Agro Camera
Azienda Speciale
Camera di Commercio Roma

La mia salute è la salute del mondo

Guida per adulti alla salute sostenibile

Indice

Premessa..... pag. 4

I bambini e la sostenibilità.....pag. 5

I valori etici della sostenibilità ambientale e alimentare di Papa Francesco.....pag. 6

Noi adulti promotori del cambiamento verso l'equità alimentare e la sostenibilità.....pag. 9

I 7 consigli pratici per una buona alimentazione e sani stili di vita, per la salute sostenibile..... pag. 10

1. La spesa sostenibile
2. La lettura consapevole delle etichette
3. Seguire la Dieta Mediterranea
4. In pratica ogni giorno: Il Piatto del Mangiar Sano
5. Cucinare con cura e mangiare insieme
6. Non usare il cibo come ricompensa o come punizione
7. L'attività fisica

Bibliografia.....pag. 16

Premessa

Il 25 e 26 maggio 2024 Roma ha ospitato la prima Giornata Mondiale dei Bambini, un evento promosso dal Santo Padre, organizzato dal Dicastero per la Cultura e l'Educazione, con il coordinamento di Padre Enzo Fortunato e Aldo Cagnoli, con la collaborazione della Comunità di Sant'Egidio e della Cooperativa Auxilium. Due giorni di riflessione, festa e preghiera celebrati da circa centomila bambini provenienti da oltre ottanta paesi del Mondo che sono serviti a riflettere sulle responsabilità di noi adulti e sull'importanza dell'educazione e della cura dei più giovani, per costruire un domani migliore.

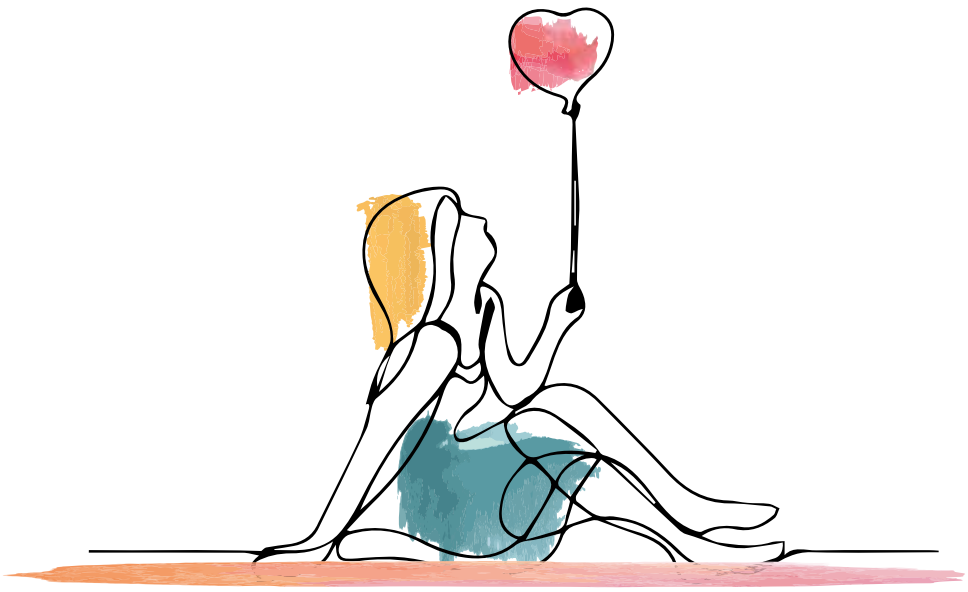
Il tema scelto: *«Ecco, io faccio nuove tutte le cose»* (Apocalisse 21,5) è un invito agli adulti a diventare come i bambini, aperti ad accogliere le novità e capaci di immaginare vie impensabili ma poi realizzabili.
Mettere i bambini al centro delle nostre riflessioni e delle speranze del Mondo è un modo nuovo per aprirsi a pensieri nuovi, a nuove azioni, a realizzare progetti con finalità meno egoistiche per il raggiungimento del vero bene comune. Ascoltare i bisogni dei bambini, i loro sogni e le loro aspettative e considerarle fondamentali nelle scelte del presente, è un atto di responsabilità del mondo adulto ed una leva per stimolare progettualità di lungo periodo a cui sempre meno siamo abituati.

Questo opuscolo vuole essere una guida semplice e chiara per i genitori e per tutti gli adulti, per aiutarli nella loro missione di educatori ai valori del buon cibo, del consumo consapevole e per un Pianeta davvero sostenibile. È anche una guida per i bambini, perché loro sono già il nostro futuro e possono diventare i protagonisti delle loro scelte alimentari. In quest'epoca complessa è vitale rimettere al centro delle nostre riflessioni l'educazione dei bambini, vuol dire davvero proiettarsi nel domani "migliore" che tutti vorremmo, un domani che già oggi è possibile.

