comunicazione** su uno o più principi della Dieta della Longevità.

Gli studenti e le studentesse possono realizzare:

- un breve video
- un poster informativo
- una fotografia o un'infografica
- un post social
- un breve spot pubblicitario.

Alla fine, ogni gruppo presenta il proprio lavoro alla classe.

#### Discussione finale

La classe discute insieme:

- l'efficacia del messaggio
- la chiarezza scientifica delle informazioni
- eventuali miglioramenti da apportare.

#### Risultati di apprendimento

Gli studenti e le studentesse sviluppano:

- capacità di lavorare in gruppo

- competenze di comunicazione scientifica
- consapevolezza dell'importanza di diffondere informazioni corrette sulla salute
- capacità di tradurre concetti scientifici in messaggi comprensibili ai coetanei e alle coetanee.

Allegati

**Allegato 4** Punti chiave della **Dieta della Longevità per bambine, bambini e adolescenti (cfr. appendice).**

## Strategia 2: Esercizio fisico – Lo scudo magico

### ATTIVITÀ PER LA SCUOLA PRIMARIA

#### Attività 1 – introduzione “Muoversi nella vita quotidiana” (10–15 minuti)

##### Scopo

Aiutare i bambini e le bambine a riconoscere che il movimento è parte della vita quotidiana e può essere svolto in modo naturale e divertente.

##### Svolgimento

##### Step 1 – Introduzione (2 minuti)

L'insegnante introduce il tema con un linguaggio semplice:

“Il nostro corpo è fatto per muoversi ogni giorno. Camminare, giocare, usare le braccia e le gambe sono tutte forme di movimento. Ora proviamo a muoverci insieme in modo semplice e con tranquillità.”

##### Step 2 – Movimento libero guidato (3–4 minuti)

- Gli studenti e le studentesse si muovono nello spazio disponibile (aula o palestra)
- Tipologie di movimento:
  - \* camminata lentamente
  - \* camminata veloce
  - \* piccoli saltelli sul posto
  - \* movimenti delle braccia (sollevare, abbassare, aprire e chiudere)
  - \* corsa sul posto

Indicazioni dell'insegnante:

- mantenere distanza dagli altri

- evitare movimenti bruschi
- controllare lo spazio intorno

### Step 3 – Stop e mimare (5–7 minuti)

- L'insegnante dice "Stop" → tutti si fermano
- L'insegnante propone un'attività
- Gli studenti e le studentesse la rappresentano con il corpo
- La classe prova a indovinare
- Poi anche gli studenti e studentesse propongono attività

### Attività da mimare (con indicazioni motorie)

- Camminare in salita → passi lenti con ginocchia leggermente sollevate
- Andare in bicicletta → movimento circolare delle gambe da fermo o da seduti
- Raccogliere oggetti da terra → piegamento controllato sulle gambe
- Scalare una montagna → movimenti simili all'arrampicata
- Ballare → movimenti ritmici semplici delle braccia e del busto

### Inclusione

- Possibilità di svolgere i movimenti da seduti
- Utilizzo prevalente della parte superiore del corpo
- Ruoli alternativi: osservatore, guida, suggeritore

### Obiettivi di apprendimento

Gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- riconoscere il movimento come parte della vita quotidiana
- eseguire movimenti semplici in sicurezza

- coordinare il proprio corpo nello spazio
- partecipare ad attività di gruppo in modo inclusivo

### Attività 2 – Consapevolezza “Perché il nostro corpo ha bisogno di muoversi” (10 minuti)

**Scopo:** Far comprendere ai bambini e alle bambine i benefici del movimento su corpo, mente e benessere generale.

### Script insegnante

“Il nostro corpo ha bisogno di muoversi ogni giorno. Quando ci muoviamo, succedono cose importanti.”

L'insegnante guida brevi associazioni:

- “Il movimento ci aiuta a sentirci meglio”
- “Il movimento aiuta il nostro corpo a riposare meglio”
- “Il movimento aiuta a concentrarci e imparare”

### Attivazione guidata (3–4 minuti)

Per ogni affermazione, l'insegnante propone un gesto:

- Benessere → sorriso o postura aperta
- Riposo → mani appoggiate insieme vicino al viso
- Concentrazione → indicare la testa
- Rilassamento → corpo rilassato e movimento lenti

### Collegamento alla vita quotidiana (3 minuti)

Domande guidate:

- Chi si muove andando a scuola o tornando a casa?
- Chi gioca all'aperto durante la giornata?
- Chi aiuta in casa svolgendo piccoli compiti come preparare la tavola?
- Chi fa sempre le scale e non usa scale mobili o ascensore?

- Chi non sta troppo tempo davanti alla tele o al tablet?

### Collegamento al cibo (2 minuti)

Fare domande agli studenti e alle studentesse:

- Cosa mangiate prima di andare a giocare? → alimenti leggeri (es. frutta)
- Cosa mangiate o bevete dopo aver giocato? Dopo il movimento → acqua per reintegrare e uno snack

### Domande di riflessione

- Quali attività fate durante la giornata che vi fanno muovere?
- In quali momenti vi sentite più attivi?

### Obiettivi di apprendimento

Gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- comprendere il ruolo del movimento nella salute
- riconoscere gli effetti del movimento su energia e concentrazione
- collegare movimento e abitudini quotidiane
- identificare semplici comportamenti salutari

### Attività 3 – Stretching “Risveglio del corpo” (5–8 minuti)

#### Scopo

Favorire la consapevolezza del corpo attraverso esercizi di mobilità e respirazione, migliorando attenzione e rilassamento.

#### Svolgimento

Gli studenti e le studentesse stanno in piedi vicino al banco o seduti con spazio sufficiente.

### Esercizi guidati

#### 1. Allungamento verso l'alto (1 minuto)

- Sollevare lentamente entrambe le braccia sopra la testa
- Mantenere la posizione per 5 secondi
- Tornare lentamente alla posizione iniziale

#### 2. Flessione in avanti (1 minuto)

- Piegarsi lentamente in avanti mantenendo le gambe leggermente flesse
- Lasciare le braccia rilassate
- Tornare su lentamente

#### 3. Mobilità delle spalle (1 minuto)

- Sollevare le spalle verso le orecchie
- Rilasciare lentamente
- Ripetere 5 volte

#### 4. Rotazione del collo (1 minuto)

- Ruotare lentamente la testa a destra e a sinistra
- Evitare movimenti bruschi

#### 5. Respirazione guidata (2 minuti)

- Inspirare dal naso contando fino a 3
- Espirare dalla bocca contando fino a 4
- Ripetere 4–5 volte

### Riflessione finale (2 minuti)

Domande:

- Come si sente il vostro corpo adesso?

- Vi sentite più attivi/e o più rilassati/e?

Modalità di risposta:

- a voce
- con gesto (pollice su)
- con una parola

### Obiettivi di apprendimento

Gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- eseguire esercizi base di stretching in sicurezza
- riconoscere le sensazioni del proprio corpo
- migliorare la consapevolezza corporea
- comprendere il ruolo della respirazione nel rilassamento

### Attività 4 - “Muoversi a tempo” – Attività di movimento con la musica (10–15 minuti)

**Scopo:** Favorire il movimento attraverso il ballo, migliorando coordinazione, consapevolezza corporea, espressione e benessere, in un contesto inclusivo e non competitivo.

#### Svolgimento

##### Step 1 – Attivazione iniziale (2 minuti)

L'insegnante introduce:

“Adesso ci muoviamo con la musica. Non ci sono movimenti giusti o sbagliati: ognuno può muoversi come si sente, seguendo il ritmo.”

- Gli studenti e le studentesse si alzano in piedi vicino al banco
- L'insegnante invita a muovere lentamente:
  - \* testa
  - \* spalle
  - \* braccia

##### Step 2 – Movimento guidato a ritmo (4–5 minuti)

L'insegnante propone una sequenza semplice, da ripetere:

1. Battere le mani lentamente (4 tempi)
2. Muovere le braccia verso l'alto e verso il basso (4 tempi)
3. Piccoli passi sul posto (marcia leggera) (8 tempi)
4. Girare su sé stessi lentamente (4 tempi)

Ripetere la sequenza 2–3 volte con musica a ritmo moderato.

Indicazioni:

- mantenere spazio personale
- evitare movimenti bruschi
- seguire il ritmo senza fretta

##### Step 3 – Esplorazione libera (3–4 minuti)

- L'insegnante lascia musica di sottofondo
- Gli studenti e le studentesse si muovono liberamente nello spazio

Stimoli:

- muoversi velocemente o lentamente
- usare solo le braccia
- usare tutto il corpo

##### Step 4 – Stop e ascolto del corpo (2–3 minuti)

- • L'insegnante ferma la musica
- • Tutti si fermano

Domande:

- Come si sente il vostro corpo?
- Vi sentite più attivi o rilassati?

#### Inclusione

- Possibilità di eseguire i movimenti da seduti
- Focus su braccia e parte superiore del corpo
- Possibilità di partecipare come guida del ritmo o osservatore

#### **VARIANTE (facoltativa)**

“Segui il compagno o la compagna”

- Un bambino/una bambina propone un movimento
- Gli altri e el altre lo imitano
- Rotazione dei ruoli

#### **Obiettivi di apprendimento**

Gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- seguire un ritmo attraverso movimenti semplici
- migliorare la coordinazione motoria di base
- esprimersi attraverso il movimento
- riconoscere le sensazioni del proprio corpo dopo l'attività
- partecipare in modo attivo e inclusivo a un'attività di gruppo

### **ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

#### **Attività 1 – Movimento & quotidianità (8–10 minuti)**

**Scopo:** Aiutare gli studenti e le studentesse a riconoscere il movimento come parte integrante della vita quotidiana, sviluppando osservazione, creatività e consapevolezza corporea.

#### **Svolgimento**

##### **Fase 1 – Movimento nello spazio (2–3 minuti)**

- Gli studenti e le studentesse si muovono liberamente nell'aula o in palestra
- Tipologie di movimento suggerite:
  - \* o camminata lenta
  - \* o camminata veloce
  - \* o cambi di direzione
  - \* o piccoli spostamenti laterali
  - \* o saltelli sul posto
  - \* o corsa sul posto

Indicazioni:

- mantenere distanza dagli altri
- osservare lo spazio
- evitare contatti

##### **Fase 2 – Stop e riflessione (1 minuto)**

- L'insegnante dice “Stop”
- Gli studenti e le studentesse si fermano e restano immobili
- L'insegnante chiede: “Pensate a un'attività fisica che fate durante la giornata”

##### **Fase 3 – Mimo (4–5 minuti)**

- Uno studente o una studentessa (o piccolo gruppo) rappresenta l'attività senza parlare
- Il resto della classe osserva e prova a indovinare

Esempi di attività

- camminare per andare a scuola
- andare in bicicletta
- fare sport

- salire le scale
- ballare
- fare footing
- scalare una montagna
- nuotare

#### **Fase 4 – Riflessione guidata (1-2 minuti)**

Domande:

- In quali momenti della giornata vi muovete di più?
- Vi accorgete di quanto vi muovete realmente?

#### **Obiettivi di apprendimento**

Gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- riconoscere il movimento nelle attività quotidiane
- esprimere idee attraverso il corpo
- sviluppare coordinazione e consapevolezza dello spazio
- partecipare attivamente a un'attività di gruppo

#### **Attività 2 – Consapevolezza “Movimento ed equilibrio” (10-12 minuti)**

##### **Scopo**

Far comprendere che uno stile di vita sano si basa sull'equilibrio tra movimento, riposo, idratazione e alimentazione.

##### **Svolgimento**

#### **Parte 1 – Attivazione corporea (2 minuti)**

- Gli studenti e le studentesse in piedi

- L'insegnante guida:
  - \* scuotere braccia e gambe per 10 secondi
  - \* fermarsi

Domanda:

- Come vi sentite ora rispetto a prima?

#### **Parte 2 – Gioco “Risposta con il corpo” (4 minuti)**

L'insegnante propone situazioni, gli studenti e le studentesse rispondono con un gesto:

Esempi

- Stress → respirazione profonda (mani sul petto)
- Bisogno di concentrazione → postura eretta
- Voglia di sentirsi meglio → movimento del corpo
- Preoccupazione → mani sulla testa
- Ansia → respiro affannato
- Gioia → braccia in alto
- Amicizia → abbraccio

Discussione breve dopo ogni situazione: “Come reagisce il corpo e come si muove in base alle emozioni?”

#### **Parte 3 – Scelte consapevoli (3-4 minuti)**

L'insegnante legge una situazione.

Gli studenti e le studentesse rispondono con:

- braccia in alto = scelta corretta
- braccia lungo i fianchi = scelta non corretta

Situazioni:

- Fare attività fisica nelle ore più fresche
- Svolgere attività fisica regolarmente durante la settimana
- Fare movimento anche in modo leggero ogni giorno

- Stare seduti per molte ore senza muoversi
- Fare attività fisica solo una volta ogni tanto
- Muoversi anche con piccole attività quotidiane (camminare, fare le scale)

#### **Parte 4 – Alimentazione e movimento (5-8 minuti)**

L'insegnante legge una situazione.

Gli studenti e le studentesse rispondono con:

- un salto in avanti = scelta corretta
- un salto indietro = scelta non corretta

Situazioni:

##### *Idratazione*

- Bere acqua durante l'attività fisica
- Bere acqua prima di iniziare un'attività
- Bere acqua dopo l'attività fisica
- Evitare di bere durante il movimento
- Bere solo quando si ha molta sete
- Portare sempre con sé una borraccia durante l'attività

##### *Alimentazione prima del movimento*

- Mangiare un pasto leggero prima dell'attività
- Mangiare frutta prima di fare movimento
- Fare attività fisica subito dopo un pasto molto abbondante
- Non mangiare nulla prima di un'attività intensa
- Scegliere alimenti semplici e facilmente digeribili

##### *Alimentazione dopo il movimento*

- Bere acqua dopo l'attività

- Mangiare per recuperare energia dopo il movimento
- Saltare il pasto dopo aver fatto attività fisica
- Scegliere un pasto equilibrato dopo lo sport
- Mangiare solo snack molto zuccherati dopo l'attività

##### *Falsi miti e comportamenti non corretti*

- Mangiare quantità enormi di proteine per avere più muscoli
- Pensare che più si suda, più si dimagrisce
- Credere che saltare i pasti aiuti a essere più in forma
- Pensare che bere non sia importante se l'attività è breve
- Pensare che solo lo sport intenso sia utile

Spiegazione guidata:

- prima dell'attività → alimenti leggeri
- dopo l'attività → acqua e recupero

Domanda:

- Vi è mai capitato di sentirvi senza energia durante un'attività?

#### **Possibile chiusura dell'insegnante**

“Muoversi e mangiare bene non significa fare cose estreme, ma fare scelte equilibrate ogni giorno.”

#### **Obiettivi di apprendimento**

Gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- comprendere il ruolo del movimento nella salute
- riconoscere comportamenti corretti e non corretti
- collegare movimento, alimentazione e idratazione
- sviluppare consapevolezza delle proprie abitudini

### Attività 3 – Condivisione e movimento (10 minuti)

**Scopo:** Favorire la consapevolezza delle proprie sensazioni corporee e collegare movimento, benessere e apprendimento.

#### Svolgimento

##### Fase 1 – Cerchio Iniziale (2 Minuti)

Gli studenti e le studentesse formano un cerchio.

