

Altri contributi

Percorso Benessere “Il mondo... da noi! Le ricette e le bevande per star bene e non solo”

Wellbeing Program “The world... by us! Healthy recipes, beverages and other”

Silvia Masci ¹, Virginio Beacco ¹, Manuela D’Andrea ², Roberta Sabbion ¹, Elisa Salamon ¹, Fabiola Stuto ³, Monica Vanzella ²

1 Dipartimento delle Dipendenze, Aas 5 Pordenone

2 Associazione volontariato Pordenone

3 Dipartimento di Prevenzione, Aas5 Pordenone

Parole chiave: benessere, scuola e territorio, educazione permanente, adolescenti, integrazione di culture diverse, stili di vita, relazioni interpersonali

RIASSUNTO

Obiettivi: creare un’alleanza di rete, continuativa nel tempo, tra due Istituti professionali della provincia di Pordenone, il Dipartimento delle Dipendenze e il Dipartimento di Prevenzione dell’Aas5 Friuli per favorire l’integrazione fra giovani di diverse culture, promuovere comportamenti rispettosi tra pari, promuovere un’alimentazione sana e uno stile di vita sano senza alcol e senza fumo di tabacco.

Metodi: è stata utilizzata una metodologia attiva, partecipativa ed esperienziale: un laboratorio sul benessere e felicità, sulla cultura culinaria e bevande analcoliche di alcune etnie, un laboratorio pratico di cucina e uno di grafica per realizzare poster “Liberi dal fumo”; creazione e degustazione di ricette e bevande sane selezionate durante la “Festa della Salute” finale; questionario per gli adolescenti sul benessere “Warwick Edinburg Mental Wellbeing Scale”.

Risultati: alfabetizzazione sanitaria dei dirigenti scolastici, insegnanti e alunni sui temi della salute, sui fattori di protezione e sull’utilizzo di metodologie attive. Il progetto è riuscito a dar vita ad uno spazio di confronto come esempio di una buona pratica da inserire nell’educazione permanente, nel contesto scolastico. L’esperienza è stata per gli studenti un’occasione per riflettere sul proprio stile di vita e sull’importanza di un’alimentazione sana. La strategia di affrontare il tema dell’alimentazione è risultata un elemento di forte aggregazione per i giovani. I questionari sul benessere, come test-retest, dimostrano che il 58,3% degli studenti ha avuto un punteggio totale di benessere percepito superiore a conclusione del progetto.

Key words: wellbeing, school and environment, lifelong education, adolescents, integration of different backgrounds, healthy lifestyles, relationships

SUMMARY

Objectives: the purpose of the program is to establish a long-term partnership between two schools (professional institutes, Pordenone district,) the Department for Addiction and Friuli Aas5 - Department for Prevention to develop cultural integration among different backgrounds adolescents, to promote respectful behaviors among peers, a healthy diet and a healthy lifestyle free from alcohol and cigarette smoking.

Methods: the study employed an active, participatory and experiential method: a laboratory on wellbeing and happiness, culinary tradition and non-alcoholic beverages of particular ethnic groups, a cooking workshop, a graphic workshop for making "Free from smoke" posters. Moreover, healthy dishes and beverages were tasted at the final "Health party". All adolescents completed the questionnaire on wellbeing Warwick-Edinburg Mental Wellbeing Scale.

Results: health literacy of school teachers and students, knowledge on protective factors and active methodologies use to be considered the main outcomes of the program. The project managed to establish an opportunity for discussion that turned out to be a good practice which could usefully be included in lifelong education and school programs. Adolescents were given the chance to consider critically their own lifestyle and recognise the importance of a healthy diet. Basing the program on culinary matters turned out to be a good strategy to bring together young people of different cultural backgrounds. Questionnaires on wellbeing like the test-retest measurement showed that the 58,3% of adolescents who took part in the program perceived an increased level of personal wellbeing at the end of it.

Contesto

La società di oggi è una società multiculturale, presenta molteplici diversità di etnie, ognuna con le proprie specificità. Il fenomeno della migrazione, sempre più diffuso, implica non solo uno spostamento territoriale, ma anche la difficoltà di passare dalla propria cultura ad un'altra. Dalle persone migrate si coglie da un lato il desiderio di tenere aperti i collegamenti con le proprie radici, dall'altro la ricerca di una commistione culturale.