Prendersi cura oggi di loro è la nostra missione di adulti perché *La salute dei bambini è la salute del mondo.*

I bambini e la sostenibilità

L'agricoltore filosofo Pierre Rabhi sosteneva che è di pari importanza chiedersi "che Pianeta vogliamo lasciare ai nostri bambini?" e "quali bambini vogliamo lasciare al nostro Pianeta?" mostrando i due motivi per la sostenibilità e l'educazione delle giovani generazioni sono due aspetti centrali per il cambiamento. Una crescita etica sostenibile è oggi la missione più importante da affrontare. Il futuro dell'umanità, rappresentato dai bambini e dalle generazioni che verranno è strettamente legato al futuro del Pianeta Terra, la nostra "casa comune", come lo ha definito il Santo Padre nella sua prima Enciclica *"Laudato Si' – sulla cura della casa comune (2015)"*. Nel 2023 il Santo Padre nell'*Esortazione Apostolica Laudate Deum - a tutte le persone di buona volontà sulla crisi climatica* rinnova la raccomandazione di prenderci cura del nostro Pianeta. Ai bambini stiamo affidando un Pianeta provato dall'eccessiva irresponsabilità degli adulti, della nostra noncuranza rispetto alle conseguenze delle attività economiche e degli stili di vita che abbiamo condotto e adottato sulle risorse della Terra. Rimettere al centro i bambini impone a noi adulti maggiori responsabilità sulle nostre azioni quotidiane che determinano lo stato di salute del pianeta Terra e sull'integrità delle sue risorse, che non sono infinite. Purtroppo oggi è messo in discussione il diritto di ogni bambino e di ogni bambina ad avere acqua e aria pulite, ad avere accesso ad un cibo sano e nutriente e di realizzare i propri desideri, i propri sogni. La missione di tutti noi adulti, oltre che ad operare per assicurare un Pianeta sano alle nuove generazioni, è quella di trasmettere ai ragazzi i valori del cibo sano e della salute, del rispetto dell'ambiente e dello sviluppo sostenibile. Non possiamo più rimandare e dovremmo immaginare e realizzare presto modelli di sviluppo capaci di considerare accanto al reddito, al profitto, anche l'etica, la sostenibilità e il diritto a vivere bene per tutti.



I valori etici della sostenibilità ambientale e alimentare di Papa Francesco

Sin dal 2013 da quando è stato eletto Pontefice, Papa Francesco ha mostrato un grande interesse per lo sviluppo sostenibile, per le questioni ambientali, alimentari e sociali del nostro Pianeta.
Dagli scritti e dai discorsi di Papa Francesco emergono infatti una conoscenza e preoccupazione profonda sulla sostenibilità alimentare, legata ai temi della giustizia sociale, sulla necessità della cura per l'ambiente e della responsabilità verso i poveri. Nella visione di Francesco la stessa sostenibilità alimentare è strettamente connessa al rispetto della dignità umana, alla giustizia sociale e alla responsabilità ecologica.

