

NEL 2009 - Le iniziative con l'Università: cibi locali, grandi camminate e uno spettacolo teatrale

# Riscoprire il piacere della tavola

**O**biiettivo per il 2009 è quello di realizzare iniziative assieme all'Università di Udine, sia dal punto di vista dell'alimentazione, sia da quello dell'attività fisica. Per quanto riguarda il primo, l'Associazione 'Diamo peso al benessere' intende portare avanti un progetto con collaborazione della facoltà di Scienze agrarie, dal titolo 'Bello, buono e sano'. L'idea è quella di presentare il cibo come elemento di piacere, di qualità e proveniente dal territorio locale, per valorizzare la filiera corta.

"Come si fa già in altre parti d'Italia - spiega la psicologa Anita Cacitti - si potrebbero promuovere itinerari che coniugano la bellezza dei luoghi, la cultura e l'enogastronomia del territorio a brevi percorsi a piedi. Le iniziative saranno indirizzate alle persone in sovrappeso, per unire così il piacere di mangiare all'attività fisica e a un momento di svago da condividere insieme".

Secondo la psicopsicologa, i partecipanti potranno così riscoprire il gusto dei sapori genuini e sani, in un contesto

naturale. "E' estremamente importante considerare il cibo come piacere - spiega la dottoressa - e non come privazione, dando valore anche all'aspetto estetico degli alimenti e al mangiare con gli occhi".

Altro obiettivo, sempre all'interno del progetto è quello di contribuire alla nascita di una nuova categoria di ristoranti, in grado di ricercare, sperimentare nuove idee che valorizzano i prodotti dell'agricoltura locale e li trasformino in piatti leggeri e sani.

Il progetto dovrebbe interessare almeno 150 ristoranti, sparsi per tutta la regione, dal mare alla montagna. "Abbiamo già ricevuto numerose adesioni - spiega la psicopsicologa - per un'idea innovativa in tutta Italia". Alcuni esempi

di piatti che potrebbero essere proposte sono zuppe, creme di verdure e frutta.

L'altro importante obiettivo per quest'anno è quello di collaborare con la facoltà di Scienze motorie, per studiare programmi di attività fisica, mirati alla riduzione del peso.

## Saranno proposti itinerari che coniugano la bellezza del paesaggio con l'enogastronomia

Anche in questo caso, l'idea è quella di praticare sport in maniera piacevole e leggera. "Un'attività fisica non troppo invasiva - continua la Cacitti -, per esempio una passeggiata all'aria aperta, è riconosciuta dall'Organizzazione mondiale della sanità come la più valida".

Saranno quindi proposti percorsi all'aperto, camminate e iniziative in cui sia possibile stimare il dispendio di energie consumate.

"Molto utile e stimolante - spiega la

Cacitti - perché permettere di vedere immediatamente i risultati".

Oltre ai due filoni portanti del 2009, sarà costituito anche un comitato tecnico scientifico, sarà realizzato un sito web, saranno aperti tre sportelli di ascolto e attivati nuovi percorsi terapeutici, mentre continueranno le attività di sostegno, di comunicazione e di promozione dell'Associazione. In programma anche la formazione di una compagnia teatrale dal nome 'Anche i grassi piangono', composta da dodici attori.

"Il titolo ha un proprio significato - dice la psicopsicologa - perché di solito le persone obese vengono viste come ridanciane e allegre, un atteggiamento di autodifesa e per farsi accettare".

A mettersi in scena saranno persone che avevano o hanno un difficile rapporto con il corpo. "Una testimonianza - conclude la dottoressa - del successo del lavoro svolto, dove il corpo viene visto come una risorsa e uno strumento con cui mettersi in gioco".

Il.Gi.