Sono diversi nella provincia di Pordenone gli istituti scolastici con alte percentuali di ragazzi stranieri che provengono da Paesi geograficamente e culturalmente lontani, soprattutto negli istituti superiori professionali. Molte di queste scuole evidenziano la presenza di ragazzi non sempre integrati, con relative problematiche sociali e relazionali, associate spesso a comportamenti a rischio per la salute. Fumo di tabacco e di altre sostanze e abuso alcolico diventano comportamenti attuati anche per uscire dall'isolamento e sentirsi parte del gruppo.

Sulla base di queste problematiche, la scuola alberghiera dello Ial di Aviano e l'istituto scolastico Fondazione Opera Sacra Famiglia di Pordenone hanno fatto emergere la necessità di realizzare un percorso continuativo di integrazione culturale e di promozione della salute all'interno dei loro istituti. Per accogliere questa richiesta il Dipartimento delle dipendenze di Pordenone dell'Aas5 Friuli Occidentale ha attivato un progetto pilota "Il mondo... da noi! Le ricette e le bevande per star bene", in collaborazione con il Dipartimento di prevenzione dell'Aas5 e l'associazione Acat pordenonese onlus.

Il progetto ha una duplice finalità: promuovere l'integrazione e l'inclusione sociale di ragazzi di diverse nazionalità, da una parte, e favorire comportamenti salutogenici, dall'altra, attraverso

percorsi culinari e di comunità.

È proprio la comunità, infatti, che diventa un mezzo per rinsaldare i legami sociali, avviare percorsi di riflessione, confronto, partecipazione e promuovere buone pratiche sulla salute. La salute, sia fisica che mentale, rappresenta una risorsa per tutta la vita, un capitale che permette agli individui di raggiungere i propri obiettivi (1; 2) e il proprio benessere (3).

La salute non è solo una delle componenti della qualità della vita degli individui, ma coincide col concetto stesso di benessere (4). Occorre perciò considerare anche l'aspetto emotivo (2), che negli adolescenti gioca un ruolo fondamentale, anche e soprattutto per l'influenza che esercita sullo stato di salute psico-fisica del futuro adulto (5).

Il periodo dell'adolescenza rappresenta una fase fondamentale per lo sviluppo dell'identità personale e sociale del singolo individuo. In questo arco di tempo l'immagine del sé adulto si struttura e si consolida, attraverso il confronto con il mondo esterno (scolastico, familiare, sociale). È proprio in tale fase della vita che si effettuano le scelte future che condizioneranno la carriera lavorativa del giovane e i suoi comportamenti salutogenici.

Analizzando i dati Istat e dell'indagine Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) del 2014 (6) si colgono lo stile di vita degli adolescenti e i loro comportamenti di salute.

Per quanto riguarda i comportamenti alimentari, in Italia, emerge che la quota di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra i 6 e i 17 anni è pari al 26,5% (media 2012-2013) e tra i 6-10 anni un bambino su tre è obeso o in sovrappeso (34%).

Il rapporto tra i giovani e il consumo dell'alcol è il seguente: solo il 19,4% dei ragazzi tra gli 11 e i 17 anni ha consumato alcol. Il reale consumo di alcolici, sia per i maschi che per le femmine, avviene tra i 16 e i 17 anni. Fino a 15 anni, infatti, oltre il 90% non beve, si passa rapidamente al 43,4% di consumatori a 16 anni e si sale al 62,5% nella fascia d'età 18-19 (7).

L'11,7% dei maschi e l'8,5% delle femmine di 11-17 anni hanno messo in atto almeno un comportamento a rischio, come ad esempio un consumo di alcol giornaliero non moderato e l'abitudine al binge drinking (6).

In riferimento all'uso di tabacco, i giovani iniziano a fumare mediamente a 17,9 anni con un gap tra uomini e donne di circa due anni (17,0 anni gli uomini, 19,1 le donne). Circa il 73,0% dei fumatori ha iniziato a fumare tra i 15 e i 20 anni e il 12,9% anche prima dei 15 anni (7). Ad esempio, nella regione Friuli Venezia Giulia l'11,3 % dei ragazzi di 15 anni sono fumatori abituali. Tra i ragazzi di 14 anni che hanno fatto uso di tabacco almeno una volta, il 45,1% sono maschi e il 40,8% sono femmine, mentre a 15 anni le percentuali salgono a 51,3% per i maschi e a 58,2% per le femmine (7).

