



ccm

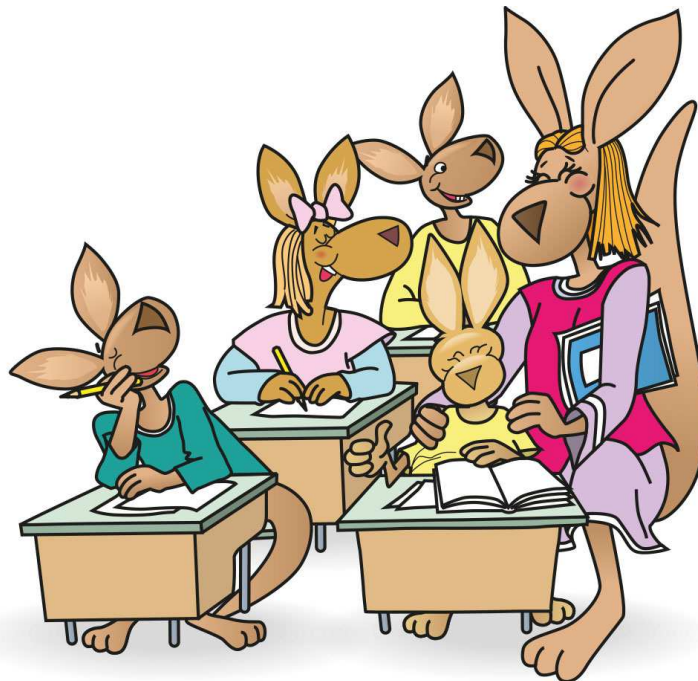


guadagnare salute



OKkio alla SALUTE per la SCUOLA: risultati dell'indagine 2014

ASL TO4



OKkio alla SALUTE nel 2014 è stato realizzato grazie al finanziamento del Ministero della Salute/
Centro per la prevenzione ed il Controllo delle Malattie
(Progetto "Supporto al coordinamento delle sorveglianze su stili vita
e determinanti di malattie croniche in diverse età")

A cura di:

Referente di ASL per "OKkio alla salute": Maria Franca Dupont

Operatori ASL che hanno lavorato al report: Maria Franca Dupont, Simone Depau, Sara Richeda

Ha collaborato alla realizzazione del report: Marina Ottino (Epidemiologia)

Hanno contribuito alla realizzazione della raccolta dati 2014**- a livello nazionale:**

Angela Spinelli, Paola Nardone, Marta Buoncristiano, Laura Lauria, Mauro Bucciarelli, Silvia Androzzini, Marina Pediconi, Ferdinando Timperi, Enrica Pizzi (Gruppo di coordinamento nazionale - CNESPS, Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute – Istituto Superiore di Sanità); Daniela Galeone, Maria Teresa Menzano (Ministero della Salute); Alessandro Vienna (Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca)

Marta Buoncristiano, Giulia Cairella, Marcello Caputo, Margherita Caroli, Chiara Cattaneo, Laura Censi, Barbara De Mei, Daniela Galeone, Mariano Giacchi, Giordano Giostra, Anna Lamberti, Laura Lauria, Gianfranco Mazzarella, Paola Nardone, Giuseppe Perri, Anna Rita Silvestri, Angela Spinelli, Lorenzo Spizzichino, Alessandro Vienna (Comitato Tecnico OKkio alla SALUTE)

-a livello regionale:

Gianfranco Corgiat, Marcello Caputo (referente), Paolo Ferrari, Monica Bonifetto, Maria Angela Donna/ Daniela Pinna (referente alla salute USR), Stefano Suraniti (Dirigente USR)

- a livello provinciale:

Loredana Ferraresi / Marina Ferrando (referente alla salute dell'ufficio scolastico di Alessandria), Martina Gado (referente alla salute dell'ufficio scolastico provinciale di Asti), Marzia Quaglia /Monica Pisu (referente alla salute dell'ufficio scolastico provinciale di Biella), Marcello Strizzi (referente alla salute dell'ufficio scolastico provinciale di Cuneo), Gabriella Colla (referente alla salute dell'ufficio scolastico provinciale di Novara), Anna Maria Capra, Sara Coccolo, (referente alla salute dell'ufficio scolastico provinciale di Torino), Laura Lazzari (referente alla salute dell'ufficio scolastico provinciale di Verbanico-Cusio-Ossola), Angela Fossati (referente alla salute dell'ufficio scolastico provinciale di Vercelli)

- a livello aziendale (ASLTO4)

Maria Franca Dupont (referente), Giuseppe Barone, Simone Depau, Annamaria Marzullo, Sara Richeda, Manuela Sciancalepore

Un ringraziamento particolare ai dirigenti scolastici e agli insegnanti che hanno partecipato intensamente alla realizzazione dell'iniziativa: il loro contributo è stato determinante per la buona riuscita della raccolta dei dati qui presentati (i nomi non vengono citati per proteggere la privacy dei loro alunni che hanno partecipato alla raccolta dei dati).

Un ringraziamento alle famiglie e agli alunni che hanno preso parte all'iniziativa, permettendo così di comprendere meglio la situazione dei bambini della nostra Regione, in vista dell'avvio di azioni di promozione della salute.

Recapiti telefonici Servizi di Igiene Alimenti e Nutrizione per eventuali informazioni:

Cirié: 011-9217615

Settimo Torinese: 011-8212363/365/346

Ivrea: 0125-414712

Il report completo in formato pdf potrà essere scaricato dal sito aziendale all'indirizzo:

www.aslto4.piemonte.it

Siti internet di riferimento per lo studio:

www.okkioallasalute.it; www.epicentro.iss.it/okkioallasalute

OKkio alla SALUTE

Promozione della salute e della crescita sana nei bambini della scuola primaria

OKkio alla SALUTE è un sistema di Sorveglianza che ha lo scopo di raccogliere informazioni su peso corporeo, statura, alimentazione e attività fisica dei bambini delle scuole primarie per valutarne le modifiche nel tempo e promuovere azioni di miglioramento. Alla quarta raccolta dati, realizzata nel 2014, in tutto il Paese hanno partecipato 48.426 bambini della III classe primaria e 2672 classi.

- Nella nostra ASL i bambini partecipanti sono stati 440 (93,6% di quelli invitati a partecipare) e le scuole 21 (nessun rifiuto).
- 459 genitori (97,6%) hanno compilato il questionario a loro proposto.

Che cosa è OKkio alla SALUTE?

OKkio alla SALUTE è stato promosso nel 2007 dal Ministero della Salute insieme con il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca ed è coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità in collaborazione con le Regioni.

