

Workshop formativo
Stili di vita e disuguaglianze di salute
Modena, 5 novembre 2010

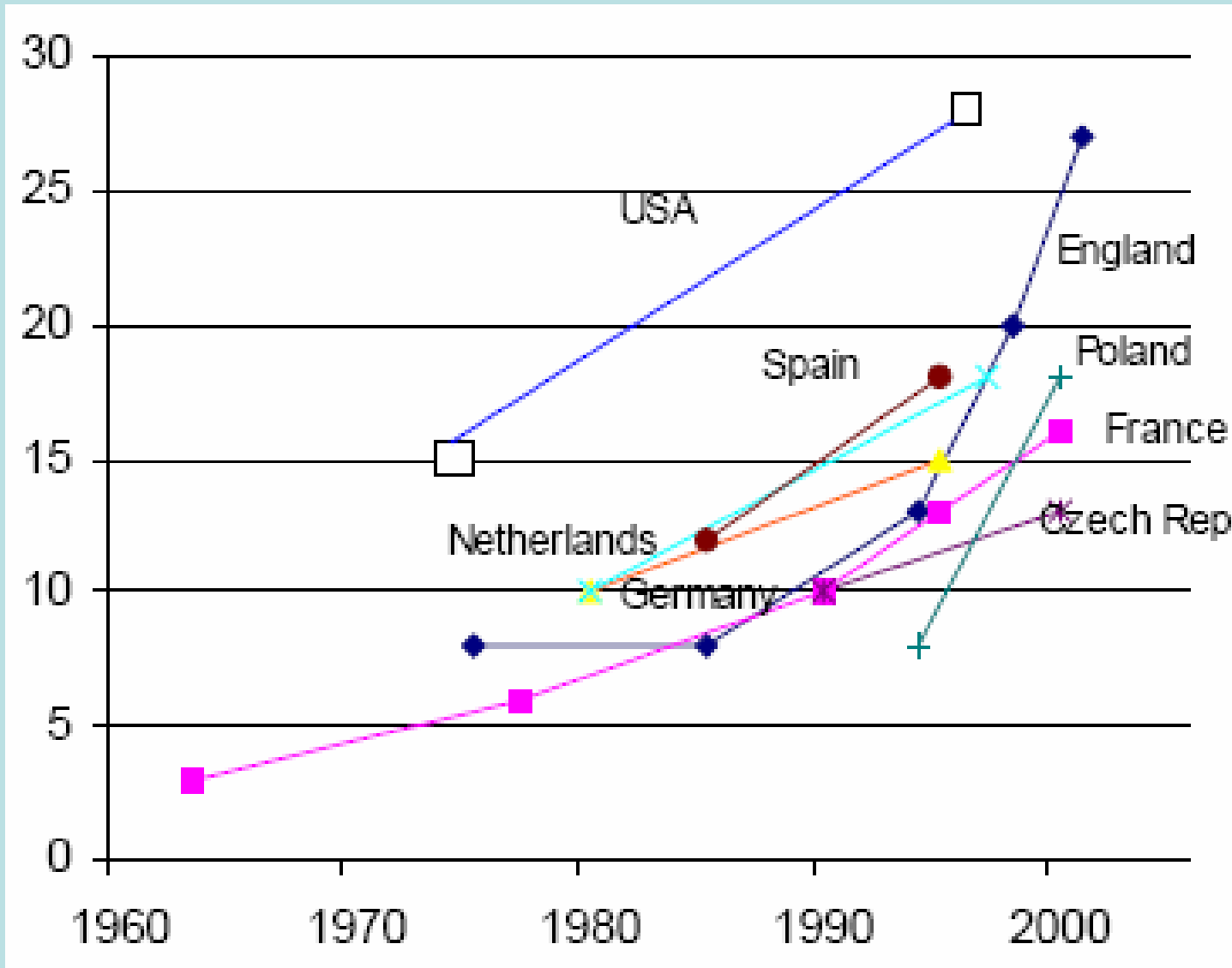
*La prevenzione dell'obesità infantile.
Buone pratiche per promuovere sane abitudini
alimentari e motorie a scuola e nella comunità*

Alberto Tripodi

U.O. Nutrizione. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

AUSL Modena

Sovrappeso nell'infanzia in Europa



This report contains the collective views of an international group of experts and does not necessarily represent the decisions or the stated policy of the World Health Organization or of the Food and Agriculture Organization of the United Nations

WHO Technical Report Series

916

DIET, NUTRITION AND THE PREVENTION OF CHRONIC DISEASES

Report of a
Joint WHO/FAO Expert Consultation



World Health Organization

Geneva 2003

Per promuovere la salute....

- Svolgere una regolare attività fisica
- Evitare sovrappeso ed obesità
- Consumare quotidianamente frutta e verdura
- Mangiare pesce almeno 1-2 volte a settimana
- Moderare l'uso di bevande alcoliche

.....la soluzione

è

nelle nostre mani



WORLD HEALTH ORGANIZATION

GLOBAL STRATEGY

ON DIET, PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH

In May 2004, the 57th World Health Assembly (WHA) endorsed the World Health Organization (WHO) Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. The Strategy was developed through a wide-ranging series of consultations with all concerned stakeholders in response to a request from Member States at World Health Assembly 2002 (Resolution WHA55.23).

The Strategy, together with the Resolution by which it was endorsed (WHA57.17), are contained in this document.



guadagnare
salute

rendere facili le scelte salutari

Ministero della Salute

**Guadagnare
salute**

Rendere facili le scelte salutari

via

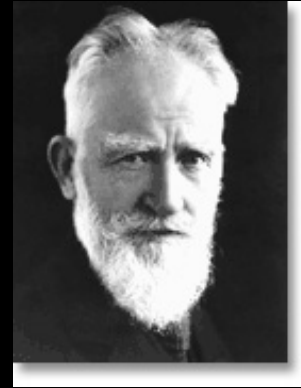
Cambiastiledivita

Da dove cominciamo?



Cambiare il proprio comportamento...è facile?