La motivazione principale all'iniziazione al fumo di sigaretta rimane, costantemente nel tempo, per l'influenza dei pari (7).

In riferimento al benessere, l'indagine HBSC (6) indica che i ragazzi italiani tra gli 11 e i 15 anni si percepiscono in salute, ma sono quelli che riferiscono più sintomi psicosomatici rispetto agli altri paesi europei.

Inoltre, emerge dai dati italiani (6) che una scuola non percepita dai ragazzi come risorsa, si associa a una maggiore probabilità di sintomi da stress psicosociale e di consumo di fumo di sigarette e alcolici.

Per tale motivo la scuola rappresenta il luogo ideale anche per incoraggiare e gestire l'educazione alimentare e per avviare percorsi di integrazione multiculturale, in cui il cibo viene visto non solo come opportunità di confronto di conoscenze, saperi, sapori fra culture diverse, ma anche come strategia educativa capace di far riflettere sui comportamenti non funzionali allo star bene, far emergere abilità personali, creare relazioni positive e promuovere il benessere individuale e collettivo.

Il cibo è strumentale nel rafforzare l'identità di gruppo e nel sottolineare le differenze tra gruppi e culture diverse, ma è anche un sistema di comunicazione e inclusione sociale. In questo senso il pasto, in quanto azione strutturata e momento di incontro, agisce da tramite tra culture diverse, riesce a far entrare in contatto persone che appaiono distanti tra loro.

L'alimentazione rappresenta quindi un elemento di forte aggregazione, efficace per arginare momenti di tensione e per rafforzare i rapporti tra gli individui, favorendo una integrazione che valorizzi le differenze in modo costruttivo, anziché sopprimerle ed annullarle con l'omologazione, effetto derivante invece dalla globalizzazione.

Il confronto tra cibi e sapori diversi offre l'opportunità di scoprire che ognuno possiede un'identità composita, plasmata da una pluralità di appartenenze, che rappresenta un valore aggiunto. L'alimentazione, di conseguenza, non risponde esclusivamente ad un bisogno biologico, ma si fonde con aspetti culturali, sociali, psicologici ed economici. Come illustrato da Conner e Armitage (8), l'alimentazione influenza le dinamiche sociali ed è influenzata da esse.

La simbologia e la valenza comunicativa del cibo è strettamente correlata al significato individuale e relazionale che il cibo porta con sé. Nel caso di soggetti adolescenti, il cibo assume un significato particolare di:

- sperimentazione nell'assaggiare cibi che provengono da culture diverse, verso cui si dimostra una certa apertura e curiosità;
- rafforzamento dei legami con le proprie tradizioni e la terra di origine;
- promozione delle interazioni e dell'aspetto socializzante, momento di piacere da condividere con gli amici, il gruppo dei pari, gli adulti.

Partecipanti

Il progetto vede la collaborazione di diverse istituzioni per promuovere la salute: il Dipartimento delle dipendenze e il Dipartimento di prevenzione di Pordenone dell'Aas5 Friuli Occidentale, e i due istituti, Ial di Aviano e Fondazione Opera Sacra Famiglia di Pordenone.

Un'azione che mira verso un'aspirazione globale di benessere. Infatti, la stessa Organizzazione Mondiale per la Salute (OMS) afferma che la maggior parte dei problemi di salute e di benessere complessivo delle persone va acquisita attraverso la consapevolezza che solo la condivisione

dell'impegno, della visione strategica, fra i diversi livelli di competenza e di responsabilità del sistema di comunità, può far fronte alle problematiche sanitarie e sociali.

La *scuola* acquista così il ruolo di creatrice e promotrice di cultura e di benessere.

La scuola diventa il luogo per collegare i sintomi da stress psicosociale, il consumo di fumo di sigarette e alcolici e la qualità delle relazioni con i genitori e con i pari (9). Un luogo dove gli adulti significativi possano garantire ai ragazzi di sperimentare e accrescere la loro cultura, un pensiero critico sulla realtà e la conoscenza delle abilità individuali e relazionali. Opportunità per muoversi come soggetti attivi capaci di innescare meccanismi a catena per star bene.

Attiva è stata la partecipazione dei direttori dei rispettivi istituti scolastici, e degli insegnanti coordinatori del progetto. Sono stati coinvolti 42 studenti delle classi prime.

Obiettivi

La finalità principale, da cui nasce e si articola il progetto, consiste nel favorire l'integrazione fra giovani di diverse culture in modo da ridurre i comportamenti aggressivi e non salutari degli studenti.