OKkio alla SALUTE raccoglie periodicamente informazioni su peso corporeo, altezza, alimentazione, attività fisica e altri aspetti della salute su un campione rappresentativo di bambini della scuola primaria.

Lo scopo principale del sistema di sorveglianza **OKkio alla SALUTE** è di comprendere la dimensione del fenomeno dell'obesità e del sovrappeso tra i bambini, seguirne l'andamento nel tempo e valutare la presenza di alcuni fattori correlati per programmare interventi efficaci di promozione della salute. Ad oggi a livello nazionale sono state realizzate quattro raccolte dati: 2008/9, 2010, 2012 e 2014. La nostra ASL ha partecipato a tutte queste rilevazioni.

Il sovrappeso e l'obesità sono un problema per i bambini?

Il problema dell'obesità e del sovrappeso nei bambini ha acquisito negli ultimi anni un'importanza crescente, sia per le implicazioni dirette sulla salute del bambino sia perché tali stati rappresentano un fattore di rischio per l'insorgenza di alcune patologie in età adulta. In molti Paesi del mondo sovrappeso e obesità sono aumentati in modo considerevole. In Italia, si valuta che negli ultimi 25 anni la percentuale di bambini sovrappeso e obesi sia aumentata di 3 volte, con notevoli effetti di natura fisica (ad esempio pressione arteriosa alta) e di natura psico-sociale (ad esempio discriminazione sociale).

Come è stato realizzato OKkio alla SALUTE?

OKkio alla SALUTE è stato realizzato dagli operatori regionali e delle ASL in collaborazione con le scuole, utilizzando le stesse modalità su tutto il territorio nazionale. Le informazioni sono state raccolte su un campione di bambini rappresentativi di tutti quelli frequentanti la scuola primaria.

Nella nostra ASL sono state selezionate 24 classi, e il 100% di queste classi ha deciso di partecipare. Inoltre ogni dirigente scolastico o suo delegato ha compilato un questionario sulle iniziative avviate per favorire la crescita adeguata dei propri alunni, una sana alimentazione e l'attività fisica.

Nel giorno stabilito per l'indagine a scuola, i bambini sono stati pesati e misurati da personale sanitario in collaborazione con il personale scolastico; i dati sono stati registrati in forma anonima. Inoltre, bambini e genitori hanno compilato due brevi questionari su abitudini alimentari e attività fisica. L'adesione è stata elevata: nella nostra ASL hanno partecipato



all'indagine 440 bambini sul totale dei 470 bambini selezionati (93,6%) e il 97,6% dei genitori ha compilato il questionario.

Bambini e genitori partecipanti: alcune caratteristiche

Maschi e femmine erano rappresentati in modo abbastanza simile e quasi tutti avevano tra gli 8 e i 9 anni. Tra i genitori, la madre è la persona che ha compilato il questionario più frequentemente (87%) e la maggior parte di loro aveva il titolo di scuola superiore (52%) o laurea (18%), e 7 su 10 lavorava a tempo pieno o part-time.

LO STATO PONDERALE DEI BAMBINI

A livello nazionale, il 20,9% dei bambini di 8-9 anni è risultato in sovrappeso e il 9,8% obeso. Rispetto a quanto rilevato nelle precedenti raccolte si nota una diminuzione del fenomeno che tuttavia conferma livelli elevati di eccesso ponderale (poco meno di 1 bambino su 3). Il problema del sovrappeso e dell'obesità colpisce in egual misura maschi e femmine.

Nella nostra ASL, risulta che nel 2014:

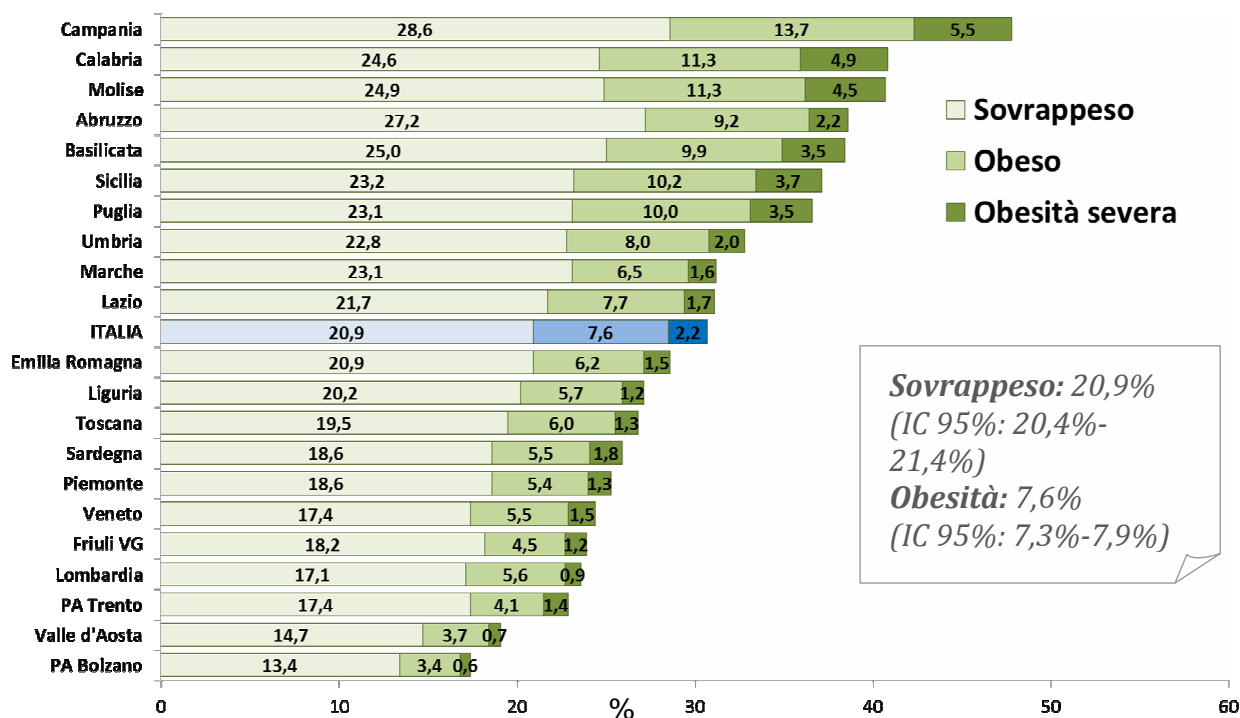
- circa l'8% dei bambini è obeso, il 22% sovrappeso, il 69% normopeso e l'1% sottopeso
- 3 bambini su 10 presentano quindi un eccesso di peso
- il 45% delle madri di bambini sovrappeso e il 12% delle madri di bambini obesi ritiene che il proprio figlio abbia un giusto peso.

