

AUSL di Modena

Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Dott. Alberto Tripodi

A 14 ANNI PIU DI 1 RAGAZZO MODENESE SU 5 È IN ECCESSO DI PESO E CIRCA IL 5% È OBESO.

Lo afferma una ricerca condotta dal Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione nel 2007

Il 17,4% dei ragazzi di 14 anni residenti a Modena ed in Provincia è in sovrappeso, mentre il 4,6% è obeso, con una maggiore prevalenza fra i maschi rispetto alle femmine. I dati scaturiscono da uno studio condotto, nel mese di aprile 2007, in provincia di Modena, come nel resto della regione Emilia Romagna, su ragazzi di 14 anni, frequentanti la 3° classe della scuola Media. L'indagine è stata coordinata dal Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione in collaborazione con il servizio Pediatria di Comunità. In tutti i soggetti studiati sono stati misurati peso, altezza e circonferenza di vita ed inoltre sono state valutate le abitudini e preferenze alimentari, e la tendenza a svolgere attività fisica, attraverso l'uso di questionari compilati sia dagli stessi ragazzi che dai loro genitori.

Rispetto a quanto rilevato nei bambini di 6 anni (indagine condotta nel 2003) ed in quelli di 9 anni (indagine condotta nel 2005), la percentuale di "eccesso di peso" evidenziata in ragazzi di 14 anni, appare più bassa. Questo andamento è comune a quanto osservato da altri autori in Italia, ma non, ad esempio negli USA. Il dato non deve indurre a facili ottimismo, poiché comunque più di 1 ragazzo su 5 presenta un eccesso di peso in corrispondenza dell'inizio della pubertà, che rappresenta una fase critica per lo sviluppo psicofisico di ciascun individuo.

E' interessante rilevare come la prevalenza di sovrappeso ed obesità sia inferiore nei ragazzi di 14 anni residenti a Modena, rispetto a coloro che risiedono nel resto della provincia.

I principali errori alimentari

Nel determinare un eccesso di peso nei ragazzi, sono certamente importanti i comportamenti alimentari non equilibrati, sebbene non sia per nulla semplice definire la specifica importanza di ciascuno di essi. *Già a 14 anni, rispetto alle età precedenti, si tende a perdere la buona abitudine ad effettuare la colazione del mattino.* Infatti solo 8 ragazzi su 10 la effettuano con discreta continuità. Si conferma l'avversione dei ragazzi nei confronti della verdura. Alla maggioranza dei ragazzi non piace gran parte delle verdure o degli ortaggi con le uniche eccezioni rappresentate da carote, insalata e pomodori. I cavolfiori, assieme ai broccoli sono le verdure meno amate, infatti piacciono solo al 16% dei ragazzi e quasi 1 su 4 non li ha mai assaggiati. Va un po' meglio per la frutta, generalmente gradita alla gran parte dei ragazzi, con particolare riferimento alla frutta estiva.

Solo alla metà dei ragazzi piace il pesce e fra questo soprattutto il tonno, i molluschi ed i crostacei.

Il ruolo dell'attività fisica

Il peso corporeo rappresenta una conseguenza dell'equilibrio fra calorie che vengono introdotte attraverso gli alimenti e quelle che vengono spese principalmente attraverso il mantenimento delle funzioni vitali (componente non modificabile) e l'attività fisica (componente modificabile). Nell'ottica della prevenzione del sovrappeso, è quindi molto importante valutare quanto i ragazzi si muovono o fanno sport.

L'attività sportiva organizzata è svolta dal 72% dei ragazzi nella nostra provincia, senza alcuna differenza fra maschi e femmine. Gli sport in assoluto più praticati sono il calcio, la pallavolo il nuoto, la danza, il tennis. Inoltre, più del 50% dei ragazzi pratica sport per 3 o più ore a settimana. A differenza dei bambini di 6 e 9 anni, nei quattordicenni si è rilevato come lo sport sia in grado di limitare lo sviluppo di sovrappeso ed obesità. Infatti, nel nostro campione si è evidenziato come la percentuale di obesi sia maggiore in coloro che non praticano sport rispetto a chi lo effettua. *Anche per questa età si è però rilevato come sia ben più importante il ruolo dell'attività fisica non sportiva, cioè l'attività quotidiana non strutturata (correre, giocare, utilizzare la bicicletta, ecc). Essa infatti rappresenta un elemento protettivo nei confronti dell'insorgenza di sovrappeso ed obesità nei ragazzi di 14 anni, in maniera tanto maggiore quanto più numerose sono le ore giornaliere dedicate a tale attività.*

Il ruolo della televisione, della pubblicità e dell'informazione

Come evidenziato in numerosi studi, la televisione rappresenta un importante fattore di rischio per lo sviluppo di sovrappeso ed obesità nei bambini, attraverso due meccanismi: la facilitazione della sedentarietà e l'influenza negativa della pubblicità alimentare.

Nei ragazzi di 14 anni di Modena, si è rilevato che la percentuale di soggetti sovrappeso ed obesi è quasi il doppio fra coloro che guardano la TV per 3 o più ore al giorno, rispetto a coloro che la utilizzano fino a 2 ore al giorno.

Meno del 20% dei genitori e dei ragazzi indagati afferma di farsi orientare dalla pubblicità nella scelta dei cibi. Questo dato mostra come vi sia una certa diffidenza sul ruolo, probabilmente ritenuto ingannevole, del messaggio pubblicitario. I ragazzi dichiarano, nella quasi totalità, di essere guidati nelle loro scelte alimentari dai genitori. Ma non di secondaria importanza sono il sapore dei cibi e le abitudini. Come riferimento informativo sull'alimentazione per le famiglie, rimane essenziale il pediatra e le strutture sanitarie, ma relevantissimi sono anche i cosiddetti mass-media (giornali, radio, TV).

L'influenza della famiglia

La presenza di un bambino obeso si associa frequentemente ad una famiglia dove uno od entrambi i genitori sono sovrappeso od obesi. Questo fenomeno è verosimilmente determinato dalle abitudini alimentari non equilibrate che i genitori mantengono all'interno del nucleo familiare spesso a causa della ridotta consapevolezza ed attenzione verso i problemi di salute che si possono accompagnare all'eccesso di peso del bambino.

Quali le soluzioni possibili?

Le indagini effettuate in questi anni confermano che l'obesità ed il soprappeso infantile ed adolescenziale rappresentano un problema sanitario anche nella nostra popolazione. In considerazione del fatto che l'obesità rappresenta un importante fattore di rischio per l'insorgenza di malattie croniche, fra le quali diabete, malattie cardiovascolari ed alcuni tipi di tumori, è necessario mettere in atto tutte le possibili misure di prevenzione. La migliore prevenzione si può realizzare proprio nell'età infantile e giovanile, in cui vi è un minore radicamento delle abitudini alimentari e di vita e comunque esiste una maggiore predisposizione al cambiamento. *E' però fondamentale, per ottenere qualche risultato, che vi sia un impegno di tutte le principali figure educative che ruotano attorno al bambino ed in primo luogo familiari ed insegnanti.* Ancora, la probabilità di ottenere cambiamenti delle abitudini di vita è maggiore quando l'ambiente od il contesto in cui il bambino vive offre molteplici e coerenti occasioni per rafforzare un messaggio di salute (*strategia di comunità*). Ecco quindi perché, in questo ambito, può essere molto importante il contributo offerto dalle società sportive nel favorire l'attività fisica dei giovani, di altri enti ed associazioni, comprese le parrocchie, dove i giovani possono riunirsi, e più in generale, dalle amministrazioni locali attraverso interventi anche sul tessuto urbano tali ad esempio, da facilitare l'utilizzo di impianti sportivi, spazi all'aperto, percorsi pedonali o ciclabili.

Per trattare queste tematiche ed illustrare alcuni degli interventi in corso per la prevenzione dell'obesità infantile ed adolescenziale, *il prossimo 29 febbraio si terrà a Modena, presso Il Palazzo Carandini in via dei Servi, 5, un seminario sul tema, organizzato dal comune di Modena e dall' Azienda USL ed Azienda Ospedaliera ed Universitaria*

Convegno sovrappeso e obesità infantile
Quali strategie per fronteggiare un rischio evitabile per la salute?
Modena 29 febbraio
Palazzo Carandini – Via dei Servi, 5

Intervento Maria Carafoli
Promozione dell'attività motoria e sportiva nel territorio

Il tema di questo convegno è oggi di grande attualità: in un momento in cui i bambini vivono un momento di forte ipomotricità dovuta a varie motivazioni: la iperesposizione ai vari media di gran moda quali televisione, playstation, computer e che spesso porta con sé problemi quali l'obesità risulta molto importante individuare tutte le strategie possibili per fronteggiare un problema che sta via via aumentando in modo esponenziale. E promuovere l'attività motoria risulta senza dubbio uno strumento fondamentale per accompagnare la crescita corretta dei nostri ragazzi e per indirizzarli ad un corretto stile di vita.

