

Buoni come il pane



Buono come il pane: nel linguaggio comune l'espressione si usa quando si vuole porre in evidenza la bontà di una persona. Qui vogliamo adottarla per esprimere tutta la bontà dei progetti che l'associazione Amici di Raphaël, gruppo di San Paolo, ha pensato, proposto e realizzato con il patrocinio del Comune e in collaborazione con altre realtà che si occupano della salute.

Da parecchi anni il gruppo di San Paolo è impegnato in attività di sostegno alla prevenzione oncologica primaria e secondaria. Insieme alla consolidata iniziativa del "Mese della prevenzione oncologica" con

la quale si invitano le persone a sottoporsi alla visita di prevenzione presso gli ambulatori della cooperativa Raphaël, particolarmente intenso è l'impegno che da un decennio viene assunto nel proporre corretti stili di vita e sana alimentazione, raggiungendo i più piccoli, per contribuire a far crescere adulti sani. Proponendo laboratori di educazione alla salute nelle scuole del territorio, gli studenti della scuola secondaria di primo grado hanno partecipato con entusiasmo al percorso suddiviso in eventi quali "Impariamo a leggere le etichette alimentari", "Il laboratorio del pane", "Dal chicco al

pane", "Io non spreco".

Il percorso è iniziato con la visita guidata a un supermercato. I ragazzi, incuriositi e partecipi, hanno confrontato le tabelle nutrizionali dei prodotti per individuare quelli più salutari. Dalla conoscenza approfondita dei prodotti alimentari, gli studenti hanno avuto l'opportunità di accedere al secondo laboratorio, quello del pane, nel quale si sono improvvisati apprendisti fornai.

Per gentile disponibilità della Parrocchia, nella cucina dell'oratorio i ragazzi hanno impastato il pane, aggiungendo gli ingredienti a seconda del proprio gusto personale, gli

hanno dato forma, l'hanno infornato e infinemangiato con soddisfazione. La nutrizionista dott.ssa Mariella Amato ha illustrato loro il valore dei cereali non raffinati che mantengono elementi, quali la crusca e il germe, utili a migliorare le difese immunitarie, favorendo il buon funzionamento intestinale che svolge un ruolo fondamentale nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e del tumore del colon.

Il valore del pane è stato poi maggiormente apprezzato nel terzo laboratorio dove "Dal chicco al pane", gli studenti hanno conosciuto da vicino le pratiche contadine, visitando anche un mulino. Nell'ultimo laboratorio "lo non spreco", con l'obiettivo di recuperare il valore del cibo in termini di consumo, oltre che il valore culturale dello stesso, i ragazzi, attraverso i diari, hanno preso consapevolezza dei propri comportamenti di spreco e, di conseguenza, hanno potuto acquisire buone pratiche di consumo alimentare.

L'intensa attività svolta dall'associazione Amici di Raphaël di San Paolo ha raggiunto anche i più piccoli. Gli alunni della scuola primaria sono stati coinvolti in una iniziativa che il gruppo "Anziani e ammalati" promuove da anni con la vendita delle arance della salute AIRC. Da un paio di anni l'evento si è arricchito anche dalla presenza di un ricercatore AIRC che è entrato nelle classi a parlare di ricerca e di prevenzione dei tumori attraverso corretti stili di vita.

Anche con l'AVIS locale la collaborazione è stata proficua nell'organizzazione di incontri rivolti alla popolazione adulta, sempre in tema di salute, per informare sui comportamenti legati alla "manutenzione" dell'organismo al fine di prevenire o ridurre le malattie croniche. Laboratori, buone prassi, collaborazioni e... Amici di Raphaël tenacemente convinti che la prevenzione salva.

Gruppo San Paolo



Nelle fotografie alcuni scatti sui laboratori organizzati dall'associazione Amici di Raphaël, gruppo di San Paolo. Un grande grazie alla capogruppo Bruna Tedoldi, da sempre operativa insieme all'amica Barbara