Non si rilevano importanti differenze rispetto alle rilevazioni precedenti.

Quanti bambini sono sovrappeso o obesi?

Utilizzando il peso e l'altezza, è stato calcolato per ciascun bambino l'indice di massa corporea o IMC (peso in Kg/altezza in m²) che è stato poi confrontato con i parametri internazionali di riferimento per età e sesso (i parametri della International Obesity Task Force). L'IMC è utilizzato in moltissimi paesi del mondo per valutare se un bambino sia sottopeso, normopeso, sovrappeso o obeso.

Figura.1 Sovrappeso/obesità per Regione (bambini di 8-9 anni). OKkio alla SALUTE 2014



Nella nostra ASL circa l'8% dei bambini è risultato obeso, il 22% sovrappeso, il 69% normopeso e l'1% sottopeso. Complessivamente quindi 3 bambini su 10 presentano un eccesso di peso; maschi e femmine ne sono colpiti in egual misura. Si evidenziano valori di sovrappeso o obesità più elevati quando i genitori hanno un titolo di studio basso.

A livello nazionale, i bambini in sovrappeso sono il 20,9% e il 9,8% obesi, con una grande variabilità tra regioni (fig.1).

E' importante che i genitori siano consapevoli del sovrappeso o dell'obesità dei propri figli?

La bassa percezione e la mancanza di consapevolezza da parte dei genitori dello stato di sovrappeso/obesità del proprio figlio/a limita la probabilità di successo di interventi di prevenzione. In Italia e in tutto il mondo occidentale tre fattori sembrano contribuire in modo determinante al sovrappeso e all'obesità tra i bambini: scorretta alimentazione, mancanza di attività fisica e alti livelli di sedentarietà.

Nella nostra ASL il 45% delle madri di bambini sovrappeso e il 12% delle madri di bambini obesi ritiene che il proprio bambino abbia un giusto peso. Inoltre si è osservato che quando i genitori sono in sovrappeso o obesi, i figli presentano più di frequente un eccesso di peso. Pertanto, negli interventi di prevenzione e di modifica del comportamento alimentare e sedentario dei bambini è opportuno coinvolgere la famiglia e aumentare il livello di consapevolezza dei genitori.

ALIMENTAZIONE

OKio alla SALUTE ha messo in luce la grande diffusione fra i bambini di abitudini alimentari poco favorevoli ad una crescita armonica e predisponenti all'aumento di peso.

Nella nostra ASL risulta che nel 2014:

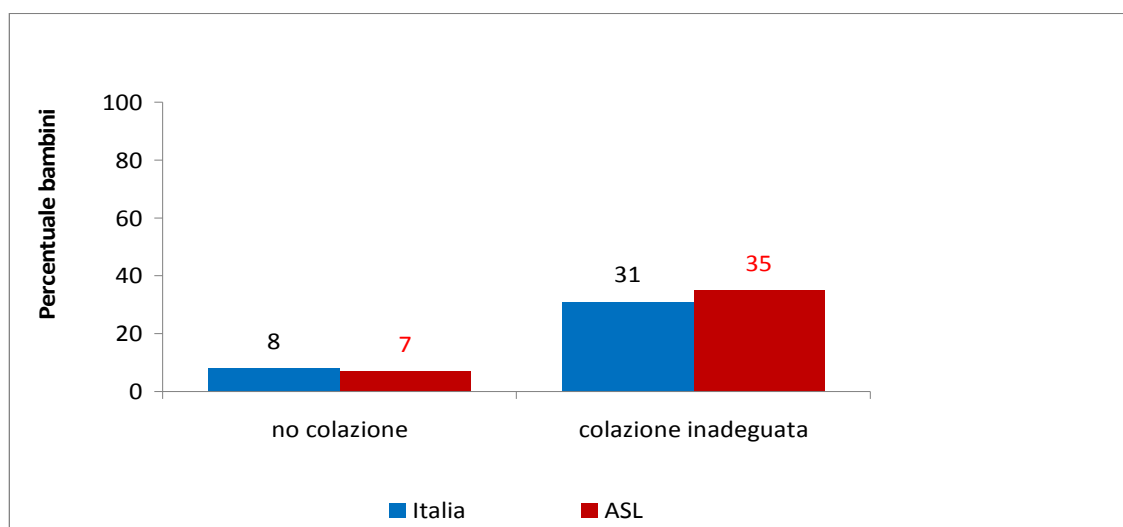
- circa 6 bambini su 10 fanno una colazione qualitativamente adeguata;
- circa 6 bambini su 10 consumano una merenda adeguata a metà mattina;
- solo il 10% dei bambini consuma 5 o più porzioni di frutta e/o verdura ogni giorno;
- 3 bambini su 10 consumano delle bevande zuccherate e/o gassate una o più volte al giorno;
- 7 madri di bambini sovrappeso su 10 e 5 madri di bambini obesi su 10 ritengono che il proprio bambino mangi "il giusto" (o poco).

Rispetto alle rilevazioni precedenti si sottolinea un ulteriore aumento delle merende adeguate a metà mattina ed una lieve diminuzione del consumo di bevande zuccherate.

I bambini fanno la prima colazione?

La prima colazione è un pasto molto importante per i bambini. Per essere qualitativamente adeguata deve garantire un buon apporto di carboidrati e proteine (ad esempio una **tazza di latte fresco intero, con 3 biscotti o pane ed un frutto, oppure latte con cereali o pane, o uno yogurt e una spremuta o un succo di frutta senza zuccheri aggiunti**). Nella nostra ASL solo 6 bambini su 10 fanno una colazione qualitativamente adeguata, mentre il 7% non fa affatto colazione ed il 35% la fa ma in modo qualitativamente inadeguato.