Domanda:

- “Descrivete con una parola come vi sentite ora”

Possibili risposte:

- Stanchi/stanche
- Concentrati/e
- Agitati/e
- Tranquilli/e

##### Fase 2 – Movimento guidato (5–6 minuti)

#### Sequenza:

1. Collo
  - rotazioni lente a destra e sinistra
2. Spalle
  - sollevare e abbassare lentamente
3. Schiena
  - allungarsi verso l’alto
  - rilassare
4. Respirazione
  - inspirare dal naso (3 secondi)
  - espirare dalla bocca (4 secondi)

### Fase 3 – Riflessione (2–3 minuti)

Domande:

- Come è cambiato il vostro stato?
- Vi sentite più concentrati/e?
- Pensate che il movimento possa aiutare nello studio?

#### Obiettivi di apprendimento

Gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- riconoscere le proprie sensazioni corporee
- eseguire esercizi di mobilità in sicurezza
- comprendere il legame tra movimento e concentrazione
- sviluppare strategie per migliorare il benessere quotidiano

### Attività 4. “Balla come la natura” (15–20 minuti)

**Scopo:** Stimolare il movimento attraverso l’immaginazione, aiutando gli studenti e le studentesse a esprimersi con il corpo ispirandosi a elementi naturali e animali, migliorando coordinazione, creatività e consapevolezza corporea.

#### Svolgimento

##### Fase 1 – Introduzione (2 minuti)

L’insegnante introduce:

“Adesso non balleremo seguendo passi precisi, ma usando l’immaginazione. Vi darò delle immagini e voi le trasformerete in movimento.”

##### Fase 2 – Esplorazione guidata (8–10 minuti)

L’insegnante propone immagini una alla volta.

Gli studenti e le studentesse si muovono nello spazio interpretandolo.

Sequenze di movimento

- Balla come una giraffa
- Balla come un salice piangente
- Balla come il vento
- Balla come un animale veloce (es. lepre)
- Balla come l'acqua
- Balla come un albero forte
- Balla come un serpente

### Fase 3 – Creazione personale (4–5 minuti)

- Gli studenti e le studentesse in gruppi di 3 o 4 scelgono:
  - \* 1 animale
  - \* 1 elemento naturale

Compito: creare una breve sequenza (3–4 movimenti)

### Fase 4 – Condivisione (3–4 minuti)

- I gruppi mostrano la loro sequenza
- La classe osserva e poi prova a ripeterla

### INCLUSIONE

- Tutti i movimenti possono essere adattati da seduti
- Possibilità di partecipare anche solo osservando e descrivendo

### Riflessione finale (2 minuti)

Domande:

- Quale movimento vi è piaciuto di più?

- Vi siete sentiti più liberi rispetto a un ballo con passi precisi?
- Quale immagine è stata più facile da trasformare in movimento?

### Obiettivi di apprendimento

Gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- utilizzare il corpo per rappresentare immagini e idee
- modulare velocità, intensità e ampiezza del movimento
- sviluppare coordinazione e controllo motorio
- esprimersi in modo creativo e personale
- partecipare in modo inclusivo a un'attività di gruppo

## ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO

### Attività 1. Introduzione e brainstorming creativo in movimento “Movimento e vita quotidiana” (8–10 minuti)

#### Scopo

Aiutare gli studenti e le studentesse a comprendere che il movimento fa parte della vita quotidiana, incoraggiando allo stesso tempo creatività, osservazione e attività fisica sicura.

#### Attività

##### 1. Movimento libero

- Gli studenti e le studentesse camminano con calma nell'aula o in uno spazio aperto.
- L'insegnante ricorda loro di muoversi in sicurezza e di fare attenzione agli altri.

##### 2. Fermati e pensa

- Quando l'insegnante dice “**Stop!**”, gli studenti e le studentesse si immobilizzano.
- Ogni studente/studentessa pensa a un'attività fisica sicura comune nella vita quotidiana, ad esempio:

- \* camminare
- \* andare in bicicletta
- \* nuotare
- \* danza tradizionale
- \* palestra o sport

### 3. Mima il movimento

- Uno studente/una studentessa (o un piccolo gruppo) mima in silenzio l'attività usando il corpo.
- Non si parla: si comunica solo attraverso il movimento.

### 4. Indovina e imita

- Il resto della classe cerca di indovinare e poi imita l'attività.
- L'insegnante sottolinea che tutti gli esempi proposti rappresentano modi sani e sicuri di muoversi.

### Risultati di apprendimento

Al termine dell'attività, gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- riconoscere che il movimento fa parte della vita
- identificare e mostrare attività fisiche sicure attraverso il movimento del corpo
- esprimere idee usando movimento e osservazione
- comprendere che essere attivi aiuta a mantenere il corpo in salute



### Attività 2. Momento di consapevolezza - “Attività fisica ed equilibrio - Muoviti • Pensa • Scegli”

#### Scopo

Aiutare a capire che essere attivi significa trovare un equilibrio tra movimento, riposo, sicurezza e alimentazione.

#### Parte 1 – Rapido controllo del corpo (2 minuti)

L'insegnante dice: **“Alzatevi. Scuotete braccia e gambe per 10 secondi... e stop!”**

Poi chiede:

- “Come si sente il tuo corpo in questo momento?”
- “Più sveglio? Più calmo?”

Transizione: **“Il movimento aiuta il nostro corpo e il nostro cervello, ma solo quando lo facciamo in modo intelligente.”**

### Parte 2 – Gioco mente-corpo “A cosa aiuta il movimento?” (5 minuti)

L'insegnante legge una situazione.

Gli studenti e le studentesse la rappresentano o mostrano un gesto.

- **“Domani hai un esame e ti senti stressato.”** → Gli studenti e le studentesse si stirano o fanno respiri profondi.
- **“Hai bisogno di concentrarti in classe.”** → Si mettono dritti, con le mani sulla testa.
- **“Vuoi essere in salute quando sarai grande.”** → Mostrano braccia forti o fanno il gesto del cuore.

L'insegnante rafforza i concetti:

- Il movimento aiuta a gestire lo stress
- Il movimento migliora concentrazione e umore
- Il movimento sostiene la salute a lungo termine

### Parte 3 – Sfida sicurezza “Intelligente oppure no?” (5 minuti)

L'insegnante descrive una situazione.

Gli studenti e le studentesse mostrano:

- Pollice in su 👍 = scelta intelligente
- Pollice in giù 👎 = scelta non sicura

Esempi:

- “Correre a mezzogiorno in estate.” 👎
- “Giocare all'aperto la sera.” 👍
- “Bere acqua durante l'esercizio.” 👍
- “Saltare l'acqua perché si è impegnati.” 👎

Messaggi chiave:

- Il caldo in estate significa che dobbiamo muoverci in sicurezza
- I momenti migliori sono la mattina o la sera
- L'idratazione è essenziale

### Parte 4 – Cibo ed energia: “Nutri il tuo movimento” (3–4 minuti)

L'insegnante chiede:

**“Che cosa aiuta il nostro corpo a muoversi meglio?”**

Gli studenti e le studentesse nominano o mimano alimenti.

**Prima dell'attività:**

- frutta
- cibi leggeri e integrali

**Dopo l'attività:**

- acqua
- pesce
- legumi

L'insegnante aggiunge: **“Pasti troppo pesanti prima dell'attività possono rallentarci.”**

**Conclusione finale (1 minuto)**

L'insegnante dice:  
**“Il movimento sano è fatto di equilibrio: muoversi, riposare, bere acqua e mangiare i cibi giusti.”**

Gli studenti e le studentesse ripetono con i gesti:

- Muoversi (marciare sul posto)
- Bere (fare finta di sorseggiare)
- Riposare (mani sul cuore)
- Mangiare bene (fare finta di mordere)

**Risultati di apprendimento**

Al termine dell'attività, gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- spiegare come l'attività fisica aiuta il corpo e la mente
- fare scelte sicure di movimento in diversi tipi di clima

- riconoscere il ruolo dell'idratazione e dell'alimentazione nell'attività fisica
- capire che l'equilibrio è fondamentale per uno stile di vita sano

### Attività base 3. Cerchio di condivisione e pratica dolce “Muoviamoci insieme”

#### Scopo

Aiutare gli studenti a collegare movimento, emozioni, apprendimento e abitudini quotidiane in modo calmo e supportivo.

#### Parte 1 – Check-in con una parola (2 minuti)

Gli studenti e le studentesse siedono o stanno in piedi in cerchio.

L'insegnante dice:

**“Pensa a come si sente il tuo corpo adesso. Scegli una parola.”**

Gli studenti e le studentesse condividono (o mostrano con un gesto):

- calmo
- stanco
- stressato
- concentrato
- felice

L'insegnante collega:

**“Il movimento può cambiare come ci sentiamo, anche con piccoli gesti.”**

#### Parte 2 – “Muovi e respira” – Sequenza di movimento adatta al banco (5–7 minuti)

L'insegnante guida una sequenza lenta usando immagini invece di istruzioni rigide:

- **Collo:** “Guarda lentamente a sinistra e a destra, come se osservassi l'orizzonte del deserto.”

- **Spalle:** “Solleva e abbassa le spalle come onde.”
- **Schiiena:** “Allungati verso l'alto come una palma... poi rilassati dolcemente.”
- **Respirazione:**
  - \* Inspira dal naso (conta fino a 3)
  - \* Espira dalla bocca (conta fino a 4)
- ✓ Tutti i movimenti possono essere eseguiti anche da seduti.
- ✓ Gli studenti e le studentesse con limitazioni motorie possono:
  - \* guidare la respirazione
  - \* contare per la classe
  - \* dare il ritmo

#### Opzionale:

- usare un breve video YouTube
- oppure immagini stampate approvate

#### Parte 3 – Cerchio di riflessione e condivisione (5 minuti)

L'insegnante pone una domanda alla volta.

Gli studenti e le studentesse rispondono a voce, con un gesto della mano o con una breve frase.

#### Domande di riflessione

1. In che modo il movimento aiuta il tuo rendimento scolastico? **(concentrazione, memoria, calma)**
2. Qual è il momento migliore per fare esercizio? **(mattina / sera)**
3. Cosa a volte impedisce agli studenti e alle studentesse di essere attivi/e? **(schermi, compiti, caldo, stanchezza)**
4. Qual è un piccolo cambiamento che puoi fare ogni giorno? **(camminare di più, fare stretching, bere acqua, muoversi dopo scuola)**

#### Momento finale (30 secondi)

L'insegnante dice:

**“Il movimento sano non deve essere grande. Piccoli movimenti ogni giorno fanno una grande differenza.”**

Gli studenti e le studentesse mettono una mano sul cuore, una sulla pancia e fanno insieme un respiro lento e calmo.

### Risultati di apprendimento

Gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- riconoscere come il movimento influisce su umore, concentrazione e apprendimento
- praticare attività fisica dolce e sicura
- identificare ostacoli e soluzioni per restare attivi
- impegnarsi in una piccola abitudine quotidiana di movimento



### Attività avanzata 4. Progettare un'attività fisica inclusiva (15–20 minuti)

#### Scopo

Aiutare a riflettere in modo critico e creativo su un'attività fisica che sia sicura, inclusiva, culturalmente appropriata e rispettosa dell'ambiente.

#### Fase 1 – Lavoro di gruppo

- Gli studenti e le studentesse lavorano in piccoli gruppi.
- Ogni gruppo progetta una semplice attività fisica o esercizio che sia:
  - ✓ Sicuro con il caldo
  - ✓ Inclusivo per tutte le abilità
  - ✓ Non competitivo
  - ✓ Adatto alla classe o a casa

**Esempi** (gli studenti e le studentesse creano i propri):

- stretching da seduti
- movimenti di respirazione ed equilibrio
- esercizi dolci per le braccia o la postura

#### Fase 2 – Spiegazione del gruppo

Ogni gruppo spiega brevemente:

- perché ha scelto questa attività
- quale parte del corpo sostiene (braccia, schiena, respirazione, corpo intero)
- come aiuta il benessere mentale (**calma, concentrazione, riduzione dello stress, inclusione**)

L'insegnante incoraggia ascolto rispettoso e feedback.

#### Pratica in classe – Muoviamoci insieme

- La classe svolge insieme una o due attività selezionate.
- L'insegnante ribadisce:

- \* **“Una buona attività fisica non riguarda il vincere. Riguarda prendersi cura del proprio corpo e della propria mente.”**

### **Risultati di apprendimento**

Al termine dell'attività, gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- progettare un'attività fisica sicura e inclusiva
- adattare il movimento a diverse abilità e ambienti
- spiegare i benefici fisici e mentali del movimento
- dimostrare rispetto, inclusione e collaborazione
- applicare conoscenze di salute a situazioni reali

## **Strategia 2 – Esercizio fisico “Ispirarsi alle atlete e agli atleti olimpici”**

### **ATTIVITÀ PER LA SCUOLA PRIMARIA**

#### **Attività 1. “Indovina lo sport dell'olimpionico/a”**

**Obiettivo:** scoprire diversi sport olimpici e collegarli al movimento quotidiano.

#### **Attività**

L'insegnante racconta brevemente una storia semplice su un/un'atleta olimpico/a e gli studenti e le studentesse imitano il movimento.

Esempi:

#### **Marcell Jacobs – Atletica (Italia)**

“Marcell Jacobs è diventato campione olimpico correndo velocissimo.”

Movimento:

- corsa sul posto per 10 secondi
- movimento delle braccia da sprinter

#### **Federica Pellegrini – Nuoto (Italia)**

“Federica Pellegrini ha vinto molte medaglie nuotando.”

Movimento:

- movimento delle braccia come se si nuotasse

#### **Jannik Sinner – Tennis (Italia)**

“Jannik Sinner è famoso per il tennis.”

Movimento:

- movimento del colpo con la racchetta

La classe indovina lo sport.

**Messaggio chiave:**

Lo sport può essere diverso per ogni persona. Tutti possono trovare un movimento che gli piace.



**Attività 2. “Piccoli allenamenti olimpici”**

**Obiettivo:** provare semplici movimenti ispirati allo sport.

**Circuito (5–8 minuti)**

Gli studenti e le studentesse provano piccoli esercizi ispirati agli sport olimpici. L’aula diventa una **mini Olimpiade** con 4 stazioni.

Ogni stazione dura **30 secondi**.

**1 Stazione velocità – Atletica**

corsa leggera sul posto.

**2 Stazione equilibrio – Ginnastica**

stare in equilibrio su una gamba.

**3 Stazione forza – Ciclismo**

movimento di pedalata da seduti.

**4 Stazione coordinazione – Nuoto**

simulare la bracciata del nuoto.

Gli studenti e le studentesse ruotano tra le stazioni. Ogni gruppo inventa **un nome per la propria squadra olimpica**.

**Inclusione:**

Gli studenti e le studentesse con mobilità ridotta possono eseguire movimenti delle braccia o guidare il conteggio.

**Risultato di apprendimento:**

Gli studenti e le studentesse scoprono che lo sport è fatto di movimenti semplici che tutti possono provare.

**ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

**Attività 1. “Storie di atlete e atleti olimpici”**

**Obiettivo:** collegare lo sport alla perseveranza, alla salute e allo stile di vita.

L’insegnante presenta brevi storie di atleti e atlete.

Esempi:

### **Usain Bolt – Atletica**

Velocista giamaicano, simbolo di velocità e allenamento costante.

### **Simone Biles – Ginnastica**

Atleta che ha parlato anche dell'importanza della salute mentale.

### **Nadia Comăneci – Ginnastica**

Prima ginnasta a ottenere il punteggio perfetto alle Olimpiadi.

### **Discussione**

Domande:

- Cosa serve per diventare un/un'atleta?
- Quali abitudini sono importanti?
- Quali difficoltà possono incontrare?