“Le cose migliori
della vita
o sono immorali
o sono illegali
o fanno ingrassare”



G.B. Show

Conosco un uomo che aveva smesso di fumare, bere, fare sesso e mangiare cibi grassi.

Era perfettamente in salute il giorno in cui si suicidò

Jonny Carson



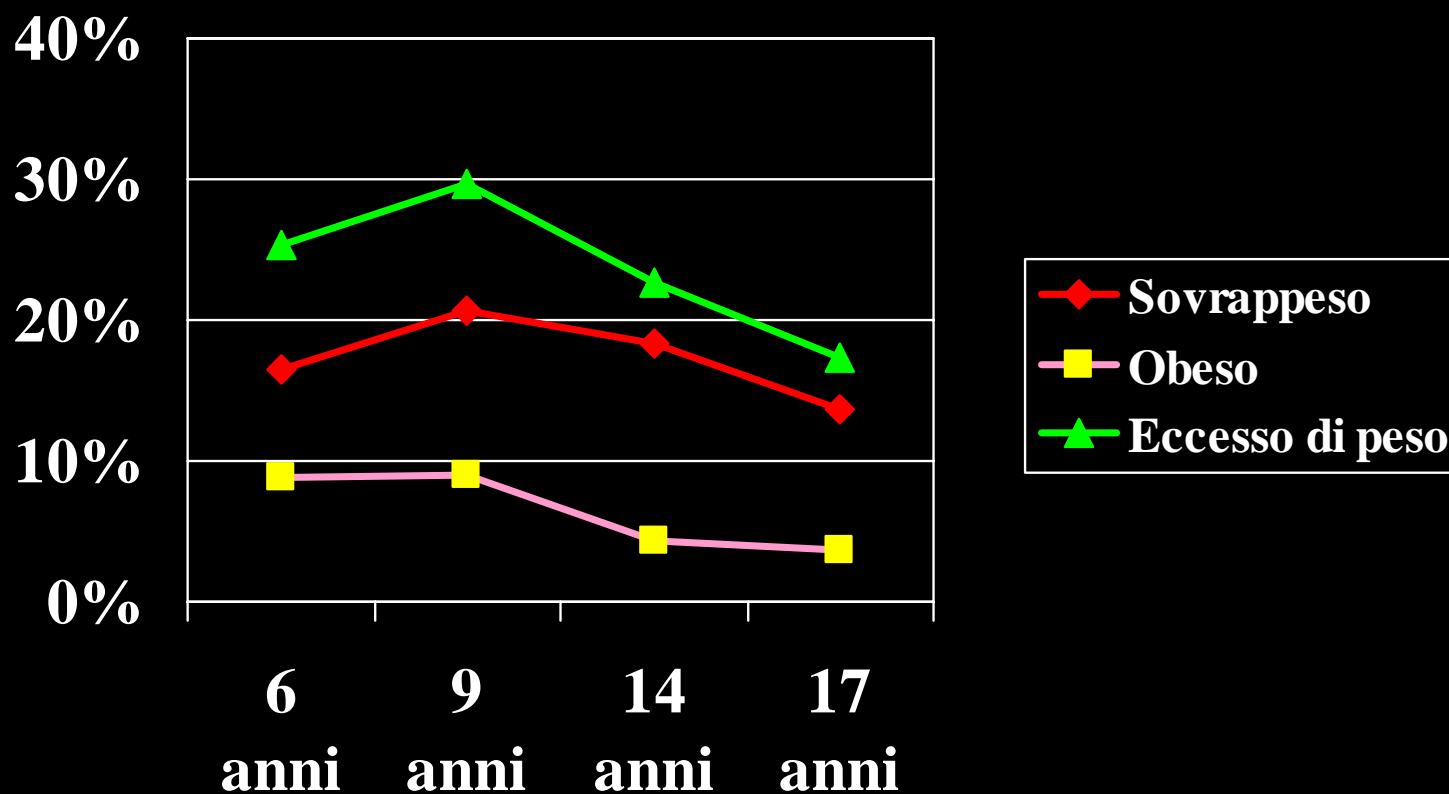


SCAMBIO MOTO
DA PISTA CON
DONNA DA STRADA

SE TV
Servizi Sicurezza
Servizi Telematici

035 904715

Stato Nutrizionale bambini e ragazzi di 6, 9, 14, 17 anni in Emilia Romagna



Principali determinanti ed indicatori di rischio obesità nell'infanzia ed adolescenza in Emilia Romagna.

DETERMINANTE OBESITÀ	FASCIA DI ETÀ
Eccesso di peso nei genitori	Tutte le età
Basso livello di studio dei genitori	Tutte le età
Ridotta attività fisica destrutturata (<3 ore)	9, 14 anni
Ridotta attività sportiva	14 anni
Elevato uso della TV (>2 ore)	6, 9, 14 anni

Studio dell'efficacia di interventi per la prevenzione dell'obesità infantile

- The International Association for the Study of Obesity
- The British Dietetic Association
- Health Development Agency
- The Cochrane Library
- Obesity Reviews

Elementi e requisiti di efficacia

1. Il contesto ottimale di azione è la scuola
2. Gli interventi devono essere multidimensionali
3. I messaggi devono essere semplici ed in numero limitato
4. I messaggi devono essere veicolati dagli stessi insegnanti
5. Occorre un coinvolgimento attivo e definire soluzioni pratiche
6. I progetti devono sempre contemplare il consumo di merende salutari
7. E' indispensabile coinvolgere le famiglie
8. E' necessario dare continuità nel tempo
9. Occorre dare continuità anche all'esterno della scuola

Fleten C, Stigum H, et al.

***Exercise during pregnancy, maternal prerenancy
body mass index, and birth weight***

Obstet Gynecol 2010; 115: 331-337

Ludvigh DS, Currie J.

***The association between pregnancy weight gain
and birthweight: a within-family comparison***

The Lancet online, 5 Agosto 2010

Gillman MW, Rifas-Shiman et al.