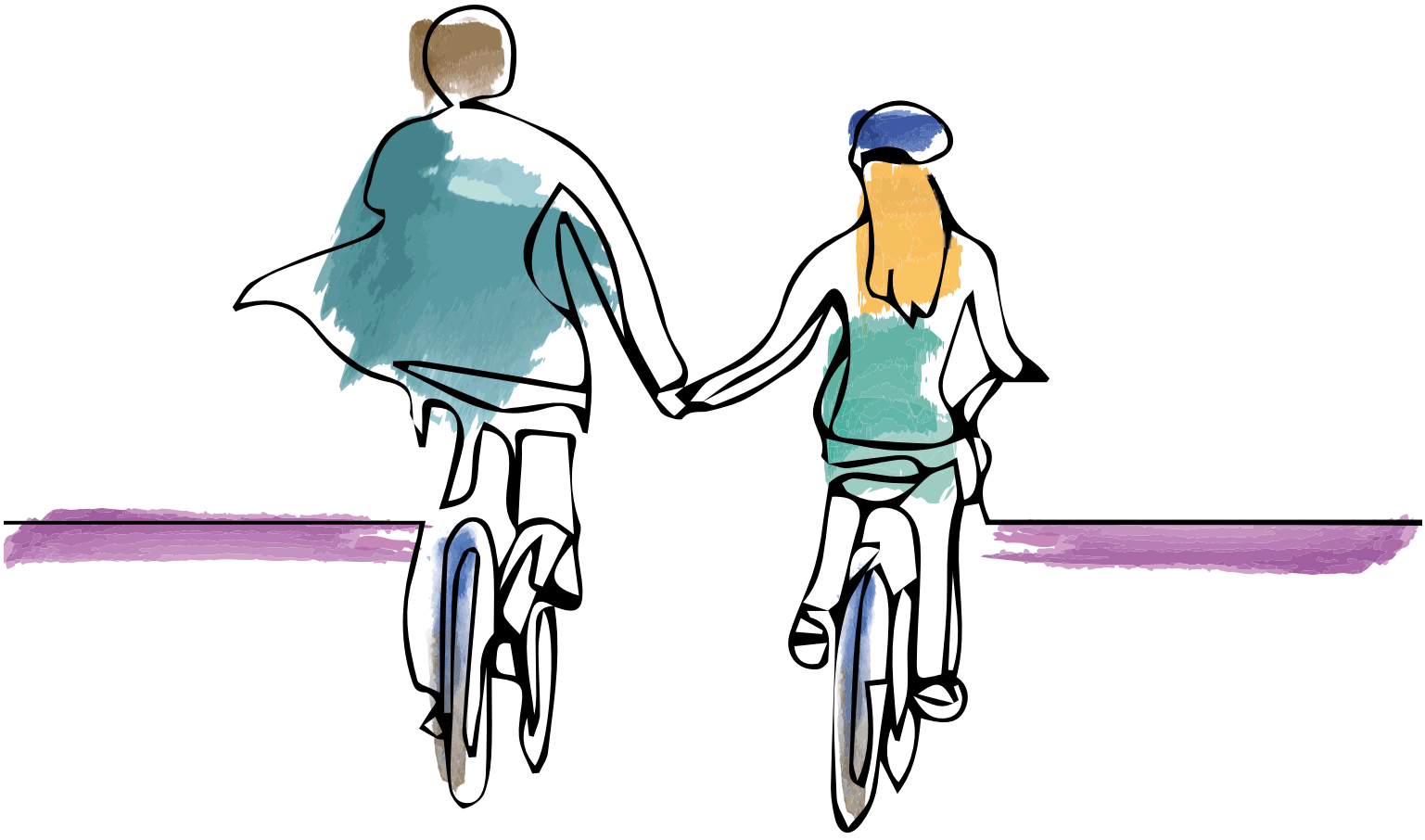
"È quindi necessaria una conversione del nostro modo di agire e la nutrizione è un importante punto di partenza. Viviamo grazie ai frutti del creato e questi non possono essere ridotti a mero oggetto di uso e di dominio". La via da percorrere è quella di coltivare: *"stili di vita ispirati ad una visione riconoscente di ciò che ci viene dato, cercando la temperanza, la moderazione, l'astinenza, il dominio di sé e la solidarietà: virtù che hanno accompagnato la storia dell'uomo"*. Questo è un estratto del messaggio del Pontefice in occasione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione della FAO del 16 ottobre del 2019.

In occasione della Giornata FAO del 2021 il Papa ha poi affermato: *"La lotta contro la fame esige di superare la fredda logica del mercato, incentrata avidamente sul mero beneficio economico e sulla riduzione del cibo a una merce come tante, e rafforzare la logica della solidarietà"*.
Queste tematiche sono state affrontate nelle due Encicliche papali: *"Laudato sì. Sulla cura della nostra casa comune"* nel 2015 e *"Fratelli tutti"* nel 2020.

L'enciclica emanata nel maggio 2015, ***"Laudato sì. Sulla cura della nostra casa comune"*** contiene un importante messaggio sulla cura dell'ambiente naturale e delle persone, nonché su questioni più ampie del rapporto tra Dio, gli esseri umani e la Terra. Un'enciclica sull'ecologia integrale in cui la preoccupazione per il mantenimento della Natura, l'equità verso i poveri, l'impegno nella società, ma anche la gioia e la pace interiore risultano essere concetti strettamente connessi.

Una lettera molto particolare per il modo esplicito in cui Papa Francesco sviluppa e approfondisce un tema importante, in un momento in cui anche tutto il resto del Mondo cerca di impegnarsi attivamente per migliorare la sostenibilità ambientale. Come parte integrante della riflessione sulla *"cura della casa comune"*, così come Papa Francesco chiama il nostro pianeta Terra, l'enciclica fa poi riferimento al tema del cibo e all'alimentazione.