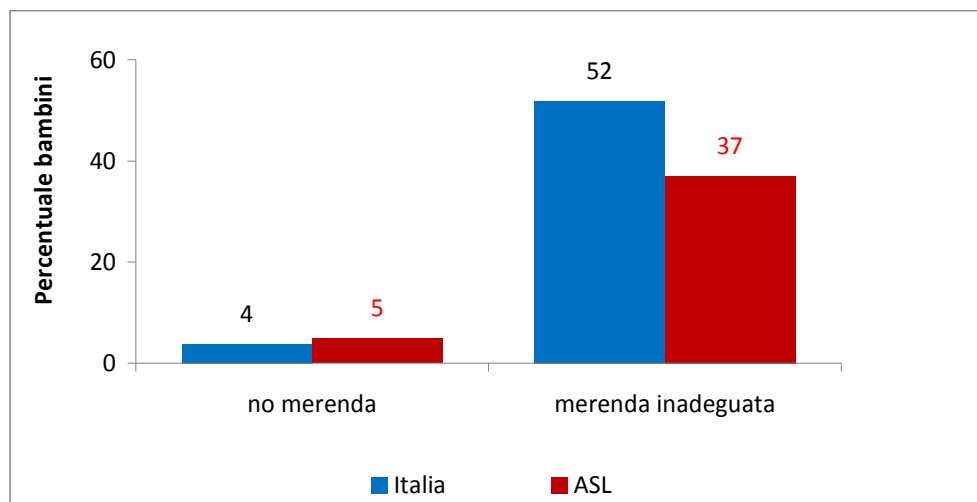
Figura 2. Percentuale di bambini che salta la colazione o fa una colazione non qualitativamente bilanciata. OKio alla SALUTE 2014



I bambini consumano la merenda di metà mattina?

E' raccomandabile che il bambino consumi a metà mattina una merenda contenente circa 100 calorie, ossia l'equivalente di uno yogurt, di un frutto, o di una spremuta o un succo di frutta senza zuccheri aggiunti. Nella nostra ASL quasi 6 bambini su 10 consumano una merenda adeguata a metà mattina.

Figura 3. Percentuale di bambini che non fa merenda o fa una merenda quali-quantitativamente non adeguata. OKkio alla SALUTE 2014



Quante porzioni di frutta e/o verdura mangiano al giorno i bambini?

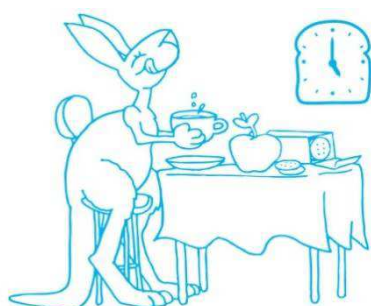
Il consumo di frutta e verdura nell'arco della giornata garantisce un adeguato apporto di fibre, sali minerali e antiossidanti e consente di limitare la quantità di calorie introdotte. Nella nostra ASL, i genitori hanno riferito che solo il 10% dei bambini consuma 5 o più porzioni di frutta e/o verdura al giorno come suggerito dagli esperti e ben il 30% non consuma quotidianamente questi alimenti.



Quante bibite zuccherate e/o gassate bevono al giorno i bambini?

In media una lattina di bevanda zuccherata (33 cc) contiene circa 40-50 grammi di zuccheri, pari a 5 - 8 cucchiaini, con il carico di calorie che ne consegue. Le bevande zuccherate possono quindi favorire il sovrappeso e l'obesità, oltre che la carie.

Nella nostra ASL è risultato che più di 3 bambini su 10 consumano delle bevande zuccherate e/o gassate una o più volte al giorno.



Cosa pensano i genitori della quantità di cibo assunta dei propri figli?

Sebbene siano molteplici le cause di sovrappeso e obesità, è chiaro che l'eccessiva assunzione di cibo può contribuire al problema. Se i genitori ritengono che il proprio figlio, in sovrappeso o obeso, assuma una giusta quantità di calorie nell'arco della giornata, risulta più difficile che siano predisposti ad un cambiamento. Ben 7 madri di bambini sovrappeso su 10 e 5 madri di bambini obesi su 10 ritengono che il proprio bambino mangi "il giusto" (o poco).

Alimentazione: alcune riflessioni

Una dieta ad alto contenuto calorico provoca un aumento del peso. Un'alimentazione equilibrata può prevenire l'obesità e favorire un migliore stato di salute. E' ad esempio importante:

- fare colazione
- fare una merenda leggera a metà mattina
- mangiare 5 porzioni di frutta e/o verdura ogni giorno
- ridurre notevolmente il consumo di bibite zuccherate e/o gassate



ATTIVITÀ FISICA

I risultati della quarta rilevazione di **OKkio** alla **SALUTE** indicano che i bambini della nostra ASL fanno poca attività fisica.

- più di 8 bambini su 10 svolgono un'ora di attività fisica meno di 5 giorni a settimana.
- Il giorno precedente l'indagine quasi un bambino su 10 risulta fisicamente inattivo
- La percezione delle madri riguardo l'attività fisica svolta dai figli spesso non coincide con il reale livello riscontrato tramite OKkio alla SALUTE.

Rispetto alla precedente rilevazione tuttavia i dati sono un po' migliorati.

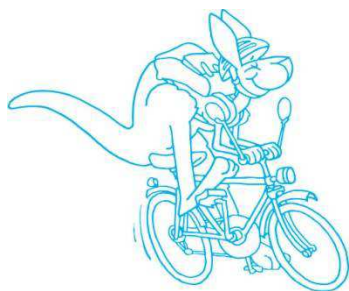
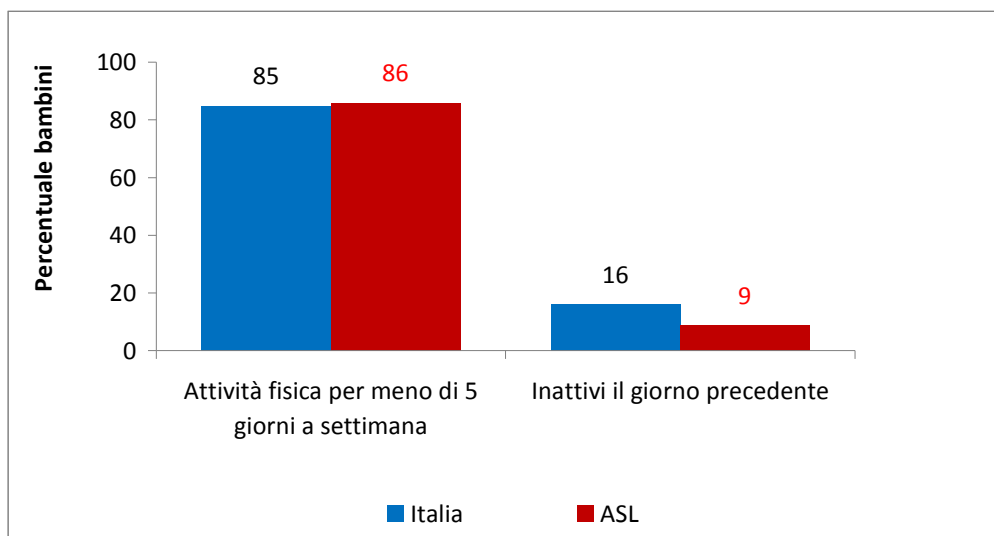
I bambini sono fisicamente attivi?