### **Messaggio chiave:**

Lo sport insegna disciplina, equilibrio e cura del proprio corpo.



### **Attività 2. “Quiz olimpico in movimento” (5-8 min)**

#### **Scopo**

Unire conoscenza, movimento e collaborazione.

#### **Attività**

L'insegnante legge una domanda sugli sport olimpici.

Gli studenti e le studentesse devono **rispondere con un movimento**.

Esempi:

Domanda:

“Quale sport pratica un velocista?”

Risposta movimento:

correre sul posto.

Domanda:

“Quale sport si fa in acqua?”

Risposta movimento:

simulare il nuoto.

Domanda:

“Quale sport usa una racchetta?”

Risposta movimento:

imitare il tennis.

Per aumentare il divertimento:

- gli studenti e le studentesse rispondono **in piccoli gruppi**
- il gruppo più creativo nei movimenti viene applaudito.

### **Risultati di apprendimento**

Gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- identificare diversi sport olimpici
- collegare movimento e conoscenza

## **ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO**

### **Attività 1. “Cosa possiamo imparare dagli olimpionici”**

**Obiettivo:** riflettere sui valori dello sport.

L’insegnante presenta esempi di atleti e atlete che rappresentano valori importanti.

Esempi:

#### **Bebe Vio – scherma paralimpica**

Simbolo di resilienza e inclusione.

#### **Michael Phelps – nuoto**

Esempio di allenamento e disciplina.

#### **Carl Lewis – atletica**

Atleta che ha dominato più Olimpiadi.

### **Discussione**

Quali qualità sono importanti nello sport?

Possibili risposte:

- impegno
- costanza
- rispetto
- lavoro di squadra



## Attività 2. “Sfida olimpica creativa” (20 minuti)

### Scopo

Stimolare creatività, collaborazione e consapevolezza del movimento.

### Attività

Gli studenti e le studentesse lavorano in gruppi.

Ogni gruppo deve **inventare una mini-sfida olimpica** per la classe.

La sfida deve essere:

- sicura
- inclusiva
- non competitiva
- realizzabile in aula.

Esempi:

- gara di equilibrio
- percorso di movimenti coordinati
- sequenza di stretching.

Ogni gruppo presenta la propria attività.

La classe prova le sfide.

### Risultati di apprendimento

Gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- progettare attività fisiche semplici
- collaborare e rispettare gli altri
- comprendere i benefici del movimento.

## Attività 3. “Il segreto degli olimpionici e delle olimpioniche

### Scopo

Riflettere sulle abitudini sane degli atleti e delle atlete.

### Attività

Gli studenti e le studentesse discutono in gruppo.

Domande guida:

Quanto movimento fanno gli olimpionici e le olimpioniche?

Perché il riposo è importante?

Cosa mangiano prima e dopo l'attività fisica?

Ogni gruppo crea **un poster o una lista** con:

“Le 5 abitudini di un olimpionico/a sano/a”.

Esempi:

- allenarsi regolarmente
- dormire bene
- mangiare in modo equilibrato
- bere acqua
- gestire lo stress.

### Risultati di apprendimento

Gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- identificare abitudini sane
- comprendere il ruolo dell'attività fisica nella salute
- collegare lo sport alla vita quotidiana.



#### Attività 4. Collegamento con la vita quotidiana (10 minuti)

Gli studenti e le studentesse riflettono su alcune domande:

- Quale sport ti piacerebbe provare?
- Quanto movimento fai ogni giorno?
- Quali piccoli cambiamenti potresti fare per essere più attivo?

#### Messaggio finale

Gli olimpionici e le olimpioniche mostrano cosa si può raggiungere con allenamento e passione, ma **anche piccoli movimenti quotidiani sono importanti per la salute.**

## Strategia 3 - Sport e valori olimpici

**Rispetto • Eccellenza • Resilienza • Determinazione • Coraggio • Amicizia • Inclusione**

### ATTIVITÀ PER LA SCUOLA PRIMARIA

#### Attività 1. “Il gioco dei valori olimpici” (5-10 min)

##### Scopo

Aiutare i bambini e le bambine a scoprire i valori dello sport attraverso il movimento e il gioco.

##### Attività

L’insegnante dice un valore e spiega brevemente cosa significa.

Gli studenti e le studentesse devono **rappresentarlo con un movimento o una piccola scena.**

Esempi:

##### Rispetto

Gli studenti e le studentesse fanno un gesto di saluto o di fair play tra compagni.

##### Amicizia

Due studenti e studentesse camminano insieme o si danno il cinque.

##### Coraggio

Gli studenti e le studentesse fanno un piccolo salto o provano un movimento nuovo.

##### Determinazione

Gli studenti e le studentesse simulano la corsa di un atleta che continua anche quando è stanco.

##### Inclusione

Gli studenti e le studentesse si tengono per mano formando un piccolo cerchio.

La classe prova ogni movimento insieme.

Risultati di apprendimento

Gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- riconoscere alcuni valori dello sport
- esprimere emozioni e valori attraverso il movimento
- comprendere l'importanza del rispetto e dell'amicizia.

### **Attività 2. “Olimpiadi dell'amicizia” (10 min)**

#### **Scopo**

Promuovere collaborazione e inclusione attraverso attività sportive semplici.

#### **Attività**

La classe partecipa a piccole sfide **non competitive**, in cui l'obiettivo è aiutarsi.

Esempi:

#### **Corsa cooperativa**

Due studenti e due studentesse corrono lentamente insieme.

#### **Equilibrio di squadra**

Gli studenti e le studentesse devono stare in equilibrio su una gamba tutti insieme contando fino a 5.

#### **Passaggio dell'energia**

Gli studenti e le studentesse passano una palla o un oggetto da uno all'altro senza farlo cadere.

Durante il gioco l'insegnante ricorda:

“Nelle Olimpiadi è importante vincere, ma è ancora più importante rispettare gli altri.”

#### **Risultati di apprendimento**

Gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- collaborare con i compagni

- partecipare a giochi inclusivi
- comprendere che lo sport è anche amicizia.

## **ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

### **Attività 1. “Il percorso dei valori”**

#### **Scopo**

Collegare i valori dello sport all'esperienza pratica del movimento.

#### **Attività**

L'aula o la palestra diventa un **percorso con diverse stazioni**, ognuna dedicata a un valore.

#### **Stazione 1 – Determinazione**

Corsa leggera sul posto per 20 secondi.

#### **Stazione 2 – Coraggio**

Provare un esercizio nuovo (equilibrio o salto leggero).

#### **Stazione 3 – Amicizia**

Movimento da fare in coppia (passaggio di palla o movimento coordinato).

#### **Stazione 4 – Inclusione**

Un esercizio che tutti possono fare seduti o in piedi (stretching delle braccia).

Dopo il percorso l'insegnante chiede:

- Quale valore avete sentito di più?
- In quale momento avete aiutato un compagno?

#### **Risultati di apprendimento**

Gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- riconoscere i valori dello sport

- collegare il movimento ai comportamenti positivi
- sviluppare collaborazione e rispetto.

## Attività 2. “Storie di campioni e campionesse”

### Scopo

Riflettere sui valori che aiutano gli atleti e le atlete a raggiungere i loro obiettivi.

### Attività

L'insegnante racconta brevemente storie di atleti e atlete che rappresentano questi valori.

Esempi:

#### Resilienza

Atleti e atlete che hanno superato difficoltà o infortuni.

#### Determinazione

Atleti e atlete che si allenano ogni giorno per migliorare.

#### Inclusione

Atlete e atleti paralimpici che dimostrano che lo sport è per tutti.

Gli studenti e le studentesse lavorano in piccoli gruppi e rispondono a una domanda:

“Quale valore ti ispira di più e perché?”

Ogni gruppo condivide la propria risposta.

#### Risultati di apprendimento

Gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- comprendere il ruolo dei valori nello sport
- riflettere sul proprio comportamento
- esprimere opinioni e idee.



## ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO

### Attività 1. “Sport e carattere”

#### Scopo

Analizzare come i valori dello sport influenzano la crescita personale.

#### Attività

Gli studenti e le studentesse discutono in gruppi su alcuni valori:

- rispetto
- resilienza
- eccellenza
- inclusione.

Ogni gruppo sceglie un valore e deve:

1. spiegare cosa significa nello sport
2. trovare un esempio reale (sportivo o personale)
3. proporre un esercizio simbolico che rappresenti quel valore.

Esempio:

#### Resilienza

Movimento: ripetere un esercizio lentamente ma con costanza.

#### Inclusione

Esercizio da fare in gruppo dove tutti partecipano.

La classe prova gli esercizi creati.

#### Risultati di apprendimento

Gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- analizzare il significato dei valori nello sport
- collegare sport e crescita personale
- collaborare nella progettazione di attività.

### Attività 2. “Progetta la tua olimpiade dei valori” (15 min)

#### Scopo

Sviluppare creatività e utilizzando lo sport come strumento educativo.

#### Attività

Gli studenti e le studentesse progettano una **mini Olimpiade dei valori per la scuola**.

Devono creare:

- 3 attività sportive
- un valore associato a ogni attività
- una breve spiegazione del valore.

Esempio:

Attività: staffetta cooperativa

Valore: amicizia.

Attività: esercizio di equilibrio

Valore: concentrazione e resilienza.

Alla fine, i gruppi presentano il loro progetto.

#### Risultati di apprendimento

Gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- comprendere il ruolo educativo dello sport
- progettare attività inclusive
- sviluppare capacità di collaborazione e leadership.



## Strategia 3: Seguire l'esempio dei centenari e centenarie nelle aree con longevità record

### ATTIVITÀ PER LA SCUOLA PRIMARIA

#### Attività 1. Introduzione al tema: “Muoviti come un centenario e una centenaria in salute!” (10 Min)

**Scopo:** Aiutare i bambini e le bambine a scoprire, attraverso il movimento e il gioco, come i centenari e le centenarie rimangono attivi e in salute ogni giorno.

**Attività:** Gioco di imitazione e movimento ispirato alla vita quotidiana delle comunità in cui si vive a lungo.

#### Istruzioni e script dell'insegnante (esempio)

- “Alcune persone vivono fino a 100 anni o anche di più.”
- “Si chiamano centenari e centenarie.”
- “Non corrono maratone: si muovono in modi semplici e piacevoli.”
- “Proviamo a muoverci come loro!”

L'insegnante propone un'azione alla volta:

- “Cammina lentamente come se stessi andando a trovare un amico o un'amica.”
- “Allungati come se stessi curando l'orto o il giardino.”
- “Prepara un pasto semplice.”
- “Siediti e respira con calma.”
- “Saluta e sorridi ai tuoi vicini e alle tue vicine.”

Tra un'azione e l'altra, l'insegnante dice:

- “I centenari e le centenarie si muovono ogni giorno.”
- “A loro piace muoversi.”
- “Ascoltano il proprio corpo.”

#### Azioni degli studenti e delle studentesse

- Gli studenti e le studentesse imitano i movimenti
- Gli studenti e le studentesse ascoltano e seguono le istruzioni

### Risultati di apprendimento

- Capire che il movimento può essere dolce e piacevole
- Imparare che l'attività quotidiana fa parte di una vita lunga e sana
- Associare l'invecchiamento a benessere e positività

### Attività 2. Momento Di Consapevolezza: “Una giornata felice a 100 anni” (10–12 Min)

**Scopo:** Aiutare i bambini e le bambine a immaginare una routine quotidiana felice e sana ispirata ai centenari e alle centenarie.

**Attività:** Narrazione guidata + disegno.

#### Istruzioni e script dell'insegnante

- “Chiudete gli occhi.”
- “Immaginate di avere 100 anni e di essere molto felici.”
- “Vi sentite sereni, tranquilli e forti.”

L'insegnante chiede:

- “Cosa fai quando ti svegli?”
- “Che cosa mangi?”
- “Durante la giornata muovi il tuo corpo?”
- “Con chi passi il tuo tempo?”

Poi dice:

“Ora aprite gli occhi. Disegnate un momento felice della vostra giornata.”

#### Azioni degli studenti e delle studentesse

- Gli studenti e le studentesse immaginano e disegnano
- Gli studenti e le studentesse spiegano il loro disegno a un compagno o alla classe

### Risultati di apprendimento

Gli studenti e le studentesse:

- collegano la lunga vita ad abitudini semplici
- comprendono il ruolo della felicità e delle relazioni sociali
- esprimono idee attraverso la creatività



### Attività 3. Gioco: “Centenario/a Sì O No!” (8–10 Min)

**Scopo:** Aiutare gli studenti e le studentesse a riconoscere le abitudini quotidiane sane attraverso un gioco di scelta divertente.

**Attività:** Gioco motorio del “Sì o No”.

#### Istruzioni e script dell'insegnante

- “Se questa è una cosa che potrebbe fare un/a centenario/a, saltate e dite SÌ.”
- “Se non lo è, restate fermi e dite NO.”

#### Esempi di affermazioni “SÌ / NO”

- “Camminare ogni giorno” → SÌ
- “Stare seduti tutto il giorno senza muoversi” → NO
- “Mangiare cibi semplici” → SÌ

- “Mangiare sempre pasti molto abbondanti” → NO
- “Camminare con la famiglia” → SÌ
- “Stare sempre da soli” → NO
- “Aiutare in casa” → SÌ
- “Non aiutare mai nessuno” → NO
- “Mangiare insieme un pasto semplice” → SÌ
- “Mangiare da soli ogni giorno” → NO
- “Sorridere e parlare con qualcuno a cui vuoi bene” → SÌ
- “Non parlare mai con nessuno” → NO
- “Giocare tranquillamente all’aperto” → SÌ
- “Guardare gli schermi tutto il giorno” → NO
- “Fare stretching o muoversi lentamente” → SÌ
- “Non muoversi mai” → NO
- “Bere acqua e riposare quando si è stanchi” → SÌ
- “Ignorare il corpo quando è stanco” → NO
- “Sedersi insieme e raccontare una storia” → SÌ
- “Essere sempre di fretta” → NO
- “Prendersi cura delle piante o del giardino” → SÌ
- “Non prendersi mai cura della natura” → NO
- “Pregare o prendersi un momento di calma insieme” → SÌ
- “Non fermarsi mai per stare tranquilli” → NO
- “Andare a dormire presto e dormire bene” → SÌ
- “Andare a dormire molto tardi ogni sera” → NO

L’insegnante conclude:

“I centenari e le centenarie scelgono abitudini semplici e buone.”

#### **Azioni degli studenti e delle studentesse**

- Gli studenti e le studentesse saltano o restano immobili
- Gli studenti e le studentesse rispondono insieme

#### **Risultati di apprendimento**

Gli studenti e le studentesse:

- identificano abitudini sane e meno sane
- migliorano l’ascolto e la capacità di decidere
- imparano attraverso il gioco e il movimento

### **ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

#### **Attività 1. Introduzione: “Le stazioni delle abitudini della lunga vita” (15 Min)**

**Scopo:** Aiutare gli studenti e le studentesse a scoprire le abitudini comuni dei centenari e delle centenarie attraverso movimento, osservazione, discussione e semplici attività.

**Attività:** Rotazione a gruppi tra diverse stazioni.

#### **Preparazione dell’insegnante (prima della lezione)**

- Organizzare l’aula in 4 stazioni (angoli o tavoli).
- In ogni stazione mettere:
  - \* un’immagine o un poster
  - \* una scheda con semplici istruzioni
  - \* fogli e matite (o mini-lavagnette)

#### **Le 4 stazioni:**

1. Movimento – camminare, giardinaggio, attività quotidiane
2. Cibo – pasti semplici, cucinati in casa, pasti in famiglia
3. Riposo – buon sonno, routine calme, respirazione tranquilla
4. Connessione – famiglia, amici, comunità

#### **Istruzioni e script dell’insegnante**

- “Alcune persone vivono fino a 100 anni o anche di più. Si chiamano centenari e centenarie. Spesso condividono abitudini quotidiane semplici.”