***Maternal gestational diabetes, birth weight, and
adolescent obesity.***

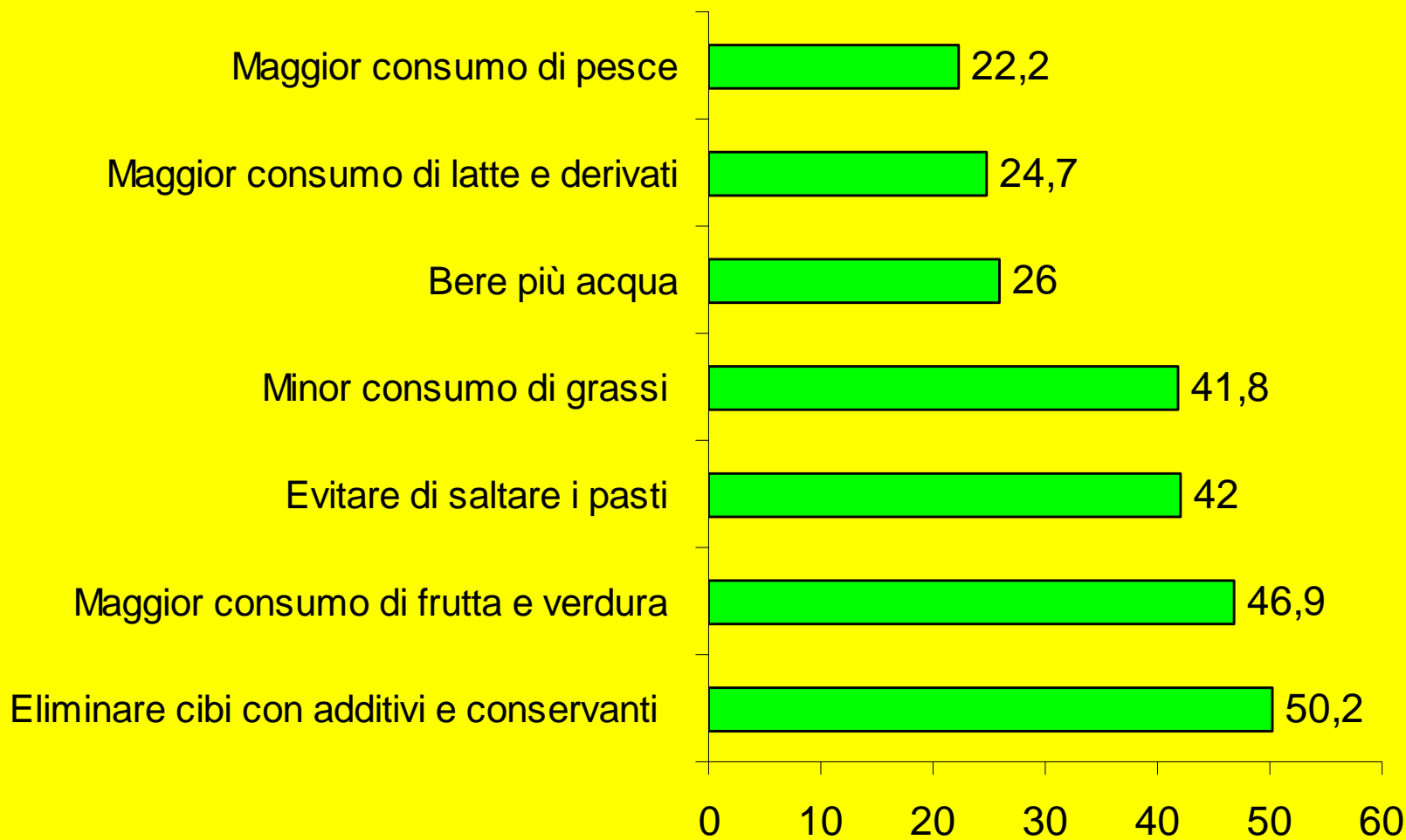
Pediatrics 2003; 111: e221-226

Schaal B, Marlier L, Soussignan R

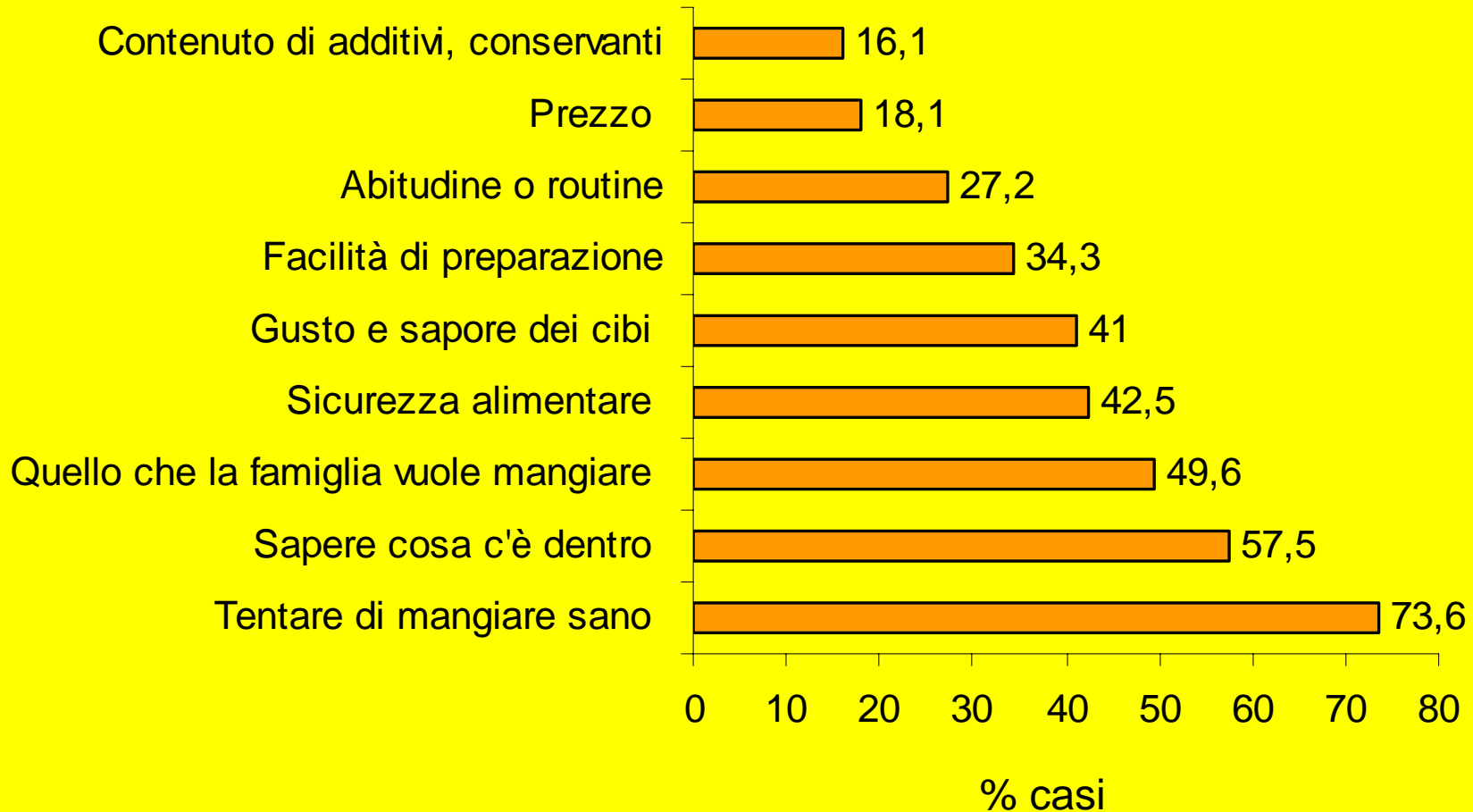
***Human foetuses learn odours from their pregnant
mother's diet***