Nella lettera apostolica il Papa invita tutti a riconsiderare i propri compiti: i governi, le grandi industrie, i piccoli produttori ma anche tutti i cristiani dovrebbero ritrovare il loro vero legame con il cibo e con la terra.
Il suo messaggio è un richiamo forte alla responsabilità personale e collettiva e incoraggia il cambiamento verso una società più giusta e sostenibile. Dalla riduzione degli sprechi a una maggiore attenzione alla filiera alimentare e alla scelta dei prodotti, Francesco delinea una visione di un mondo in cui il cibo è trattato come un dono prezioso e condiviso, nel rispetto della dignità umana e dell'ambiente.



Dieci anni più tardi, nell'ottobre del 2020 Papa Francesco ha emanato la sua terza enciclica, ***Fratelli tutti***, in cui si propone la fraternità e l'amicizia sociale come unica via per costruire un mondo migliore, più giusto e pacifico. Francesco chiama tutti - persone, istituzioni, mondo economico, organizzazioni internazionali e società civile - all'impegno per instaurare una fraternità aperta, fatta di amore, semplicità e gioia, che permetta di riconoscere, apprezzare e amare ogni persona al di là della vicinanza fisica, al di là del luogo del mondo dove è nata o dove abita.
Questa Enciclica, in continuità con la precedente *"Laudato sì"*, affronta il tema del cibo e dell'alimentazione come parte della riflessione sulla fraternità e sull'amicizia, considerandoli punti strettamente legati alla giustizia sociale, alla solidarietà e alla dignità umana.
Secondo Francesco ciascun credente, ma anche ciascun uomo di buona volontà, ha un'occasione per esprimere la propria umanità e il proprio senso di responsabilità verso gli altri e dovrebbe riflettere su come le proprie scelte di vita, anche e soprattutto quelle alimentari e consumistiche, influenzino la vita degli altri, soprattutto dei più bisognosi. Ciascun essere umano dovrebbe scegliere di convertirsi ad uno stile di vita più sobrio, più sano e più solidale. L'Enciclica è dunque un richiamo a dare un nuovo valore al consumo del cibo che sia rispettoso e fraterno, in grado di favorire la dignità, la giustizia e la pace nel Mondo.
"Ogni giorno ci viene offerta una nuova opportunità, una nuova tappa. Non dobbiamo aspettare tutto da coloro che ci governano, sarebbe infantile. Godiamo di uno spazio di corresponsabilità capace di avviare e generare nuovi processi e trasformazioni. Dobbiamo essere parte attiva nella riabilitazione e nel sostegno delle società ferite. Oggi siamo di fronte alla grande occasione di esprimere il nostro essere fratelli, di essere altri buoni samaritani che prendono su di sé il dolore dei fallimenti, invece di fomentare odi e risentimenti".

Noi adulti promotori del cambiamento verso l'equità alimentare e la sostenibilità

Contribuire alla crescita dei bambini e delle bambine sin dai primi anni di vita significa anche aiutarli a sviluppare una propria coscienza alimentare, a creare un rapporto equilibrato tra mente, corpo e cibo, sensibilizzarli sull'importanza del rapporto con gli altri elementi ed esseri viventi presenti in Natura, spiegare loro che cos'è la sostenibilità ambientale.
I comportamenti alimentari e il valore che diamo all'atto del mangiare vengono acquisiti fin dalla tenera età e quindi dobbiamo "agire subito".
L'Organizzazione Mondiale della Sanità e la FAO (Food Agriculture Organization) definiscono l'educazione alimentare come: *"Il processo informativo ed educativo per mezzo del quale si persegue il generale miglioramento dello stato di nutrizione degli individui, attraverso la promozione di adeguate abitudini alimentari, l'eliminazione dei comportamenti alimentari non soddisfacenti, l'utilizzazione di manipolazioni più igieniche degli alimenti e un efficiente utilizzo delle risorse alimentari"*.
Educare nel suo senso più profondo significa trasmettere conoscenze e abilità e aiutare a sviluppare le potenzialità e le potenzialità di una persona.
Per educare e trasmettere i valori del buon cibo e del cibo sostenibile dobbiamo essere però noi stessi i promotori del cambiamento e cercare di seguire le corrette abitudini alimentari e gli stili di vita sani. Secondo una consolidata teoria di apprendimento sociale, il comportamento dei bambini dipende molto dal comportamento degli adulti. Se vogliamo essere i promotori di un cambiamento verso l'equità alimentare e la sostenibilità, dobbiamo diventare un esempio.