Cosa ha significato per questa Amministrazione promuovere l'attività motoria?

Innanzitutto questa Amministrazione si è adoperata per mettere a disposizione dei cittadini un'offerta impiantistica ampia e con strutture ben mantenute.

Un sistema impiantistico che può fare affidamento su 72 palestre (di cui 30 comunali, 5 provinciali, tre palazzetti, quelle nelle Polisportive e le private, 30 campi di calcio di cui 13 comunali e 18 da calcetto, 11 bocciodromi, 8 impianti per il tennis, cinque piscine di cui due comunali, lo Stadio del calcio completamente ristrutturato e ampliato, uno Stadio da baseball/softball, uno Stadio del Rugby appena ultimato.

Tale dotazione impiantistica è stata realizzata sia tramite investimenti diretti della Amministrazione Comunale (solo *dal 1996 al 2006 la spesa complessiva per investimenti nello sport è stata pari a € 50.000.000 destinati sia alla realizzazione di nuove strutture che all'adeguamento di impianti che ospitano prevalentemente l'attività sportiva di base*), ma anche attraverso l'utilizzo dello strumento della concessione all'associazionismo sportivo di aree edificabili a costi accessibili con la formula del diritto di superficie. Inoltre al fine di massimizzare la disponibilità dell'impiantistica da anni sono stati attivati rapporti sia con l'autorità scolastica che con l'Amministrazione Provinciale, al fine di assumere la disponibilità delle palestre di loro proprietà al di fuori dell'orario scolastico.

Tra le ultime realizzazioni vorrei ricordare il meraviglioso Stadio del Rugby, inaugurato da poco e che molte città ci invidiano e la nuova palestra specialistica della società Panaro inaugurata un anno fa, struttura che ha permesso a questa prestigiosa società centenaria di poter svolgere la sua attività in spazi adeguati e moderni. Anche per i prossimi anni sono previste importanti realizzazioni nel campo dell'impiantistica sportiva tra le quali vorrei

evidenziare l'importante piano di ricollocazione dei campi da calcio cittadini che vedrà entro l'anno l'inaugurazione del primo campo oggetto della ricollocazione: il nuovo campo da calcio Baroni, un moderno impianto calcistico che sostituirà il preesistente posizionato in un'area inadeguata e con dimensioni e caratteristiche inadeguate rispetto esigenze attuali. Entro l'anno verrà inoltre inaugurata una nuova palestra presso il nuovo plesso scolastico che sta sorgendo a Cognento.

In secondo luogo questa Amministrazione è molto attenta a promuovere lo sport nei suoi aspetti positivi, ludici e socializzanti, in modo che sia per i bambini e gli adolescenti sinonimo di divertimento, condivisione e competitività vissuta in modo sano: è l'obiettivo che il Comune persegue poi con numerose iniziative, corsi di formazione, patrocinii e collaborazioni con istituzioni locali tra cui il Coni, gli Enti di Promozione Sportiva e le associazioni sportive. Molti progetti e iniziative costituiscono esempi virtuosi di come questa Amministrazione sia attenta al diffondersi di una cultura del movimento che sia incentrata sull'aspetto ludico e socializzante dell'attività motoria, in grado di rispettare i tempi di ciascun individuo e comunque volta a promuovere stili di vita corretti e salutari e che possono quindi essere di aiuto nel prevenire fenomeni come l'obesità o di disturbi alimentari

Tra i progetti più rilevanti vorrei citare:

- Scuola-Sport, (Inserito anche nei Piani per la salute)
- il progetto corsi di nuoto
- il progetto pattinaggio,
- il progetto Mo.to

Progetto Scuola Sport

Proprio tra i principi ispiratori del Progetto Scuola-Sport, che molti penso qui conoscano, vi è la promozione dell'attività motoria e sportiva come abitudine di vita a tutela della salute, fornendo ai bambini e alle bambine momenti di confronto che possano servire allo sviluppo di un corretto concetto di "competitività" utile alla crescita ma lontano da degenerazioni di esasperazione dell'agonismo. Sempre nell'ambito di tale progetto vengono organizzati nei plessi scolastici incontri con i genitori sulle connessioni tra attività motoria/sportiva e accrescimento, alimentazione, educazione alla convivenza civile e ai diversi stili di vita.

Obiettivo del progetto Scuola Sport che dal 1996 (come prosecuzione del progetto Gioco Sport risalente ai primi anni '90) viene realizzato in tutti i circoli didattici modenesi, è infatti promuovere l'attività motoria e sportiva come abitudine di vita e tutela della salute. Considerato che viene svolto in ambito curricolare il progetto riesce a intercettare anche quelle fasce giovanili che per emarginazione o precarie condizioni economiche non riescono a fruire di altre iniziative.

Il percorso didattico che vede il coordinamento dell'Assessorato allo Sport del

Comune di Modena, la collaborazione dell'USP, degli Enti di Promozione sportiva Uisp, Csi e Aics, oltre che del Coni provinciale e delle direzioni didattiche vede impegnati durante tutto l'arco dell'anno circa 7.000 ragazzi per un totale di 304 classi delle scuole elementari che hanno così la possibilità di svolgere attività fisica a scuola con personale qualificato per un totale di 5.900 ore di orientamento sportivo.

Un altro progetto che vede tra i co-promotori il Comune di Modena è il Progetto Mo.To: Sport, gioco e movimento. Gli altri partners del progetto sono l'Ausl Medicina dello Sport, la Fondazione Cassa di Risparmio, il Poliambulatorio Chirurgico Modenese oltre a otto società sportive collegate tra loro : Equilibrium, Pentamodena, SBM, Sweet Team, Modena Rugby, Geesink, Sweet Team, ASD Cittadella

Un progetto sportivo la cui finalità è quella di far avvicinare i più piccoli all'attività motoria in modo corretto, naturale, divertente proponendogli diverse discipline senza un'esaltazione della competizione a tutti i costi per trasmettere un'educazione alla cultura sportiva e ai suoi valori positivi. L'obiettivo è creare un'ampia base motoria attraverso la conoscenza e l'apprendimento di diverse abilità motorie per favorire lo sviluppo armonico del bambino e la condivisione di un corretto concetto di competitività.

Progetto corsi di nuoto :

L'Amministrazione Comunale da più di quindici anni mette a disposizione risorse per finanziare il progetto corsi di nuoto volto a favorire una diffusione capillare delle esperienze natatorie tra i bambini. Il progetto coinvolge ogni anno circa 150 bambini delle scuole dell'infanzia e 250 delle scuole elementari in orario curriculare. I bambini partecipano insieme ai propri compagni di scuola e accompagnati dalle insegnanti a corsi di nuoto e di acquaticità finalizzati ad apprendere in modo corretto e graduale le tecniche natatorie con istruttori qualificati.

Progetto Pattinaggio: L'USD Junior Sacca Modena e la Soc. Invicta Skate in collaborazione con l'Amministrazione Comunale organizzano da ormai quindici anni da almeno una decina d'anni un progetto rivolto alle scuole d'infanzia del Comune di Modena di scuola-pattinaggio. Sono una cinquantina le classi delle scuole dell'infanzia (1375 bambini) che ogni anno partecipano in orario curriculare ai corsi articolati in 10 o 15 lezioni di un'ora ciascuna delle quali costituisce una base di partenza utile per la conoscenza del pattino, non tanto come attrezzo sportivo agonistico, quanto piuttosto come mezzo di locomozione, di educazione e soprattutto di gioco. La lezione tenuta da allenatori di pattinaggio qualificati e da insegnanti di educazione fisica viene tenuta in forma ludica con l'utilizzo anche di vari attrezzi quali cerchi, palle, birilli, tappeti il tutto accompagnato dall'uso della musica,

importante in questa fascia di età per lo sviluppo del senso musicale e della ritmizzazione.

Altro elemento che contribuisce nella nostra realtà ad arricchire la promozione della pratica motoria fin dai primissimi anni di età è la presenza di una miriade di società sportive e polisportive che facendo riferimento agli enti di promozione sportiva offrono ai nostri bambini e adolescenti una vasta gamma di corsi, progetti e opportunità di praticare attività motoria.