- “Oggi visiterete quattro stazioni. In ogni stazione osserverete, parlerete e farete una piccola attività.”
- “Lavorerete in piccoli gruppi. Quando batterò le mani, vi sposterete alla stazione successiva.”

### Cosa fanno gli studenti e le studentesse in ogni stazione

#### Fase 1 – Osserva

Gli studenti e le studentesse guardano le immagini della stazione.

Suggerimento sulla scheda:

👉 “Che cosa fanno qui i centenari e le centenarie?”

- **Osserva attentamente l’immagine** e prova a capire cosa stanno facendo le persone.
- **Descrivi l’attività:** stanno camminando, lavorando nell’orto, facendo stretching o parlando insieme?
- **Individua i movimenti:** quali parti del corpo stanno usando? (gambe, braccia, schiena).
- **Osserva il contesto:** dove si trovano? In casa, all’aperto, in un giardino o in un paese?
- **Conta le persone** nell’immagine: stanno facendo l’attività da sole o insieme ad altri?
- **Trova un dettaglio interessante:** c’è qualcosa che ti colpisce particolarmente nell’immagine?
- **Immagina cosa succede dopo:** quale attività potrebbero fare i centenari e le centenarie subito dopo?
- **Dai un titolo all’immagine** che descriva l’attività osservata.

#### Fase 2 – Parla

Gli studenti e le studentesse discutono insieme per 1 minuto.

Suggerimento:

👉 “Perché pensate che questo li aiuti a vivere a lungo?”

#### Fase 3 – Fai

Ogni stazione prevede una piccola azione:

- **Stazione Movimento:** cammina sul posto o fai stretching lentamente per 20 secondi
- **Stazione Cibo:** cerchia o disegna un cibo semplice che mangiano i centenari e le centenarie
- **Stazione Riposo:** siediti in silenzio e fai 3 respiri lenti
- **Stazione Connessione:** gira verso un compagno e digli qualcosa di gentile

#### Fase 4 – Scrivi o disegna

Prima di passare alla stazione successiva, gli studenti e le studentesse scrivono una parola o fanno un piccolo disegno su un grande poster.

Esempi:

- Camminare
- Dormire
- Famiglia
- Cibo semplice

Rotazione

- I gruppi restano in ogni stazione per 3–4 minuti
- L’insegnante batte le mani → gli studenti e le studentesse ruotano
- Si continua finché tutti hanno visitato tutte le stazioni

#### Azioni degli studenti e delle studentesse (riassunto)

- si spostano da una stazione all’altra
- osservano immagini
- discutono in piccoli gruppi
- svolgono brevi attività fisiche o sociali
- scrivono o disegnano idee semplici

#### Condivisione e conclusione (2 minuti)

L’insegnante chiede:

- “Quale abitudine vi è piaciuta di più?”

- “Quale abitudine potete provare anche a casa?”

L'insegnante conclude:

“La lunga vita non dipende da una sola cosa.”

“Nasce da tante abitudini semplici messe insieme.”

### Risultati di apprendimento

Gli studenti e le studentesse comprendono che:

- la longevità dipende da movimento, alimentazione, riposo e relazioni
- le abitudini sane sono semplici e quotidiane
- anche piccole azioni a scuola e a casa sono importanti

### Attività 2. Momento di consapevolezza: “Talk Show della lunga vita” (20 Min)

**Scopo:** Incoraggiare gli studenti e le studentesse ad applicare in modo creativo e realistico le abitudini dei centenari e delle centenarie.

**Attività:** Gioco di ruolo – talk show in classe.

### Istruzioni e script dell'insegnante

“Benvenuti al nostro programma: 100 anni e ancora con il sorriso!”

Gli studenti e le studentesse vengono divisi in gruppi. L'insegnante assegna in ogni gruppo questi ruoli:

- conduttore del talk show
- centenario/a (100 anni)
- familiare o amico

Gli studenti e le studentesse preparano risposte a domande come:

- “Che cosa mangi ogni giorno?”
- “Come fai a restare attivo?”
- “Come ti rilassi?”

- “Che cosa ti rende felice?”

I gruppi mettono in scena brevi interviste.

### Messaggio finale dell'insegnante

- “I centenari e le centenarie non fanno cose estreme.”
- “Seguono abitudini semplici, ogni giorno, insieme ad altre persone.”

### Azioni degli studenti e delle studentesse

- Gli studenti e le studentesse fanno role-play
- Gli studenti e le studentesse ascoltano e reagiscono
- Gli studenti e le studentesse applaudono ogni gruppo

### Risultato di apprendimento

Gli studenti e le studentesse imparano che una lunga vita è collegata a:

- abitudini equilibrate
- gioia
- relazioni sociali.



## ATTIVITÀ PER LA SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO

### Attività 1. Introduzione al tema – Brainstorming in movimento (10 min)

#### Scopo

Stimolare immaginazione, partecipazione attiva e riflessione sui fattori che contribuiscono alla salute e alla longevità.

#### Attività

Gli studenti e le studentesse camminano nell'aula in ordine sparso. L'insegnante li invita a immaginare un luogo del mondo in cui, secondo loro, le persone vivono bene, in salute e a lungo.

Gli studenti e le studentesse devono visualizzare:

- il luogo
- le persone che vi abitano
- le attività quotidiane che svolgono.

Quando l'insegnante dice **“Stop!”**, gli studenti e le studentesse si fermano e formano un cerchio.

A turno, seguendo l'ordine del cerchio (oppure su invito dell'insegnante), descrivono:

- il luogo immaginato
- lo stile di vita delle persone
- i motivi per cui pensano che in quel luogo si viva a lungo e in salute.

L'attività si conclude con un **applauso collettivo** per valorizzare la partecipazione.

#### Risultati di apprendimento

- Gli studenti e le studentesse saranno in grado di:
- riflettere sui fattori che influenzano salute e longevità
- esprimere idee e immaginazione attraverso la condivisione orale

- ascoltare e confrontarsi con i compagni.

### Attività 2. Momento di consapevolezza (10 min)

#### Scopo

Introdurre il concetto di **aree con longevità record** e comprendere i fattori comuni nello stile di vita dei centenari e delle centenarie.

#### Attività

L'insegnante presenta il concetto di **aree con longevità record**, territori del mondo in cui le persone vivono più a lungo e con buona salute.

Attraverso la **scheda informativa (Allegato 6 – cfr. appendice)** vengono illustrati alcuni elementi comuni tra i centenari e le centenarie, tra cui:

- alimentazione equilibrata e naturale
- attività fisica quotidiana
- forti legami familiari
- vita sociale attiva
- senso di scopo nella vita
- gestione dello stress
- dimensione spirituale o riflessiva.

Gli studenti e le studentesse possono intervenire con domande o brevi commenti.

#### Risultati di apprendimento

Gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- comprendere cosa sono le aree con longevità record
- riconoscere i principali fattori che contribuiscono alla longevità
- collegare questi elementi al proprio stile di vita.



### Attività base 3. Progettazione condivisa, storytelling e cerchio di condivisione “Un cortometraggio sulle aree con longevità record”

#### Scopo

Stimolare creatività, lavoro di gruppo e riflessione sui valori e sugli stili di vita che favoriscono una vita lunga e sana.

#### Attività

Gli studenti e le studentesse vengono divisi in piccoli gruppi.

Ogni gruppo deve ideare **un cortometraggio ambientato in una delle aree con longevità record**, con l’obiettivo di mostrare al pubblico gli elementi che favoriscono salute e longevità.

Il cortometraggio può includere elementi come:

- alimentazione sana
- movimento quotidiano
- relazioni familiari
- amicizia e comunità
- scopo nella vita
- spiritualità o momenti di riflessione.

Gli studenti e le studentesse devono:

1. scegliere il luogo della storia
2. creare una trama coinvolgente
3. individuare i personaggi
4. scegliere un titolo per il cortometraggio.

Al termine, ogni gruppo presenta la propria idea alla classe.

Segue un **cerchio di condivisione**, durante il quale la classe discute le idee presentate e suggerisce possibili miglioramenti.

L’attività si conclude con un **applauso collettivo**.

#### Risultati di apprendimento

Gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- lavorare in gruppo e progettare una storia
- identificare i fattori legati alla longevità
- sviluppare capacità di narrazione e comunicazione
- riflettere sull'importanza dello stile di vita nella salute.

#### **Attività avanzata 4. Progettazione condivisa, storytelling e cerchio di condivisione “Un cortometraggio sulle aree con longevità record e premiazione”**

##### **Scopo**

Sviluppare creatività, collaborazione e capacità espressive attraverso la realizzazione di un progetto audiovisivo.

##### **Attività**

Gli studenti e le studentesse realizzano il cortometraggio ideato nell'attività precedente seguendo le **istruzioni (Allegato 7 – cfr. appendice)**.

Ogni gruppo presenta il proprio cortometraggio al resto della classe.

Dopo ogni visione, la classe offre **un breve feedback costruttivo**.

Successivamente si svolge una **premiazione simbolica**, con diverse categorie:

1. miglior storia
2. miglior regia
3. miglior fotografia
4. miglior attore
5. miglior attrice
6. miglior colonna sonora
7. migliori attori non protagonisti (maschile e femminile)
8. miglior rappresentazione dei valori delle aree con longevità record
9. miglior titolo.

Gli studenti e le studentesse votano compilando **la scheda di votazione (Allegato 8 – cfr. Appendice)**.

Le schede vengono raccolte e conteggiate e si svolge la premiazione finale.

##### **Risultati di apprendimento**

Gli studenti e le studentesse saranno in grado di:

- sviluppare competenze creative e narrative
- collaborare nella realizzazione di un progetto comune
- comunicare messaggi legati alla salute e alla longevità
- analizzare e valutare il lavoro dei compagni in modo costruttivo.

**Allegati** (cfr. appendice)

**Allegato 6 Scheda informativa sulle aree con longevità record**

**Allegato 7 Istruzioni per la realizzazione del cortometraggio**

**Allegato 8. Scheda di votazione del cortometraggio**

## Appendice

**Allegati delle attività per la scuola  
secondaria di secondo grado**

## Strategia 1: “Food Is Good” - Nutrizione sana

### Allegato 1: I nutrienti

# I NUTRIENTI

---

## PROTEINE

Le proteine sono, con i carboidrati e i grassi, uno dei tre macronutrienti principali. Se in eccesso possono essere dannose, sono importanti perché **forniscono gli elementi necessari alla creazione e al funzionamento cellulare**. La componente strutturale delle proteine sono gli amminoacidi, importanti non solo per la produzione di energia (i cosiddetti amminoacidi catabolici), ma anche per la costruzione di tutti i tessuti del nostro corpo. In particolari momenti della vita, come la gravidanza e i primi anni di vita e durante l'accrescimento, questo processo è particolarmente importante per lo sviluppo di nuovi tessuti, ed è dunque necessario mantenere un **bilancio in positivo** tra le entrate (proteine assunte con la dieta e quelle (proteine degradate), mentre in un adulto ci dovrebbe essere una **situazione di pareggio**.

Una fonte di proteine molto conosciuta è la carne, tuttavia non va abusata se consumata in eccesso. È sicuramente necessario **evitare le carni processate**, classificate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come "cancerogene di tipo 1", ovvero certi. Occorre **fare attenzione anche alle carni rosse**, indicate invece come "cancerogene di tipo 2", ovvero probabili. Bisogna invece **massimizzare l'uso di proteine di origine vegetale** (ad esempio quelle presenti nei legumi, includendo però ogni tanto anche pesce e, in età avanzata, quantità limitate di proteine di origine animale al fine di evitare il rischio di osteoporosi). Se non si ha sensibilità al lattosio è anche possibile consumare latticini, senza esagerare, a condizione che provengano da animali che pascolano liberi e a cui non vengono somministrati ormoni o altre dosi di antibiotici. Sono preferibili i latticini di capra e, dopo i 3 anni di età, sarebbe consigliato passare al latte parzialmente scremato.

## CARBOIDRATI

I carboidrati sono la **fonte principale di energia** e si trovano nella maggior parte dei cibi che mangiamo, sotto forma di carboidrati semplici, come lo zucchero contenuto nei succhi di frutta, nei dolci e nelle bibite zuccherate, o in forma complessa, come le grandi catene del glucosio e di altri zuccheri contenuti nelle verdure e nei cereali integrali. Nell'adulto sono assunti **sotto forma di amidi e glucosio in pasta, pane, riso e patate oltre che alle già citate verdure e legumi**.

Come regola generale, **l'apporto calorico di carboidrati deve coprire il 45%-60% del fabbisogno di energia giornaliera**. Viene raccomandata l'assunzione di 4 porzioni di carboidrati durante la giornata, per esempio 2 porzioni di pasta o riso (non eccessive e preferibilmente cotte al dente), più 2 porzioni di pane. Consideriamo che questo è molto meno di quello che viene consumato giornalmente dai bambini e ragazzi italiani. Inoltre, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, assumere da una porzione a mezza a 3 porzioni di cereali integrali, preferibilmente biologici, avrebbe il vantaggio di apportare più fibre e vitamine o di ridurre il rischio di malattie croniche come diabete di tipo 2, obesità e ipertensione arteriosa.

## GRASSI

I lipidi o grassi sono la **principale fonte di energia immagazzinata nel corpo umano**. Oltre a questo ruolo, le molecole grasse svolgono un ruolo **fondamentale in molte strutture e funzioni delle cellule dell'intero organismo**. In particolare, hanno una funzione centrale nella formazione della membrana cellulare e degli ormoni. I grassi possono essere saturi (come quelli contenuti nel burro oppure insaturi). I grassi insaturi sono a loro volta suddivisi in monoinsaturi (come l'acido oleico contenuto nell'olio d'oliva) e poliinsaturi (come quelli contenuti nel salmone e nell'olio di semi di lino). I grassi poliinsaturi omega-3 e omega-6 sono chiamati "acidi grassi essenziali" poiché il corpo umano non è in grado di prodarli ma sono essenziali per il suo buon funzionamento. Il consumo di grassi insaturi o trans (margarine, dolci confezionati, frittature e gelato per torte, pizza, dolci, alimenti da fast food, ecc.) può portare in età adulta allo sviluppo del diabete e malattie cardiovascolari. Sarebbe consigliato preferire cibi ricchi di grassi insaturi, in particolare **olio extravergine di oliva, pesce a noci**.

## Allegato 2: Carte con sei coppie di etichette alimentari da confrontare per l'attività base.

### Burger di ceci

**Ingredienti:**  
Farina di soia ristrutturata e reidratata, ceci 21%, olio di semi di girasole, cipolla, farina di ceci 5%, glutine di frumento, farina di grano tenero tipo "0", piante aromatiche, sale, aglio, pepe.

Valori medi per 100g	
Valore energetico	302 kcal
Valore energetico	1274 kJ
Grassi	15,8 g
di cui acidi grassi saturi	1,2 g
Carboidrati	18,2 g
di cui zuccheri	0,6 g
Fibre	1,2 g
Proteine	14,2 g
Sale	1,26 g

(\*) Esclusivamente di origine vegetale

### Burger di carne bovina

**Ingredienti:**  
Carne di bovino adulto 92%, acqua, fibra vegetale alimentare, sale iodato (sale, iodato di potassio 0,0033%), aromi, regolatori di acidità: acetati di sodio, citrati di sodio, antiossidante: acido ascorbico, estrasio.

