



Servizio Igiene
degli Alimenti e Nutrizione



Provincia di Oristano
Assessorato alle Politiche Sociali



Ufficio Scolastico Provinciale
di Oristano
Ufficio studi



Tre regole base sulle corrette abitudini alimentari per prevenire sovrappeso e obesità

IL PROGETTO

Abitudini alimentari scorrette, scarsa attività fisica, stili di vita poco salutari: sono queste le componenti alla base del sovrappeso e dell'obesità, componenti sempre più diffuse anche nella nostra provincia. Un dato tanto più significativo fra i bambini, sui quali sono state condotte negli scorsi anni due indagini parallele a livello nazionale, regionale e locale – “Prevenzione dell'obesità nel bambino e nella donna in età fertile” e “Okkio alla salute” - che hanno rivelato anche fra i piccoli della provincia di Oristano la presenza di atteggiamenti predisponenti al sovrappeso, come il disordine alimentare e la scarsa conoscenza di alcune informazioni fondamentali per una vita sana.

Dai risultati delle ricerche – un campanello d'allarme per chi, come nella nostra Regione, non vive ancora una vera e propria emergenza legata all'obesità, ma potrebbe presto arrivarci se non si attuano strategie preventive – è nata l'idea di un'iniziativa che possa contribuire a modificare gli atteggiamenti e possibilmente i comportamenti rispetto ad abitudini alimentari che predispongono all'eccesso di peso.

E' per questo che il Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione della ASL di Oristano, con la collaborazione dell'Ufficio Scolastico Provinciale ed il patrocinio dell'Assessorato alle

Politiche Sociali della Provincia di Oristano, ha elaborato e pubblicato due strumenti informativi che verranno distribuiti nelle scuole primarie a partire dal prossimo anno scolastico 2009-2010. Destinatari saranno i bambini delle terze classi della scuola primaria della provincia, i loro genitori, il personale scolastico e gli addetti ai servizi mensa.

«Le abitudini alimentari e gli stili di vita sono sempre più condizionati dai meccanismi che regolano la globalizzazione, come marketing commerciale che riguarda il cibo e gli spot pubblicitari. Abbiamo la consapevolezza che non esistono soluzioni “miracolo” capaci di invertire bruscamente la tendenza della popolazione ad aumentare di peso – spiega la dottoressa Anna Maria Marrocu, curatrice del progetto per il Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione della ASL – possiamo però tentare di porre le basi per iniziare a ridimensionare il fenomeno, partendo da interventi che coinvolgendo soggetti diversi in attività integrate, possano far aumentare nella popolazione il livello di competenza per scelte consapevoli».

Obiettivo dell'iniziativa è quello di accrescere le conoscenze dei destinatari del progetto – dai bambini ai genitori, per finire con le agenzie educative – sui principi di base di un'alimentazione equilibrata, riassumibili nella regola delle 3 Q: “Quando” (importanza dei cinque momenti della giornata alimentare), “Quale” (importanza del variare l'alimentazione), “Quanto” (Importanza della moderazione).

GLI STRUMENTI

Due gli strumenti studiati e proposti come supporto di orientamento verso scelte alimentari più consapevoli.

Il primo, rivolto ai bambini, consiste in un pieghevole bifronte con apertura a fisarmonica, realizzato con cartoncino colorato, ricco di disegni e grafica accattivante, che contiene in ciascuna facciata un percorso informativo: “La giornata alimentare” e “Il mio amico cibo”. Si tratta di due filastrocche che, con linguaggio semplice, risultano facilmente memorizza-

2

bili per i piccoli e inducono indirettamente ad acquisire, quasi come in un gioco, i concetti di base per una sana alimentazione.

Per gli adulti è stato realizzato un opuscolo che descrive il significato del “Quando - Quale - Quanto” e pone l'accento sull'importanza della collaborazione tra famiglia, scuola e servizi di ristorazione scolastica. Dall'opuscolo è estraibile una tabella riepilogativa delle

porzioni consigliate per settimana, che potrà fungere da pratico contatore sulle frequenze di consumo degli alimenti e dei condimenti consumati, facilitando l'orientamento nelle scelte per una dieta sana ed equilibrata.