Diverse sono inoltre le società sportive che accolgono in forma gratuita fra i loro praticanti bambini che per precarie condizioni socio-economiche non sarebbero in grado di poter accedere a tali attività. A questo proposito vorrei citare l'importante iniziativa del Rotary Club che in collaborazione con i servizi sociali mette a disposizione fondi annualmente per permettere a bambini bisognosi di praticare attività sportiva.

Nel periodo estivo già da diversi anni società sportive e polisportive organizzano camp estivi dove lo sport diventa il perno su cui si basano le diverse attività che vengono organizzate.

Come Assessorato forniamo il nostro supporto e sostegno a tutte quelle iniziative che possano promuovere lo sport giovanile e che siano caratterizzate dai connotati dell'accoglienza, dell'educazione e dell'orientamento: un esempio sono anche le iniziative del Villaggio dello Sport organizzato dal CSI e di Modena Sport per tutti organizzato dalla Uisp che promuovono lo sport in forma ludica e aggregativa. La miriade di manifestazioni che si svolgono in città durante tutto l'arco dell'anno sono per la maggior parte di tipo promozionale, dilettantistico/amatoriale e rivolte a diffondere una cultura del movimento lontana da esasperazioni agonistiche.

Creare occasioni di attività fisica, sportiva e motoria. Questo è l'obiettivo di salute che tutti dobbiamo porci e per il quale è bene che le pubbliche amministrazioni si battano con forza. Al pari delle altre scelte di vita che riguardano la salute, l'adesione a modelli e comportamenti positivi non la si ottiene solo minacciando malattie o valorizzando la pratica sana, ma rendendo appetibili e piacevoli le scelte di vita salutari. La stessa cosa per l'attività fisica, sportiva e motoria che devono divenire parte integrante della vita di ogni persona.

Questo è valido particolarmente nei bambini dove l'educazione al movimento è parte integrante dello sviluppo psico-fisico.

La scuola primaria, in genere, fa poco in questo senso, come quantità di ore dedicate e come preparazione del personale. In altri stati (Francia, Austria) ci sono il triplo delle ore dedicate alla pratica motoria, gestite da personale specializzato. Questo viene anche incontro ad una progressiva riduzione dell'attività fisica "spontanea" dei bambini, causata sia da uno stile di vita più sedentario, con richiami virtuali forti (videogames), sia dalla indisponibilità di spazi verdi e sicuri nelle vicinanze come spesso avviene nella "città compatta".

Modena ha la positiva realtà di Scuola-Sport con la quale praticamente tutti i bambini delle scuole primarie usufruiscono di due ore di educazione motoria sotto la guida di personale qualificato. E' una realtà importante che però non deve far dimenticare (dati MdS ausl Mo) che già alle medie il 20% dei ragazzi non pratica alcuna attività extrascolastica sportiva e motoria significativa, e su 100 di questi ragazzi ben 66 sono femmine.

Che le donne pratichino meno sport dei maschi è confermato sia da precedenti indagini sia dai dati che provengono dalle viste di idoneità dei minorenni, sempre dal Servizio di Medicina dello Sport.

Su dieci ragazzi italiani che si sottopongono a visita, 6 sono maschi e 4 sono femmine. Tra gli stranieri, in stragrande maggioranza extracomunitari, 9 sono maschi ed 1 sola è la donna. Cosa che indica un settore importante dove scuola, amministrazioni locali, società sportive debbono lavorare perché l'integrazione passa anche attraverso lo sport, che può essere un formidabile veicolo di socializzazione.

La scuola dell'obbligo, proprio perchè dell'obbligo, dovrebbe essere il luogo principe all'educazione motoria e sportiva, da proseguire a casa anche come "compito", coinvolgendo i genitori, pienamente consapevoli dell'importanza per la loro salute e per quella del loro figlio, di un'attività fisica e sportiva regolare ed idonee a produrre salute.

Già... le famiglie! Sempre da un'indagine della Medicina dello Sport dell'Ausl di Modena, i ragazzi delle terze medie della provincia non vedono fare pratica sportiva al 66% delle loro mamme ed al 63% dei loro papà. La mancanza di questa percezione influisce senz'altro negativamente sui valori del ragazzo. A questo proposito, su 100 ragazzi che non fanno sport, 77 hanno entrambi i genitori che non svolgono attività sportiva contro il 43 di chi fa sport.

Insomma, la famiglia conta.

Conta anche la disponibilità economica e di tempo: portare il proprio figlio a fare sport è sicuramente un impegno per questo sarebbe bene che tutti avessero pari opportunità e la scuola per tutti è per questo motivo il luogo ideale. 3 ore la settimana di un'attività che impegni il bambino sono il minimo per dargli competenze e salute.

Attività spontanea o specializzata? E' importante che ogni bambino acquisisca complete competenze motorie e questo lo può fare attraverso un'attività frequente, multilaterale e diversificata e, soprattutto, divertente, dunque non ripetitiva.

In che tipo di Città? Vi è un legame stretto tra trasporti e salute ed accessibilità degli spazi così come la possibilità di fare attività all'aria aperta è condizionata dall'inquinamento. I dati dell'ARPA sono sconcertanti per la nostra Città ed occorre un ripensamento sulla realtà e sul futuro di Modena in modo che sviluppo e salute non siano in contrasto ma perché l'uno migliori l'altra.



Progetto di Educazione Alimentare e Motoria rivolto alle scuole

MANGIA GIUSTO MUOVITI CON GUSTO

Progetto di Educazione Alimentare e Motoria rivolto ad alunni frequentanti Asili Nido, Scuole dell'Infanzia, Scuole Primarie della provincia di Modena.

Promosso da:
Servizio Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione
U.O Nutrizione
Azienda USL di Modena

in collaborazione con
Servizio di Psicologia Aziendale
Centro di Medicina dello Sport
Servizio di Pediatria di Comunità
Azienda USL di Modena



Ricerche scientifiche evidenziano chiaramente quanto un buon stile di vita abbia un impatto positivo sulla salute delle persone a tutte le età.

In particolare nelle popolazioni occidentali, negli ultimi decenni, le maggiori cause di mortalità, disabilità e ricorso ai servizi sanitari sono rappresentate dalle cosiddette malattie croniche fra le quali malattie cardiovascolari, tumori, diabete, obesità.

I fattori di rischio più importanti per lo sviluppo delle malattie croniche sono: l'ipertensione, l'elevato livello di colesterolo nel sangue, lo scarso consumo di frutta e verdura, il sovrappeso, la sedentarietà, il fumo. Ben cinque di questi sei fattori sono strettamente legati all'alimentazione e all'attività fisica.

In base a tali premesse, ben si comprende perché, al fine di raggiungere i migliori risultati nella prevenzione delle malattie croniche, i progetti di educazione alla salute debbano riconoscere pienamente il ruolo centrale della dieta, della nutrizione e della attività fisica.

Questa carpetta raccoglie il materiale inerente al progetto "Mangia Giusto Muoviti con Gusto", prodotto dal Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN). Il progetto è

stato ideato e viene aggiornato, sulla base delle evidenze scientifiche riconosciute a livello internazionale, sia per i contenuti trasmessi che per le modalità di attuazione.

SCOPO DEL PROGETTO

Scopo del progetto pluriennale "Mangia Giusto Muoviti con Gusto" è quello di promuovere una sana alimentazione ed una regolare attività motoria ossia favorire l'instaurarsi di sane abitudini di vita fin dalla primissima infanzia.

Il progetto si realizza nella scuola, che è il luogo ideale per attuare azioni per la promozione della salute, soprattutto se si ha la capacità di raccordare l'ambiente scolastico con quello familiare, creando un indispensabile e prezioso sinergismo educativo intorno al bambino.

Il progetto vuole trasmettere contenuti scientificamente validati, riportati in messaggi facilmente comprensibili ed attuabili dai bambini sia a scuola che in famiglia. I contenuti trasmessi vogliono sottolineare gli aspetti positivi e piacevoli legati alla buona alimentazione ed all'attività fisica quotidiana per promuovere e mantenere un buono stato di salute.

FASI OPERATIVE PER LA REALIZZAZIONE DEL PROGETTO

Tre sono i cardini fondamentali del progetto **Mangia Giusto Muoviti con Gusto**:

- Il corso di formazione per gli insegnanti
- Il percorso educativo in classe svolto dagli insegnanti utilizzando sussidi didattico-informativi predisposti dal servizio
- Il concorso a premi su tema preordinato

2

1

Il **corso di formazione**, facoltativo, di 6 ore rivolto agli insegnanti ha lo scopo di

- fornire le conoscenze, i materiali e gli strumenti per attuare un approccio integrato e innovativo al problema della educazione alla salute a scuola dando la possibilità di valutare, comprendere e implementare la propria attività con modalità multidisciplinari;
- condividere i messaggi chiave da trasmettere a scuola ed in famiglia;
- creare una rete di comunicazione tra gli operatori dell'azienda sanitaria e gli insegnanti impegnati quotidianamente nella promozione della salute agli studenti.

