

# Preservare il sistema immunitario con una corretta alimentazione: pronti gli strumenti del progetto europeo Food Gaming grazie anche alla Sicilia

Di Redazione - 22 Dicembre 2020

👍 Mi piace 6



La straordinaria **emergenza coronavirus** impone più che mai non solo gli anziani, ma anche alle fasce di età superiori ai 55 anni in genere, di salvaguardare e migliorare, anche attraverso un'equilibrata alimentazione, le proprie difese immunitarie. Se in condizioni ordinarie una corretta alimentazione può prevenire, soprattutto per la popolazione coinvolta, numerose patologie, in tempo di pandemia diventa essenziale, soprattutto per i soggetti in età avanzata, i più a rischio, condurre una corretta dieta alimentare. Si rivolge appositamente a loro, sulla base dei **rilevi medico-scientifici** pubblicati dalla *Federazione Italiana Medici di Famiglia e Società Italiana di Medicina di prevenzione e degli stili di vita*, il progetto europeo **Food Gaming for Active aGeing**, cofinanziato dal programma Erasmus + dell'Unione europea.

Il progetto, sviluppato a partire dallo scorso dicembre 2019, fornisce ora **due accurate guide online gratuitamente scaricabili**: una interattiva divisa per tematiche, con navigazione agevolata, ed un'altra in formato *PDF*. *Food Gaming for Active aGeing* metterà inoltre a disposizione degli over 55 una piattaforma online che ospiterà giochi nutrizionali, specificamente adattata alle esigenze di accessibilità degli anziani grazie al lavoro congiunto di programmatori e sviluppatori internazionali. Il progetto *Gaming for Active aGeing* mira a motivare gli utenti a saperne di più sul mangiar bene attraverso tecnologie intuitive, proponendo semplici e innovative soluzioni di gioco per spiegare alle persone coinvolte l'alimentazione più corretta da seguire.

A dare vita al progetto, sviluppandolo nonostante la pandemia anche attraverso costanti riunioni online, una partnership europea composta da e-Seniors Association (Francia), Abertay University (Regno Unito), AIJU (Spagna) e, per l'Italia, **VITECO**, società specializzata in soluzioni *e-learning* con sede a Catania. Coinvolgendo diversi gruppi di over 55, insieme a medici e professionisti della ricerca nutrizionale, la piattaforma realizzata dall'azienda catanese offrirà giochi interattivi ed educativi frutto di uno scambio di eccellenze di caratura europea.

Sebbene non esistano diete in grado di prevenire infezioni come quella da Covid-19, è scientificamente dimostrato come una corretta alimentazione rafforzi e difenda il sistema immunitario. Un aspetto particolarmente rilevante per la società italiana, contraddistinta da un'età media decisamente avanzata della popolazione, con una conseguente dilatazione di spesa sociale e sanitaria a rischio di insostenibilità. Il progetto *Food Gaming for Active aGeing* si qualifica di fatto come strumento per un'efficace prevenzione, mediante la promozione di una cultura della salute supportata da fonti qualificate e autorevoli, accessibili a tutti i cittadini.