Chem Senses 2000; 25: 729-737

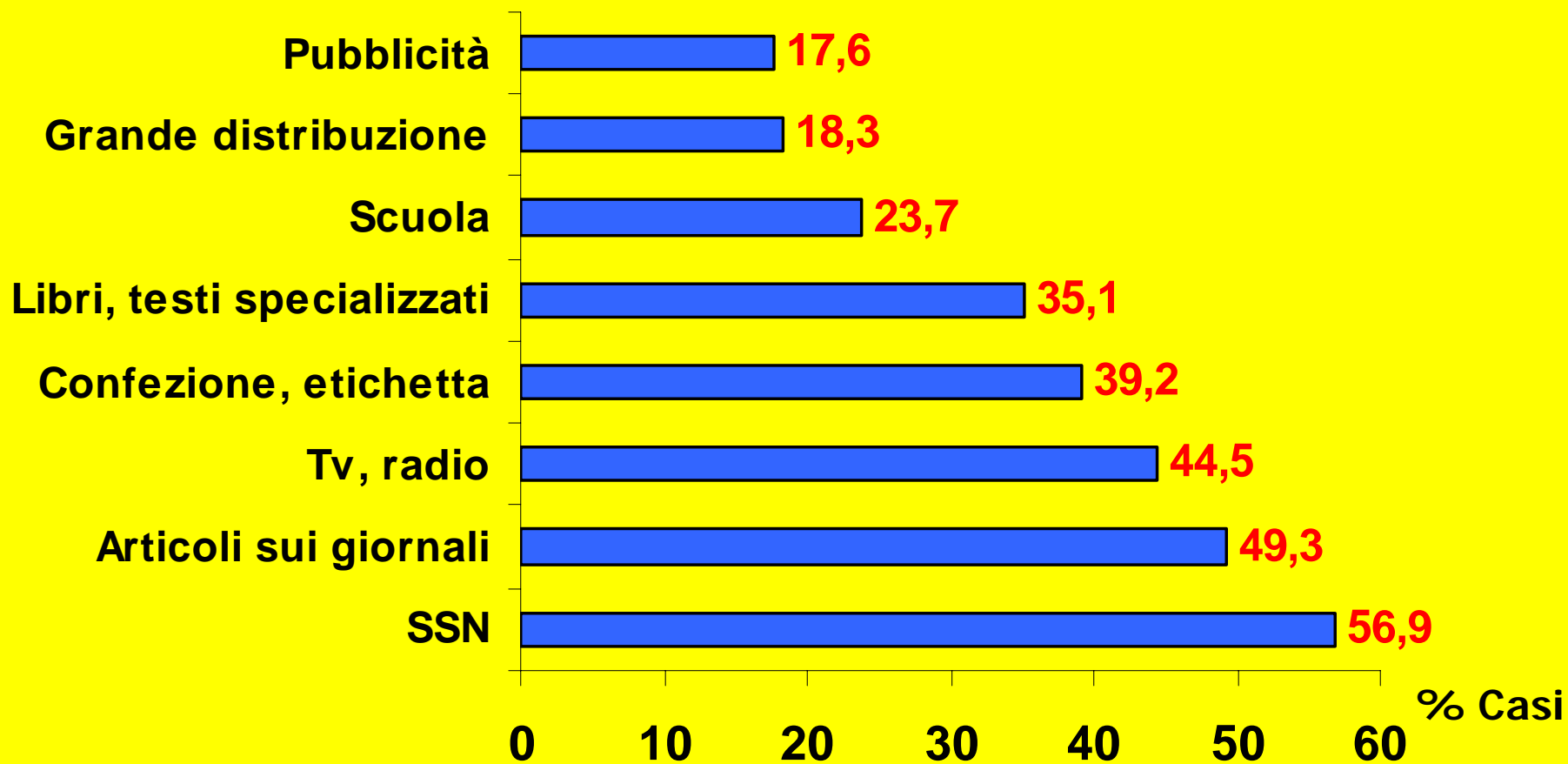
Cambiamenti delle abitudini alimentari della famiglia dopo la nascita del figlio