I 7 consigli pratici per una buona alimentazione e sani stili di vita, per la salute sostenibile

1 La spesa sostenibile

Tutti noi adulti cittadini/consumatori abbiamo un ruolo fondamentale nel creare una società sostenibile. Le scelte consapevoli e rispettose dell'ambiente passano anche nel modo in cui facciamo la spesa.
Per tutti i prodotti alimentari è consigliabile preferire i prodotti italiani e quando possibile locali. Scegliere alimenti prodotti nel nostro Paese, infatti, significa non solo consumare cibi di qualità più elevata, ma anche sostenere le nostre aziende, i nostri agricoltori e limitare l'inquinamento e l'impatto ambientale. Consumando cibi del territorio si evitano l'importazione, il trasporto e la conservazione da altri paesi lontani che consumano energia, risorse idriche ed emettono gas serra.
Quando possibile è bene fare la spesa presso le aziende agricole o gli agriturismi più vicini, per acquistare prodotti freschi e di qualità o recarsi in alternativa presso i mercati rionali o nei negozi di fiducia vicino casa, scegliendo quelli che vengono definiti "alimenti a filiera corta".
È importantissimo seguire la stagionalità, preferire cioè quegli alimenti che sono coltivati, raccolti o prodotti seguendo l'alternarsi delle stagioni. La Natura ha infatti un proprio ritmo biologico e contribuire con le nostre scelte alimentari a mantenerlo è importante per l'intero ecosistema. Oramai siamo abituati ad avere a disposizione molte tipologie di frutta e verdura durante l'anno, ma se seguiamo la stagionalità abbiamo dei vantaggi: frutta e verdura sono più gustosi perché seguono il loro naturale ciclo di maturazione, sono meno costosi e sosteniamo così anche i nostri produttori.
Fare la spesa in modo sostenibile significa anche comprare i cibi di cui abbiamo realmente bisogno ed evitare sprechi.

2 La lettura consapevole delle etichette

La lettura consapevole delle etichette presenti sugli alimenti è il punto di partenza per un acquisto responsabile. Saper leggere un'etichetta significa conoscere l'identità di un prodotto e del produttore e sceglierlo in base alle proprie esigenze alimentari.
La regolamentazione dell'etichettatura è dettata dall'Unione Europea ed è una sorta di carta di identità dell'alimento in grado di fornire al consumatore un'informazione il più possibile trasparente, chiara e completa. Il punto di riferimento normativo è il Regolamento (CE) n. 1169/2011 relativo alla

fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori.
Ecco le indicazioni obbligatorie che troviamo in etichetta:

- la **denominazione dell'alimento** cioè il nome con cui il prodotto viene commercializzato (ad esempio prodotto da forno, cioccolato, miele, ecc.) e lo stato fisico del prodotto (esempi: surgelato, in polvere, costituito da parti di carne, ecc.);
- l'**elenco degli ingredienti** cioè l'elenco di tutte le materie prime impiegate nella produzione dell'alimento in ordine decrescente di peso;
- la presenza di qualsiasi ingrediente o coadiuvante tecnologico che provochi **allergie o intolleranze** (esempio di allergeni: glutine, sedano, uova, pesce, frutta a guscio, ecc.);
- le **quantità** di alcuni ingredienti o categorie di ingredienti, ad esempio la quantità dell'ingrediente caratterizzante che è menzionato nel nome del prodotto (es. nello "yogurt alla fragola" deve essere riportata la quantità di fragola presente);
- la **quantità netta** cioè il peso effettivo dell'alimento escluso il suo contenitore;
- il **termine minimo di conservazione** o **data di scadenza** che forniscono le informazioni sulla durabilità del prodotto alimentare. La distinzione tra queste due indicazioni sta nella deperibilità dell'alimento;
- le **condizioni particolari di conservazione** e/o le condizioni d'impiego;
- il nome o la ragione sociale e l'indirizzo dell'**operatore**, che va riportato per esteso. È obbligatorio indicare la sede dello stabilimento di produzione o, se diverso, di confezionamento;
- il **paese d'origine o il luogo di provenienza** (previsto solo per alcune categorie di prodotti, come ad esempio olio di oliva, miele, pesce, ecc.);
- le **istruzioni per l'uso**, per i casi in cui la loro omissione renderebbe difficile un uso adeguato dell'alimento (ad esempio: non occorre scongelare o consumarsi previa cottura);
- per le bevande che contengono più di 1,2% di alcol in volume, il **titolo alcolometrico volumico effettivo**; la dichiarazione nutrizionale che ha lo scopo di informare i consumatori circa l'apporto energetico e nutrizionale dell'alimento.
- la **dichiarazione nutrizionale** deve riportare obbligatoriamente il valore energetico, la quantità di grassi, con la specifica della quantità di acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine e sale. È facoltativa l'indicazione di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, polioli, amido, fibre, vitamine o sali minerali consentiti dalla legge. Sono escluse da questo obbligo alcune categorie di alimenti, tra cui i prodotti non trasformati che comprendono un solo ingrediente o una sola categoria di ingredienti (es. insalata, acqua in bottiglia, spezie o tè), oppure alimenti forniti direttamente dal fabbricante al consumatore finale o a strutture locali che svolgono una vendita al dettaglio (es. acquistando uova sfuse dal produttore o del prosciutto dal banco salumi).