2

Il **percorso educativo in classe**

Il personale docente dovrà ideare ed attuare in classe percorsi didattici, su temi condivisi per coinvolgere gli alunni ed eventualmente partecipare al concorso collegato al progetto. Le modalità di attuazione di tali percorsi avverranno nella piena autonomia del singolo docente o dei docenti di una stessa scuola, con il supporto da parte dell'Unità Operativa Nutrizione.

Durante il percorso educativo l'insegnante deve commentare in classe il **materiale** appositamente realizzato per il progetto e consegnarlo agli alunni, i quali hanno il compito finale di dividerlo con i genitori. In questo modo anche le famiglie sono coinvolte ed informate sul percorso intrapreso in classe dai propri figli.

Tutti i materiali sono caratterizzati dalla presenza di un furbo volpacchiotto di

nome **BoyFox**, mascotte del progetto ideata per comunicare i messaggi di salute ai bambini ed anche alle loro famiglie.

Il materiale didattico viene annualmente aggiornato, integrato e distribuito dal SIAN in rapporto alla fascia scolastica ed alle priorità educative individuate.

3

Il **concorso a premi su tema preordinato**

Per enfatizzare il percorso educativo e motivare maggiormente gli alunni, gli insegnanti possono aderire con la propria classe ad un concorso a premi su tematiche di sana alimentazione e regolare attività motoria, diverse per ogni anno scolastico.

Il concorso vede partecipare ogni singola scuola o classe col compito di preparare elaborati grafici od altri materiali inerenti il tema.

Una giuria, appositamente costituita, valuta gli elaborati presentati. I premi consistono in somme di denaro che i vincitori possono utilizzare per l'acquisto di materiale didattico o per lo sviluppo di iniziative a valenza educativa nella scuola.

Dopo il concorso tutti gli elaborati, ogni anno, vengono esposti in mostre pubbliche itineranti sul territorio provinciale. Le mostre organizzate dal SIAN, sono aperte alle scuole, alle famiglie ed alla cittadinanza. Rappresentano un'occasione di confronto, riflessione e sensibilizzazione sulle tematiche inerenti la promozione della salute.

SERVIZIO SANITARIO - INSEGNANTI - BAMBINI - FAMIGLIE

Il progetto "**Mangia Giusto Muoviti con Gusto**" enfatizza il ruolo chiave della "scuola promotrice di salute". Il bambino è la figura attorno a cui ruotano gli adulti (genitori, insegnanti, personale non docente, personale sanitario) uniti da una grande responsabilità: favorire l'instaurarsi di uno stile di vita salutare, vero patrimonio per il presente e il futuro dei bambini.

INFO BOYFOX

Per maggiori informazioni sul progetto

Azienda USL di Modena - Dipartimento di Sanità Pubblica
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - U.O Nutrizione
<http://www.ausl.mo.it/dsp/sian/BoyFox/BoyFox.html>
E-mail: siannutrizione@ausl.mo.it

Per informazioni sull'editing

Azienda USL di Modena. Dipartimento di Sanità Pubblica
Sportello per la Prevenzione
E-mail: informazione@ausl.mo.it

Sovrappeso ed obesità infantile

Mirco Bolognesi
Ristorazione Collettiva
CIR food

La pressione dell'offerta alimentare, nella civiltà occidentale, ha reso il sistema di regolazione omeostatica dell'assunzione di cibo, molto più sensibile ai segnali di carenza energetica, percepiti più facilmente in senso di fame e di ricerca di cibo, rispetto al senso di sazietà.

Pertanto i segnali di abbondanza provenienti dalle scorte energetiche del nostro organismo diventano più vulnerabili nella loro efficacia e in genere il nostro sistema di regolazione fame-sazietà riconosce meglio le variazioni in diminuzione dei tali segnali, traducendoli quindi in segnali di fame.

La disponibilità di cibi ad alta densità calorica, inattività fisica, fattori ambientali e psicologici, pubblicità, predispongono il sistema della bilancia energetica a tararsi verso l'alto e a produrre un aumento di peso.

Naturalmente si diventa grassi quando le calorie in entrata superano quelle in uscita. Solo un corretto equilibrio tra energia introdotta (cibo) e energia consumata (attività fisica e metabolismo) ci permette di non accumulare grasso.

Perché ...? Una Azienda di Ristorazione dovrebbe occuparsi di obesità !

- CIR food produce 56.000.000 di pasti all'anno di cui circa 35.000.000 di ristorazione scolastica
- in media, ogni giorno per 5 giorni alla settimana, si siedono a tavola con CIR food circa 200.000 bambini

Una bella responsabilità!

La ristorazione scolastica rappresenta un'occasione ed uno strumento per intervenire e contribuire nel contesto educativo e formativo dei bambini e degli adulti che lo circondano (insegnanti, genitori).

E' la sede più adeguata per interventi di educazione alimentare, attraverso:

- l'apprendimento di sapori e cibi alternativi
- modalità di presentazione diverse dei cibi
- proposte e provocazioni alimentari
- sviluppo di sensibilizzazioni e atteggiamenti per una equilibrata alimentazione

Siamo "tutti assediati" dalla pubblicità che inevitabilmente influenza le scelte alimentari dell'intera famiglia, la collettività.

Il pranzo a scuola è un momento di "resettaggio", di "rifocalizzazione", di orientamento, di offerta di punti di riferimento per bambini, genitori, la società, nonché di valori legati alla consumazione del pasto.

Le tabelle dietetiche adottate dalla ristorazione scolastica fanno riferimento ai LARN e soddisfano per il 40% il fabbisogno giornaliero per ogni fascia d'età.

Obiettivi educativi CIR food

Contribuire a sviluppare la capacità di distinguere tra:

- fame biologica
- fame emotiva

Contribuire a sviluppare la consapevolezza della necessità di:

- concedere tempo e attenzione al pasto
- gustare e non divorare
- ritrovare un rapporto bilanciato con il cibo, fonte di sostentamento ma anche espressione di cultura e manifestazione equilibrata della propria personalità

Mentre nella prima infanzia sono segnali del corpo come: fame, sazietà, sete, a regolare l'assunzione di alimenti, col passare degli anni i bambini reagiscono sempre più nel conflitto tra stimoli interni e stimoli esterni.

Come intervenire?

Professionalità

- I menù scolastici proposti da CIR food sono realizzati da professionisti dietologi e nutrizionisti
- strutturati secondo le linee guida per una sana alimentazione (INRAN) e i LARN
- controllati qualitativamente e quantitativamente e condivisi e validati da personale competente ASL

Ricerca culinaria e innovazione

- Impegno di risorse per attività di ricerca culinaria orientata a produrre innovazione per stimolare e favorire la consumazione dei cibi e piatti non graditi, ma di fondamentale importanza secondo le linee guida di una nutrizione salutare come verdure, pesce, legumi, frutta

Le idee innovative nascono e scaturiscono da una procedura strutturata e definita dal sistema qualità:

- analisi di customer satisfaction
- consultazioni di addette alla somministrazione
- commissioni mensa
- know how aziendale
- interdisciplinarietà tra cuochi, dietisti, psicologi e pedagogisti

Tecniche culinarie

Sviluppo e ricorso a tecniche di cotture salutari con utilizzo di:

- Forni a vapore
- Forni a microclima controllato
- Cotture con forte riduzione di grassi (si può abbassare il tenore dei grassi delle ricette senza nulla togliere al gusto)

Tutti gli sforzi di produzione sono orientati a non dissipare gli apporti nutrizionali riducendo al minimo le modificazioni chimico – fisiche che possono incidere sul valore nutritivo, utilizzando modalità di cottura che producono cibi facilmente digeribili.

Sviluppo di strategie

Per aumentare l'intake di fibre vegetali e vitamine si ricorre a:

- pinzimonio, buffet di verdura cruda da sgranocchiare, spiedini di verdura, ...
- proposte di frutta snack: macedonie, yogurt alla frutta, spiedini di frutta, frutta disidratata, mele essiccate, banane chips, ...

Sviluppo di attività di autoservizio per stimolare la responsabilità individuale e apprendere il significato di porzione e grammatura, coerenti con l'età, attività, ...