Il progetto intende agire su diversi aspetti rispetto al problema della dipendenza da sostanze, dei comportamenti aggressivi e del disagio in generale. Gli obiettivi generali e specifici sono i seguenti:

1. sensibilizzare i dirigenti e i docenti sui temi della salute e del benessere in ambito scolastico e offrire conoscenze da trasferire agli studenti attraverso stimoli proposti nei diversi laboratori tematici. Al termine i docenti potranno saper identificare i fattori che promuovono la salute e i fattori a rischio e applicare i principali elementi strategici e strumenti operativi necessari alla promozione del benessere in ambito scolastico;
2. promuovere negli studenti un'alimentazione sana, una conoscenza delle tradizioni culturali e culinarie di diverse etnie e trasferire informazioni sugli "alimenti sani" e riconoscere gli ingredienti, le dosi e le cotture da privilegiare;
3. promuovere uno stile di vita sano senza alcol, incentivando un confronto sulle bevande analcoliche dei diversi paesi;
4. promuovere uno stile di vita sano senza fumo di tabacco, incentivando la "libertà dal fumo di tabacco", creando spazi di discussione e confronto sui fattori di rischio e protezione della salute;
5. promuovere comportamenti rispettosi tra pari e funzionali allo star bene, favorendo spazi di confronto sui temi del benessere.

Procedura e metodi

È stata adottata una metodologia attiva, partecipativa ed esperienziale, in cui si è cercato di creare un'alleanza di rete tra istituzioni, coinvolgendo i dirigenti scolastici, gli insegnanti e gli studenti, associazioni di volontariato e l'Azienda per l'assistenza sanitaria n.5 Friuli Occidentale.

Per realizzare gli obiettivi sono state stabilite diverse fasi, nell'arco di otto mesi.

In riferimento al primo obiettivo, sono stati organizzati degli incontri tra i dirigenti scolastici, gli insegnanti delle scuole coinvolte, gli operatori dell'Aas5 e collaboratori esterni. In questi incontri sono stati individuati gli argomenti da affrontare e le strategie per trasferire ai ragazzi una serie di informazioni e conoscenze in merito alle linee guida dell'alimentazione sana, ai rischi dell'uso dell'alcol e del fumo di tabacco in adolescenza. Tutti i contenuti sono stati orientati prevalentemente sui fattori di protezione della salute.

Riguardo il secondo obiettivo è stato attivato un laboratorio di ricerca sulla cultura culinaria delle etnie degli studenti partecipanti (Romania, Messico, Brasile, Albania, Ghana, Italia, Germania, Colombia, Burkina Faso, Moldavia, Niger, Marocco, Tunisia), dove ogni studente ha ricercato alcune ricette della propria cultura, confrontandole con le linee guida del Ministero della Salute sull'alimentazione sana per selezionare quelle pertinenti ai criteri.

Inoltre, gli studenti dell'istituto alberghiero hanno partecipato alla creazione di ricette "multietniche", dove la ricerca degli ingredienti sani, la cottura e la creatività hanno permesso di realizzare la "Ricetta dello chef". Una ricetta come esempio dell'incontro e dell'integrazione di colori, profumi e sapori di culture diverse.

In riferimento al terzo obiettivo, ogni studente ha ricercato alcune bevande analcoliche della propria nazionalità.

Per quanto riguarda il quarto obiettivo, gli studenti dell'istituto Fondazione Opera Sacra Famiglia di Pordenone nel laboratorio di grafica, hanno realizzato dei manifesti con slogan "Liberi dal fumo di tabacco", un'occasione non solo per conoscere i rischi del fumo di tabacco, ma anche per orientare l'attenzione sui fattori di protezione e sulla percezione degli odori e dei sapori. Infine, per realizzare il quinto obiettivo, gli studenti di entrambi gli istituti hanno creato le "Ricette della felicità" scegliendo quegli "ingredienti" basilari per affrontare la vita con piacere e responsabilità.

Per concludere il percorso del progetto, valorizzando le diverse esperienze dei ragazzi, è stata organizzata la "Festa della salute", che si è tenuta nella scuola alberghiera a fine anno scolastico. Per realizzare questo evento un piccolo gruppo di studenti di entrambe le scuole si è incontrato per definire l'organizzazione.

La "Festa della salute" è stata articolata in tre fasi.