La creazione delle condizioni che permettono ai bambini di essere attivi fisicamente dipende innanzitutto dalla comprensione di tale necessità da parte della famiglia e quindi da una buona collaborazione fra la scuola e il nucleo familiare. In **OKkio** alla **SALUTE**, un bambino è stato considerato attivo se aveva svolto almeno 1 ora di attività fisica il giorno precedente l'indagine (cioè, attività motoria a scuola e/o attività sportiva strutturata e/o gioco all'aperto nel pomeriggio).

Nella nostra ASL quasi 1 bambino su 10 è risultato inattivo il giorno antecedente l'indagine.

Per cercare di capire quanta attività fisica facciano i bambini è stato anche chiesto ai genitori per quanti giorni della settimana i bambini praticano attività fisica almeno un'ora al giorno (sport, ginnastica, danza, ecc. o altre attività fisiche fatte in palestra o all'aperto). Secondo i genitori, circa 3 bambini su 10 (30%) fanno un'ora di attività fisica per 2 giorni a settimana, mentre solo il 14% la pratica da 5 a 7 giorni alla settimana, come indicato dalle linee guida internazionali.

Figura 4. Percentuale di bambini che svolgono attività fisica meno di 5 giorni a settimana e inattivi il giorno precedente l'indagine. OKkio alla SALUTE 2014



I bambini come si recano a scuola?

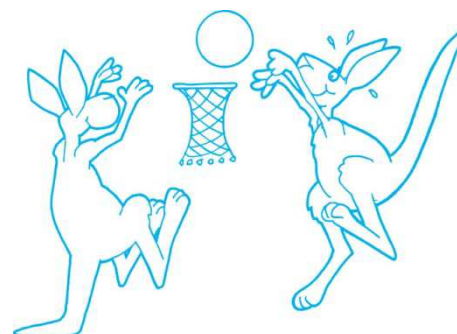
Un altro modo per favorire l'attività fisica dei bambini è incentivare gli spostamenti a piedi o in bicicletta da e verso la scuola quando possibile. Nella nostra ASL, poco più di 2 bambini su 10 hanno dichiarato di essersi recati a scuola la mattina dell'indagine a piedi o in bicicletta mentre 7 su 10 in macchina.

Qual è la percezione dei genitori rispetto all'attività fisica svolta dai figli?

Anche se i genitori incoraggiano i loro figli ad impegnarsi in attività fisica e nello sport organizzato, molti di loro possono non essere a conoscenza delle raccomandazioni secondo cui i bambini devono fare almeno un'ora di movimento ogni giorno. L'attività fisica è difficile da misurare e se un genitore ritiene che il suo bambino sia attivo, quando in realtà quest'ultimo non si impegna in nessuno sport o gioco all'aperto, la percezione del livello di attività fisica è probabilmente distorta. Nella nostra ASL più della metà delle mamme dei bambini non attivi ha ritenuto che il figlio svolgesse sufficiente o molta attività fisica.

Attività fisica: alcune riflessioni

Il movimento associato ad una corretta alimentazione può aiutare a prevenire il rischio di sovrappeso nei bambini. Inoltre, l'attività fisica è un fattore determinante per mantenere o migliorare la salute dell'individuo essendo in grado di ridurre il rischio di molte malattie. È importante quindi che i bambini si muovano ogni giorno per almeno 1 ora. Questa attività non deve essere necessariamente continuativa e deve includere tutte le attività motorie quotidiane compreso il gioco in movimento. La scuola e la famiglia dovrebbero incentivare i bambini a fare movimento dando il buon esempio.



SEDENTARIETÀ

Nella nostra ASL sono molto diffuse tra i bambini le attività sedentarie, come il trascorrere molto tempo a guardare la televisione e giocare con i videogiochi. Nel 2014:

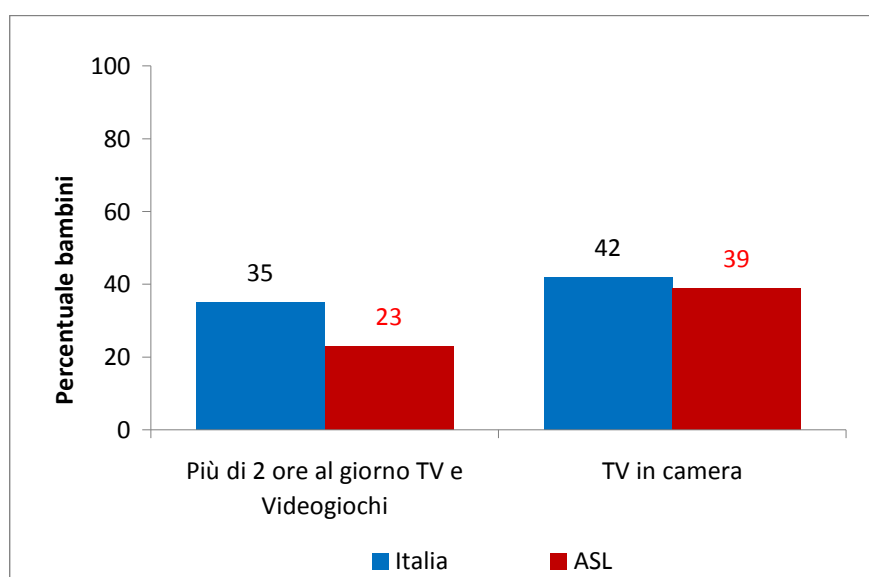
- quasi 1 bambino su 4 trascorre più di 2 ore al giorno davanti alla Tv o usa i videogiochi (con una frequenza maggiore tra i maschi), non seguendo pertanto le raccomandazioni per un uso moderato di televisione e videogiochi (non più di 2 ore al giorno di TV o videogiochi)
- 3 bambini su 10 trascorrono addirittura 5 ore al giorno o più in questa occupazione
- L'uso eccessivo della TV e la conseguente sedentarietà sono favorite dal fatto che quasi 4 bambini su 10 dispongono di un televisore nella propria camera

Non si riscontrano importanti differenze rispetto alle rilevazioni precedenti.

Per quante ore al giorno i bambini guardano la televisione o usano i videogiochi, e in quale momento della giornata?

Per stimare il livello di sedentarietà, si sono sommate le ore che, secondo i genitori, i bambini trascorrono in media davanti alla televisione, al computer, o con i videogiochi in un normale giorno di scuola. Nella nostra ASL, i genitori riferiscono che circa il 77% dei bambini guarda la TV o usa videogiochi da 0 a 2 ore al giorno, mentre il 20% lo fa per 3-4 ore e il 3% per almeno 5 ore al giorno. Le 2 o più ore di TV o di videogiochi sono più frequenti tra i maschi.