Fattori che influenzano le scelte alimentari delle famiglie



Principali fonti di informazione per le famiglie in tema alimentare



Famiglia

Scuola

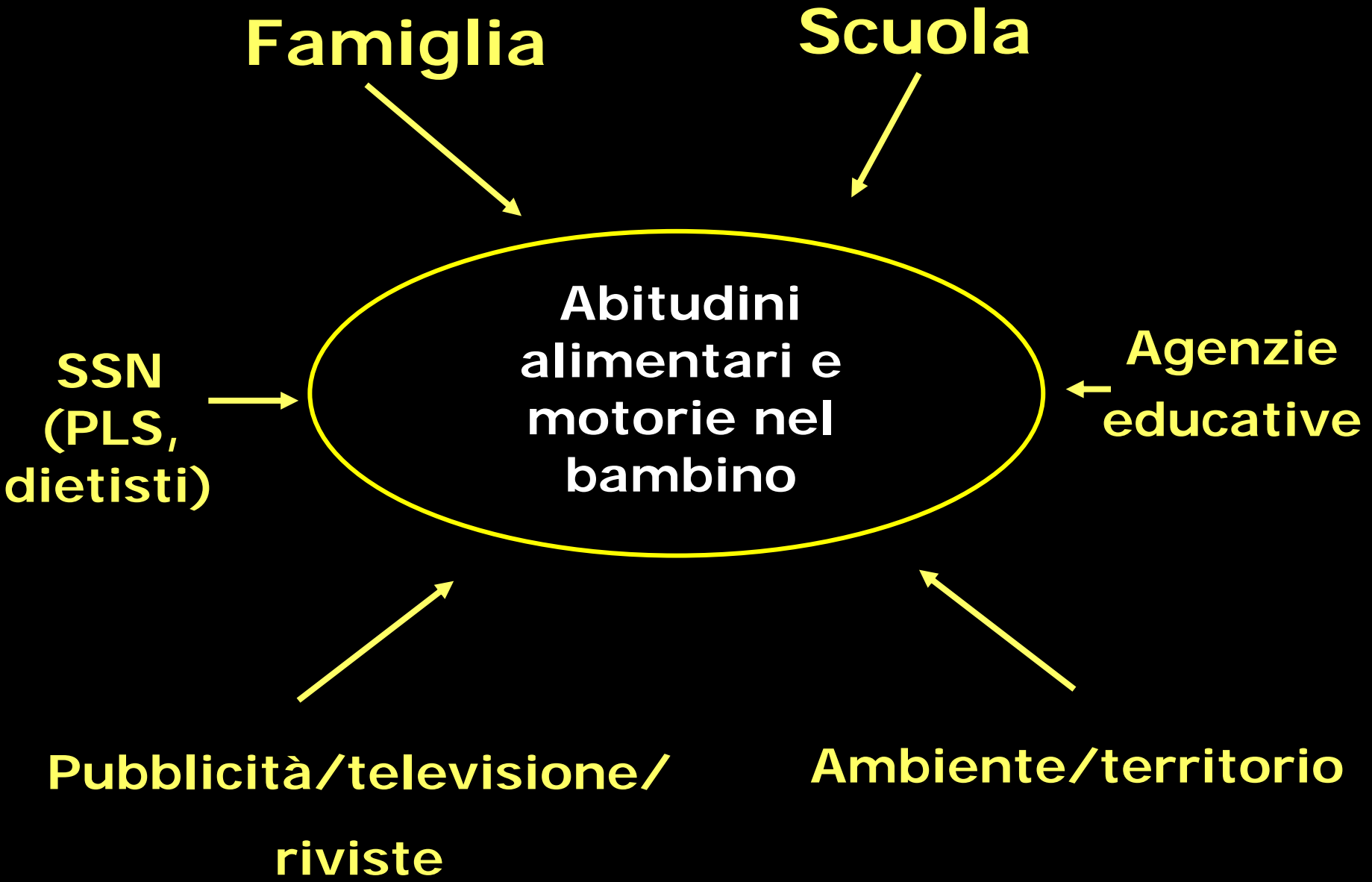
**SSN
(PLS,
dietisti)**

**Agenzie
educative**



**Pubblicità/televisione/
riviste**

Ambiente/territorio



Progetto di comunità

Intervento di promozione della salute, indirizzato ad una comunità sufficientemente uniforme, in cui tutti i membri coinvolti partecipano attivamente, ciascuno per le proprie competenze, alla progettazione, alla realizzazione ed alla verifica dei risultati.