Quantità media per 100 g di prodotto	
Energia	714 kJ, 171 kcal
Grassi	50,6 g
di cui saturi	5,8 g
Carboidrati	1,0 g
di cui Zuccheri	0,5 g
Fibre	0,0 g
Proteine	17,0 g
Sale	1,75 g

### Frollini di avena con frutta

**Ingredienti:**  
Fioocchi di avena\* 34%, farina di frumento integrale\* 32%, zucchero di canna\*, olio di girasole, frutta\* 9,7% (uvetta\* 5,8%, mele in pezzi\* 2,0%, nocciole in granella\* 1,9%), succo concentrato di mela\* 3,3%, lievito, sale. \*Biologici

per 100g		per biscotto 5,6g	
Energia	1076 kcal	6026 kJ	
Grassi di cui	35,3 g	3,0 g	
di cui grassi saturi	11,0 g	0,7 g	
Carboidrati	60,9 g	5,0 g	
di cui zuccheri	22,0 g	2,0 g	
Fibre	6,7 g	0,6 g	
Proteine	6,1 g	0,7 g	
Sale	0,70 g	0,07 g	

### Frollini con gocce di cioccolato

**Ingredienti:** Farina di frumento, zucchero, cioccolato 14,6% (zucchero, pasta di cacao, burro di cacao, cacao magro, emulsionante: lecitina di soia), olio di girasole, burro, sciroppo di glucosio, amido di frumento, agenti lievitanti, sale, vanillina.

per 100g		per biscotto 11g	
Energia	1982 kcal	11082 kJ	
Grassi	27,0 g	2,4 g	
di cui acidi grassi saturi	12,2 g	0,7 g	
Carboidrati	61,0 g	5,0 g	
di cui Zuccheri	33,4 g	3,0 g	
Fibre	1,4 g	0,1 g	
Proteine	6,6 g	0,6 g	
Sale	0,60 g	0,06 g	

Valori medi per 100 g

**Ingredienti:**  
Farina di soia ristrutturata e reidratata, ceci 21%, olio di semi di girasole, cipolla, farina di ceci 5%, glutine di frumento, farina di grano tenero tipo "0", piante aromatiche, sale, aglio, pepe

Valore energetico	160 kJ
Valore energetico	223 kcal
Grassi	7,8 g
di cui acidi grassi saturi	1,7 g
Carboidrati	14,7 g
di cui zuccheri	0,4 g
Fibre	5,2 g
Proteine	74,5 g
Sale	1,26 g

(2) Esclusivamente di origine vegetale

---

Per 100 g Per unità 9.8 g

Energia	3978 kJ	195 kJ
Grassi di cui	29,3 g	3,0 g
acidi grassi saturi	2,5 g	0,2 g
Carboidrati	60,9 g	6,0 g
di cui zuccheri	20,9 g	2,0 g
Fibre	6,7 g	0,5 g
Proteine	6,3 g	0,7 g
Sale	0,70 g	0,07 g

**Ingredienti:**  
Flocchi di avena\* 34%, farina di frumento integrale\* 32%, zucchero di canna\*, olio di girasole, frutta\* 9,7% (uvetta\* 5,8%, mele in pezzi\* 2,0%, nocciole in granella\* 1,9%), succo concentrato di mela\* 3,3%, lievito, sale. \*Biologici

Per 100 g Per unità 9 g

Energia	1495 kJ	126 kJ
Grassi	0,1 g	0%
di cui acidi grassi saturi	<0,1 g	0%
Carboidrati	5,4 g	2%
di cui zuccheri	0,2 g	0%
Fibre**	2,0 g	9,0 g
Proteine	2%	10 g
Sale	2%	

**Ingredienti:**  
Farina di segale integrale, sale.

**Sugo rosso con tofu e melanzane**

**Ingredienti:**  
Polpa di pomodoro\* (68%), melanzana\* (12%), tofu\* 9% (acqua, soia\*), cipolla\*, olio extravergine di oliva\*, sale, aglio\*, zucchero di canna\*, acidificante: acido citrico. \*Biologico

QUANTITÀ MEDIA PER 100ML	
Energia	60 kcal 251 kcal
Crusca	4,8 g
di cui acidi grassi saturi	0,9 g
Carboidrati	5,9 g
di cui zuccheri	0,9 g
Fibre	1,7 g
Proteine	1,7 g
Sale	1,00 g

**Sugo radicchio e speck**

**Ingredienti:**  
Radicchio (20%), ricotta (9%) (siero di latte, latte, panna, sale, correttore di acidità: acido citrico), olio di girasole, sciroppo di glucosio, grana padano DOP (6%) (con proteine dell'uovo), speck (4%) (carne suina, sale, destrosio, spezie e estratti di spezie), sale.

Valori medi per 100 g	
Energia	171 kcal 715 kcal
Crusca	8,6 g
di cui acidi grassi saturi	1,3 g
Carboidrati	1,7 g
di cui zuccheri	1,7 g
Fibre	0,5 g
Proteine	12,9 g
Sale	0,4 g

**Yogurt neutro di soia**

**Ingredienti:**  
Succo di soia senza OGM 99,5% (acqua, semi di soia\* 9%), sali di calcio, vitamina D2, fermenti.

Valori nutrizionali medi per 100 g	
Energia	47 kcal 191 kJ
Grassi totali	0,7 g
di cui acidi grassi saturi	0,4 g
acidi grassi monoinsaturi	0,2 g
acidi grassi polinsaturi	0,1 g
Carboidrati	6,0 g
di cui zuccheri	0,0 g
Fibre	0,0 g
Proteine	6,6 g
Sale	0,09 g
Vitamina D2	0,05 µg
Calcio	101 mg

**Yogurt greco di latte vaccino**

**Ingredienti:**  
Latte fresco parzialmente scremato pastorizzato, crema di latte, fermenti lattici.

Valori nutrizionali medi per 100 g	
Energia	406 kcal 1696 kJ
Grassi	10,9 g
di cui acidi grassi saturi	7,2 g
Carboidrati	4,7 g
di cui zuccheri	4,7 g
Fibre	0,0 g
Proteine	10,2 g
Sale	0,02 g

Allegato 3 Carte con sei etichette alimentari singole da analizzare per l'attività avanzata.

Valori medi per 100 g

Valore energetico	102 kJ
Valore energetico	223 kcal
Grassi	7,5 g
di cui acidi grassi saturi	1,7 g
Carboidrati	16,2 g
di cui zuccheri	0,8 g
Fibre	5,2 g
Proteine	14,0 g
Sale	1,26 g

**Ingredienti:**  
Farina di soia ristrutturata e reidratata, ceci 21%, olio di semi di girasole, cipolla, farina di ceci 5%, glutine di frumento, farina di grano tenero tipo "0", piante aromatiche, sale, aglio, pepe

Per 100 g Per unità 9.8 g

Energia	339 kJ	195 kcal
Grassi di cui	29,7 g	2,0 g
acidi grassi saturi	2,5 g	0,2 g
Carboidrati	90,9 g	6,0 g
di cui zuccheri	20,0 g	2,0 g
Fibre	6,7 g	0,5 g
Proteine	6,1 g	0,7 g
Sale	0,10 g	0,07 g

**Ingredienti:**  
Fiocchi di avena\* 34%, farina di frumento integrale\* 32%, zucchero di canna\*, olio di girasole, frutta\* 9,7% (uvetta\* 5,8%, mele in pezzi\* 2,0%, nocciole in granella\* 1,9%), succo concentrato di mela\* 3,3%, lievito, sale. \*Biologici

Per 100 g Per unità 9 g

Energia	1406 kJ	336 kcal
Grassi	0,0 g	0%
di cui acidi grassi saturi	0,0 g	0%
Carboidrati	5,4 g	2%
di cui zuccheri	0,2 g	0%
Fibre**	2,0 g	90 g
Proteine	2%	10 g
Sale	2%	

**Ingredienti:**  
Farina di segale integrale, sale.

Valori medi per 100 ml

Energia	30 kcal / 125 kcal
Grassi	4,6 g
di cui acidi grassi saturi	0,5 g
Carboidrati	5,0 g
di cui zuccheri	3,0 g
Fibre	1,7 g
Proteine	1,7 g
Sale	1,00 g

**Ingredienti:**  
Polpa di pomodoro\* (68%), melanzana\* (12%), tofu\* 9% (acqua, soia\*), cipolla\*, olio extravergine di oliva\*, sale, aglio\*, zucchero di canna\*, acidificante: acido citrico. \*Biologico

Per 100 g

Energia	42 kcal	18 kcal
Grassi totali	3,0 g	
Di cui acidi grassi saturi	0,4 g	
acidi grassi monoinsaturi	0,0 g	
acidi grassi polinsaturi	1,9 g	
Carboidrati	0,0 g	
Di cui Zuccheri	0,0 g	
Fibre	0,7 g	
Proteine	4,4 g	
Sale	0,19 g	
Vitamina D2	0,75 µg	
Calcio	100 mg	

**Ingredienti:**  
Succo di soia senza OGM 99,5% (acqua, semi di soia\* 9%), sali di calcio, vitamina D2, fermenti selezionati.

Per 100 g Per porzione 310 g

Energia	183 kJ	438 kcal
Grassi	1,0 g	3,3 g
di cui acidi grassi saturi	0,2 g	0,5 g
Carboidrati	6,7 g	20,9 g
di cui zuccheri	2,5 g	7,8 g
Fibre	1,5 g	4,5 g
Proteine	0,9 g	2,8 g
Sale	0,5 g	1,5 g

**Ingredienti:**  
Acqua, zucca\* 22%, patate\*, carote\*, lenticchie\* 5%, cipolle\*, olio extravergine di oliva\* 0,7%, sale marino. \*Biologico

### Strategia 1. Seguire un'alimentazione che promuove salute e longevità negli adolescenti

Allegato 4: La Dieta della Longevità per bambini, bambine e adolescenti

## LA DIETA DELLA LONGEVITÀ PER BAMBINE, BAMBINI E ADOLESCENTI

- È completa e comprende tutti i nutrienti: proteine vegetali e animali, carboidrati e grassi.
- Dall'adolescenza fino ai 65-70 anni, prevede che il consumo di proteine venga mantenuto basso (0,7-0,8 grammi per kg di peso, cioè 35-40 g al giorno per una persona di 50 kg e 60 g per una persona di 100 kg, se circa un terzo del peso è costituito da grasso).
- Prevede l'assunzione di proteine vegetali (dei legumi e della frutta a guscio) e animali (del pesce, da consumare 2-3 volte a settimana, evitando quello con alto contenuto di mercurio, e della carne rossa, bianca e delle uova, di cui bisogna consumare una porzione a settimana, preferibilmente di origine biologica).
- Prevede il consumo di abbondanti quantità di carboidrati a basso indice glicemico (legumi, verdure), diminuendo (e non completamente evitando) il consumo di alimenti troppo ricchi di amido (le 4P: pasta, pane, pizza, patate + riso) e di zuccheri (succhi di frutta, merendine, bevande zuccherate gassate).
- Richiede di fare attenzione ai cereali integrali e agli alimenti troppo ricchi di fibra come i legumi in caso di problemi intestinali. Eventualmente, consultare un gastroenterologo.
- Richiede di ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans e di limitare il sale e gli zuccheri. Un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quelli un po' più sani a base di frutta o cioccolato fondente.
- È consigliato mangiare nell'arco delle 12 ore, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di cenare entro le 20. Piccole variazioni, per esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale.
- I pasti e gli spuntini devono essere al massimo 4-5 al giorno.
- Permette di mangiare di più, non di meno: soprattutto per i/le ragazze/e con eccesso di peso, si può sostituire una parte degli alimenti contenenti alte quantità di amido come la pasta, il pane, il riso o le patate con verdure e legumi, che sono ricchi di fibra e quindi danno maggior senso di sazietà. Ad esempio, ogni giorno si possono sostituire 50-60 g di questi alimenti con 100 g o più di carote, broccoli, ceci o fagioli ecc.
- Non occorre esagerare con le regole, ma trovare la strategia migliore per ogni caso, eventualmente con l'aiuto di 1 nutrizionista.
- Occorre mangiare selezionando gli ingredienti che mangiavano i propri antenati e, possibilmente, quelli della tradizione locale, di stagione e di origine biologica, in base a ciò che è possibile fare.



### Strategia 3: Seguire l'esempio dei centenari e delle centenarie nelle aree con longevità record

Allegato 6: Le aree con longevità record

## Le Aree con Longevità Record

In cinque angoli del mondo, comunità di condizionate femmine esemplari il segreto di una vita lunga è sano. Dalla Costa Rica al Giappone, passando per il Mediterraneo e la California, questi luoghi condividono con il via, stile e usanze che favoriscono la longevità eccezionale.



Loma Linda  
Nicoya  
Okinawa  
Sardinia  
Okazaki



## Nicoya, Costa Rica

La comunità di Nicoya si trova sulla costa pacifica della Costa Rica. La dieta dei centenari è della tradizione e passa di padre in padre e preferisce i maccheroncini, i ceci, fagioli e uova.

Gli anziani e le anziane vivono con figli, figlie e nipoti, frequentano i vicini e le vicine e il silenzio per le altre della comunità. Amano il sole e l'attività fisica. Soprattutto, sembrano di avere una cosa nella vita — un "pleno de vida" — e di poter offrire un consiglio di senso comune.

## Ikaria, Grecia

La piccola isola di Ikaria, nel Mar Egeo, è famosa per la sua straordinaria longevità: i abitanti su 3 raggiunge i 90 anni. La dieta è tipicamente mediterranea: frutta secca, cereali integrali, olio d'oliva, latte e formaggi di capra.

### Tisane aromatiche

Tè di Givra, eroga e preparati aromatici con garofani, anice e anice.

### Riposo e movimento

Pratiche giornalieri e attività fisica quotidiana giustifica il benessere.

### Digiuno ortodosso

Seguono regole rigorose in regola con l'ortodossia cristiana.



## Ogliastra, Sardegna

Ogliastra, sulla costa orientale della Sardegna, è terra di pastori e pastorelle. Gli abitanti in età avanzata una dieta prevalentemente vegetale: legumi, pane integrale, verdure, pecorino, ricotta di capra e latte di capra. Consumano alcol con moderazione – una o due bicchieri di vino al giorno – e camminano molto.

La famiglia è al primo posto e gli anziani e le anziane sono rispettati come punto di riferimento. L'isolamento naturale ha preservato molto il loro tradizionale stile di vita sano. Sono famosi per il loro senso dell'umorismo e i consigli per le donne con gli anni.



## Okinawa, Giappone

Discesa il sentiero nel sud del Giappone, dove vivono le donne più longeve del pianeta. La dieta è a base di pesce, verdure e cereali.



### Attività fisica

Giardinaggio, arti marziali e la vita sono pratiche quotidiane.



### Spiritualità

Conoscono profondamente le dimensioni spirituali della vita.



### Mostrici

Una rete sociale di supporto chiamata "mostrici" offre un aiuto amico a vita per tutta la vita.



### Resilienza

Non si arrendono di fronte alle difficoltà e si concentrano su semplici piaceri.



## Loma Linda, California

A Loma Linda esiste una comunità di circa 6.000 persone appartenenti alla Chiesa Adventista del settimo giorno, che considera la salute personale centrale dell'esistenza.

### Dieta vegetariana

Mangiano con moderazione, preferendo il grano di grano e frutta secca. Non fumano né bevono alcolici.

### Solidarietà

Molti anziani e anziane sono coinvolti nel volontariato, che offre loro un senso di appartenenza alla loro comunità.