Figura 5. Bambini che usano TV e videogiochi per più di 2 ore al giorno e hanno la TV in camera. OKkio alla SALUTE 2014



Circa 4 bambini su 10 hanno un televisore nella propria camera; l'uso di tv e/o videogiochi superiore a due ore è nettamente maggiore fra i bambini che hanno la tv in camera rispetto a quelli che non ce l'hanno.

Riguardo ai momenti della giornata in cui i bambini stanno davanti alla televisione: quasi 5 bambini su 10 hanno dichiarato che il giorno precedente l'indagine hanno guardato la TV prima di andare a scuola mentre quasi 6 su 10 hanno dichiarato di farlo nel pomeriggio e 7 su 10 la sera. Tre bambini su 10 hanno guardato la televisione la mattina, il pomeriggio e la sera; anche in questo caso, tale comportamento è più frequente tra i maschi.



Sedentarietà: alcune riflessioni

I comportamenti sedentari, come guardare la televisione, giocare con i videogiochi e usare il computer sono un fattore di rischio per sovrappeso o obesità nei bambini. Pur costituendo un'opportunità di divertimento e talvolta di sviluppo cognitivo del bambino, vari gruppi di esperti raccomandano di non superare le due ore al giorno sia per evitare una eccessiva dipendenza che un isolamento dalla vita sociale attiva. È decisamente sconsigliata la televisione nella camera da letto dei bambini, che contribuisce ad aumentare il numero di ore passate davanti allo schermo e spesso può causare una riduzione del sonno, fattore di rischio per lo sviluppo del sovrappeso.

L'AMBIENTE SCOLASTICO

Vari studi dimostrano il ruolo chiave della scuola nella promozione della sana alimentazione e dell'attività fisica degli alunni e dei loro genitori. Dal campione selezionato con **OKkio alla SALUTE**, nella nostra ASL è risultato che nel 2014:

- tutte le scuole del campione hanno una mensa scolastica funzionante, che viene utilizzata mediamente dal 72% dei bambini;
- quasi 7 scuole su 10 distribuiscono ai bambini frutta, latte o yogurt;
- in 3 scuole su 10 sono presenti i distributori automatici di alimenti, accessibili solo agli adulti
- la maggioranza delle scuole (64%) ha dichiarato che tutte le classi svolgono normalmente 2 ore di attività motoria;
- l'attività curriculare nutrizionale è prevista nell'86% delle scuole nel campione della nostra ASL.

Non si riscontrano importanti differenze rispetto alle rilevazioni precedenti.

La scuola può influenzare le abitudini alimentari dei bambini?

È dimostrato che la scuola può giocare un ruolo fondamentale, attraverso l'educazione, per promuovere abitudini alimentari adeguate e migliorare lo stato nutrizionale dei bambini. Può anche favorire l'attività motoria strutturata ed il gioco. La scuola inoltre, rappresenta l'ambiente ideale per creare occasioni di comunicazione con le famiglie, che portino a un maggior coinvolgimento nelle iniziative integrate di promozione della alimentazione corretta e

dell'attività fisica dei bambini. Per questo motivo si è deciso di raccogliere con **OKkio alla SALUTE**, oltre che dati sui bambini, alcune informazioni sulle attività delle scuole primarie.

Quante scuole hanno una mensa e quanto la usano?

Quando le mense propongono pasti qualitativamente e quantitativamente equilibrati per un'alimentazione adeguata, e quando sono frequentate dalla maggior parte dei bambini, possono avere una ricaduta diretta sulla diffusione di una corretta alimentazione e la prevenzione del sovrappeso e dell'obesità.

Dal campione selezionato con **OKkio alla SALUTE**, nella nostra ASL è risultato che tutte le scuole hanno una mensa scolastica funzionante, che viene utilizzata mediamente dal 72% dei bambini.

Le scuole offrono alimenti sani ai bambini?

Negli anni recenti sempre più scuole hanno avviato la distribuzione di alimenti allo scopo di migliorare l'alimentazione dei propri alunni e, in alcuni casi, tale iniziativa viene integrata con l'educazione alla corretta alimentazione. Nella nostra ASL, 7 scuole su 10 distribuiscono ai bambini frutta, latte o yogurt, pane, ecc.

Sono segnalati dei distributori automatici?

In alcuni Paesi, lo stato nutrizionale dei bambini è risultato negativamente influenzato dalla presenza diffusa nelle scuole di distributori automatici di merendine o bevande zuccherate e/o gassate. Nella nostra ASL i distributori automatici di alimenti, presenti in 3 scuole su 10, sono utilizzati solo dagli adulti.

La scuola influenza l'attività motoria dei bambini?

Molti dei bambini trascorrono circa un terzo della loro vita quotidiana all'interno della scuola. Per tale ragione la scuola può contribuire a favorire lo svolgimento dell'attività fisica, creando diverse opportunità di miglioramento. Anche su questo aspetto sono state raccolte alcune informazioni con **OKkio alla SALUTE**.

In quante scuole gli alunni svolgono 2 ore di attività motoria e quali sono gli ostacoli riscontrati?

Nelle "Indicazioni per il curriculum della scuola dell'infanzia e del primo ciclo di istruzione" del MIUR, pubblicate nel Settembre 2012, si sottolinea l'importanza dell'attività motoria e sportiva per il benessere fisico e psichico del bambino.

Nel questionario destinato alla scuola viene chiesto se gli alunni svolgono 2 ore di attività motoria all'interno dell'orario scolastico.

Nella nostra ASL la maggioranza delle scuole (64%) ha dichiarato che tutte le classi svolgono normalmente 2 ore di attività motoria. Le ragioni che principalmente spiegano il mancato svolgimento delle due ore di attività motoria raccomandata sono: struttura dell'orario scolastico (100%) e scelta del docente (37%).



Le scuole offrono opportunità di praticare attività motoria oltre quella curricolare all'interno della struttura scolastica?

L'opportunità offerta dalla scuola ai propri alunni di fare attività motoria extra-curricolare potrebbe avere un effetto benefico, oltre che sulla salute dei bambini, anche sulla loro abitudine a privilegiare l'attività motoria. Nella nostra ASL, quasi 9 scuole su 10 offrono agli alunni la possibilità di effettuare all'interno della scuola attività motoria oltre le 2 ore.

Quante scuole prevedono nel loro curriculum la formazione sui temi della nutrizione e dell'attività motoria?