Gruppi di lavoro

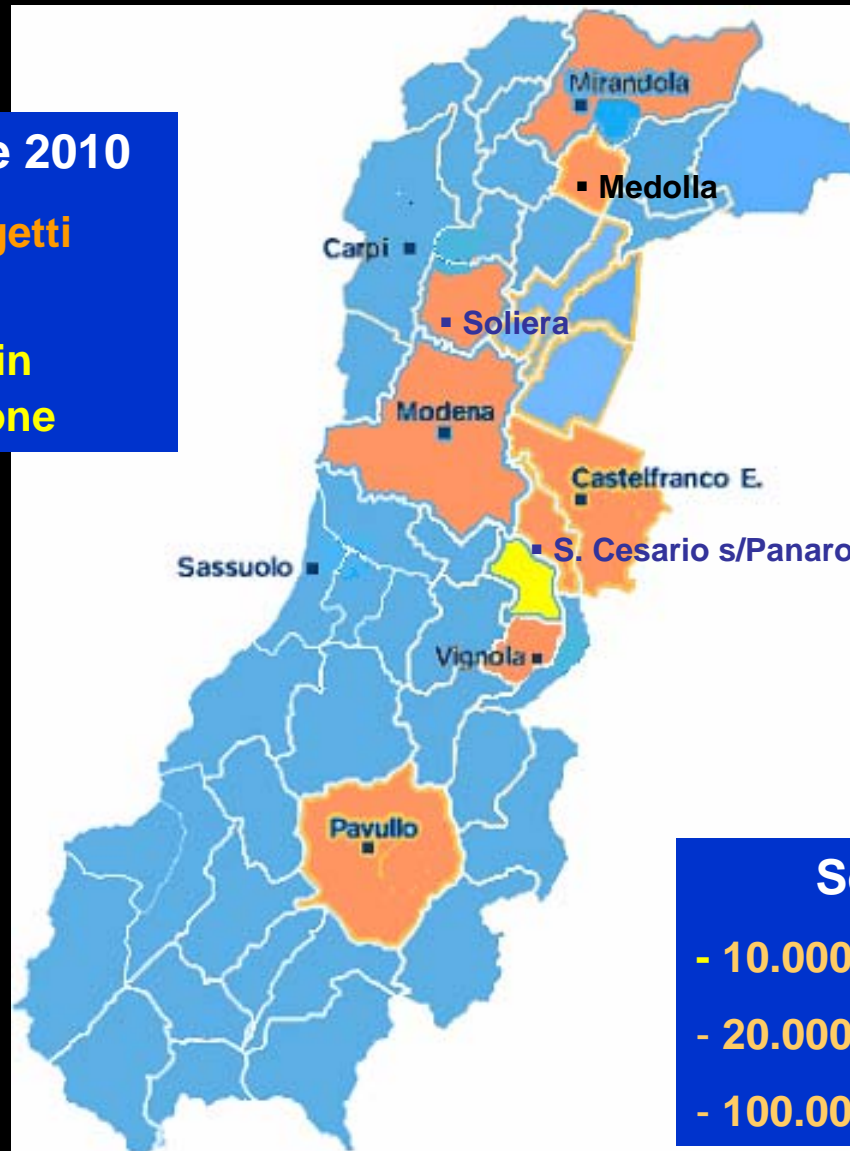
- Funzionari amministrazione locale
- Insegnanti
- Direzione scolastica
- Genitori
- Operatori ASL (medici, dietisti, PLS, MMG)
- Funzionari Aziende grande distribuzione
- Rappresentanti Società Sportive
- Associazioni di volontariato

PROGETTI DI COMUNITA' PER LA PROMOZIONE DI SANE ABITUDINI ALIMENTARI E MOTORIE

Situazione a Ottobre 2010

-Colore Arancione: progetti attivi

-Colore Giallo: progetti in corso di implementazione



Soggetti coinvolti

- 10.000 bambini e ragazzi
- 20.000 genitori
- 100.000 abitanti

Progetti di Comunità (1)

Formazione degli insegnanti

- i) aspetti psicologici legati all'alimentazione**
- ii) igiene orale**
- iii) letteratura scientifica: evidenze, linee guida**
- iv) caratteristiche e virtù della Dieta Mediterranea**
- v) i falsi miti e le credenze sull'alimentazione**
- vi) influenza, ruolo e tecniche pubblicitarie**
- vii) la promozione dell'attività fisica**

Progetti di Comunità (2)

**Diffusione di materiale informativo
ad alunni
e loro famiglie
attraverso la scuola**

Progetti di Comunità (3)

**Promozione di merende salutari
e del consumo
di frutta e verdura
a mensa**

Progetti di Comunità (4)

**Realizzazione da parte degli insegnanti
di attività educative
relative alle tematiche
della sana alimentazione
e della regolare attività fisica**

Progetti di Comunità (5)

**Concorso a premi
per le più significative
iniziative educative della scuola
con realizzazione di elaborati grafici,
poesie, sculture, ecc**

BOSCO DEL
BENESSERE

VIA DELLA
SALUTE

LABORATORIO
DI
EDUCAZIONE
ALIMENTARE

CLASSI
4-5
SCUOLA EL.
CICCIA
FRANCA

FIBRE

PROTEINE

ENERGIA

ACQUA

GRASSI

FIBRE FRUTTA . VERDURA

UN FAVOLOSO CONCERTO DELLA NATURA

SUONALO 5 VOLTE OGNI GIORNATA

ED AVRAI LA SALUTE ASSICURATA



CLASSE 4^A

ESSO

ELISA

BARO TACOPO

XIAO

ISSA

SIMONE

FINA S

ALESSIA

VANTIA

SARA L.

MARCO G.

ANINE

LORDS DE

ANDREA

CLAUDIA B.

MIRKO

LORENZO

MATTIA

SANDEEP

GILIA

MARIO

ANDREA L.

Progetti di Comunità (6)

**Incremento dell'attività fisica a scuola
e
promozione del movimento**

Attività fisica a scuola

- **Psicomotricità**
- **Tennis**
- **Basket**
- **Mountain Bike**
- **Bocce**
- **Pallavolo**
- **Nuoto**
- **Danza**



MANGIA GIUSTO MUOVITI CON GUSTO

Progetti di Comunità a Modena (7)

Iniziative extra-scolastiche



Città di Pavullo nel Frignano
Amministrazione di Servizi Scolastici
2 - Promozione della Salute

Direzione Didattica di Pavullo nel Frignano
Scuola Media "S. Montarvodi"

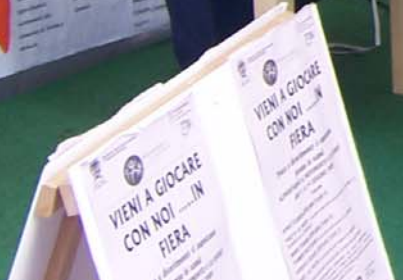
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
PUGLIA - REGIONE PUGLIA
Basilicata - Basilicata - Basilicata
Abruzzo - Abruzzo - Abruzzo
Lombardia - Lombardia - Lombardia
Veneto - Veneto - Veneto
Emilia-Romagna - Emilia-Romagna - Emilia-Romagna
Friuli Venezia Giulia - Friuli Venezia Giulia - Friuli Venezia Giulia
Liguria - Liguria - Liguria
Marche - Marche - Marche
Molise - Molise - Molise
Piemonte - Piemonte - Piemonte
Puglia - Puglia - Puglia
Sicilia - Sicilia - Sicilia
Trentino-South Tyrol - Trentino-South Tyrol - Trentino-South Tyrol
Toscana - Toscana - Toscana
Umbria - Umbria - Umbria
Valle d'Aosta - Valle d'Aosta - Valle d'Aosta
Veneto - Veneto - Veneto