In etichetta possiamo trovare anche i claim nutrizionali, nel caso in cui un produttore voglia rivendicare particolari benefici dell'alimento. L'indicazione nutrizionale comprende "qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari proprietà nutrizionali benefiche" e deve essere apposta in base al Regolamento (CE) n. 1924/2006.
Alcuni esempi di claim nutrizionali:

- a basso contenuto calorico: quando il prodotto ha meno di 40 kcal/100 g o meno di 20 kcal/100 ml;

- senza grassi saturi: quando il prodotto ha meno di 0,1 g di grassi saturi su 100 g su 100 ml;
- fonte di fibre: quando il prodotto ha più di 3 g di fibra su 100 g o più di 1,5 g di fibra su 100 kcal.

Dal 1° gennaio 2023 anche gli imballaggi per gli alimenti in Italia devono avere "l'etichetta ambientale". L'etichetta ambientale ci spiega di che tipo di materiale è composto l'imballaggio e le indicazioni per smaltirlo correttamente nella raccolta differenziata.

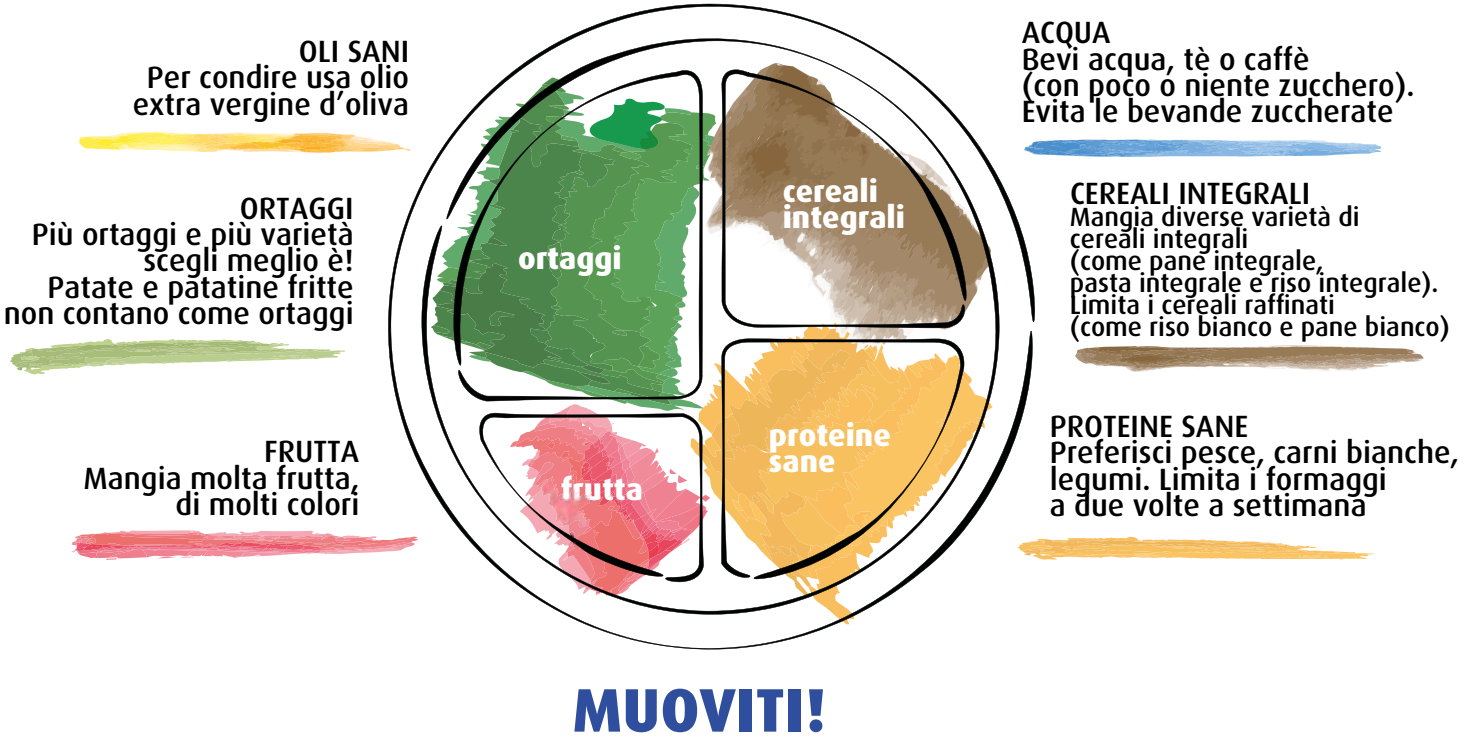
3 Seguire la Dieta Mediterranea

La Dieta Mediterranea è il nostro modello alimentare, la dieta più salutare al mondo come tantissime ricerche scientifiche hanno oramai dimostrato, anche se la seguiamo poco. Più che una semplice dieta è un vero e proprio stile alimentare, perché non solo prevede l'assunzione equilibrata e perfetta di tutti gli alimenti necessari per il nostro organismo, ma porta con sé il valore e il rispetto del cibo che consumiamo, la convivialità, il vivere a pieno la gioia delle feste. Ed è per tutte queste sue caratteristiche che chi segue la Dieta Mediterranea ha meno rischio di malattie cardiovascolari (infarto, ictus), neurodegenerative (come ad esempio l'Alzheimer), di diabete e obesità. La Dieta Mediterranea è anche la dieta perfetta per le donne in stato di gravidanza e la migliore per la crescita dei nostri figli. Ma la Dieta Mediterranea non è la dieta della pasta e della pizza come molti credono, ma prevede alla sua base un consumo elevato di frutta e verdura (4-5 porzioni al giorno), quotidianamente di cereali di tipo integrale come pasta, pane, riso, cous-cous (senza esagerare) e di legumi (fagioli, fave, ceci, lenticchie, cicerchie, piselli: 2- 3 volte alla settimana) e frutta secca. Il consumo consigliato degli alimenti di origine animale nello stile alimentare è moderato: è suggerito consumare latte o yogurt quotidianamente (bianchi, senza aggiunta di zuccheri 1-2 porzioni al giorno), pesce (meglio se pesce azzurro: 3-4 volte alla settimana), formaggi (1-2 volte alla settimana), mentre il consumo di carne dovrebbe attestarsi intorno a 2-3 volte alla settimana e quello dei salumi dovrebbe essere occasionale.