### Il Sabbath

Da ogni attività lavorativa e famiglia, hanno un tempo di riposo spirituale fresco e sano.



Allegato 7: Istruzioni per la realizzazione del cortometraggio



## SCRIVERE UN CORTOMETRAGGIO

Elementi importanti: 1) trama/storia, 2) personaggi, 3) dialoghi, 4) ritmo, 5) sorpresa, 6) messaggio

---

**Storia/trama: Rispondi alle seguenti domande utili per creare la trama**

- Qual è la domanda da cui si parte e su cui si basa la trama? (p. es. mangiare male è junk food da annullare?)
- Chi sono i personaggi della tua storia (uno o più personaggi)?
- Quali sono i loro obiettivi?
- Quali sono le azioni che devono realizzare per raggiungere i loro scopi?
- Quali sono gli ostacoli che incontrano?
- Come cambiano i personaggi rispetto all'inizio del film?
- Cosa succede ai personaggi se non raggiungono i loro obiettivi? Cosa rischiano o perdono?
- Come cambiano i personaggi (fisicamente, emotivamente, spiritualmente, ecc.) in seguito alle esperienze vissute e rispetto all'inizio del film?
- Come mostrano queste mutazioni?

---

**Personaggi (possono essere anche "gli occhi" attraverso cui è narrata la storia):**

- Chi sono i protagonisti (coltivando sperimentato vs californiano e fresco (codificare gli eventi) e gli antagonisti (ostacolare gli eventi e la storia)?
- Quali sono le caratteristiche fisiche e mentali dei protagonisti e antagonisti?
- Quali sono altre qualità e caratteristiche di protagonisti ed antagonisti (almeno 4: sesso, famiglia, posizione, hobby, ecc.)?
- Quali sono le caratteristiche che rendono i personaggi piacevoli o sgradevoli e che si permettono o no di paragonare di comparazione con loro?
- Quali sono i loro obiettivi, perché sono importanti e cosa sono pronti a sacrificare per raggiungerli?
- Quali sono gli ostacoli che incontrano, come ragionano e cosa dovrebbero fare per raggiungere i loro scopi?
- Chi è un inaspettato antagonista e cosa fa per ostacolarli?
- Come ragionano i protagonisti?
- Rendete i vostri protagonisti reali, piacevoli, vulnerabili e, se volete, divertenti. Il pubblico deve avere a cuore il protagonista.

---

**Altri elementi**

- Messaggio: "Il mio film riguarda..."
- Scene: stabilire dove dovrebbero svolgersi in luoghi specifici, ottenere un'azione e, se lo si desidera, dialoghi.
- Dialoghi: dialoghi in interni e senza rumori, usati per avere un audio comprensibile.



Allegato 8: Scheda di votazione del cortometraggio



## FILM AWARDS

CORTOMETRAGGIO: LE ZONE BLU



MIGLIOR STORIA	MIGLIOR REGIA	MIGLIOR FOTOGRAFIA
MIGLIOR ATTORE	MIGLIOR ATTRICE	MIGLIOR ATTORE/ATTRICE NON PROTAGONISTA
MIGLIOR COLONNA SONORA	MIGLIOR TITOLO	MIGLIOR RAPPRESENTAZIONE DELLE ZONE BLU

## Bibliografia

**Nota:** La ricerca scientifica pubblica solitamente i dati e risultati in lingua inglese su riviste scientifiche specializzate ed è questo il punto di riferimento che si dovrebbe seguire quando si parla di salute. Visto il linguaggio altamente specializzato, la Fondazione Valter Longo ha proprio come missione di divulgare i più recenti ed importanti risultati ed informazioni riguardo nutrizione, stile di vita e prevenzione/trattamento delle malattie non comunicabili (cancro, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni e neurodegenerative) con un linguaggio accessibile a tutti e in lingua italiana. È ciò che sta realizzando attraverso il suo Magazine Online dove appare la versione divulgativa di articoli scientifici pubblicati su riviste scientifiche ad alto impatto e quindi autorevoli. Per questo motivo, oltre ad altri riferimenti bibliografici, troverete spesso nella bibliografia citato l'articolo scientifico in inglese di riferimento e tra parentesi il riferimento alla versione divulgativa in italiano dello stesso, realizzata dalla Redazione della Fondazione Valter Longo al fine di poter diffondere dati ed informazioni importanti per tutti noi e la nostra salute non solo tra un pubblico di esperti.

## Sovrappeso e obesità

- AWISSE. (2025). *Global Digital Report 2025: Adolescent screen time and digital habits*.
- Balasundaram P, Krishna S. «Obesity Effects on Child Health». 2023 Apr 10. In: Stat Pearls [Internet]. Treasure Island (FL): Stat Pearls Publishing; 2025 Jan-. PMID: 34033375.
- BMC Primary Care. (2022). *Association between screen time and overweight/obesity among adolescents: A systematic review and meta-analysis*. <https://doi.org/10.1186/s12875-022-01648-4>
- Eurostat. (2024). *Young people - digital world: Statistics explained*. European Commission.

- Frontiers in Endocrinology. (2025). The association of screen time with childhood obesity and metabolic status: A mediation analysis. *Frontiers in Endocrinology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fendo.2025.1719372>
- HBSC (Health Behaviour in School-aged Children). (2024). *A focus on adolescent digital behaviours in Europe, Central Asia, and Canada*. World Health Organization Regional Office for Europe.
- NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). «Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults». *Lancet*, vol. 390,10113 (2017): 2627-2642. doi:10.1016/S0140-6736(17)32129-3
- World Health Organization, Obesity and Overweight. 2024, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). «Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults». *Lancet*, 2017 Dec 16;390(10113):2627-2642. doi: 10.1016/S0140-6736(17)32129-3. Epub 2017 Oct 10. PMID: 29029897; PMCID: PMC5735219.
- Abbasi A, Juszcyk D, van Jaarsveld CHM, Gulliford MC. «Body Mass Index and Incident Type 1 and Type 2 Diabetes in Children and Young Adults: A Retrospective Cohort Study». *J Endocr Soc*. 2017 Apr 25;1(5):524-537. doi: 10.1210/je.2017-00044. PMID: 29264507; PMCID: PMC5686575.
- Simmonds M, Llewellyn A, Owen CG, Woolacott N. «Predicting adult obesity from childhood obesity: a systematic review and meta-analysis». *Obes Rev*. 2016 Feb;17(2):95-107. doi: 10.1111/obr.12334. Epub 2015 Dec 23. PMID: 26696565.

- Griffiths, Lucy & Parsons, Tessa & Hill, Andrew. «Self-esteem and quality of life in obese children and adolescents: A systematic review». *International journal of pediatric obesity: IJPO: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*. 5. 282-304.
- World Health Organization, «Report on the Fifth Round of Data Collection, 2018–2020: WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)». WHO Regional Office for Europe, 2022.
- «OKkio alla Salute Dati dell'indagine 2023». Epicentro – Istituto Superiore di Sanità, 2023, <https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/indagine-2023-dati>.
- Istat. Esplora Dati – Popolazione residente per età, sesso e stato civile al 1° gennaio. [https://esploradati.istat.it/databrowser/#/it/dw/categories/IT1,POP,1.0/POP\\_POPULATION/DCIS\\_POPRES1/IT1,22\\_289\\_DF\\_DCIS\\_POPRES1\\_2,1.0](https://esploradati.istat.it/databrowser/#/it/dw/categories/IT1,POP,1.0/POP_POPULATION/DCIS_POPRES1/IT1,22_289_DF_DCIS_POPRES1_2,1.0).
- Fondazione Valter Longo. Manifesto per un'Italia senza obesità.2025 [https://www.fondazionevalterlongo.org/wp-content/uploads/2025/02/Manifesto-per-unItalia-senza-obesita-Fondazione-Valter-Longo\\_Logo.pdf](https://www.fondazionevalterlongo.org/wp-content/uploads/2025/02/Manifesto-per-unItalia-senza-obesita-Fondazione-Valter-Longo_Logo.pdf)
- Rietmeijer-Mentink M, Paulis WD, van Middelkoop M, Bindels PJ, van der Wouden JC. «Difference between parental perception and actual weight status of children: a systematic review». *Matern Child Nutr*9: 3–22 2013.
- Robinson, E. «Overweight but unseen: a review of the underestimation of weight status and a visual normalization theory». *Obesity Reviews*,18, 1200–1209, October 2017.
- Robinson E, Oldham M. Weight status misperceptions among UK adults: the use of self-reported vs. measured BMI. *BMC Obes*. 2016 Apr 26; 3:21. doi: 10.1186/s40608-016-0102-8. PMID: 27134754; PMCID: PMC4845432.
- Yaemsiri S, Slining MM, Agarwal SK. «Perceived weight status overweight diagnosis, and weight control among US adults: the NHANES 2003–2008 Study». *Jnt J Obe* 2011; 35: 1063–1070.

- Aureli V, Rossi L. «Nutrition Knowledge as a Driver of Adherence to the Mediterranean Diet in Italy». *Front Nutr.* 2022 Mar 21; 9:804865. doi: 10.3389/fnut.2022.804865. PMID: 35387192; PMCID: PMC8978558.
- Leclercq C, Arcella D, Piccinelli R, Sette S, Le Donne C, Turrini A. «INRAN-SCAI 2005-06 Study Group. The Italian National Food Consumption Survey INRAN-SCAI 2005-06: main results in terms of food consumption». *Public Health Nutr.* 2009 Dec;12(12):2504-32. doi: 10.1017/S1368980009005035. Epub 2009 Mar 12. PMID: 19278564.
- «IV SCAI - Studio sui consumi alimentari in Italia». CREA - Alimenti e Nutrizione, s.d., <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/iv-scai-studio-sui-consumi-alimentari-in-italia>.
- World Health Organization, «Sugars Intake for Adults and Children». WHO, 2015. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>
- IBDO Foundation, ISTAT, Coresearch, and Bhave. *Obesity Monitor - No Silos: Sinergie per contrastare l'obesità*, 2024.
- ISTAT, «Fumo, alcol, eccesso di peso e sedentarietà - Anno 2023». <https://www.istat.it/comunicato-stampa/fumo-alcol-eccesso-di-peso-e-sedentarieta-anno-2023/>
- HBSC (Health Behaviour in School-aged Children). 2022. <https://www.epicentro.iss.it/hbsc/indagine-2022-nazionali>
- WHO, «Obesity among children and adolescents, BMI > +2 standard deviations above the median, prevalence (crude estimate) (%)». 2022. [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-obesity-among-children-and-adolescents-bmi-2-standard-deviations-above-the-median-\(crude-estimate\)-\(-\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-obesity-among-children-and-adolescents-bmi-2-standard-deviations-above-the-median-(crude-estimate)-(-))
- Bakour C, Mansuri F, Johns-Rejano C, Crozier M, Wilson R, Sappenfield W. Association between screen time and obesity in US adolescents: A cross-sectional analysis using National Survey of Children's Health 2016-2017. *PLoS One.* 2022 Dec 1;17(12): e0278490. doi: 10.1371/journal.pone.0278490. PMID: 36454793; PMCID: PMC9714705.

- Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1-6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health.* 2020 Jan;4(1):23-35. doi: 10.1016/S2352-4642(19)30323-2. Epub 2019 Nov 21. PMID: 31761562; PMCID: PMC6919336.

## Strategia 1 - Nutrizione sana

- American Heart Association – Hearth News Being Overweight as a Teen May Be Associated With Higher Risk of Heart Muscle Disease In Adulthood – *Circulation Journal Report* (maggio 2019) (Versione divulgativa dell'articolo scientifico: Fondazione Valter Longo Onlus – Redazione. «Gli adolescenti obesi rischiano problemi al cuore.» 6 ottobre 2020. <https://www.fondazionevalterlongo.org/gli-adolescenti-obesi-rischianno-problemi-al-cuore/>)
- Arthur Simonnet et al. – High Prevalence of Obesity in Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) Requiring Invasive Mechanical Ventilation – *Obesity* (luglio 2020) (Versione divulgativa del report: Fondazione Valter Longo Onlus – Redazione. «Quanto pesa l'obesità.» 4 giugno 2020. <https://www.fondazionevalterlongo.org/quanto-pesa-lobesita/>)
- Catherine Leclercq et al. – The Italian National Food Consumption Survey INRAN-SCAI 2005-06: Main Results in Terms of Food Consumption – *Public Health Nutrition* (dicembre 2009) (Versione divulgativa dell'articolo scientifico: Fondazione Valter Longo Onlus – Redazione. «Peso e abitudini alimentari dei bambini.» 22 giugno 2021. <https://www.fondazionevalterlongo.org/peso-e-abitudini-alimentari-dei-bambini/>)
- *Epicentro Istituto Superiore di Sanità* – Acido folico e folati. Data ultimo accesso 20 giugno 2019. <https://www.epicentro.iss.it/acido-folico/>

- Epicentro Istituto Superiore di Sanità – Obesità. Dati epidemiologici. (18 maggio 2017) (Versione divulgativa del report: Fondazione Valter Longo Onlus – Redazione. “Quanto pesa l’obesità.” 4 giugno 2020. <https://www.fondazionevalterlongo.org/quanto-pesa-lobesita/>)
- *Epicentro Istituto Superiore di Sanità* – Vitamine. Informazioni generali. Data ultimo accesso 20 giugno 2019. <https://www.epicentro.iss.it/vitamine/>
- *Epicentro Istituto Superiore di Sanità* – Vitamine. Studi. Data ultimo accesso 20 giugno 2020. <https://www.epicentro.iss.it/vitamine/studi>
- Fondazione Valter Longo Onlus – Redazione. “Proprietà e fonti di Folati.” 9 marzo 2021. [https://www.fondazionevalterlongo.org/longevity\\_articles/proprietà-e-fonti-di-folati-2/](https://www.fondazionevalterlongo.org/longevity_articles/proprietà-e-fonti-di-folati-2/)
- Fondazione Valter Longo Onlus – Redazione. “Proprietà e fonti di Omega 3.” 16 giugno 2021. <https://www.fondazionevalterlongo.org/proprietà-e-fonti-di-omega-3/>
- *Fondazione Valter Longo Onlus* – Redazione. “Proprietà e fonti di Vitamina D.” 21 giugno 2021. <https://www.fondazionevalterlongo.org/proprietà-e-fonti-di-vitamina-d/>
- Società italiana di nutrizione umana – Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. (2014) (Versione divulgativa del report: Fondazione Valter Longo Onlus – Redazione. “Proprietà e fonti di Vitamina C.” 19 gennaio 2021. [https://www.fondazionevalterlongo.org/longevity\\_articles/proprietà-e-fonti-di-vitamina-c/](https://www.fondazionevalterlongo.org/longevity_articles/proprietà-e-fonti-di-vitamina-c/))
- *The World’s Healthiest Foods* – Omega-3 Fatty Acids. Data ultimo accesso 10 giugno 2019. <http://www.whfoods.com/genpage.php?dbid=84&tname=nutrient>
- UnlockFood.ca. Omega-3 Fats Deliver Oh Mega Benefits. 29 gennaio 2019. <https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Heart-Health/Omega-3-fats-deliver-Oh-Mega-benefits.aspx>