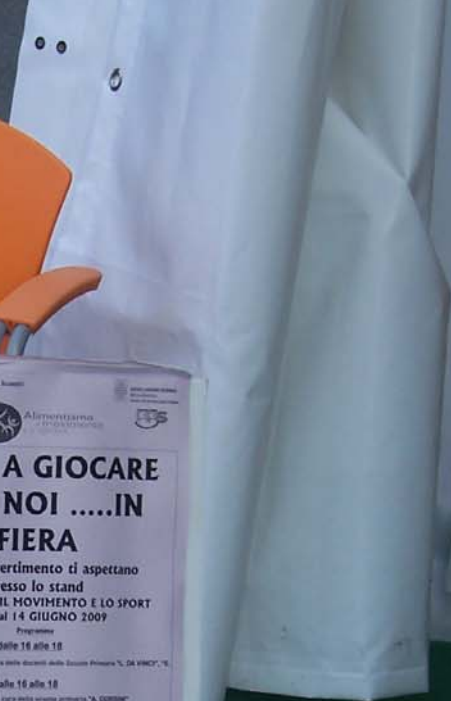
**Alimentiamo
il movimento
e lo sport**

www.comune.pavullo-nel-frignano.mo.it/alimentiamo.html



E' SEMPRE L'ORA





VIENI A GIOCARE CON NOIIN FIERA
 frutta e divertimento ti aspettano presso lo stand **ALIMENTIAMO IL MOVIMENTO E LO SPORT** dall'11 al 14 GIUGNO 2009

Programma
 venerdì 12 giugno 2009 dalle 16 alle 18
 "FRUTTA IN PASTA" a cura dello staff della Scuola Primaria "L. DA VINCI", "LE AMICIS" ed "IL FORCICOLO"
 sabato 13 giugno 2009 dalle 16 alle 18
 "STAMPE FRUTTUOSE" a cura della scuola primaria "A. COSSANI"
 domenica 14 giugno 2009 dalle 16 alle 18
 "ARTE... IN FRUTTA" a cura della scuola d'infanzia "M. VENTRI"

CONAD

VIENI A GIOCARE CON NOIIN FIERA
 frutta e divertimento ti aspettano presso lo stand **ALIMENTIAMO IL MOVIMENTO E LO SPORT** dall'11 al 14 GIUGNO 2009

Programma
 venerdì 12 giugno 2009 dalle 16 alle 18
 "FRUTTA IN PASTA" a cura dello staff della Scuola Primaria "L. DA VINCI", "LE AMICIS" ed "IL FORCICOLO"
 sabato 13 giugno 2009 dalle 16 alle 18
 "STAMPE FRUTTUOSE" a cura della scuola primaria "A. COSSANI"
 domenica 14 giugno 2009 dalle 16 alle 18
 "ARTE... IN FRUTTA" a cura della scuola d'infanzia "M. VENTRI"

CONAD

VIENI A GIOCARE CON NOIIN FIERA
 frutta e divertimento ti aspettano presso lo stand **ALIMENTIAMO IL MOVIMENTO E LO SPORT** dall'11 al 14 GIUGNO 2009

Programma
 venerdì 12 giugno 2009 dalle 16 alle 18
 "FRUTTA IN PASTA" a cura dello staff della Scuola Primaria "L. DA VINCI", "LE AMICIS" ed "IL FORCICOLO"
 sabato 13 giugno 2009 dalle 16 alle 18
 "STAMPE FRUTTUOSE" a cura della scuola primaria "A. COSSANI"
 domenica 14 giugno 2009 dalle 16 alle 18
 "ARTE... IN FRUTTA" a cura della scuola d'infanzia "M. VENTRI"

CONAD

VIENI A GIOCARE CON NOIIN FIERA
 frutta e divertimento ti aspettano presso lo stand **ALIMENTIAMO IL MOVIMENTO E LO SPORT** dall'11 al 14 GIUGNO 2009

Programma
 venerdì 12 giugno 2009 dalle 16 alle 18
 "FRUTTA IN PASTA" a cura dello staff della Scuola Primaria "L. DA VINCI", "LE AMICIS" ed "IL FORCICOLO"
 sabato 13 giugno 2009 dalle 16 alle 18
 "STAMPE FRUTTUOSE" a cura della scuola primaria "A. COSSANI"
 domenica 14 giugno 2009 dalle 16 alle 18
 "ARTE... IN FRUTTA" a cura della scuola d'infanzia "M. VENTRI"

CONAD

Progetti di Comunità (8)

**Escursioni guidate
nel territorio**

Progetti di Comunità (9)