Il condimento dei piatti della nostra Dieta Mediterranea è l'olio extra vergine di oliva, un alimento davvero prezioso per la nostra salute. Nel 2010 la Dieta Mediterranea è stata riconosciuta patrimonio culturale Immateriale dell'Umanità dall'UNESCO e la FAO recentemente l'ha indicata come un modello di dieta sostenibile, per apporto nutrizionale, varietà e per la biodiversità degli alimenti che la compongono. Seguirla contribuisce a combattere l'esaurimento delle risorse naturali l'inquinamento e i cambiamenti climatici. La Dieta Mediterranea è attenta agli sprechi. Molte delle ricette della nostra tradizione utilizzano gli avanzi. Il pane secco ad esempio può diventare una fantastica bruschetta o la tradizionale panzanella.

4 In pratica ogni giorno: il Piatto del Mangiar Sano

Per mettere più facilmente in pratica i principi della sana alimentazione e della Dieta Mediterranea, gli esperti di nutrizione della Harvard T.H. Chan School of Public Health hanno realizzato l'Healthy Eating Plate, il Piatto del Mangiar Sano. Il Piatto del Mangiar Sano è un modello che mostra come dovrebbe essere composto ogni nostro pasto, a partire dalla prima colazione. Noi lo abbiamo migliorato e adattato alla nostra tradizione mediterranea.

Il Piatto del Mangiar Sano



Modificato da Harvard T.C. School of Public Health. The Nutrition Sources https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/italian/

Secondo il Piatto del Mangiar Sano, il nostro pasto dovrebbe essere costituito per la metà da frutta e verdura, per un quarto da cereali meglio se integrali, il restante quarto da fonti proteiche come carne, pesce, uova e legumi. L'olio è l'olio extra vergine di oliva e l'acqua come bevanda. Alternando nei diversi pasti e durante la settimana le fonti proteiche secondo i canoni della Dieta Mediterranea la nostra alimentazione sarà sana e sostenibile. È una rappresentazione semplice e pratica che può essere stampata e lasciata in cucina.

5 Cucinare con cura e mangiare insieme

Stabilire in famiglia per quanto sia possibile una routine dei pasti ad orari regolari e cercare di fare almeno un pasto tutti insieme sono due buone abitudini che aiutano il mangiar bene, il mangiar sano. Alzarsi un po' prima la mattina per organizzare una buona prima colazione, aiuterebbe a far mangiare un po' di più i nostri figli, che spesso saltano questo pasto importante per la fretta e ad iniziare tutti meglio la giornata. La domenica può essere il giorno da dedicare al cucinare insieme. Far partecipare i bambini alla preparazione dei pasti, assegnando loro compiti adatti alle loro capacità - come farsi aiutare nella preparazione di un dolce o banalmente di condire l'insalata - farà sì che si sentano parte attiva, servirà a farli diventare protagonisti delle proprie scelte alimentari, a mangiare più volentieri le pietanze, sentendosi orgogliosi di averle preparate.