Nella prima fase sono state dedicate tre ore per avviare una discussione sui temi della salute e del benessere e sugli argomenti svolti nei laboratori.

Nella seconda fase, il Dipartimento delle dipendenze e il Dipartimento della prevenzione dell'Aas5 Friuli Occidentale hanno illustrato i criteri utilizzati per la selezione delle ricette culinarie sane e dello chef, delle bevande, dei poster e delle "ricette della felicità".

Ad esempio, i criteri di selezione delle "ricette culinarie sane" sono stati: utilizzo degli alimenti pasta, riso, pane, cereali integrali, verdure, pesce, carni bianche, legumi, frutta, verdura olio extravergine di oliva, spezie, limitata quantità di sale, olio e grassi, grammature proporzionate

e indicazioni delle dosi per persone. Tra le cotture sono state escluse le frittture. Mentre i criteri per le bevande analcoliche sono stati: acqua, verdure e frutta con esclusione di alcolici, bevande gassate, succhi di frutta e zuccheri. I criteri di selezione dei poster "Liberi da fumo di tabacco" sono stati: messaggi che promuovono i fattori di protezione e tecniche grafiche efficaci.

I criteri di selezione delle "Ricette della felicità" sono stati: messaggi che promuovono i fattori di protezione personali, relazionali e sociali e l'assunzione di responsabilità nell'affrontare la vita.

La terza fase consisteva nella degustazione della bevanda analcolica selezionata (Caribbean cocktail - Ghana) e delle quattro ricette sane (Jollof rice with chicken - Ghana; Tonno alla calabrese - Italia; Focaccia alla scarola - Italia; Manjar Blanco - Colombia) e della "Ricetta dello chef" (Rosetta al pomodoro di S. Marzano con svizzera di trota blu di Polcenigo con verdure di stagione e salsa di soia - (Friuli e Cina). Dopo la degustazione, gli studenti delle due scuole hanno dato inizio ad uno spettacolo musicale, cantando testi rap improvvisati che esprimevano pensieri ed emozioni in libertà.

È stato consegnato sia ai docenti e successivamente agli studenti la documentazione sulla promozione della salute - glossario (Oms); sulla alimentazione sana del Ministero della Salute; sulle dieci regole per uno stile di vita sano (10); sulle istruzioni ai genitori per favorire una scelta responsabile dei figli sul tema dell'alcol (11).

Inoltre, è stato consegnato agli studenti la "Warwick-Edinburg Mental Wellbeing Scale" (12), sia all'inizio del progetto, sia a sua conclusione, come test retest. Si tratta di un questionario composto da 14 item che contengono sia elementi appartenenti alla prospettiva edonistica del benessere sia elementi di quella eudaimonica come l'affetto positivo (ottimismo, gioia, riposo), le relazioni interpersonali soddisfacenti e il funzionamento positivo (energia, il pensare in modo chiaro, auto-accettazione, sviluppo personale, competenza e autonomia).

Ai soggetti viene chiesto quante volte si sono sentiti nel modo descritto dall'item nelle ultime due settimane. Ogni item prevede una risposta su una scala Likert a 5 punti (mai, raramente, qualche volta, spesso, sempre).

L'alpha di Cronbach per la versione italiana della scala è risultata essere di 86. I punteggi per ogni item variano da 1 a 5 dando così un punteggio finale (rappresentato dalla somma dei punteggi ottenuti ai singoli item) che va da un minimo di 14 ad un massimo di 70. Ad un punteggio più alto corrisponde un più alto livello di benessere. La media dei punteggi è 50 (per il campione di studenti) con un range inter-quartile di 45-55.

Infine, è stato consegnato agli studenti, come conclusione, un questionario di valutazione della qualità percepita del progetto e della festa.

Risultati

1. Attiva la partecipazione dei dirigenti e dei docenti sui temi della salute e del benessere. I dirigenti hanno colto la necessità di avviare per i loro colleghi percorsi formativi sulla salute

in generale e sull'alimentazione sana.

2. Le molte ricette proposte dagli studenti hanno evidenziato la difficoltà di recuperare dalle proprie tradizioni culturali "ricette sane", privilegiando maggiormente il gusto e la tradizione. Dai questionari valutativi del progetto è emerso che il 94% degli studenti ha apprezzato la degustazione di cibi di nazionalità diverse, riconoscendoli allo stesso tempo sani e gustosi.

Tabella 1. Esempi di risposte alla domanda "È stato interessante conoscere e gustare le ricette e bevande di altri paesi?"

