

PEERS4FOOD -TORINO

Chiara Menardo

11-10-2021

PEERS4FOODINSIEME PER PROMUOVERE UNO STILE DI VITA SANO, DIVERTENDOSI

Andare a scuola ogni mattina e, oltre alle materie curricolari, dedicare del tempo a imparare i principi di un'alimentazione salutare e di una vita attiva, con un approccio partecipato in cui i ragazzi sono protagonisti, allievi e, allo stesso tempo, maestri. Essere parte di un progetto internazionale che parte dal **Dipartimento di Psicologia dell'Università degli Studi di Torino** in collaborazione con l'**Università di Varsavia** e l'**Istituto IMDEA di Madrid**, con il supporto dell'Unione Europea attraverso **EIT Food, Istituto Europeo di Tecnologia**.

È quanto sta accadendo a un primo gruppo di 15 ragazzi/e del **Centro di Formazione Professionale ENGIM Piemonte "Artigianelli" Torino** di Corso Palestro 14, che per 5 settimane saranno i protagonisti del progetto **Peers4Food** guidato da Barbara Loera, Professoressa associata di Psicometria presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università degli Studi di Torino.

Secondo il rapporto Eurispes 2020, i ragazzi italiani sono quelli che presentano, nell'intera Unione Europea, la maggior percentuale di sovrappeso (21,3%) e obesità (9,3%). Secondo gli psicologi, e come ogni genitore o docente sa bene, nell'adolescenza il gruppo dei pari è un fattore fondamentale: per crescere, per rispecchiarsi nell'altro, per conoscersi.

È unendo queste due considerazioni che nasce **Peers4Food**, progetto che promuove l'adozione di un'alimentazione sana e di uno stile di vita attivo attraverso la costruzione e il coinvolgimento positivo e propositivo del gruppo di pari.

Rivolto agli adolescenti tra i 14 e i 17 anni, l'obiettivo di Peers4Food è co-costruire con i partecipanti uno "smart food training" (SFT) che includa dieta, esercizio fisico e supporto psicologico pensato per accompagnare e responsabilizzare progressivamente gli adolescenti coinvolti utilizzando le esperienze di gruppo come strumento di cambiamento e crescita.

All'interno di Peers4Food, la crescita individuale passa attraverso l'inserimento e il coinvolgimento nel gruppo di coetanei e si realizza mediante attività ed esperienze "smart" da svolger insieme, inizialmente organizzate, sollecitate e accompagnate da ricercatori e professionisti esperti che, gradualmente, lasceranno sempre più spazio alla creatività e alle capacità dei partecipanti.

Un nutrizionista, un allenatore, un medico, un social media manager e il team di psicologi e responsabili del progetto accompagneranno i ragazzi in ogni fase di Peers4Food.

Grazie alla collaborazione attiva di ENGIM Piemonte "Artigianelli" Torino, ente che realizza attività di formazione e di orientamento professionale rivolte a giovani in obbligo di istruzione, adulti, stranieri, disoccupati, disabili e imprese, ai ragazzi verrà proposta una esperienza di peer education innovativa, a partire da una prima colazione, dolce o salata, buona ed equilibrata, studiata dalla nutrizionista del progetto.

L'attività fisica con un trainer specializzato, spazi reali e virtuali protetti e condivisi per "fare gruppo" e cementare le relazioni e il rinforzo positivo con leggerezza e divertendosi sono i pilastri di un progetto globale in cui la fiducia nella motivazione e creatività dei ragazzi vengono valorizzate, senza mai lasciarli soli. Progetto che si armonizza con il "cuore" dell'azione educativa di ENGIM PIEMONTE basata sulla centralità della persona, l'attenzione all'individuo, la capacità di ascoltare, accompagnare e supportare coloro che vivono e frequentano i Centri formativi ENGIM, offrendo loro opportunità di crescita umana e professionale.

PEERS4FOOD: come funziona

Il progetto si articola in fasi successive.

- a- Nelle prime due settimane: incontri con i professionisti per discutere le abitudini alimentari e lo stile di vita e programmare insieme la nuova dieta, i metodi alternativi di preparazione del cibo, le attività fisiche e le attività ludiche da svolgere in gruppo.
- b- La terza settimana segna il passaggio graduale all'autonomia. I partecipanti si relazioneranno principalmente tra loro per organizzare lo SFT, sotto la supervisione dei professionisti.
- c- La quarta settimana sarà gestita esclusivamente dai ragazzi, e si concluderà con una discussione di gruppo, per condividere le difficoltà ed elaborare le soluzioni.
- d- A partire dalla quinta settimana, i ragazzi completeranno la formazione, in modo sempre più autonomo, e verrà loro chiesto di diventare mentori per nuovi partecipanti.

I ricercatori e i professionisti resteranno sempre accessibili e si terranno incontri regolari di gruppo per monitorare i miglioramenti. Ogni partecipante sarà visitato ad inizio e fine progetto da un medico.

Il progetto prevede che oltre all'interazione in presenza i partecipanti condividano la loro esperienza sui canali social, dando vita a profili Instagram e Facebook specificamente dedicati e gestiti da un social media manager, in accordo con la normativa italiana sulla

privacy e aderendo alle prescrizioni dell'EIT in materia di comunicazione e public engagement.

Come una rete che si espande, in cui ogni nodo è un ragazzo che insieme ai coetanei impara e insegna, il progetto Peers4Food si propone di cambiare gli stili di vita e la percezione di sé degli adolescenti che vi prendono parte attraverso una leva fondamentale: la fiducia nelle loro capacità e nel supporto dei pari.

Collaborano a Peers4Food:

- ENGIM Piemonte "Artigianelli" Torino - Corso Palestro 14, Torino. Il Centro è parte di Fondazione ENGIM - Ente Nazionale Giuseppini del Murialdo, che opera in Italia e all'estero nell'ambito della formazione professionale e della cooperazione internazionale con 25 centri formativi frequentati da oltre 9000 studenti;
- C.F.S. ssd arl - associazione sportiva;
- Marina Spanu - Dietista presso Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Asl Città di Torino;
- Manuela Pagano - Pediatra;
- Gian Lorenzo Silvagno - Istruttore laureato Suism;

Progetto Peers4Food

Barbara Loera, Responsabile scientifico;

Giorgia Molinengo, Ricercatrice;

Filippo Rutto, Psicologo e psicoterapeuta.

Università degli studi di Torino - Dipartimento di Psicologia

via Verdi 10 - 10124 Torino, Italia

Ufficio stampa e comunicazione

Chiara Menardo

Mobile 380 6919151

ufficiostampa@soloa.it

www.soloa.it