Ambiente

Contribuire con il proprio know how ad apportare miglioramenti al comfort delle sale mensa per favorire assunzione di alimenti in condizioni di piacevolezza e tranquillità; riducendo i fattori di disturbo come: chiasso, rumore, ambientazione, colori, atmosfera, luci, modalità di servizio sgradevoli che possono indurre disagi che si manifestano in rifiuto del cibo, o assunzione del cibo in modo esagerato e frenetico, senza concedere tempo per assaporare e gustare le preparazioni alimentari e a rilassarsi con i compagni.

Comunicazione e formazione

Sviluppo e impegno in attività didattico formative con il coinvolgimento di bambini, genitori ed insegnanti, orientati allo sviluppo ed alla conoscenza di equilibrati apporti alimentari e di incremento dell'attività fisica.

S E M I N A R I O - 29 febbraio 2008

SOVRAPPESO E OBESITA'INFANTILE: quali strategie per fronteggiare un rischio evitabile per la salute?

Il coinvolgimento dei genitori nella scelta dei menù a scuola

Massimo Trevisi

Genitore rappresentante nelle Commissioni Mensa delle scuole primarie di Modena

Salve a tutti.

Voglio anzitutto ringraziare gli organizzatori di questo Convegno e quindi il Comune di Modena, attraverso l'Assessorato alle Politiche per la Salute e il Servizio Sanitario Regionale attraverso l'Azienda Ospedaliera e Università di Modena e l'Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena.

Voglio inoltre ringraziare **l'assessorato all'Istruzione e politiche per l'infanzia**, promotore della **Commissione mensa delle scuole primarie** di Modena della quale sono qui il rappresentante.

In prima battuta, come necessario, voglio dar risposta all'oggetto del mio intervento: **il coinvolgimento dei genitori nella scelta dei menù a Scuola.**

Nell'ambito del vigente "**Patto per la Scuola**", sottoscritto tra il Comune di Modena e le Scuole Primarie e Secondarie di I° grado, l'art.6 relativo al "**diritto allo studio**", richiamata la normativa statale e regionale in materia, indica il servizio di refezione quale servizio essenziale per il pieno accesso all'istruzione di tutti gli alunni.

Al comma 5, premesso che il Comune di Modena garantisce il servizio di refezione scolastica ai bambini e ai ragazzi iscritti alle Scuole dell'Infanzia, Primarie e Secondarie di primo grado, viene evidenziato che sul territorio comunale operano, per le Scuole dell'Infanzia e Primarie, due Commissioni, di cui fanno parte un insegnante e un genitore di ogni Scuola dell'Infanzia statale e comunale e di ogni Scuola Primaria, con il compito di verificare il servizio erogato e fare proposte migliorative.

Annualmente, in tutte le Scuole primarie del territorio, ove sia attivato il servizio di refezione scolastica, viene attribuita o rinnovata la funzione di referenti, con l'individuazione di un operatore e un genitore degli alunni; questi costituiscono la **commissione refezione scolastica** del plesso.

Tra questi, sempre annualmente, in occasione di un incontro collettivo che vede o dovrebbe vedere partecipi tutti i plessi scolastici, viene costituita una **segreteria della Commissione delle scuole primarie**, alla quale partecipano rappresentanti di genitori, personale insegnante e A.T.A., oltreché i rappresentanti del settore istruzione e del suo Ufficio di refezione scolastica.

Nell'ambito della segreteria vengono nominati un vicepresidente e, tra i rappresentanti dei genitori, un presidente.

Analogamente, si procede nell'ambito delle Scuole dell'Infanzia del territorio.

Per quanto riguarda la secondaria di I° grado mi risulta che, nonostante vi siano 6 (sei) Scuole in cui il servizio è presente, non è stata costituita la Commissione per **l'impossibilità** di trovare rappresentanti dei genitori disponibili.

La **Commissione delle scuole primarie** ha facoltà di esaminare **ogni tematica inerente l'organizzazione del servizio di refezione e l'educazione alimentare.**

In primis, **ha facoltà di controllo sulla quantità, qualità e gradibilità del cibo, esprime parere obbligatorio in merito al menù scolastico, collabora alla sua elaborazione e alle sue modifiche.**

Inoltre viene informata in merito:

- alla disciplina della contribuzione da parte degli utenti del servizio;
 - all'aggiudicazione del servizio di refezione e alle eventuali variazioni dell'appalto;
 - ad iniziative proposte dai dirigenti scolastici, dagli Organi collegiali delle Scuole e più in generale da terzi, in merito al servizio di refezione scolastica;
- viene informata, ed esprime parere, in merito ad iniziative promosse dal Comune nell'ambito dell'educazione alimentare;
- esprime parere obbligatorio sull'aggiornamento, in materia di educazione alimentare, del personale;
 - ha facoltà di proporre, al Settore Istruzione, per un suo diretto patrocinio, progetti di educazione alimentare.

E ancora, ha facoltà di:

- promuovere direttamente, in accordo con il Settore Istruzione, progetti di educazione alimentare;
- può infine proporre la partecipazione alle attività della commissione stessa, di soggetti terzi la cui presenza risulti utile ai lavori della commissione.

Le attività che esprimono – oggi – in modo più evidente, l'operatività della commissione, sono quelle di **verifica** sia dell'andamento del servizio nei singoli plessi, che del menù proposto alle Scuole.

La prima attività, vede da parte dei rappresentanti della Commissione mensa, presenti nelle singole Scuole, un continuo monitoraggio dell'andamento e una segnalazione, più o meno tempestiva degli eventuali disservizi, e più in generale delle necessità d'intervento da parte del Comune e, se del caso, della CIR Food.

Le problematiche che emergono sono le più varie ma, è senz'altro possibile ricondurle la maggior parte a due principali filoni.

Uno, è quello dei problemi legati alla manutenzione degli ambienti o alla morfologia degli stessi; come saprete, per la fruizione del servizio di refezione vengono **anche** utilizzati ambienti che risultano obsoleti nella concezione, inadeguati o carenti, rispetto alle attuali esigenze del servizio o, più semplicemente, **adattati** a soddisfare questa esigenza.

In tal senso, è opportuno e doveroso segnalare che l'amministrazione comunale di Modena è impegnata **da tempo**, compatibilmente con le esigenze di bilanci sempre più condizionati da vincoli tecnici e impoveriti nei trasferimenti da parte dello Stato, ad intervenire con la realizzazione di nuove strutture e interventi manutentivi finalizzati.

Ciò detto, è sicuramente vero che a tutt'oggi, sul nostro territorio, troppi sono gli ambienti che presentano una soglia di ospitalità ancora insufficiente rispetto alle esigenze del servizio e che impediscono di trarre compiutamente l'obiettivo che l'Amministrazione si è posta di **“valorizzazione della convivialità intesa come scoperta del valore del cibo e delle relazioni che si instaurano intorno al suo consumo”**.

L'altro è quello dei problemi legati all'organizzazione del terminale mensa e alla sua gestione da parte degli operatori scolastici e del fornitore: in questo senso l'intervento dei rappresentanti dei genitori e degli operatori è un pungolo continuo al mantenimento o al miglioramento degli standard qualitativi proposti dal servizio offerto dalla CIR Food e dalle singole Istituzioni scolastiche.

La seconda attività, che oggi ci interessa valutare, è quella di verifica e discussione dei menù.

In occasione di due incontri annuali, la commissione si riunisce per valutare le proposte, una autunnale/invernale l'altra primaverile/estiva, elaborate e illustrate dai rappresentanti della Cir Food, dietisti e responsabile del Centro di produzione Pasti comunale di via Malavolti.

I menù, elaborati in base alle tabelle dietetiche approvate dal Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione dell'A.U.S.L. , sono predisposti dagli operatori della CIR Food con la collaborazione degli esperti del Dipartimento di Scienze Biomediche dell'Università di Modena e di Reggio Emilia.

I dietisti della CIR Food illustrano puntualmente le portate di ogni singola giornata, con specifico dettaglio delle materie prime utilizzate, delle modalità di preparazione e del sistema di cottura, questo con particolare riferimento ai piatti di nuova introduzione.

Vengono quindi discusse eventuali variazioni, derivanti principalmente da segnalazioni pervenute alla Commissione dalle Scuole.

In tal senso vengono segnalate le eventuali richieste di ri-proposizione di piatti che siano risultati particolarmente graditi nelle singole Scuole e, viceversa, l'eventuale scarso gradimento di piatti, preparazioni o alimenti nel caso che vengano riproposti avendo passato indenni i controlli del gradimento che la stessa CIR Food compie nelle Scuole.

Dato questo confronto la Commissione, per quanto nella sua potestà, licenzia il menù che, in ultima analisi, verrà verificato e autorizzato per la produzione dal Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione dell'A.U.S.L. .

