

# DIETA MEDITERRANEA E NUOTO

The title 'DIETA MEDITERRANEA E NUOTO' is rendered in large, bold, teal 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 NUOTO'; a silver fish is between 'MEDITERRANEA' and 'E NUOTO'; a red tomato is to the left of 'MEDITERRANEA'; a green olive is to the right of 'MEDITERRANEA'; and a swimmer is positioned between 'E NUOTO' and the rest of the text.

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.