

Comunicato stampa

Il triangolo della salute: alimentazione, attività fisica e ambiente!
XV edizione del progetto *Una settimana per una vita sana*
promosso dalla Fondazione del Monte di Bologna e Ravenna

Si sta concludendo con grande successo e partecipazione la XV edizione di ***Una settimana per una vita sana***, progetto nato nel 2009 per contrastare l'obesità infantile e promuovere un corretto stile di vita nella fascia d'età 11-13 anni. La **Fondazione del Monte di Bologna e Ravenna** è da sempre attenta alle esigenze dei più giovani, promuovendo attività multidisciplinari e trasversali per migliorarne il benessere, la socialità e l'educazione, soprattutto durante la pandemia e i prolungati periodi di chiusura forzata delle scuole.

Dal 2009 ad oggi sono stati quasi 12.000 gli adolescenti coinvolti nell'iniziativa, coordinata dalla professoressa Silvana Hrelia del Dipartimento di Scienze per la qualità della vita dell'Università di Bologna. Quest'anno protagonisti sono stati gli alunni di **8 scuole secondarie di primo grado**, (Besta IC 10; Farini IC12; Il Guercino IC 9; Rolandino de' Passaggeri IC 20; Leonardo da Vinci IC 13; Pepoli IC 21; Volta IC 14 sede e succursale) a Bologna per un totale di **33 classi** più di **730 partecipanti**.

Il progetto, fondato su solide basi scientifiche, si propone di trasmettere a ragazzi e ragazze le linee guida per uno stile di vita equilibrato, fondamentale soprattutto in una fase delicata come quella della preadolescenza. Attraverso attività teoriche e sperimentali svolte insieme agli insegnanti, gli studenti imparano a sviluppare un approccio critico nei confronti del mondo della nutrizione e, allo stesso tempo, con la compilazione di questionari, forniscono alla comunità scientifica un quadro aggiornato sulle loro abitudini alimentari.

Attraverso una strategia d'intervento *bottom-up*, merito dell'iniziativa è quello di diffondere buone pratiche e corretti modelli alimentari anche nelle famiglie degli allievi, che diventano così veri e propri ambasciatori di una vita sana e sostenibile, anche da un punto di vista ecologico. Una dieta equilibrata, infatti, provoca un impatto significativamente minore sull'ambiente in termini di dispiego di risorse energetiche ed emissioni di CO₂, un tema sempre più caro e urgente alle nuove generazioni.

La grande sensibilità dei più giovani a proposito del binomio alimentazione sana e tutela dell'ambiente è stata poi declinata negli elaborati, disegni, video, lavori multimediali, prodotti dai partecipanti a fine del percorso che, come ogni anno, si conclude con un vero e proprio contest creativo. Il tema dell'edizione di quest'anno è ***Il triangolo della salute: alimentazione, attività fisica e ambiente!*** I vincitori saranno annunciati in un evento il 24 maggio e saranno pubblicati gli elaborati che si sono particolarmente distinti che hanno vinto premi o menzioni speciali.

Ufficio stampa Delos: delos@delosrp.it | 02.8052151