Per tutto quanto detto, tralasciando completamente gli aspetti legati al costo di accesso al servizio, costo sicuramente in linea con quelli praticati in altre e simili realtà del Paese, data la qualità e la varietà dei menù proposti, e contenibile fino al 50% per gli utenti il cui nucleo familiare esprima un I.S.E.E. entro una soglia individuata dall'amministrazione, è possibile definire il consuntivo della relazione tra amministrazione, istituzioni scolastiche, CIR Food e utenti del servizio di refezione, **ampiamente positivo**.

Va' poi rimarcato, a corredo di quanto detto, che negli ultimi anni, il servizio di refezione scolastica modenese si è qualificato mediante:

- l'utilizzo di prodotti non contenenti alimenti geneticamente modificati;
- l'adozione di procedure di autocontrollo igienico-sanitario, volte a limitare i rischi igienico-sanitari in ambito alimentare in attuazione del D.Lgs.155/97 (l'H.A.C.C.P.);
- l'acquisizione, da parte del Centro di produzione comunale dei pasti di via Malavolti, delle certificazioni del Sistema Qualità, UNI EN ISO 9001 dal 1997, "VISION 2000" dal 2003, la Certificazione Ambientale ISO 14001;
- l'impiego prioritario di materie prime alimentari provenienti da coltivazione realizzate con tecniche biologiche e a lotta integrata;
- l'introduzione di prodotti provenienti dal commercio equo e solidale;
- la valorizzazione di prodotti DOP del nostro territorio;
- l'adozione di procedure di autocontrollo igienico-sanitario, in ambito alimentare, in attuazione del D.Lgs.155/97 (l'H.A.C.C.P.);
- l'acquisizione, da parte del Centro di produzione comunale dei pasti di via Malavolti, delle certificazioni del Sistema Qualità, UNI EN ISO 9001 dal 1997, "VISION 2000" dal 2003, la Certificazione Ambientale ISO 14001;
- e, perché no, tempestivi interventi informativi e non solo, in coincidenza con il manifestarsi di particolari patologie quali i cosiddetti "morbo della mucca pazza" e "aviaria".

Inoltre, una particolare attenzione è stata posta rispetto alle esigenze di differenziare le proposte alimentari in relazione alla certificazione di intolleranze e allergie, o particolari patologie, o motivazioni di ordine religioso.

In questo quadro, perfettibile ma, come detto ampiamente positivo, ritengo necessario, per riallacciarmi all'oggetto della trattazione, spostare l'attenzione dalle **8 ore** che i nostri figli trascorrono alla Scuola primaria, durante le quali consumano un pranzo **sicuramente** corretto per qualità, organoletticità, apporto di nutrienti e grammatura, alle **altre 16 ore** della giornata.

Le ore nelle quali i nostri figli consumano la colazione e la cena che **noi genitori** abbiamo preparato, secondo criteri che probabilmente il Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione dell'A.U.S.L. non approverebbe, sempre preoccupati se i bambini mangiano poco e quasi mai se mangiano troppo.

Le ore nelle quali la dispensa di casa è accessibile per dannosi fuoripasto, magari a base di bibite gasate eccessivamente zuccherine e merendine ricche di calorie e grassi nascosti, confezionate con splendidi incarti variopinti, corredate di sorprese per avere le quali, quasi sempre, vengono acquistate: da noi genitori!

Le troppe ore nelle quali i nostri figli, invece che fare del movimento, invece che praticare delle attività sportive, trascorrono davanti alla televisione, davanti ad un computer o utilizzando giochi elettronici, ai quali demandiamo troppo spesso il compito di intrattenerli.

Una televisione che, tra l'altro, li lusinga continuamente con pubblicità di merende e cibi, con annessi gadget, i cui accattivanti testimonial spesse volte sono i personaggi dei fumetti, attori e sportivi che rappresentano modelli, anche estetici, assolutamente inarrivabili per i più; con un corollario di conseguenze magari prodromiche di altri tipi di disturbi legati all'alimentazione.

I bambini però **non possono** essere lasciati liberi di mangiare come, quanto e quando vogliono, di mangiare quello che risulta più goloso e più ghiotto; devono essere stimolati ad apprezzare la varietà dei cibi; a mangiare abitualmente la frutta e la verdura; a contenere il consumo di dolci e di grassi; a non abusare di cibi e bevande; in tema di alimentazione devono imparare a distinguere i comportamenti corretti da quelli scorretti; devono essere educati al movimento e a sfuggire la sedentarietà; tutto questo fino a maturare una vera consapevolezza di ciò che è bene e ciò che è male per la propria salute.

A guidare i bambini e i ragazzi in questo processo di maturazione dobbiamo ovviamente essere noi adulti e, in prima battuta, la guida devono essere i genitori, la famiglia.

E' quindi evidente, a mio avviso, che in prima istanza bisogna acculturare gli adulti per educare i bambini.

La formazione degli adulti è quindi la premessa **ineludibile** per la modificazione dei comportamenti alimentari scorretti.

I comportamenti alimentari del bambino sono influenzati dal modello culturale che caratterizza il suo contesto socio-familiare, in modo particolare dallo stile di vita, dalle abitudini alimentari, dal rapporto con il cibo che hanno i genitori.

La nostra disinformazione, la nostra incuria, la nostra distrazione, il nostro disimpegno, il nostro stile di vita, troppo spesso in questo senso negligente, sono alla base del problema di cui discutiamo

Non ci rendiamo conto di questo fintanto che la situazione non ha manifestazioni, anche patologiche, che ne sono la conseguenza.

E quindi? Quali rimedi? Quali ricette? è il caso di dire.

Posso azzardare qualche ipotesi:

- la **specificata formazione**, o almeno la **sensibilizzazione** degli insegnanti, per la miglior gestione dei bambini durante le ore di Scuola e le pause dedicate alla refezione e per renderli, anche in questo senso, **modello di riferimento**;
- l'adozione nei P.O.F. delle Scuole, di un modulo o protocollo di **Educazione Alimentare, strettamente connesso con la pratica motoria**, gestito in primis dagli insegnanti, sul tema appositamente formati, e molto più efficaci per il coinvolgimento dei propri alunni che soggetti terzi pur esperti;
- **un incontro annuale con le famiglie** per un consuntivo condiviso, delle attività svolte **sullo specifico argomento**;
- ulteriori iniziative di **informazione e formazione** degli adulti mediante la realizzazione di materiali informativi elaborati appositamente, per una fruizione condivisa tra genitori e figli, veicolati alle famiglie tramite le Scuole;
- promuovere la realizzazione di ulteriori progetti – **reiterabili annualmente** - **di educazione alimentare familiare**, valenza formativa, ludica e aggregativa, che veda partecipi **non** i singoli plessi ma tutte le Scuole del territorio, con modalità competitive;
- la **creazione di una task-force di esperti** (psicologo, dietista, endocrinologo, preparatore sportivo) disponibili ad attivare uno sportello, per l'ascolto e il sostegno delle famiglie, nelle quali sia presente il problema dell'obesità,

e che ogni $\frac{3}{4}$ mesi sia disponibile ad incontrarle presso i singoli Circoli Didattici, possibilmente gratuitamente, anche per incentivare l'accesso alla più ampia platea di soggetti residenti e neoresidenti;

- **la creazione di un portale**, una banca dati informativa, implementata sistematicamente da tutti i soggetti esperti qui coinvolti, costituiti in **Osservatorio Permanente** del fenomeno, per aggiornare e mettere in circuito informazioni, progetti, buone prassi e quant'altro ritenuto utile e opportuno, il tutto a beneficio della più ampia collettività di operatori, educatori, insegnanti, pedagogisti, pediatri, operatori del mondo sportivo e quant'altri interessati, magari anche i genitori.

Stimolati da questa iniziativa, preso atto di quanto è emerso in questa giornata di confronto, è un impegno della segreteria della Commissione delle Scuole primarie elaborare delle proposte **concrete** finalizzate a contrastare, per quanto possibile, questo fenomeno.

Un esempio?

L'adozione di azioni volte a riportare il break delle 10,30 alla sua giusta dimensione di merenda, da pasto vero e proprio che è diventato – con la consumazione di quantitativi di cibo adatti più agli adulti che ai bambini e quasi sempre costituita da prodotti da forno iperconditi o comunque prodotti industriali preconfezionati.

Una merenda grazie alla quale i nostri figli non consumeranno il pranzo, o lo faranno controvoglia e parzialmente; salvo avere nuovamente fame nel pomeriggio, perpetuando un circuito ben poco virtuoso.