È stato un modo per conoscere altre nazioni e culture
È stata un'esperienza nuova e salutare
Sono state selezionate le più sane e le più buone allo stesso tempo
Mi è piaciuto il cibo assaggiato
Ho assaggiato cibi e gusti nuovi che mi sono piaciuti
Mi è piaciuto provare più tipi di cibo Nuovi gusti di altre etnie
Nella cucina serve imparare nuovi piatti Si impara guardando e gustando le altre ricette
Erano molto buone
È bello per chi non ha la possibilità di viaggiare
Mi sono sentito a casa visto che è stata scelta la mia ricetta
Ho conosciuto le specialità di altre persone

3. Minori sono state le presentazioni di ricette di bevande analcoliche dei diversi paesi. Si è colta la difficoltà di utilizzare ingredienti come acqua, frutta e verdure. La ricetta scelta è stata apprezzata con i seguenti commenti:

Ho assaggiato una bevanda nuova che mi è piaciuta

Almeno non ti ubriachi

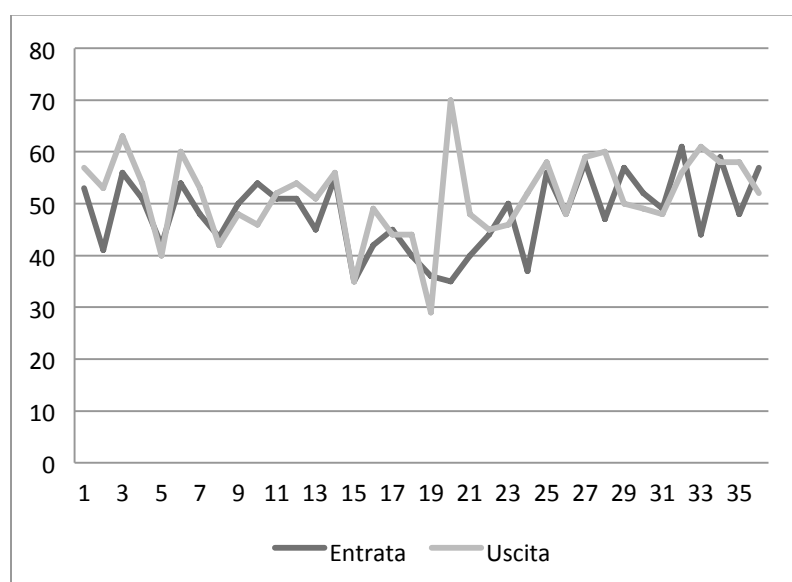
4. Ricca la produzione di poster "Liberi da fumo di tabacco", dove emergevano prevalentemente messaggi orientati a evidenziare i fattori di rischio del fumo. Gli studenti hanno espresso nel questionario di verifica la difficoltà di individuare immagini e messaggi sui fattori di protezione della salute. Una fatica che secondo loro dipendeva dall'essere loro stessi fumatori. È emersa anche la necessità di continuare a "riflettere" per avviare nuovi

comportamenti a favore di uno stile di vita sano.

5. Nella realizzazione delle “Ricette della felicità” i ragazzi hanno potuto dare spazio alla loro creatività, inserendo parole chiave come “ingredienti” necessari per stare bene. Hanno evidenziato il valore dell’amore, dell’amicizia, della famiglia, della fiducia, dei sogni, della speranza, della dolcezza, della comprensione, della gioia, dell’interesse, del sacrificio, della libertà, del divertimento, dello sport, della passione, della complicità, della salute, del lavoro e della volontà di andare avanti. Hanno inoltre riconosciuto quanto i comportamenti rispettosi favoriscano il benessere proprio e altrui.

Per valutare la percezione del benessere degli studenti è stato utilizzato, come test retest, il questionario “Warwick-Edimburg Mental Wellbeing Scale” (12).

Grafico 1. Confronto dei punteggi di entrata e di uscita del questionario “Warwick-Edimburg Mental Wellbeing Scale”



Mettendo a confronto i questionari di entrata con quelli di uscita è emerso che il 58,3% degli studenti ha avuto un punteggio totale di benessere percepito superiore a conclusione del progetto (Grafico 1).

Inoltre, dai questionari d’entrata risulta che 14 studenti avevano punteggi inferiori a -1 ds (deviazione standard). Il 50% di questi ragazzi ha raggiunto un punteggio superiore a -1 ds al termine del progetto.

