

# OKkio alla SALUTE

## Sorveglianza e promozione della salute in età pediatrica anno 2010

### Che cosa è OKkio alla SALUTE?

Il Ministero del Lavoro della Salute e delle Politiche Sociali/Centro per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie (CCM), il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca e le Regioni, hanno affidato all'Istituto Superiore di Sanità il coordinamento dell'iniziativa: "OKkio alla SALUTE. Promozione della salute e della crescita sana dei bambini della scuola primaria"

### Cosa è stato fatto in Italia con OKkio alla SALUTE?

Nel 2010, è stata effettuata la seconda rilevazione del sistema di **sorveglianza**, "OKkio alla SALUTE", su un campione rappresentativo di bambini delle terze classi primarie, con lo scopo di descriverne lo stato nutrizionale, e raccogliere informazioni su abitudini alimentari e attività fisica, al fine di seguirne l'andamento nel tempo e continuare a promuovere interventi per migliorare questi aspetti così importanti per la salute dei bambini.

### La situazione nell'ASL T04

Nella nostra ASL il 74% dei bambini è risultato normopeso o sottopeso, il 18% sovrappeso e l'8% obeso. A livello nazionale, il 23% dei bambini sono risultati sovrappeso e l'11% obesi, con una grande variabilità tra regioni.

### Alcuni fattori di rischio comportamentali indagati

#### Alimentazione

Esiste grande diffusione, fra i bambini, di **abitudini alimentari sfavorevoli** a una crescita armonica e predisponenti l'aumento di peso.

Nella nostra ASL, risulta che:

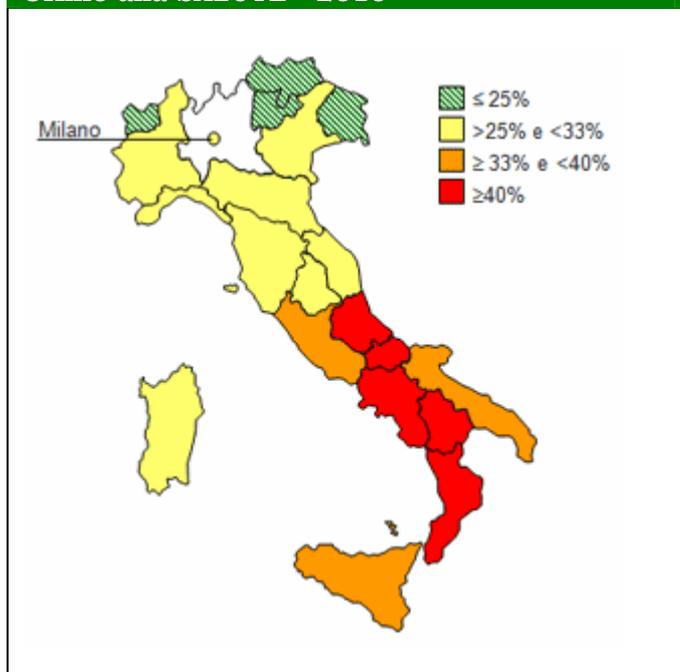
- il 4% dei bambini **non** fa colazione;
- il 31% **non** fa una colazione qualitativamente adeguata, che contenga sia proteine che carboidrati;
- l'81% consuma una merenda **non adeguata** quantitativamente a metà mattina (circa 100 calorie) o non la fa per niente;
- l'89% consuma **meno** di 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno;
- il 40% consuma bevande zuccherate una o più volte al giorno.

#### Attività fisica e sedentarietà

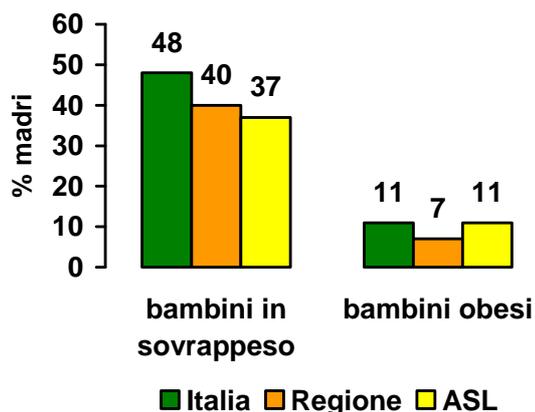
I bambini della nostra ASL **fanno poca attività fisica**, sono invece molto **diffuse attività sedentarie**:

- l'84% dei bambini svolge un'ora di attività fisica per **meno** di 5 giorni a settimana;
- il 26% **non** segue le raccomandazioni per un uso di TV e videogiochi; (non più di 2 ore al giorno);
- il 43% ha un **televisore in camera**.

Prevalenza sovrappeso e obesità per regione. OKkio alla SALUTE - 2010



**Madri con figlio sovrappeso o obeso che considerano il bambino normopeso. OKkio alla SALUTE - 2010**



## Cosa pensano i genitori?

L'indagine ha evidenziato che spesso i genitori **non hanno una percezione del reale** stato nutrizionale del proprio figlio. Nella nostra ASL il 27% delle madri non si accorge dell'eccesso di peso del proprio figlio.

La bassa percezione e la mancanza di consapevolezza da parte dei genitori dello stato di sovrappeso o obesità del proprio figlio/a limita la probabilità di successo di interventi di prevenzione, e non favorisce l'adozione di un corretto regime alimentare e di una adeguata attività fisica da parte dei bambini.

## Cosa si può fare?

Gli **interventi** coronati da successo sono quelli **integrati**, con la partecipazione di famiglie, scuole, operatori della salute e comunità, **e multicomponenti**, che promuovono per esempio non solo la sana alimentazione ma anche l'attività fisica e la diminuzione della sedentarietà, la formazione dei genitori, il counselling comportamentale e l'educazione nutrizionale, e che abbiano **durata pluriennale**.

## Serve il tuo aiuto

In qualità di Pediatra puoi continuare a lavorare per **accrescere la consapevolezza dei genitori** sul reale stato nutrizionale del proprio figlio, e per **rinforzare i messaggi** sull'importanza della corretta alimentazione e dell'attività motoria. Le visite periodiche (Bilanci di salute) assumono enorme valenza, non solo diagnostica ma anche preventiva, in quanto non sono eseguite in un contesto di "patologia" del bambino.

## Come è stato realizzato OKkio alla SALUTE 2010?

**OKkio** è stato realizzato a livello regionale e locale in collaborazione con le scuole; nella nostra ASL sono state selezionate 18 classi, e il 100% di queste classi ha deciso di partecipare. Ogni scuola ha compilato un **questionario sulle iniziative avviate** per favorire la crescita adeguata dei propri alunni, una sana alimentazione e l'attività fisica. Per ogni bambino è stato **calcolato l'IMC** (Indice di Massa Corporea, calcolato dividendo il peso in Kg per l'altezza in m<sup>2</sup>). Per la definizione di sovrappeso e obesità si è scelto di utilizzare i valori soglia per l'IMC desunti da Cole et al., come consigliato dalla International Obesity Task Force (IOTF). Bambini e genitori hanno compilato due brevi **questionari su abitudini alimentari e attività fisica**. Nella nostra ASL hanno partecipato all'indagine 343 bambini sul totale dei 368 bambini selezionati (93%) e il 99% dei genitori ha compilato il questionario.

Per maggiori informazioni, visita il sito [www.epicentro.iss.it/okkioallasalute](http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute), [www.aslto4.piemonte.it](http://www.aslto4.piemonte.it) oppure [www.okkioallasalute.it](http://www.okkioallasalute.it)