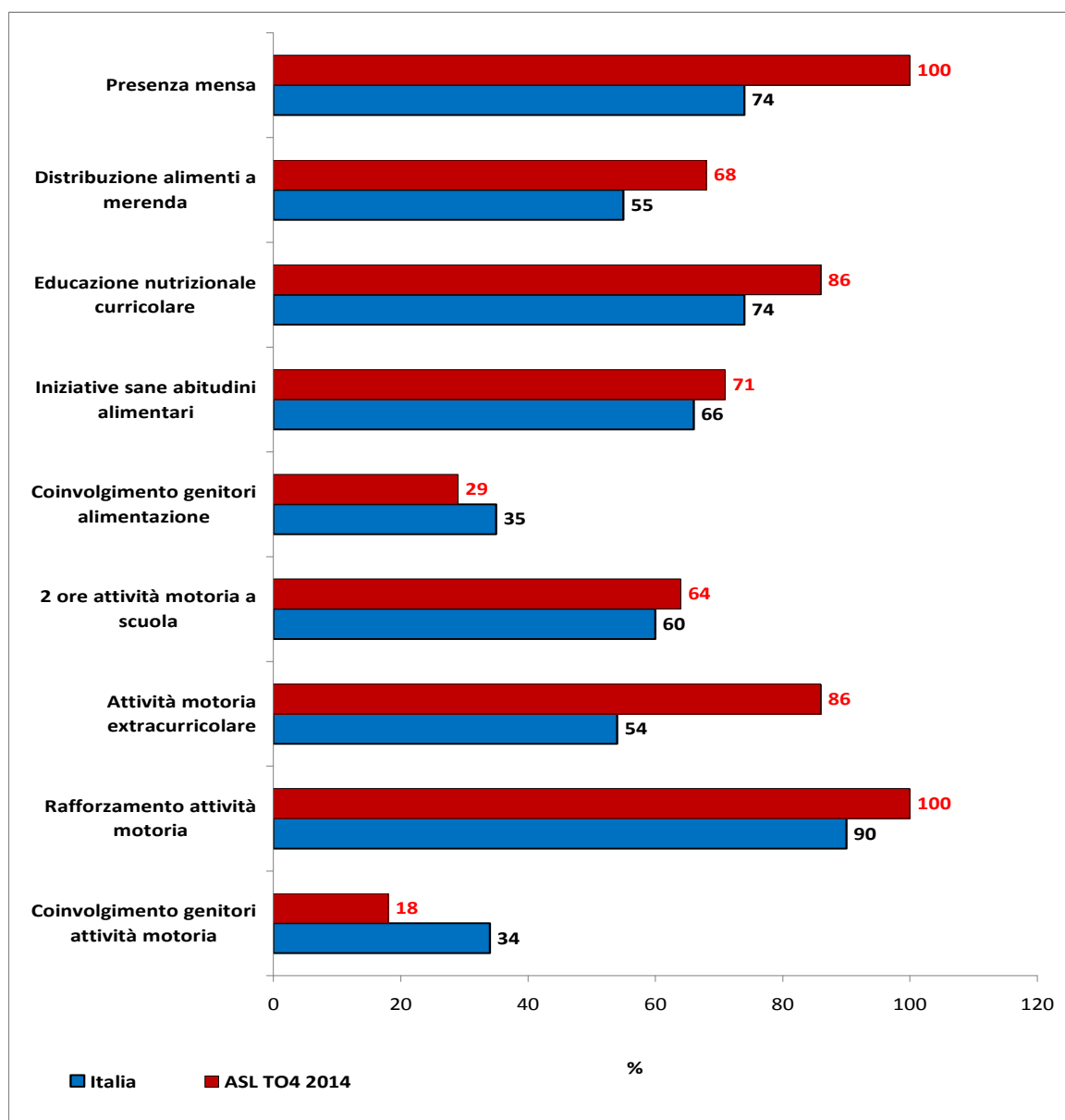
In molte scuole primarie del Paese sono in atto iniziative di miglioramento del curriculum formativo scolastico a favore della sana alimentazione e della qualità dell'attività motoria.

Dalle informazioni raccolte con **OKkio alla SALUTE** nel 2014 è risultato che lo svolgimento dell'attività curriculare nutrizionale è previsto nell'86% delle scuole nella nostra ASL. La figura più frequentemente coinvolta è l'insegnante di classe. Nell'anno scolastico 2013-2014, il 71% delle scuole ha partecipato ad ulteriori iniziative di educazione alimentare rivolta ai bambini, con il coinvolgimento della direzione scolastica, il comune, il volontariato e l'ASL.

Nella nostra ASL il 100% delle scuole ha partecipato ad iniziative di promozione dell'attività motoria e la figura più frequentemente coinvolta è stata un esperto esterno.

Inoltre, molte scuole hanno avviato iniziative che prevedono la partecipazione dei genitori. 3 scuole su 10 hanno coinvolto attivamente la famiglia nelle iniziative rivolte alla promozione di sane abitudini alimentari nei bambini, e circa 2 su 10 in quelle rivolte alla promozione dell'attività motoria.

Figura 6. Principali caratteristiche delle scuole che hanno partecipato ad OKkio alla SALUTE 2014



L'ambiente scolastico: alcune riflessioni

In questa quarta rilevazione di **OKkio** alla **SALUTE**, l'ambiente scolastico mostra un grande dinamismo nelle messa in atto di iniziative per migliorare la crescita dei bambini, seppure queste iniziative non siano equamente distribuite su tutto il territorio, limitandone l'efficacia. Le successive raccolte permetteranno di capire quanto solidi e positivi siano questi cambiamenti e contribuiranno ad aggiornare le policy e le strategie di azione.

NOVITÀ DEI QUESTIONARI 2014

I questionari di OKkio alla SALUTE sono uno strumento flessibile che ben si presta a rilevare altri importanti indicatori; in virtù di ciò, nella rilevazione 2014 sono stati individuati quattro nuovi indicatori concordati con il Comitato Tecnico di OKkio alla SALUTE: l'igiene orale, le ore di sonno dei bambini nei giorni feriali, i bambini che indossano gli occhiali da vista, il rispetto del divieto di fumo negli spazi aperti della scuola. I principali risultati ottenuti:

- il 15% dei bambini ha dichiarato di non essersi lavato i denti prima di andare a letto la sera precedente l'indagine;
- il 7% dei bambini, secondo quanto dichiarato dai genitori, dorme meno di 9 ore in un normale giorno feriale (le raccomandazioni parlano di almeno 9-10 ore di sonno e vi sono studi che associano le scarse ore di sonno con l'eccesso di peso)
- il 25% dei bambini indossa gli occhiali da vista;
- il 14% dei dirigenti scolastici o loro delegati ha affermato di aver avuto "a volte" difficoltà nel far rispettare il divieto del fumo negli spazi aperti della propria scuola.