I risultati più significativi, in cui gli studenti hanno avuto punteggi superiori al termine del progetto, si colgono negli items: 3 (*Mi sono sentito rilassato*), il 52,7%; 1 (*Mi sono sentito ottimista sul futuro*), il 44,4%; 2 (*Mi sono sentito utile*), il 38,9%; 6 (*Ho affrontato bene i problemi*), il 38,8%.

Dal questionario di valutazione della qualità percepita del progetto e della "Festa della salute" è emerso che: il 67,6% degli studenti valuta gli argomenti trattati come *utili* o *molto utili*; il 61,8% ha valutato la *qualità* degli interventi (capacità di trasmettere i contenuti, capacità comunicativa dei docenti e dei professionisti; chiarezza espositiva; coinvolgimento degli studenti; materiale utilizzato) come buona o eccellente; il 54,5% ritiene che l'impatto dell'evento sulle proprie conoscenze ed emozioni è stato *efficace* o molto efficace; il 78,8% dichiara che la festa sia stata un'esperienza piacevole e utile.

Inoltre, il 61,3% dei ragazzi riferisce che la "Festa della salute" sia stata un'occasione per *riflettere* sul proprio stile di vita; il 94% dei ragazzi è disposto a *proseguire* il progetto nell'anno scolastico successivo; il 42,4% è disposto a diventare nella propria scuola un *esempio positivo* per trasmettere alle classi prime un sano protagonismo nell'affrontare la vita e nell'essere responsabile delle proprie scelte; il 55% degli studenti dichiara di essere interessato a *partecipare* a degli incontri per riflettere su come affrontare la vita *rafforzando le proprie capacità* per meglio gestire le situazioni a rischio.

Discussione

È frequente il pensiero, nel mondo degli adulti, che dare informazioni ai giovani sui fattori di rischio sia un approccio fondante. Le recenti ricerche in ambito preventivo, invece, dimostrano che un tale approccio risulta inefficace, a confronto di quelli orientati sullo sviluppo delle capacità personali e relazionali, come ad esempio saper dire "no" all'offerta di fumare e bere alcol e saper scegliere i pari che non fanno uso di tali sostanze (13).

Per tale motivo nelle due scuole superiori caratterizzate da problemi di integrazione e dall'elevato uso di fumo di tabacco, l'attenzione principale è stata rivolta ai docenti e agli studenti per promuovere tematiche sul benessere, coinvolgendoli con una metodologia attiva in un percorso di otto mesi.

La scelta di affrontare i temi del benessere, dell'alimentazione, dell'alcol e del fumo di tabacco puntando sui fattori di protezione ha stimolato la curiosità degli studenti, i quali hanno richiesto di proseguire il prossimo anno sul potenziamento delle loro abilità di vita.

Gli stimoli informativi offerti all'inizio del progetto e le attività svolte su questi temi, hanno confermato la necessità di ampliare il livello di conoscenza sia dei docenti che degli studenti.

Il secondo e terzo obiettivo sono stati raggiunti, in quanto gli studenti hanno compreso l'importanza di un'alimentazione sana: hanno apprezzato le ricette selezionate e la bevanda analcolica e hanno comunicato che *"mangiare sano vuol dire anche mangiare con gusto"*. Inoltre, la strategia di affrontare il tema dell'alimentazione è risultata un elemento di forte aggregazione per i giovani. Alla fine del progetto, si è colto come la degustazione delle ricette sane e delle bevande analcoliche abbia agito da tramite tra culture diverse, creando un clima di confronto e scambi costruttivi.

Il laboratorio sulla creazione di poster "Liberi dal fumo di tabacco" e la selezione di quelli che

evidenziavano i fattori di protezione sono stati nuovi stimoli per riflettere sui propri e altrui comportamenti sull'uso di tale sostanza. Grazie al confronto e agli stimoli emersi l'obiettivo è stato raggiunto. I docenti hanno rilevato che in questo laboratorio la vivacità dei pareri diversi e le difficoltà nel realizzare i messaggi positivi sono state opportunità per una gran parte degli studenti per riconoscere il loro coinvolgimento emotivo essendo loro stessi fumatori.