Prevenzione dell'obesità nelle scuole primarie del Centro Storico di Modena. Campagna di informazione "CHI L'HA SANA LA VINCE"

Rossana Mengozzi – Responsabile Commissione Istruzione e Sport Circoscrizione n. 1

La Circoscrizione n. 1 Centro Storico San Cataldo ha promosso, in collaborazione con l'Assessorato alle Politiche della Salute del Comune di Modena e i Piani per la Salute, l'Azienda Usl di Modena, la Direzione didattica del 6° Circolo e il Consorzio Mercato Albinelli, una campagna di informazione denominata "CHI L'HA SANA LA VINCE".

Le scuole elementari della città e quindi anche quelle del Centro storico, partecipano già da anni a progetti e percorsi di educazione alimentare, tuttavia la Circoscrizione ha inteso avviare questa campagna, già dallo scorso anno scolastico, non certo per sovrapporsi a quanto già veniva svolto ma per integrare la propria azione coinvolgendo su questo tema diversi soggetti del territorio.

La campagna di informazione ha certo avuto, come obiettivo generale, quello di facilitare percorsi di educazione alimentare e di "innescare" stili alimentari e di vita corretta, informando le famiglie e i ragazzi, o meglio in primis i ragazzi sui rischi legati ad una cattiva alimentazione e contribuendo a diffondere comportamenti alimentari corretti.

Ma ha anche avuto come obiettivi specifici quello di raccogliere informazioni utili sui comportamenti alimentari delle famiglie, quello di promuovere la massima interattività degli alunni e delle famiglie al progetto, prevedendo oltre ad attività da svolgere in classe, anche azioni che coinvolgessero le famiglie ed anche quello di creare una rete positiva tra il mondo della scuola, le istituzioni e il mercato coperto di via Albinelli.

In breve il progetto prevedeva la distribuzione di alcuni materiali a tutte le classi del 6° circolo di Modena, quindi ai quattro plessi scolastici del Centro storico, le scuole Cittadella, De Amicis, Ceccherelli e Pascoli, per un totale di circa 800 bambini.

Il kit scolastico prevedeva una storia illustrata a fumetti, dove i due protagonisti, due ragazzi di nome Alby e Nelly, nel corso di una giornata tipo si trovano a decidere cosa mangiare a colazione, con che mezzo di trasporto andare a scuola, quale merenda scegliere, come passare il pomeriggio, ecc.. affiancati da altri due personaggi, il conte Pappula ed il famosissimo Vitaman che elargiscono ovviamente consigli, uno di pessimi comportamenti alimentari, l'altro di scelte rivolte ad una corretta alimentazione.

Il fumetto, con una grafica molto accattivante e con semplici didascalie è stato letto e utilizzato in classe.

Naturalmente era anche tradotto in alcune lingue per facilitare la comprensione delle tante famiglie straniere presenti sul nostro territorio.

Altro importante strumento previsto è stato il questionario, che è stato consegnato ai ragazzi che dovevano compilarlo a casa e restituirlo in classe.

Sono stati restituiti oltre il 60% dei questionari e la lettura dei dati elaborati dall'Ufficio Politiche per la Salute ci ha indotto a proporre anche il proseguimento del progetto pur se con altre modalità.

E' stato inoltre proposto un concorso a premi "Frutta e verdura a spasso per il mondo" al quale hanno partecipato 10 classi per un totale di circa 220 alunni, che prevedeva lo studio e la conoscenza di frutta e verdura di stagione provenienti dall'Italia e dal mondo.

Gli elaborati grafici, gli slogan le informazioni sono stati esposti durante la festa finale al Mercato Albinelli ed hanno arricchito il folder realizzato invece quest'anno.

Elemento qualificante della campagna è stata la partecipazione del Consorzio Mercato Albinelli, perché ha consentito a diverse classi di fare visite guidate al mercato, di conoscere, ammirare e annusare frutta e verdura. Presso la sede del mercato sono rimaste esposte le locandine della campagna per tutta la durata del progetto ed anche la

festa finale con la proclamazione dei vincitori del concorso si è potuta svolgere proprio al mercato.

Due credo siano gli elementi fondamentali di questo progetto:

il primo riguarda l'estensione del progetto a tutte le scuole di un circolo; questo ha permesso di "fotografare" la situazione di un numero considerevole di ragazzi e quindi di famiglie in un dato periodo.

Ovviamente alcune classi avevano già altre volte compilato questionari o avevano ed hanno in corso progetto di educazione alimentare, ma pur nella sua semplicità questo progetto e questo questionario hanno posto un "piccolissimo" punto fermo nella costruzione comune di corrette abitudini alimentari.

L'altro elemento è la creazione virtuosa di questa rete di soggetti presenti nel progetto: le scuole, senza la cui disponibilità, a partire dal dirigente scolastico, sino a tutti i docenti, il progetto non avrebbe potuto aver luogo, le istituzioni: Comune, Circoscrizione, Azienda USL e un partner privato come il Consorzio Albinelli.

I risultati del questionario, la partecipazione entusiastica di alcune classi ed il positivo riscontro da parte del Consorzio Albinelli ci hanno poi portato a progettare, con il contributo fondamentale dell'Ufficio Politiche per la Salute, il proseguimento del progetto per l'anno scolastico in corso.

Innanzitutto la restituzione dei questionari, in così gran numero è stata un elemento fondamentale.

Alcuni dati:

le classi che hanno aderito alla compilazione sono state l'80%;

gli alunni che hanno restituito il questionario sono stati il 60%

i questionari compilati da alunni stranieri sono stati il 54% di tutti gli alunni stranieri che frequentano le scuole del Centro storico.

Rispetto alle abitudini alimentari circa il 91% fa colazione prima di andare a scuola, ma cosa mangiano i bambini? Latte, biscotti, cereali ma anche, circa 100 bambini, cioè il 20% merendine confezionate.

A scuola la percentuale dei bambini che mangia merendine confezionate passa al 51%, c'è spazio anche per la frutta, consumata dal 22% ma purtroppo c'è posto anche per le patatine, il 9%.

A casa per merenda si consumano tendenzialmente merende più sane, o preparate a casa, panino, torte, ma anche frutta.

Sul consumo abituale di frutta troviamo però un 15% di bambini che hanno risposto di mangiarla ogni 3 o 4 giorni o mai! Per la verdura va ancora peggio, è ben il 32% che dichiara di non mangiarla mai.

Dati interessanti anche per l'attività motoria e soprattutto per i piccoli spostamenti, come andare a scuola.

Anche se il 50% dichiara che abita a meno di un km. da scuola ed il 30% abita nel raggio di 3 km. ben il 37,7 % raggiunge la scuola in macchina.

Per quanto riguarda il tempo libero ovviamente il nostro questionario non ha potuto che confermare i dati ormai a tutti noti, i bambini guardano molti programmi Tv, o stanno seduti davanti al computer.

Interessanti anche i dati riguardanti gli alunni stranieri, che utilizzano certo meno l'auto per andare a scuola ma mangiano più frequentemente merendine confezionate e guardano anche più programmi televisivi.

Per l'anno scolastico in corso sono quindi state progettate alcune azioni: innanzitutto l'aver chiesto alle famiglie questo impegno di compilazione ha reso doveroso da parte nostra la

restituzione alle famiglie stesse dei dati e quindi è stato predisposto un folder - manifesto che viene consegnato in questi giorni a tutti i ragazzi e che sinteticamente, sempre con il linguaggio semplice e ludico di Vitaman, espone alcuni dati rilevati dal questionario. Il folder comprende anche un calendario con frutta e verdura di stagione ed un gioco da fare a scuola o a casa seguendo i sani consigli di Vitaman.

Sono quindi state previste quattro incontri nelle scuole e sono state riconfermate le graditissime visite delle classi al mercato di Via Albinelli.

Altro elemento fondamentale, che, credo, renda questo progetto un modello di intervento, è l'ampliamento della rete di collaborazione con l'ingresso di due nuovi partner.

Cir Food che grazie anche alla collaborazione dell'Assessorato all'Istruzione del Comune di Modena, porterà la merenda di frutta nelle scuole 1 volta alla settimana da marzo a maggio. Le famiglie di tutte le quattro scuole primarie sono state coinvolte, chiedendo loro di non dare la merenda da casa nel giorno in cui verrà consegnata la frutta e di scegliere un altro giorno della settimana in cui dare ai bambini una merenda di frutta o verdura.

L'altro graditissimo partner è la UISP che proporrà nei prossimi mesi alcune attività di gioco nei cortili delle scuole o in altri spazi in prossimità e che animerà la festa finale di circolo, proprio nell'ottica che la lotta contro l'obesità infantile passa sia attraverso corrette abitudini alimentari ma anche con la proposta di uno stile di vita complessivo che non può che comprendere anche l'attività motoria.