Piedibus

PIEDIBUS



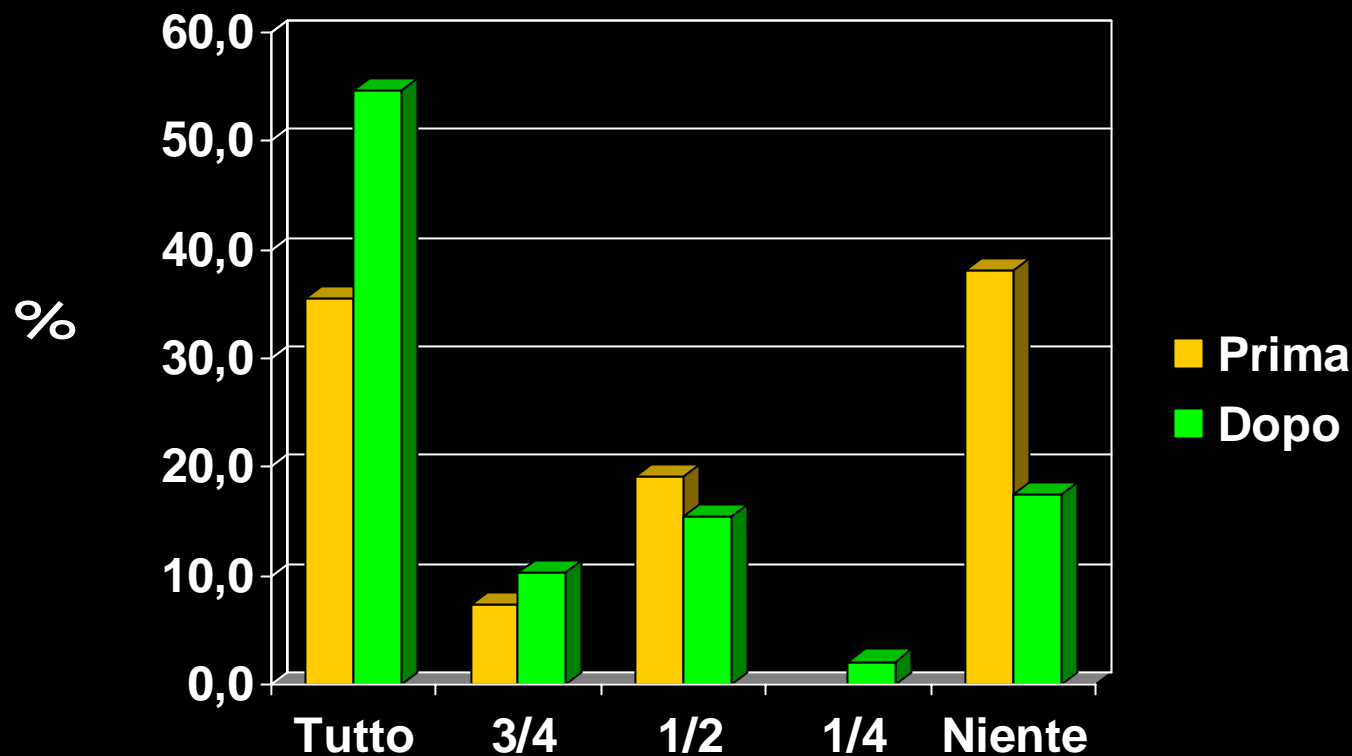
CASTELFRANCO E.

Progetti di Comunità (10)

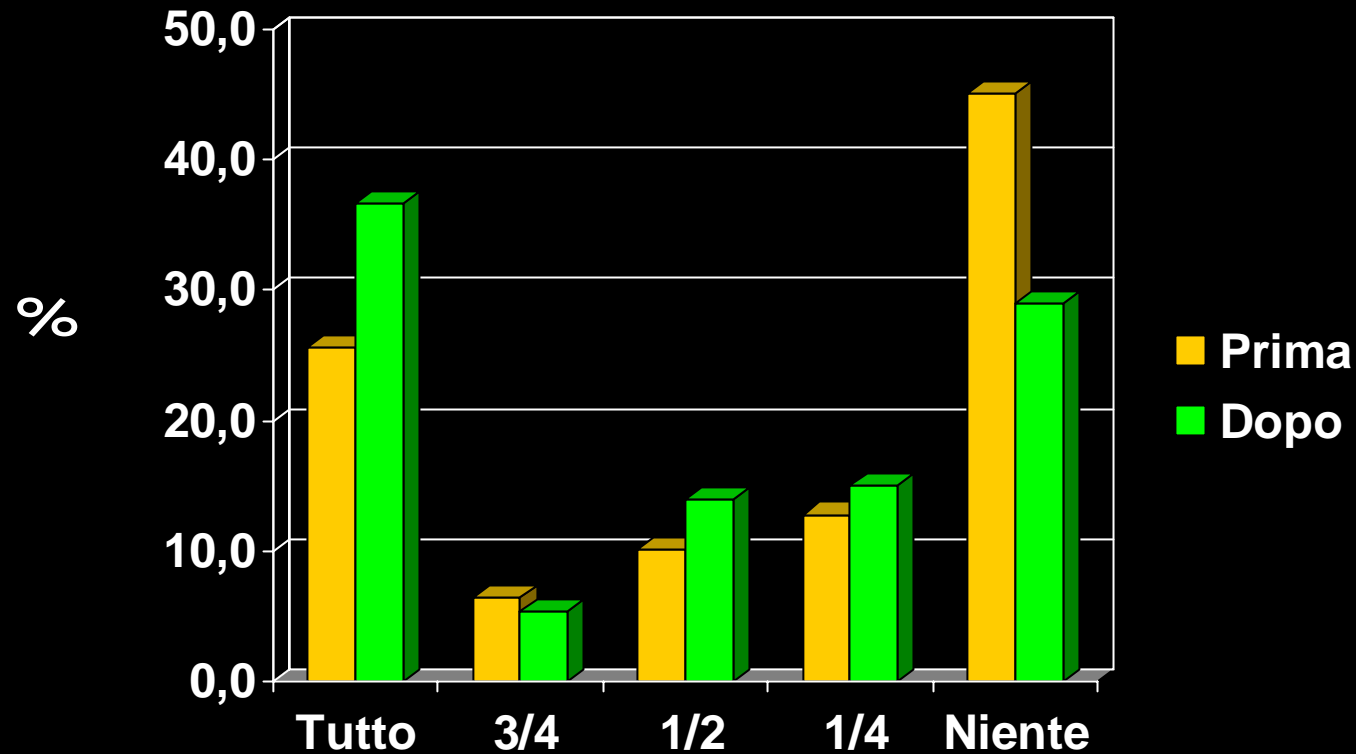
Valutazioni e verifiche

- **Questionari di valutazione delle abitudini**
- **Verifiche dirette**

Consumo di frutta a mensa (mela) fra i bambini partecipanti al progetto



Consumo di verdura a mensa (insalata) fra i bambini partecipanti al progetto



Progetti di Comunità

Regole chiave

- **Responsabilizzare**
- **Stimolare il protagonismo**
- **Essere flessibili**
- **Non prevaricare**
- **Avere pazienza**

Formare gli uomini non è come
riempire un vaso.

E' accendere un fuoco

Aristofane