Nella fase di valutazione, a conclusione del progetto, gli studenti hanno evidenziato uno stato di benessere generale caratterizzato da maggiori sensazioni psicofisiche di serenità e tranquillità, un atteggiamento ottimistico verso il futuro, sentendosi più utili e capaci di affrontare i problemi. La festa della salute ha rappresentato il convivio di culture diverse, dove gli studenti delle due scuole si sono incontrati per condividere insieme sapori e culture in un clima sereno e rispettoso. Inoltre, alcuni ragazzi durante la festa hanno fatto scoprire a docenti e compagni di classe le loro "nascoste" capacità comunicative e relazionali.

Conclusioni e prospettive future

Gli adolescenti rappresentano una fondamentale risorsa per il futuro di una società e in tal senso è importante promuovere la loro capacità di saper fare scelte di salute, tutelare la loro integrità fisica e mentale e lo sviluppo di opportunità di autonomia.

Il progetto è riuscito a dar vita ad uno spazio di confronto, attraverso laboratori di idee e attività sui temi della salute, come esempio di una buona pratica da affiancare all'educazione permanente nel contesto scolastico. Future misure che possiamo adottare per migliorarlo sono lo sviluppo della collaborazione e la continuità nei due istituti.

Le nuove proposte si orientano sull'organizzazione di percorsi formativi per docenti sui temi del benessere, dell'alimentazione sana e per lo sviluppo di abilità personali e relazionali. L'obiettivo è quello di garantire una partecipazione attiva dei ragazzi per promuovere scuole libere da fumo, per mangiare e bere in modo sano e per stabilire relazioni rispettose e pro sociali. Particolare attenzione sarà posta, non in modo intrusivo, nei confronti degli studenti con punteggi di benessere sotto a -1ds dalla media al questionario "Warwick-Edimburg Mental Wellbeing Scale". Si ipotizza, inoltre, la costituzione di un gruppo di studenti interessati a un percorso sullo star bene e sullo sviluppo di capacità per diventare "promotori del benessere nella propria scuola". Si prevede anche che i due istituti esporranno i poster "Liberi da fumo di tabacco" per trasferire i messaggi che gli studenti hanno realizzato per i loro pari.

Entrambe le scuole, per facilitare la socializzazione dei ragazzi provenienti da culture diverse, inseriranno nelle attività della mensa momenti di incontro per gustare le ricette multietniche della salute (dell'anno precedente e del nuovo anno) e per conoscere il mondo nei suoi differenti aspetti e meglio comprendere se stessi, le proprie potenzialità e i propri limiti.

Perché è proprio il confronto che offre la possibilità di allargare i confini per uscire fuori dagli schemi tradizionali, condividere diversi costumi e permettere ai ragazzi, sia di origine migratoria che non, di essere "aperti mentalmente" alle differenze per meglio scoprire nuove risorse.

BIBLIOGRAFIA

1. Herzlich C. Health and illness: A social psychological analysis. London, European Association of Experimental Social Psychology by Academic Press 1973, vol. 5.
2. World Health Organization. Health promotion glossary. Geneva: World Health Organization; 1998.
3. World Health Organization. World Health Report 1999: Making a Difference. Geneva: World Health Organization; 1999.
4. World Health Organization, et al. World health organization constitution. Basic documents, 1, 1948.
5. World Health Organization. The World Health Report 2000. Health Systems: Improving Performance. WHO, Geneva, 2000.
6. Health Behaviour in School-aged Children - Hbsc. Stili di vita e salute degli adolescenti. I risultati della sorveglianza Hbsc Italia, 2014.
7. Istat. L'uso e l'abuso di alcol in Italia, 2014 <http://www.istat.it>, acceso luglio 2015.
8. Connor M, Armitage C J, Conner M. The Social Psychology of Food. Buckingham: Open University Press; 2002.
9. Lemma P, Borraccino A, Berchialla P, et al. Well-being in 15-year-old adolescents: a matter of relationship with school. J Public Health 201; 18: 1-8.10. European Food Information Council. 10 regole per uno stile di vita sano per i ragazzi <http://www.eufic.org/> accesso luglio 2015.
10. http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?id=53&area=Vivi_sano accesso luglio 2015.
11. Tennant R, Hiller L, Fishwick R, et al. The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. Health and Quality of life Outcomes 2007; 5(1): 63.
12. Osservatorio Fumo Alcol e Droga dell'Istituto Superiore di Sanità. Rapporto annuale sul fumo 2015. <http://www.iss.it/fumo/index.php?lang=1&id=346&tipo=3> accesso luglio 2015.

Conflitti di interesse dichiarati: nessuno