

# Switch to Healthy: la app della dieta mediterranea

giovedì 3 ottobre 2024

I **Paesi del Mediterraneo** stanno vivendo enormi metamorfosi climatiche, industriali e culturali in rapporto all'alimentazione e alla convivialità. Il progetto **Switch to Healthy** mira a rivedere il **modello alimentare** nel Mediterraneo, rilanciando **la bontà della dieta mediterranea e valorizzando il ruolo delle famiglie** nell'approccio al pasto. Ciò viene fatto attraverso una strategia efficace di comunicazione, per promuovere un'alimentazione sostenibile e salutare nelle famiglie.

Il progetto, sostenuto dall'**Unione europea** e incluso nell'ambito del **Programma Prima** è coordinato dalla **Enco srl**. Lo studio **coinvolge 18 prestigiose organizzazioni**, pubbliche e private, **di otto Paesi** delle due sponde **del Mediterraneo (Italia, Egitto, Spagna, Grecia, Libano, Marocco, Tunisia e Turchia)** e sta monitorando **360 famiglie** provenienti da Spagna, Turchia e Marocco. Ad esse è fornita una combinazione dinamica **di strumenti digitali, snack sani e sostenibili e ulteriori materiali e attività educative**.

L'app è la vera rivoluzione digitale che coinvolge tutta la famiglia, suggerendo piani alimentari sani e sostenibili e offrendo contenuti educativi assieme ad **un gioco di simulazione di vita** (simile al noto Tamagotchi). Il tool digitale sviluppato dai partner greci e italiani di **Switch to Healthy** è stato elaborato per sostenere le famiglie nella **preparazione di menù settimanali in linea con i principi della dieta mediterranea**.

L'applicazione al momento è stata implementata per le famiglie partecipanti allo studio di intervento, provenienti da Spagna, Turchia e Marocco. Nel dettaglio, il gruppo di progettazione di **Switch to Healthy** ha lavorato allo studio di **nuovi approcci incentrati sull'intelligenza artificiale**, combinando tecnologie innovative con la tradizione culturale e culinaria delle varie regioni del Mediterraneo. Un grande lavoro è stato svolto anche dai partner provenienti da Spagna, Turchia e Marocco per provvedere a tutte le informazioni necessarie all'elaborazione dei piani alimentari forniti nell'app.

**Per tutti i Paesi sono state raccolte informazioni inerenti a pasti sani ed equilibrati**, includendo le descrizioni delle ricette con le quantità di ingredienti specifici per gli adulti e per le varie fasce di età di bambini e adolescenti.

**L'app è rivolta ai genitori** ma i vari contenuti educativi e piani alimentari sono **pensati per tutta la famiglia**. Nello specifico, per l'elaborazione dei **piani alimentari dei bambini** è stato integrato il menù scolastico in modo da fornire pasti equilibrati e bilanciati sulla base dei pranzi consumati a scuola. **Lo studio vuole quindi valutare l'utilizzo e l'efficacia dell'app nelle varie famiglie che hanno aderito al progetto**. Grazie agli innovativi strumenti digitali si sta lavorando alla diffusione della salute alimentare, lungo tutto l'arco della vita, che non può prescindere da una corretta alimentazione, anche legata al contesto del **Mediterraneo**, dal mantenimento di un peso adeguato e da una regolare attività fisica. L'obiettivo finale del progetto consiste quindi nel promuovere l'aderenza alla dieta mediterranea, intesa anche come un vero e proprio **stile di vita**, identificando e sviluppando metodologie innovative utili a tale scopo.

di Domenico Letizia

[Torna indietro](#)