

DIETA MEDITERRANEA E NUOTO

The title 'DIETA MEDITERRANEA E NUOTO' is rendered in large, teal, sans-serif capital letters. The word 'DIETA' is on the top line, 'MEDITERRANEA' is on the middle line, and 'E NUOTO' is on the bottom line. Various food items and a swimmer are integrated into the text: a red apple is positioned between 'DIETA' and 'MEDITERRANEA'; a green pea pod is between 'MEDITERRANEA' and 'E'; a silver fish is between 'MEDITERRANEA' and 'NUOTO'; a red tomato is to the left of 'MEDITERRANEA'; a green olive is to the right of 'MEDITERRANEA'; and a swimmer in a white cap and orange swimsuit is positioned between 'E' and 'NUOTO'.

Durante l'adolescenza, l'attività fisica, associata ad un regime alimentare corretto, favorisce lo sviluppo delle abilità motorie e delle capacità intellettive e riduce marcatamente la predisposizione a malattie infiammatorie e degenerative. In questa direzione, la dieta mediterranea è l'unico regime alimentare in grado di garantire un equilibrio nutrizionale e uno stato di salute ottimale alla popolazione, in quanto basata su una adeguata e variata combinazione di alimenti. Su questi principi si basa il progetto DI.ME.NU., nato per promuovere uno stile di vita corretto sin dall'adolescenza, che apporti notevoli vantaggi in età adulta. Presentato a valere dal POR CALABRIA FESR-FSE 2014-2020 ASSE I – PROMOZIONE DELLA RICERCA E DELL'INNOVAZIONE, DI.ME.NU. è il risultato di un'associazione tra l'azienda proponente Amphios S.c.r.l., responsabile dell'attività sportiva attraverso la gestione della Piscina Comunale di Cosenza, l'agenzia di comunicazione e pubblicità Elle17 S.r.l., l'Istituto Istruzione Superiore Castrolibero, l'Università della Calabria – Dipartimento di Farmacia e Scienze della Salute e della Nutrizione e il centro biomedico e nutrizionale Health Center S.r.l. Il programma, della durata di 24 mesi, prevede il coinvolgimento di specialisti nel campo della nutrizione, dello sport, della ricerca biomedica e la partecipazione attiva delle famiglie e della scuola.

OBIETTIVI

- 1) Promuovere una corretta alimentazione e una adeguata attività sportiva in età adolescenziale per ottimizzare la crescita dell'adolescente e per ridurre i fattori di rischio coinvolti nella patogenesi delle malattie metaboliche e cronico-degenerative;

- 2) Valutare lo stile alimentare e lo stato nutrizionale nella popolazione di studio e monitorare l'aderenza al pattern della dieta mediterranea (questionario, valutazioni antropometriche, ambulatoriali e laboratoristiche);

- 3) Monitorare l'adesione al programma di Nuoto, intesa come disciplina sportiva/agonistica e attività sportiva non agonistica presso l'impianto Piscina Comunale di Cosenza;

- 4) Valutare la funzionalità del sistema immunitario, in particolare delle modificazioni del profilo infiammatorio, correlata al grado dell'attività sportiva e all'aderenza alla dieta mediterranea.

Articolato per pacchetti di lavoro, il progetto è rivolto ad adolescenti di età compresa tra i 14 e i 17 anni che saranno sottoposti ad un programma alimentare aderente al modello della dieta mediterranea e ad un programma di attività fisica sedentaria o moderata/vigorosa attraverso la frequentazione alla disciplina sportiva del nuoto. Gli effetti benefici della DM e del nuoto saranno valutati sotto il profilo della performance sportiva, delle determinazioni antropometriche, bioimpedenziometriche e del profilo glicidico, lipidico e infiammatorio. I dati ottenuti dal progetto saranno, infine, confrontati ai risultati attesi e divulgati in condivisione con i partner tramite l'organizzazione di eventi scientifico-culturali e sportivi, oltre ad essere, utilizzati come base scientifica per la promozione del valore della dieta mediterranea, riconosciuto come stile di vita salutare, e la pratica regolare di una disciplina sportiva quale il nuoto.