6 Non usare il cibo come ricompensa o come punizione

Un altro consiglio importante per costruire un buon rapporto sul cibo viene da nutrizionisti e scienziati che suggeriscono di non usare mai il cibo come ricompensa o punizione. "Se non finisci ciò che hai nel piatto non potrai guardare i cartoni". "Se mangi un altro po' di pasta, avrai la cioccolata". Si tratta di frasi che noi adulti spesso pronunciamo. È bene sapere però che questo atteggiamento potrebbe interferire con la capacità del bambino di dare il giusto valore al cibo - che non è ricompensa o punizione - e promuovere una disregolazione del rapporto con il cibo che potrebbe portare all'obesità o a disturbi alimentari. Infine non è errato concedere, ogni tanto, qualche piccola trasgressione, per cogliere l'opportunità di spiegare ai bambini e alle bambine cosa è un cibo sano e cosa non lo è.

7 L'attività fisica

I benefici dell'attività fisica per la nostra salute sono molteplici: aumenta la longevità, riduce il rischio delle patologie a carattere cronico degenerativo come le malattie cardiovascolari, le neurodegenerative, i tumori, il sovrappeso e l'obesità e migliora la salute psichica. L'attività fisica dona benessere al fisico e alla mente. Il concetto di attività fisica è molto ampio e comprende secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità: *"qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo"*. Così nel concetto di attività fisica rientrano non solo tutte le attività

sportive, ma anche camminare, andare in bicicletta, giocare, ballare, fare giardinaggio e fare lavori in casa. Per ottenere i benefici sulla salute, l'OMS prima del 2020 raccomandava ad adulti e ultra 65enni di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica moderata o 75 minuti di attività intensa o combinazioni equivalenti delle due modalità, in sessioni di almeno 10 minuti per ottenere benefici cardio-respiratori. Oggi le più recenti raccomandazioni non considerano più il limite minimo dei 10 minuti consecutivi e il movimento fisico è considerato ottimo per la salute anche se viene praticato per brevi sessioni. Fare attività fisica può essere un momento utile per rincarare le energie o scaricare le tensioni accumulate durante le giornate e prendersi uno spazio personale. Molto bello, e utile, sarebbe ad esempio nel weekend fare attività fisica tutti insieme: andare in bicicletta, fare delle belle passeggiate immersi nella natura o giocare in un parco.

Bibliografia e sitografia

Convenzione Onu sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza - 20 novembre 1989. https://s3-www.savethechildren.it/public/files/Convenzione_ONU_Diritti_Infaniza_e_Adolescenza.pdf

De Boer Joop, Schösler Hanna, Aiking Harry, *Meatless days" or "less but better"? Exploring strategies to adapt Western meat consumption to health and sustainability challenges.* Amsterdam, 2014.

FAO (Food and Agriculture Organization), *The State of Food Security and Nutrition in the World 2019: Safeguarding against economic slowdowns and downturns.* FAO 2019.

Focus sull'alimentazione – Ospedale Pediatrico Bambin Gesù https://www.ospedalebambinogesu.it/bambino/focus/alimentazione/

Papa Giovanni Paolo II, *Centesimus Annus*. Libreria Editrice Vaticana, 1991.

Linee Guida per una corretta alimentazione 2018. CREA - Centro Ricerca Alimenti e Nutrizione. https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-unasana-alimentazione-2018

Papa Francesco (Jorge M. Bergoglio), *Laudato Si: sulla cura della casa comune*. Libreria Editrice Vaticana, 2015.

Papa Francesco (Jorge M. Bergoglio), *Fratelli Tutti*. Libreria Editrice Vaticana, 2020.

Papa Francesco (Jorge M. Bergoglio), Enzo Fortunato, Aldo Cagnoli, *L'enciclica dei bambini. Rieducare il mondo degli adulti.* San Paolo Edizioni, 2023.

Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025 – Ministero della Salute https://www.salute.gov.it/portale/prevenzione/dettaglioContenutiPrevenzione.jsp?id=5772&area=prevenzione&menu=vuoto

Pontificio Consiglio della giustizia e della pace, *Compendio della Dottrina Sociale della Chiesa.* Libreria Editrice Vaticana, 2004.

Schumacher Ernst Friedrich, *Small is beautiful: economics as if people mattered.* Harper & Row, 1973.