

PROGETTO: VIVERE SANO OGGI PER VIVERE BENE DOMANI

AUTORE: il personale infermieristico della U.D.S. di Diabetologia e Malattie Metaboliche di Mariano Comense (CO) – Azienda Ospedaliera Sant’Anna di Como
Dott.ssa Rosalia De Marco – Infermiera Coordinatrice

DESTINATARI: studenti delle classi IV e V della scuola primaria

PREMESSA

Questo progetto nasce dall’ esigenza di definire l’importanza delle sane abitudini alimentari e stile di vita sano per prevenire le malattie cronico degenerative che possono manifestarsi in età adulta.

Nella società odierna circa un adulto su tre ha problemi di sovrappeso e quasi un italiano su dieci è decisamente obeso. Il problema dell’obesità e del sovrappeso nei bambini e nei ragazzi ha acquisito un’importanza crescente in Italia, sia per le implicazioni dirette sulla salute del bambino sia perché l’obesità infantile rappresenta un fattore predittivo di obesità nell’età adulta, in quanto nell’età evolutiva l’eccesso di apporto calorico, rispetto al dispendio energetico, soprattutto se associato a sedentarietà, determina non solo un aumento del volume delle cellule adipose ma anche un aumento del numero di dette cellule. Tale tendenza è più accentuata tra i bambini e gli adolescenti con una prevalenza maggiore di obesità e sovrappeso nelle aree del sud Italia rispetto a quelle del nord .

Per la crescita sana delle nuove generazioni occorre formare e informare sui corretti stili di vita per prevenire e promuovere la salute.

Il tipo di rapporto che il bambino stabilisce col cibo non si definisce in modo spontaneo, per questo fin dall’inizio è decisivo l’intervento dei genitori. Lo stile di vita del bambino, infatti, prende corpo nei primi 5/6 anni, proprio quando i genitori sono i suoi riferimenti quasi esclusivi.

Studi recenti hanno messo in luce come, anche in Italia, stia ormai emergendo il problema dell’obesità infantile. Come è noto si tratta di un problema che può comportare danni alla salute e allo sviluppo della persona in quanto favorisce lo sviluppo di malattie come l’ipertensione, problemi cardiaci, diabete che possono generare gravi complicanze per la salute.

Le cause dell’obesità infantile sono da ricercare in un’errata alimentazione troppo ricca di grassi e zuccheri e in un’eccessiva sedentarietà che caratterizza ormai anche la vita dei bambini.

Avviare progetti di educazione alimentare è dunque un’esigenza in quanto è molto importante favorire lo sviluppo di comportamenti corretti riguardo l’alimentazione e l’acquisizione di corretti stili di vita fin dall’infanzia.

Sono diverse e numerose le evidenze che sostengono l’importanza di intervenire con urgenza per migliorare il quadro di salute delle giovani generazioni. Così come sono molte le sollecitazioni che inducono a considerare prioritario l’impegno della Scuola di ogni ordine e grado nell’agire sul piano dell’ Educazione Alimentare in collaborazione che le altre Istituzioni.

Le rilevazioni effettuate in questi anni indicano come crescano nella popolazione giovanile i problemi legati a cattive abitudini alimentari e alla pratica di stile di vita poco sani: dal 1990 a oggi si è verificato un allarmante aumento del numero di giovani in sovrappeso o con problemi di obesità, e la cifra sembra destinata ad aumentare anche negli anni a

venire ed è per questo motivo che si rendono necessari efficaci interventi educativi nelle scuole. La diffusione di sovrappeso e obesità tra i più giovani è particolarmente preoccupante se si pensa alle future implicazioni socio sanitarie legate al prevedibile incremento delle malattie cronico - degenerative (diabete e malattia cardiovascolari) connesse a questi stati.

Per comprendere la dimensione di questo preoccupante fenomeno in Italia, nel 2007 il Ministero della Salute ha promosso e finanziato il progetto “Sistema di indagini sui rischi comportamentali in età 6–17 anni”, coordinato dall’ Istituto Superiore di Sanità in collaborazione con le Regioni, il Ministero dell’Istruzione, dell’Università e della Ricerca e l’INRAN. Nell’ ambito del progetto è stato sviluppato il sistema di sorveglianza sullo stato ponderale e i comportamenti a rischio nei bambini delle Scuole primarie “Okkio alla Salute”, collegato al programma europeo “Guadagnare Salute” e ai Piani di Prevenzione nazionali e regionali. Secondo i dati più recenti (ottobre 2010) del sistema di sorveglianza “Okkio alla Salute”, “il 22,9% dei bambini misurati è risultato in sovrappeso e l’11.1% in condizioni di obesità”. I dati presentano una spiccata variabilità interregionale, con percentuali tendenzialmente più basse nell’Italia settentrionale e più alte nel Sud (48% in Campania).

In tale contesto è fondamentale sottolineare come l’attività fisica sia essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute. Tuttavia, poiché lo stile di vita delle società tecnologicamente avanzate è caratterizzato da un progressivo aumento della sedentarietà, lo sforzo fisico e il movimento sono sempre più contenuti. Di conseguenza, la spesa energetica giornaliera del nostro organismo continua a ridursi avvicinandosi sempre più al solo metabolismo basale, mentre i consumi alimentari restano quasi invariati o aumentano. Il risultato di questa tendenza è particolarmente rischioso per la salute. I bambini dovrebbero recuperare la dimensione formativa e creativa del gioco libero all’aria aperta e in ambiente salubre con i coetanei e i familiari. Le famiglie sono chiamate in questo contesto ad una partecipazione collaborativa sui temi dell’ Educazione Alimentare. L’influenza che la famiglia esercita sul comportamento alimentare di bambini e ragazzi è determinante e l’eventuale mancanza di interazione tra Scuola e famiglia può sottoporre i giovani a stimoli a volte contrastanti, generando in loro confusione e incertezza. Peraltro, la famiglia stessa, se esclusa dal percorso educativo scolastico, può assumere atteggiamenti negativi o contraddittori.