- Alexandros Vgontzas et al. – Chronic Systemic Inflammation in Overweight and Obese Adults. (maggio 2000) (Versione divulgativa del report: Fondazione Valter Longo Onlus – Redazione. “Quanto pesa l’obesità.” 4 giugno 2020. <https://www.fondazionevalterlongo.org/quanto-pesa-lobesita/>)
- Alleanza contro le malattie respiratorie croniche GARD – Sorveglianza nell’ambito delle patologie respiratorie. (25 giugno 2015) (Versione divulgativa del report: Fondazione Valter Longo Onlus – Redazione. “Quanto pesa l’obesità.” 4 giugno 2020. <https://www.fondazionevalterlongo.org/quanto-pesa-lobesita/>)
- Vgontzas AN, Bixler EO, Papanicolaou DA, Chrousos GP. Chronic Systemic Inflammation in Overweight and Obese Adults. *Jama* 2000;283(17):2235–2236 (Versione divulgativa dell’articolo scientifico: Fondazione Valter Longo Onlus – Redazione. “Quanto pesa l’obesità.” 4 giugno 2020. <https://www.fondazionevalterlongo.org/quanto-pesa-lobesita/>)
- *Insalutenews* – Covid-19, i pazienti muoiono traditi dal loro stesso sistema immunitario. Parola d’ordine: ‘calmare la tempesta’. 18 aprile 2020. <https://www.insalutenews.it/in-salute/covid-19-i-pazienti-muoiono-traditi-dal-loro-stesso-sistema-immunitario-parola-dordine-calmare-la-tempesta/>
- Li Yanping et al. – Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population – *Circulation* (aprile 2018) (Versione divulgativa dell’articolo scientifico: Fondazione Valter Longo Onlus – Redazione. “Fin a 14 anni di vita in più con queste semplici regole.” 20 dicembre 2018. <https://www.fondazionevalterlongo.org/fin-a-14-anni-di-vita-in-salute-in-piu-con-queste-semplici-regole/>)
- Marta Guasch-Ferré et al. – Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials of Red Meat Consumption in Comparison with Various Comparison Diets on Cardiovascular Risk Factors – *Circulation* (aprile 2019) (Versione divulgativa dell’articolo scientifico: Fondazione Valter Longo Onlus – Redazione. “Mangiare carne rossa e più proteine vegetali: Ecco i benefici.” 29 dicembre 2021 [https://www.fondazionevalterlongo.org/longevity\\_articles/mangiare-meno-carne-rossa-e-piu-proteine-vegetali-ecco-i-benefici/](https://www.fondazionevalterlongo.org/longevity_articles/mangiare-meno-carne-rossa-e-piu-proteine-vegetali-ecco-i-benefici/))

- Martin Loef et al. – The Combined Effects of Healthy Lifestyle Behaviors on All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis – *Preventive Medicine* (2012) (Versione divulgativa dell'articolo scientifico: Fondazione Valter Longo Onlus – Redazione. “Fin a 14 anni di vita in più con queste semplici regole.” 20 dicembre 2018. <https://www.fondazionevalterlongo.org/fin-a-14-anni-di-vita-in-salute-in-piu-con-queste-semplici-regole/>)
- Ministero della Salute – OKkio alla SALUTE, VI edizione, 2019. (Versione divulgativa del report: Fondazione Valter Longo Onlus – Redazione. “Peso e abitudini alimentari dei bambini.” 22 giugno 2021. <https://www.fondazionevalterlongo.org/peso-e-abitudini-alimentari-dei-bambini/>)
- *National Institutes of Health. Office of Dietary Supplements* – Folate. Data ultimo accesso 20 giugno 2019. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Folate-HealthProfessional/>
- *National Institutes of Health. Office of Dietary Supplements* – Omega-3 Fatty Acids. Data ultimo accesso 10 giugno 2019. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/>
- *National Institutes of Health. Office of Dietary Supplements* – Vitamin and Mineral Supplement Fact Sheets. Data ultimo accesso 20 giugno 2019. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/>
- *National Institutes of Health. Office of Dietary Supplements* – Vitamin C. Data ultimo accesso 31 maggio 2019. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/>
- *National Institutes of Health. Office of Dietary Supplements* – Vitamin D. Data ultimo accesso 31 maggio 2019. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>

- Rosengren Annika et Al. – Higher Body Mass Index in Adolescence Predicts Cardiomyopathy Risk in Midlife, Long-Term Follow-Up Among Swedish Men – *Circulation* (maggio 2019) (Versione divulgativa dell'articolo scientifico: Fondazione Valter Longo Onlus – Redazione. “Gli adolescenti obesi rischiano problemi al cuore.” 6 ottobre 2020. <https://www.fondazionevalterlongo.org/gli-adolescenti-obesi-rischiano-problemi-al-cuore/>)
- Fondazione Valter Longo Onlus – Redazione. “Valter Longo: La Dieta Mediterranea è stata snaturata, fatta così fa male.” 18 novembre 2020. <https://www.fondazionevalterlongo.org/la-dieta-mediterranea-e-stata-snaturata-fatta-cosi-fa-male/>. Articolo anche pubblicato sul Corriere.
- Fondazione Valter Longo Onlus – Redazione. “Peso e abitudini alimentari dei bambini.” 22 giugno 2021. <https://www.fondazionevalterlongo.org/peso-e-abitudini-alimentari-dei-bambini/>
- Ministero della Salute – OKkio alla SALUTE, VI edizione, 2019. (Versione divulgativa del report: Fondazione Valter Longo Onlus – Redazione. “Quanto pesa l'obesità.” 4 giugno 2020. <https://www.fondazionevalterlongo.org/quanto-pesa-l-obesita/>).
- FIBL. “Global organic area nears 99 million hectares – organic market back on track” February 11, 2025. <https://www.fibl.org/en/info-centre/news/organic-market-back-on-track>
- FAO. “Certification costs and managerial skills under different organic certification schemes2 2007. <https://www.fao.org/agroecology/database/detail/en/c/1202471/>
- Organic foods for cancer prevention worth the investment? Elena C. Hemler, Jorge E. Chavarro, Frank B. Hu. «JAMA Internal Medicine» October 22, 2018.
- Holt-Lunstad et al. (2015); U.S. Department of Health and Human Services. (2023).
- Project Gather. <https://www.projectgather.org>

- Fondazione Agnelli, Unicoop, Università di Roma 3. “15 anni di anziani e bambini insieme”. [https://www.fondazioneagnelli.it/2024/12/05/anziani-e-bambini-insieme/?doing\\_wp\\_cron=1764170497.3515961170196533203125](https://www.fondazioneagnelli.it/2024/12/05/anziani-e-bambini-insieme/?doing_wp_cron=1764170497.3515961170196533203125)
- The Big Lunch. <https://www.edenprojectcommunities.com/the-big-lunch>
- Massimo Montanari, “Food Systems and Models of Civilization”. In: Ed. Flandrin-Montanari, Food a Culinary History. New York: Columbia University Press, 1999.
- Zane Swanson, “Food Sharing: Human Evolution and Achieving Food Security for All.” Center for Strategic and International Studies. 2023. <https://www.csis.org/analysis/food-sharing-human-evolution-and-achieving-food-security-all>
- Mergim Ozdamar, “Sharing a meal with friends and family could be the key to better mental health.” May 9, 2025. <https://www.nationalgeographic.com/health/article/communal-dining-loneliness-epidemic>
- University of Oxford. “Social Eating Connects Communities.” 2017. <https://www.ox.ac.uk/news/2017-03-16-social-eating-connects-communities>
- Dunbar, R.I.M. “Breaking Bread: The Functions of Social Eating.” *Adaptive Human Behavior and Physiology* **3**, 198–211 (2017). <https://doi.org/10.1007/s40750-017-0061-4>
- Desirée Victoria-Montesinos, et al. “Are family meals and social eating behaviour associated with depression, anxiety, and stress in adolescents? The EHDLA study.” *Clinical Nutrition*, Volume 42, Issue 4, 2023, <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2023.01.020>
- World Happiness Report 2025. “Sharing meals with others: How sharing meals supports happiness and social connections.” Chapter 3 <https://www.worldhappiness.report/ed/2025/sharing-meals-with-others-how-sharing-meals-supports-happiness-and-social-connections/#fn5>
- Valter Longo. *Alla tavola della longevità*. Milano: Vallardi, 2017.
- Valter Longo. *La dieta della longevità*. Milano: Vallardi, 2016.

- Valter Longo. *Il cancro a digiuno*. Milano: Vallardi, 2023.
- Valter Longo. *La longevità inizia da bambini*. Milano: Vallardi, 2019
- Valter Longo. *Il peso della longevità*. Milano: Mondadori, 2025.
- Bauman, Z., Evans, B. (2016). *The Refugee Crisis Is Humanity's Crisis*. The New York Times.
- Badyal, S., Moffat, T. (2025). Inclusive School Food Programs in North America.
- DeSoucey, M. (2010). *Gastronationalism*. *American Sociological Review*, 75(3), 432–455.
- La Cecla, F. (2007). *Pasta and Pizza*. Chicago: Prickly Paradigm Press.
- Montanari, M. (2007). *Il cibo come cultura*. Bari: Laterza.
- Proust, M. (2014). *Alla ricerca del tempo perduto*. Milano: Mondadori.
- Ukers, W. (2014). *All About Coffee*. Heritage Illustrated Publishing.

## Strategia 2 - Esercizio fisico

- World Health Organization, «Global Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour». November 25<sup>th</sup>, 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization (WHO) – 2019 / aggiornamenti utilizzati anche nelle raccomandazioni successive World Health Organization. *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour, and sleep for children under 5 years of age*. 2019. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>
- The Lancet Global Health – 2024 Aubert S, Barnes JD, Abdeta C, et al. *Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of population-based surveys*. The Lancet Global Health. 2024. <https://www.thelancet.com/journals/langlo>

- Kovacs VA, Starc G, Brandes M, Kaj M, Blagus R, Leskošek B, Suesse T, Dinya E, Guinhouya BC, Zito V, Rocha PM, Gonzalez BP, Kontsevaya A, Brzezinski M, Bidiugan R, Kiraly A, Csányi T, Okely AD. «Physical activity, screen time and the COVID-19 school closures in Europe - An observational study in 10 countries». *Eur J Sport Sci.* 2022 Jul;22(7):1094-1103. doi: 10.1080/17461391.2021.1897166. Epub 2021 Mar 29. PMID: 33641633.
- Schmidt SCE, Anedda B, Burchartz A, Eichsteller A, Kolb S, Nigg C, Niessner C, Oriwol D, Worth A, Woll A. «Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment». *Sci Rep.* 2020 Dec 11;10(1):21780. doi: 10.1038/s41598-020-78438-4. Erratum in: *Sci Rep.* 2021 Dec 15;11(1):24329. doi: 10.1038/s41598-021-03905-5. PMID: 33311526; PMCID: PMC7733438.
- Haghjoo P, Siri G, Soleimani E, Farhangi MA, Alesaeidi S. «Screen time increases overweight and obesity risk among adolescents: a systematic review and dose-response meta-analysis». *BMC Prim Care.* 2022 Jun 28;23(1):161. doi: 10.1186/s12875-022-01761-4. PMID: 35761176; PMCID: PMC9238177.
- Bakour C, Mansuri F, Johns-Rejano C, Crozier M, Wilson R, Sappenfield W. «Association between screen time and obesity in US adolescents: A cross-sectional analysis using National Survey of Children's Health 2016-2017». *PLoS One.* 2022 Dec 1;17(12): e0278490. doi: 10.1371/journal.pone.0278490. PMID: 36454793; PMCID: PMC9714705.
- Nagata JM, Smith N, Alsamman S, Lee CM, Dooley EE, Kiss O, Ganson KT, Wing D, Baker FC, Gabriel KP. «Association of Physical Activity and Screen Time with Body Mass Index Among US Adolescents». *JAMA Netw Open.* 2023 Feb 1;6(2): e2255466. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2022.55466. PMID: 36757695; PMCID: PMC9912127.

- Folkhälsomyndigheten, «Recommendations for children's and adolescents' digital media use». <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/r/recommendations-for-childrens-and-adolescents-digital-media-use/>. 9 december 2024
- «Elysée. Remise du rapport de la commission d'experts sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans». Publié le 30 avril 2024. <https://www.elysee.fr/emmanuel-macron/2024/04/30/remise-du-rapport-de-la-commission-dexperts-sur-limpact-de-l'exposition-des-jeunes-aux-ecrans>
- American Academy of Pediatrics, «Media Use in School-Aged Children and Adolescents». November 1st, 2016. <https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/5/e20162592/60321/Media-Use-in-School-Aged-Children-and-Adolescents?autologincheck=redirected>
- Fondazione Carolina. «Guida ai minori online». 2022. <https://www.minorionline.com/guida-minori-online/intro-alla-guida-minori-online/>

### Strategia 3 – Impariamo dalle aree con longevità record

- Adam Antebi et. al. – Interventions to Slow Aging in Humans: Are We Ready? *Aging Cell* (Agosto 2015).
- Blue Zones. (2011, December 14). *Living longer in Costa Rica*. <https://www.bluezones.com/2011/12/living-longer-in-costa-rica/>
- Blue Zones. (2024). *Nicoya, Costa Rica: The Blue Zones exploration*. <https://www.bluezones.com/explorations/nicoya-costa-rica/>
- Buettner, D. (2012). *The Blue Zones: 9 Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest*. National Geographic Books.
- CNN. (2015, April 11). *100 years of vitality: Dr. Ellsworth Wareham's secrets* [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=LU\\_hZ58TtVI](https://www.youtube.com/watch?v=LU_hZ58TtVI)

- Dan Buettner. *The Blue Zones*. Washington DC: National Geographic, 2008.
- Dan Buettner. *La dieta delle Zone Blu*. Milano: Vallardi, 2018. Fondazione Valter Longo Onlus – Redazione. “Kane Tanaka, la donna più anziana del terzo millennio.” 8 gennaio 2021. <https://www.fondazionevalterlongo.org/kane-tanaka-la-donna-piu-anziana-del-terzo-millennio/>
- Fondazione Valter Longo Onlus. Il racconto della longevità. Ep. 4 “Centenari a 50 anni e cinquantenni a 100.” 6 maggio 2020.
- <https://www.youtube.com/watch?v=9POWejg1gVs&list=PLr-VYHaO05Gj9Lop-8pU7oLxGyMVldCwB4&index=4>
- Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological Science*, 25(7), 1482–1486. <https://doi.org/10.1177/0956797614531799>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). *Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review*. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). *Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review*. *PLOS Medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Linda Russo – Kane Tanaka, la donna giapponese più longeva del mondo. *Spazio50*. 8 marzo 2020. <https://www.spazio50.org/kane-tanaka-la-donna-giapponese-piu-longeva-del-mondo/>
- Loma Linda University Health. (2018, December 17). *In Memoriam: Ellsworth Wareham, 104, was Blue Zones pioneer and cardiothoracic surgeon*. <https://news.llu.edu/patient-care/memoriam-ellsworth-wareham-104-was-blue-zone-pioneer-and-cardiothoracic-surgeon>
- Luigi Fontana et Al. – Extending healthy life span - from yeast to humans. *Science* (Aprile 2010).

- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The Courage to Be Resilient. In J. C. Thomas, D. L. Segal, & M. Hersen (Eds.), *Comprehensive Handbook of Personality and Psychopathology*, Vol. 1. Personality and Everyday Functioning (pp. 306–321). John Wiley & Sons, Inc.
- Masao Kanuuchi et al. – Proposal for an Empirical Japanese Diet Score and the Japanese Diet Pyramid – *Nutrients* (novembre 2019).
- National Geographic. (2013, April 15). *The Secrets of Longevity: Nicoya Peninsula* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=2lWmzzGDzoM>
- Peter Bowes – Loma Linda: The Secret to a Long Healthy Life? *BBC News*. 8 dicembre 2014. <https://www.bbc.com/news/magazine-30351406>
- Poulain, M., Pes, G. M., & Salaris, L. (2011). *A Population Where Men Live as Long as Women: Villagrande Strisaili, Sardinia*. *Journal of Aging Research*, 2011. <https://doi.org/10.1155/2011/153756>
- **Valter Longo**. *Alla tavola della longevità*. Milano: Vallardi, 2017.
- Valter Longo. *La dieta della longevità*. Milano: Vallardi, 2016.
- Sofia Pektar – **Who is the world’s oldest** person Kane Tanaka and how old are they? *The Sun*. 2 gennaio 2019. <https://www.thesun.co.uk/news/8102907/worlds-oldest-person-kane-tanaka-birthday/>
- Yasuo Kagawa – Impact of westernization on the nutrition of Japanese: Changes in physique, cancer, longevity, and centenarians – *Preventive Medicine* (giugno 1978).
- **Longo VD, Anderson RM**. *Nutrition, longevity, and disease: from molecular mechanisms to interventions*. **Cell**. 2022. [https://www.cell.com/cell/fulltext/S0092-8674\(22\)00398-1](https://www.cell.com/cell/fulltext/S0092-8674(22)00398-1)
- **Partridge L., Deelen J., Slagboom PE**. *Facing up to the global challenges of ageing*. **Nature**. 2018. <https://www.nature.com/articles/s41586-018-0457-8>

- **López-Otín C., Blasco MA., Partridge L., Serrano M., Kromer G.** *The Hallmarks of Aging*. **Cell**. 2013.  
[https://www.cell.com/cell/fulltext/S0092-8674\(13\)00645-4](https://www.cell.com/cell/fulltext/S0092-8674(13)00645-4)
- **Aggiornamento:**  
López-Otín C. et al. *Hallmarks of Aging: An Expanding Universe*. **Cell**. 2023.  
[https://www.cell.com/cell/fulltext/S0092-8674\(22\)01377-0](https://www.cell.com/cell/fulltext/S0092-8674(22)01377-0)
- Ungar, Michael et al. Resilience and mental health: how multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, Volume 7, Issue 5, 441 - 448
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The Courage to Be Resilient. In J. C. Thomas, D. L. Segal, & M. Hersen (Eds.), *Comprehensive Handbook of Personality and Psychopathology, Vol. 1. Personality and Everyday Functioning*(pp. 306–321). John Wiley & Sons, Inc.
- Ghulam A, Bonaccio M, Costanzo S, Gialluisi A, Santonastaso F, Di Castelnuovo A, Cerletti C, Donati MB, de Gaetano G, Gianfagna F, Iacoviello L, On Behalf Of The Moli-Sani Study Investigators. Association of Psychological Resilience with All-Cause and Cardiovascular Mortality in a General Population in Italy: Prospective Findings from the Moli-Sani Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Dec 25;19(1):222. doi: 10.3390/ijerph19010222. PMID: 35010483; PMCID: PMC8750664.
- Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*. Simon & Schuster.

## Storie di atleti e atlete

**Nota:** Le storie degli atleti e delle atlete sono costruite a partire da interviste pubbliche e articoli giornalistici. I contenuti hanno finalità educative e divulgative e non intendono fornire indicazioni nutrizionali prescrittive, ma esempi narrativi legati a scelte quotidiane di alimentazione e stile di vita.

- “24 Hours of Tennis Practice and Avocado Toast With Naomi Osaka.” *Vogue*, 2021.

- “Here’s Exactly What Naomi Osaka Eats and Drinks in a Day.” *PureWow*, 2021.
- “Naomi Osaka Olympic Diet, From Avocado Toast to ...” *Business Insider*, 2021.
- “Bebe Vio: ‘Toglietemi tutto ma non il mio sushi.’” *Montallegro Magazine*, 2019.
- “La dieta di Giroud, Sofia Goggia, Bebe Vio: cosa mangiano gli sportivi.” *Corriere della Sera*, 2023.
- “Lewis Hamilton Vegan Diet: Everything He Eats and Drinks in a Day.” *Business Insider*, 2018.
- “Lewis Hamilton says vegan diet ‘only way to truly save our planet’.” *Sky News*, 2019.
- “Lewis Hamilton urges people to go vegan, take climate change seriously.” *ESPN*, 2019.
- “Lewis Hamilton becomes a vegan to help save the planet.” *The National*, 2017.
- “Hamilton chooses vegan to avoid harming the planet.” *Taipei Times* (AFP), 2017.
- “Oney Tapia: ‘Alimentazione sana e lavoro duro per costruire i miei record.’” *Montallegro Magazine*, 2018.
- “Simone Barlaam, dieta e allenamento del nuotatore ...” *GQ Italia*, 2024.
- “Biles, Team USA gymnasts take a bite at ‘healthy’ Olympic Village menu.” *NBC Olympics*, 2024.
- “What Simone Biles Eats in a Day to Stay Fit.” *Prevention*, 2021.
- “Exclusive: Katie Ledecky’s Go-To High-Protein Lunch.” *EatingWell*, 2025.
- “Katie Ledecky says she sticks to this high-protein food for lunch almost every day.” *Business Insider*, 2025.
- “Katie Ledecky finally reveals her ‘secret’ everyday lunch.” *Olympics.com*, 2025.

- “What Olympian Katie Ledecky Eats for Breakfast, Lunch & Dinner.” *Women’s Health* (US), 2024.
- Treccani. *Tamberi, Gianmarco*. <https://www.treccani.it/enciclopedia/gianmarco-tamberi/>
- Eurosport. *Dal crac che gli costò Rio 2016 al trionfo a Tokyo 2020: la storia di Gianmarco Tamberi*. [https://www.eurosport.it/atletica/tokyo-2020/2021/olimpiadi-atletica-dal-crac-che-gli-costo-rio-2016-al-trionfo-a-tokyo-2020-gianmarco-tamberi-storia\\_sto8464292/story.shtml](https://www.eurosport.it/atletica/tokyo-2020/2021/olimpiadi-atletica-dal-crac-che-gli-costo-rio-2016-al-trionfo-a-tokyo-2020-gianmarco-tamberi-storia_sto8464292/story.shtml)
- Fanpage. *Gianmarco Tamberi a Tokyo dopo l’infortunio del 2016: il re del salto in alto in cerca di rivincite*. <https://www.fanpage.it/sport/altri-sport/gianmarco-tamberi-a-tokyo-dopo-linfortunio-del-2016-il-re-del-salto-in-alto-in-cerca-di-rivincite/>
- Il Giornale. *L’oro olimpico di Tokyo e il tendine rotto a Rio: la storia di Gianmarco Tamberi*. <https://www.ilgiornale.it/news/sport/loro-olimpico-tokyo-e-tendine-rotto-rio-16-occhi-delle-2259909.html>
- Mediaset Infinity. *Gianmarco Tamberi: storia di un campione del mondo e oro olimpico*. [https://mediasetinfinity.mediaset.it/news/mediasetinfinity/verissimo/gianmarco-tamberi-storia-campione-mondo-oro-olimpico\\_SE000000000023\\_tn44094](https://mediasetinfinity.mediaset.it/news/mediasetinfinity/verissimo/gianmarco-tamberi-storia-campione-mondo-oro-olimpico_SE000000000023_tn44094)
- Treccani. *Pellegrini, Federica*. <https://www.treccani.it/enciclopedia/federica-pellegrini/>
- Federazione Italiana Nuoto (FIN). *Federica Pellegrini – profilo atleta*. <https://www.federnuoto.it/home/nuoto/atleti/federica-pellegrini.html>
- International Olympic Committee (IOC). *Federica Pellegrini – Olympic profile*. <https://olympics.com/en/athletes/federica-pellegrini>
- Pellegrini F. *Oro*. Milano: Baldini + Castoldi, 2016.
- Treccani. *Cheptegei, Joshua*. <https://www.treccani.it/enciclopedia/joshua-cheptegei/>

- World Athletics. *Joshua Cheptegei – Athlete profile*. <https://worldathletics.org/athletes/uganda/joshua-cheptegei-14498026>
- International Olympic Committee (IOC). *Joshua Cheptegei – Olympic profile*. <https://olympics.com/en/athletes/joshua-cheptegei>
- BBC Sport. *Joshua Cheptegei sets world records and Olympic gold story*. <https://www.bbc.com/sport/athletics>
- The Guardian. *Joshua Cheptegei: from rural Uganda to world records*. <https://www.theguardian.com/sport>
- International Olympic Committee (IOC). *Eliud Kipchoge – Olympic profile*. <https://olympics.com/en/athletes/eliud-kipchoge>
- World Athletics. *Eliud Kipchoge – Athlete profile*. <https://worldathletics.org/athletes/kenya/eliud-kipchoge-14211647>
- INEOS 1:59 Challenge. *The historic sub-two-hour marathon by Eliud Kipchoge*. <https://www.ineos159challenge.com>
- BBC Sport. *Eliud Kipchoge breaks two-hour marathon barrier*. <https://www.bbc.com/sport/athletics/50025520>
- Treccani. *Kipchoge, Eliud*. <https://www.treccani.it/enciclopedia/eliud-kipchoge/>
- International Paralympic Committee (IPC). *Alex Zanardi – Athlete profile*. <https://www.paralympic.org/alex-zanardi>
- International Olympic Committee (IOC). *Alex Zanardi – biography and Paralympic results*. <https://olympics.com/en/news/alex-zanardi-paralympic-cycling>
- Treccani. *Zanardi, Alessandro (Alex)*. <https://www.treccani.it/enciclopedia/alessandro-zanardi/>
- BBC Sport. *Alex Zanardi: from Formula One driver to Paralympic champion*. <https://www.bbc.com/sport>
- Zanardi A. *Volevo solo pedalare*. Milano: Rizzoli, 2013.

- International Olympic Committee (IOC). *Mikaela Shiffrin – Olympic profile*.  
<https://olympics.com/en/athletes/mikaela-shiffrin>
- International Ski and Snowboard Federation (FIS). *Mikaela Shiffrin – Athlete profile*.  
<https://www.fis-ski.com/DB/general/athlete-biography.html?sectorcode=AL&competitorid=127445>
- Treccani. *Shiffrin, Mikaela*.  
<https://www.treccani.it/enciclopedia/mikaela-shiffrin/>
- BBC Sport. *Mikaela Shiffrin: the most successful alpine skier in World Cup history*.  
<https://www.bbc.com/sport/winter-sports>
- International Paralympic Committee (IPC). *Oksana Masters – Athlete profile*.  
<https://www.paralympic.org/oksana-masters>
- Team USA. *Oksana Masters – Athlete biography*.  
<https://www.teamusa.org/athletes/ma/oksana-masters>
- United States Olympic & Paralympic Committee (USOPC). *Oksana Masters – Paralympic athlete profile*.  
<https://www.teamusa.org/US-Paralympics/Athletes/Oksana-Masters>
- BBC Sport. *Oksana Masters: from orphanage in Ukraine to Paralympic champion*.  
<https://www.bbc.com/sport>
- International Olympic Committee (IOC). *Jesse Owens – Olympic profile*.  
<https://olympics.com/en/athletes/jesse-owens>
- International Olympic Committee (IOC). *Luz Long – Olympic profile*.  
<https://olympics.com/en/athletes/luz-long>
- United States Olympic & Paralympic Museum. *Jesse Owens at the 1936 Berlin Olympics*.  
<https://usopm.org/jesse-owens/>
- Treccani. *Owens, Jesse*.  
<https://www.treccani.it/enciclopedia/jesse-owens/>

- Treccani. *Long, Carl Ludwig (Luz)*.  
<https://www.treccani.it/enciclopedia/carl-ludwig-long/>
- BBC Sport. *Berlin 1936: the friendship of Jesse Owens and Luz Long*.  
<https://www.bbc.com/sport>
- Large D. Clay. *Nazi Games: The Olympics of 1936*. New York: W.W. Norton & Company, 2007.
- Owens J. *Blackthink: My Life as Black Man and White Man*. New York: William Morrow, 1970.
- International Paralympic Committee (IPC). *Carlotta Gilli – Athlete profile*.  
<https://www.paralympic.org/carlotta-gilli>
- Comitato Italiano Paralimpico (CIP). *Carlotta Gilli – Profilo atleta*.  
<https://www.comitatoparalimpico.it>
- World Para Swimming. *Carlotta Gilli – Athlete profile and results*.  
<https://www.paralympic.org/swimming>
- Fondazione Telethon. *Carlotta Gilli, ambasciatrice Telethon*.  
<https://www.telethon.it>
- RAI Sport. *Intervista a Carlotta Gilli dopo i successi paralimpici*.  
<https://www.raisport.rai.it>
- La Stampa. *Carlotta Gilli: “Il nuoto mi ha insegnato a credere nelle mie possibilità”*.  
<https://www.lastampa.it>
- International Olympic Committee (IOC). *Francesca Lollobrigida – Olympic profile*.  
<https://olympics.com/en/athletes/francesca-lollobrigida>
- International Skating Union (ISU). *Francesca Lollobrigida – Athlete profile*.  
<https://www.isu.org>
- Federazione Italiana Sport del Ghiaccio (FISG). *Francesca Lollobrigida – Profilo atleta*.  
<https://www.fisg.it>

- Olympics.com. *Francesca Lollobrigida interview and Olympic story*. <https://olympics.com/en/news/francesca-lollobrigida-speed-skating>
- La Gazzetta dello Sport. *Francesca Lollobrigida: interviste e carriera sportiva*. <https://www.gazzetta.it>
- RAI Sport. *Intervista a Francesca Lollobrigida dopo le medaglie olimpiche*. <https://www.raisport.rai.it>
- ATP Tour. *Novak Djokovic – Player Profile*. <https://www.atptour.com/en/players/novak-djokovic>
- International Olympic Committee (IOC). *Novak Djokovic – Olympic Athlete Profile*. <https://olympics.com/en/athletes/novak-djokovic>
- Olympics.com. *Novak Djokovic: interview on health, lifestyle, and training*. <https://olympics.com/en/news/novak-djokovic>
- Long, J. (2018). *Unsinkable: From Russian Orphan to Paralympic Swimming World Champion*. Zondervan.
- International Paralympic Committee. *Jessica Long – Athlete Profile*. <https://www.paralympic.org/jessica-long>
- Team USA. *Jessica Long – Athlete Biography*. <https://www.teamusa.com/profiles/jessica-long>
- U.S. Paralympics Swimming. *Jessica Long Bio*. <https://www.usparaswimming.org>
- NBC Olympics. *Jessica Long: From Russian Orphanage to Paralympic Champion*. <https://www.nbcolympics.com>
- ESPN. *Jessica Long’s Paralympic Journey*. <https://www.espn.com>
- International Olympic Committee (IOC). *Rebeca Andrade – Athlete Profile*. <https://olympics.com>
- Fédération Internationale de Gymnastique (FIG). *Rebeca Andrade Biography*. <https://www.gymnastics.sport>

- BBC Sport. *Rebeca Andrade: From São Paulo’s outskirts to Olympic champion*. <https://www.bbc.com/sport>
- The New York Times. *Rebeca Andrade’s journey to Olympic gold*. <https://www.nytimes.com>
- International Paralympic Committee (IPC). *Madison de Rozario – Athlete Profile*. <https://www.paralympic.org/madison-de-rozario>
- Paralympics Australia. *Madison de Rozario Biography*. <https://www.paralympic.org.au>
- International Olympic Committee (IOC). *Madison de Rozario at the Paralympic Games*. <https://olympics.com>
- World Para Athletics. *Madison de Rozario – Athlete Profile*. <https://www.paralympic.org/athletics>

**Fondazione Valter Longo  
2026**