L'IMPEGNO DI COOP PER LA SALUTE

A fronte dell'accelerazione costante con cui si manifestano oggi fenomeni di obesità e sovrappeso che coinvolgono adulti e ragazzi, il raggiungimento di migliori standard di alimentazione e attività fisica, così da ottenere più benessere e proteggere la salute dei cittadini, è una priorità di ordine sociale e sanitario che Coop, come cooperazione di consumatori, concorre da tempo ad affrontare assieme ai diversi soggetti a vario titolo coinvolti, e per questo ha sottoscritto nel 2005 la **"Piattaforma sull'alimentazione, l'attività fisica e la salute"**, un protocollo d'impegno promosso dalla Commissione Europea che vede coinvolte l'industria alimentare, la autorità sanitarie, le associazioni dei consumatori, le organizzazioni commerciali e pubblicitarie. In questo contesto ed in forte continuità con i valori che la contraddistinguono, nel 2007 Coop ha promosso, a livello nazionale, l'ampia campagna **"Alimenta il tuo benessere"**, volta a promuovere nei confronti di giovani e adulti comportamenti virtuosi di attenzione alla salute e ai corretti stili di vita: le singole cooperative attraverso i punti vendita si sono attivamente impegnate nella diffusione di materiale informativo a soci e consumatori e materiale didattico per le scuole, oltre che nell'organizzazione di incontri con medici, dietologi e promotori dell'attività fisica.

Coop Estense ha realizzato diverse iniziative, in collaborazione con enti di promozione sociale, associazioni sportive e mediche, all'interno dei punti vendita, cercando quindi di contattare un vasto pubblico e portando a disposizione dei soci e dei consumatori, occasioni di migliore informazione, diagnostica preventiva e consulenze.

All'interno della campagna sono inoltre state sviluppate due **indagini**, l'una finalizzata alla studio delle abitudini alimentari e motorie di un campione di soci, l'altra all'approfondimento del problema dell'eccesso di spot pubblicitari di alimenti e bevande nei programmi televisivi dedicati ai ragazzi:

- **"Abitudini alimentari e stili salutistici"**: tramite 2.800 questionari somministrati da giugno a ottobre 2006 a soci e consumatori, l'indagine ha portato all'elaborazione di importanti sottolineature dell'impegno di Coop nella *formulazione dei prodotti* (restrizione nell'utilizzo di additivi, glutammato, polifosfati, materie grasse; divieto di utilizzo di coloranti, acido benzoico e suoi derivati, grassi idrogenati) e nell'*etichettatura nutrizionale* (introduzione delle informazioni nutrizionali per porzione, dell'icona movimento e segnalando la presenza di allergeni);
- **"In bocca al lupo"**: commissionata da Coop all'Università degli Studi Roma Tre in collaborazione con l'Osservatorio di Pavia, da dicembre 2006 e gennaio 2007 sono state prese in esame le normative dei Paesi europei rispetto alla pubblicità televisiva e alla tutela dell'infanzia, e campionate due reti tv europee di 11 Paesi membri nella fascia 'protetta' 16.00-19.00. I risultati hanno messo in evidenza la quantità di spot a cui bambini e ragazzi vengono sottoposti, e la qualità dei messaggi trasmessi (reali caratteristiche nutrizionale dei prodotti proposti, leve emozionali utilizzate, ...) in un contesto normativo che vede una direttiva europea comune, poi applicata in molto diversificato dai singoli Paesi.

La campagna "Alimenta il tuo benessere" è stata inoltre declinata in una proposta concreta per le scuole, che ha visto la realizzazione di un **kit didattico** articolato in diversi preziosi strumenti: *la Guida per gli insegnanti; la Piramide Alimentare Italiana ed il poster con le piramidi dell'alimentazione e dell'attività fisica del Dipartimento di Fisiologia Medica Sezione di Scienza dell'Alimentazione dell'Università di Roma La Sapienza; il "Merendometro" dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN); un cd-rom con gioco interattivo; il libro Verde della Commissione Europea "Promuovere le diete sane e l'attività fisica" – 2005.*

Tra gli strumenti dedicati alla promozione di buone abitudini alimentari, il portale di Coop (www.e-coop.it) mette inoltre a disposizione **"Gedeone, maestro di nutrizione"**: attraverso una serie di schede e documenti è possibile esplorare le regole della corretta nutrizione ('fondamenti di nutrizione'), conoscere il valore nutritivo di alimenti e ricette, ottenere informazioni sulle terminologie del cibo. Una sezione interattiva consente di "misurare" i comportamenti alimentari che è possibile simulare, ed il valore nutritivo di razioni semplici e complesse che viene proposto nelle diverse forme di grafico, giudizio e tabella.

L'attività di **Educazione al Consumo Consapevole** rivolta ai ragazzi viene invece da oltre 25 anni di esperienza: progettata a livello nazionale da un gruppo di esperti (consulenti, insegnanti, educatori) si muove nell'ambito di un Protocollo d'Intesa con il Ministero della Pubblica Istruzione finalizzato all'attivazione di progetti rivolti ai giovani sui temi del consumo critico, alimentazione e stili di vita corretti. **Coop Estense** realizza questa attività sul territorio di insediamento, attraverso 21 Laboratori Didattici attrezzati all'interno dei propri punti vendita. Si tratta complessivamente di un migliaio di animazioni gratuite all'anno, indirizzate a oltre 200 istituti scolastici di ogni ordine e grado, progettate secondo metodologie didattiche interattive, che usano **il punto vendita come laboratorio** nel quale simulare comportamenti d'acquisto che siano da stimolo allo sviluppo del senso critico dei ragazzi nelle scelte alimentari, nell'utilizzo e nel recupero delle risorse, nel rispetto dell'ambiente e nella valorizzazione delle produzioni etiche e solidali. Grazie ad una conduzione dinamica realizzata con professionisti ed esperti, l'animazione rappresenta un'utile opportunità per completare e integrare in modo efficace la programmazione didattica scolastica. I percorsi proposti affrontano diversi temi riconducibili a quattro grandi aree (**l'alimentazione, l'ambiente, la mondialità, la comunicazione**) in coerenza con le campagne di sensibilizzazione di Coop e le diverse iniziative per promuovere raccolta differenziata, risparmio delle risorse, stili di vita e regimi alimentari capaci di preservare lo stato di salute e combattere l'obesità:

scuola primaria - classi 2° e 3°

- le abitudini alimentari
- la frutta nella dieta - fare merenda con la frutta;

scuola primaria - classi 4° e 5°

- principi nutritivi e corretta alimentazione
- lettura delle etichette (informazione e suggestione pubblicitaria);

scuola secondaria di I° grado - classi 1° e 2°

- lettura delle etichette
- abitudini alimentari, alimentazione fuori pasto (merendine) e influenza della pubblicità;

scuola secondaria II° grado - classi 1° e 2°

- abitudini alimentari, alimentazione fuori pasto (merendine) e influenza della pubblicità
- rapporto con il cibo, abitudini alimentari, emozioni, immagine di sé.

Nel quadro del suo impegno a informare correttamente i cittadini-consumatori e a promuovere iniziative a favore del consumo consapevole, Coop (la cooperazione di consumatori) ha recentemente affidato all'Università La Sapienza di Roma l'incarico di collaborare alla realizzazione del progetto di ricerca riguardante **"Il ruolo dei genitori nell'attività di educazione al consumo consapevole"** al fine di sviluppare, se possibile, una strategia di educazione al consumo consapevole che coinvolga in modo integrato scuola, alunni/studenti e genitori. Tramite un questionario anonimo distribuito a gennaio 2008 ad un campione di 144 classi in tutta Italia, tale progetto si propone di rilevare alcune opinioni dei genitori rispetto ai consumi e alle iniziative di educazione al consumo, e comprende alcune domande relative ai comportamenti comunemente adottati in famiglia. Le informazioni raccolte saranno utilizzate per orientare e sostenere il lavoro di Coop, sempre più impegnata ad affrontare il complesso tema dell'educazione ai consumi assieme agli insegnanti ed ai diversi soggetti/operatori del territorio.

Anche per il 2008 si conferma la linea di attenzione nei confronti del benessere, da un punto di vista dell'alimentazione, della diagnosi precoce, e del movimento. Coop Estense intende quindi sviluppare percorsi di Educazione al Consumo Consapevole capaci di promuovere sani stili di vita, a partire dall'alimentazione e dalla attività fisica, coinvolgendo non solo i ragazzi, ma anche insegnanti e genitori, **passando per una progettazione allargata con i principali referenti territoriali: direttori didattici, Asl, enti locali.**