Un recente studio pubblicato su *The Journal of Pediatrics* ha evidenziato la relazione tra stato nutrizionale, abitudini alimentari e attività fisica in ragazzi di età compresa tra 6 e 14 anni. I risultati sono poco confortanti infatti il 20.1% dei ragazzi ha un IMC (Indice di massa corporea) che indica sovrappeso; il 22.8% ha un’ alta percentuale di massa grassa e circa l’80.3% non pratica attività fisica. Questi dati sono associati ad un inadeguato stato nutrizionale e ad abitudini alimentari scorrette.

Non molto dissimile è la situazione dei ragazzi italiani come evidenziato dall’analisi pubblicata su *International Journal of Pediatric Obesity*. Anche in questo caso il 21.2% dei ragazzi è in sovrappeso e le loro abitudini alimentari risultano inadeguate.

- il 9% dei bambini e dei ragazzi salta la prima colazione e il 30% fa una colazione non adeguata, ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine;
- il 68% fa una merenda di metà mattina troppo abbondante (superiore alle 100 Kcal);
- il 23% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e verdura;
- il 48% consuma abitualmente bevande zuccherate e/o gassate.

L'obesità infantile costituisce, pertanto, una seria minaccia per la salute della popolazione: da qui la necessità di attuare iniziative che supportino più corrette abitudini alimentari e una nutrizione equilibrata.

Nel 2006, 53 Paesi europei, tra cui l'Italia, hanno firmato ad Istanbul una "Carta Europea" con il compito di richiamare l'attenzione dei singoli Paesi sull'urgenza di attivare interventi precisi per incoraggiare sane abitudini alimentari. Successivamente, l'Unione Europea ha emanato il "Libro Bianco sull'Alimentazione, il Sovrappeso e l'Obesità" in cui sono stabilite le politiche condivise d'azione specificandone metodi e contenuti. Dunque, un impegno comune per far fronte ad una situazione d'allarme, che mette in evidenza le difficoltà, soprattutto da parte dei giovani, nel gestire il proprio rapporto con il cibo.

La Commissione europea nel Libro bianco sull'alimentazione, il sovrappeso e l'obesità ha affrontato i problemi di salute collegati all'alimentazione, al sovrappeso e all'obesità, proponendo nuove iniziative che includono la revisione delle modalità di etichettatura e i programmi per la promozione del consumo di frutta e verdura.

I principali errori alimentari sono individuati nell'assunzione eccessiva di alimenti di provenienza animale e di dolci, ricchi di zuccheri semplici, nell'alimentazione non sufficientemente variata, nel consumo di alimenti vegetali inferiori alle quantità raccomandate.

Il ruolo della prevenzione e dell'educazione alimentare diventa la leva principale di una strategia, volta ad introdurre comportamenti maggiormente virtuosi in linea con i principi della sostenibilità ambientale ed economica.

FINALITÀ

Le attività di educazione alimentare hanno come finalità quella di sviluppare una coscienza alimentare che aiuti l'alunno ad essere via via sempre più consapevole ed autonomo nelle scelte riguardanti benessere e salute. A tale fine ogni attività sarà indirizzata ad instaurare e rafforzare un corretto rapporto tra alimentazione- benessere.

METODOLOGIA

Gli alunni saranno guidati e supportati in una attiva osservazione, esplorazione e scoperta dei cibi. Saranno favorite attività di manipolazione e di esplorazione degli alimenti, in rapporto agli interessi ed ai bisogni dei bambini stessi. Saranno inoltre prodotti cartelloni, foto e documentazione del lavoro svolto, come attività di sintesi e documentazione del progetto stesso.

Il modello operativo applicato alle esperienze proposte è in linea di massima il seguente:
Indagine conoscitiva iniziale sulle abitudini alimentari individuali; elaborazione dei dati raccolti

Presentazione dell'esperienza alla classe

Realizzazione dell'esperienza pratica in piccoli gruppi o individuale

Discussione e confronto

Riflessione e approfondimento di alcune problematiche alimentari

Intervento di personale esperto (dietista-medico-associazioni..)

ATTIVITA'

- Indagini sulle abitudini alimentari
- Esperienze laboratoriali
- Esperienze di merende preparate in classe dai bambini

OBIETTIVI

- Conoscere la piramide alimentare
- Individuare i cibi adatti per una crescita sana
- Conoscere i frutti e la loro stagionalità
- Apprezzare le verdure
- Comprendere l'importanza dei cereali e derivati
- Comprendere l'importanza del latte e dei derivati
- Comprendere l'importanza delle proteine
- Comprendere che zuccheri e grassi vanno utilizzati con moderazione
- Conoscere i principali metodi di conservazione e trasformazione degli alimenti

VERIFICA

Al termine un'attenta osservazione sarà finalizzata alla raccolta di dati significativi per valutare le conoscenze, le abitudini alimentari acquisite dagli alunni e la maggiore attenzione posta dagli stessi nei comportamenti corretti. Verrà compilata una griglia di registrazione dei livelli di competenze acquisite.