INDIRIZZI PER L'AZIONE

Prima di affrontare il tema delle azioni possibili ispirate dalle conclusioni della nostra indagine dobbiamo acquisire la consapevolezza che non esistono soluzioni miracolose capaci di invertire bruscamente la tendenza della nostra popolazione ad aumentare eccessivamente di peso. Dobbiamo tenere conto che il sovrappeso e l'obesità sono in gran parte il risultato dell'evoluzione delle società occidentali e che il problema, esploso negli ultimi decenni, al momento attuale evidenzia una condizione di inerzia, con un possibile peggioramento nei prossimi anni.

La letteratura scientifica mostra sempre più chiaramente che 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.

Fatto salvo questo aspetto fondamentale, nello specifico i risultati della nostra indagine suggeriscono alcune raccomandazioni che possono essere dirette ai diversi gruppi di interesse.

1. Operatori sanitari

Le dimensioni del fenomeno sovrappeso/obesità giustificano nei prossimi anni la necessità di un impegno costante e regolare da parte degli operatori sanitari nella raccolta dei dati, nell'interpretazione delle tendenze, nella comunicazione ampia ed efficace dei risultati a tutti i gruppi di interesse. Ciò allo scopo di attivare azioni di prevenzione e promozione della salute, soprattutto in contesti particolarmente



importanti per la crescita e la formazione dei singoli individui, come il mondo della scuola.

In molte scuole esistono interventi di promozione realizzati da operatori sanitari. Tali interventi, soprattutto quelli di educazione sanitaria, devono focalizzarsi sui fattori di rischio modificabili, quali ad esempio la diffusione di conoscenze sulle caratteristiche di una colazione e di una merenda qualitativamente adeguata, sul tempo eccessivo dedicato ad attività sedentarie o trascorso davanti alla televisione.

Considerato il basso livello della percezione dei genitori sullo stato ponderale e sul livello di attività fisica dei propri figli, le iniziative proposte dovranno includere il coinvolgimento dei genitori, anche attraverso interventi di counselling, finalizzati all'attivazione di processi di "empowerment" (aumento delle competenze e della fiducia delle proprie capacità).



2. Operatori scolastici

Gli studi mostrano in maniera incontrovertibile il ruolo chiave della scuola per affrontare efficacemente il problema della promozione della salute e dell'attività fisica dei bambini. Seguendo la sua missione, la scuola dovrebbe estendere e migliorare le attività di educazione alimentare dei bambini, già oggi oggetto di intervento da parte di alcune scuole.

Per essere efficace tale educazione deve focalizzarsi, da una parte sulla valorizzazione del ruolo attivo del bambino, della sua responsabilità personale e sul potenziamento delle *life skills* (abilità e competenze sociali e relazionali che permettono di affrontare in modo efficace le varie situazioni), dall'altra sull'acquisizione di conoscenze e del rapporto fra nutrizione e salute individuale, sulla preparazione, conservazione e stoccaggio degli alimenti.

Deve, inoltre, essere incoraggiata all'interno della scuola la distribuzione di almeno un pasto bilanciato al giorno che costituisce per il bambino una duplice opportunità: nutrirsi meglio e imparare a gustare il cibo mangiando anche nuovi alimenti.

In maniera più diretta gli insegnanti possono incoraggiare i bambini ad assumere abitudini alimentari più adeguate, promuovendo la colazione del mattino, che ne migliora la performance e diminuisce il rischio di fare merende eccessivamente caloriche a metà mattina, con una scarsa assunzione di alimenti a pranzo, come verdure, legumi e frutta, più sani ma meno graditi ai bambini.

Seppure l'indagine abbia documentato un limitato accesso diretto dei bambini ai distributori di alimenti, la scuola può ridurre ulteriormente la distribuzione di bevande zuccherate e/o gassate e incentivare l'adesione a campagne che prevedono la distribuzione dei soli alimenti considerati salutari per il bambino, come frutta e verdura.

Sul fronte dell'attività fisica, è necessario che le scuole assicurino delle ore di attività motoria, quando possibile in giorni separati della settimana. Alcune realtà scolastiche stanno migliorando la qualità dell'attività motoria con interventi di aggiornamento rivolti agli insegnanti, aumentando il tempo di ricreazione all'aperto, e garantendo spazi di ricreazione adeguati con attrezzature che favoriscano giochi liberi di movimento.

Andrebbero anche incoraggiate le iniziative di promozione dell'attività motoria extra-curricolare da parte delle scuole in tempi e luoghi non necessariamente convenzionali (palestra della scuola o palestre esterne).

Molte scuole hanno segnalato iniziative di promozione della salute dei bambini in collaborazione con enti esterni, prevalentemente le aziende sanitarie locali. Per ottimizzare i risultati di questi interventi è opportuno favorire la partecipazione attiva dei genitori.

I materiali di comunicazione, realizzati dal gruppo di lavoro dell'ISS responsabile del progetto "Programma di Informazione e Comunicazione a sostegno degli obiettivi di Guadagnare salute" (PinC), promosso dal Ministero della Salute, possono offrire agli insegnanti spunti e indicazioni per coinvolgere attivamente i bambini.

3. Genitori

I genitori possono partecipare attivamente alla promozione nell'ambito scolastico della salute dei propri figli chiedendo informazioni agli insegnanti sulla sana alimentazione e sull'attività fisica dei bambini con l'obiettivo di acquisire strumenti conoscitivi e motivazionali per interpretare lo stato



nutrizionale dei propri figli e identificare i fattori di rischio per la loro crescita armonica.

Anche le conoscenze acquisite dai bambini sulla salute nutrizionale e sull'attività fisica nelle attività scolastiche, dovrebbero essere sostenute e potenziate dai genitori all'interno della famiglia.

PER SAPERNE DI PIU' SU OKkio alla SALUTE:

www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pagineAree_2952_listaFile_itemName_13_file.pdf

www.iss.it/binary/publ/cont/0924.pdf

www.iss.it/binary/publ/cont/dodici14web.pdf

http://www.iss.it/binary/publ/cont/14_11_web.pdf

PER SAPERNE DI PIU' SUI MATERIALI DELLA COMUNICAZIONE:

<http://www.guadagnaresalute.it/>

http://www.epicentro.iss.it/focus/guadagnare_salute/PinC.asp

PER APPROFONDIRE:

http://www.indicazioninazionali.it/documenti/Indicazioni_nazionali/indicazioni_nazionali_infanzia_primo_ciclo.pdf

http://www.dors.it/alleg/0200/report_scuola_primaria_def.pdf