Grazie al pieghevole informativo e all'opuscolo sarà possibile raggiungere i due target privilegiati a cui si intende indirizzare il messaggio: i bambini, che rappresentano la fascia di maggiore attenzione, e i loro genitori, che influiscono decisamente sulla loro dieta.

LE PROSPETTIVE

Perché rivolgersi ai bambini? La letteratura scientifica conferma inconfutabilmente che il sovrappeso ed in misura sensibilmente maggiore l'obesità, se presenti in età pediatrica e adolescenziale aumentano il rischio che questa condizione possa persistere. Si stima che circa il 60% dei bambini e adolescenti obesi resterà tale anche in età adulta. Inoltre, se si considera che il rischio obesità aumenta anche quando uno solo dei genitori è obeso, e che seppure in proporzione ridotta, una parte dei bambini normopeso diventerà un adulto sovrappeso o obeso, si comprende come il numero complessivo della popolazione in eccesso di peso sia destinato ad aumentare. Ne consegue che, in assenza di interventi preventivi sistematici ed efficaci, anche le malattie cronic-degenerative correlate all'obesità (malattie cardio-cerebro-vascolari, diabete tipo II etc.) saranno destinate ad aumentare sensibilmente nel prossimo futuro, interessando fasce d'età sempre più basse con prevedibili ricadute negative sullo stato di salute globale della popolazione e sulle risorse sociali e sanitarie necessarie per affrontare e gestire tali patologie.

Qualche anno fa la rivista scientifica Quaderni di Sanità Pubblica dal titolo "La sfida dell'obesità nella regione Europea dell'Organizzazione Mondiale della Sanità" riportava: "La prevalenza dell'obesità si è triplicata negli ultimi vent'anni, fino a raggiungere oggi proporzioni epidemiche. In assenza di azioni mirate e se la prevalenza di obesità continuerà a salire con la stessa velocità degli anni '90, si stima che nella Regione

3

Europea dell'OMS, entro il 2010, ci saranno 150.000.000 di adulti obesi e 15.000.000 di bambini e adolescenti obesi".

I DATI

I dati italiani del 2008 riferiti al progetto “Okkio alla salute” stimano un numero di bambini sovrappeso o obesi nella fascia d'età 6-11 anni pari a 1.115.000. La motivazione del fenomeno può trovare spiegazione nello squilibrio del rapporto tra introito e dispendio energetico (inteso come rapporto tra quantità di energia introdotta con gli alimenti e quantità di energia consumata durante l'attività fisica) che contribuiscono in proporzioni differenti e non sempre misurabili al manifestarsi del problema. Inoltre, poiché nelle nostre realtà spesso manca il raccordo tra le figure che a vario titolo concorrono alla gestione della giornata alimentare dei bambini (la famiglia, la scuola, i servizi di ristorazione scolastica etc.) ciò può contribuire ad un bilancio alimentare non equilibrato sotto il profilo calorico e nutrizionale favorendo indirettamente il fenomeno del sovrappeso.

Rispetto agli anni '70, in Europa l'obesità infantile è aumentata di circa 10 volte ed attualmente nella fascia d'età 6-9 anni 1 bambino su 3 è in eccesso di peso. In Italia i risultati delle indagini finora condotte hanno evidenziato che poco meno di 4 bambini su 10 nella fascia d'età 8-9 anni, sono in eccesso di peso.

In Sardegna, a partire dal 2005 sono stati avviati studi di sorveglianza nutrizionale (raccolta sistematica di dati antropometrici ed informazioni tramite questionario) su campioni rappresentativi di bambini delle terze classi delle scuole primarie che hanno permesso di conoscere oltre la situazione nutrizionale anche abitudini alimentari e stili di vita della fascia di età considerata. Dall'indagine 2008, condotta su un campione regionale di circa 2500 bambini è emerso che nella nostra Regione 19 bambini su cento sono sovrappeso e 7 su cento sono obesi, risultato che colloca la Sardegna al terzo posto, dopo Val d'Aosta e Friuli Venezia Giulia, tra le Regioni Italiane con la minor prevalenza di bambini di 8-9 anni in eccesso di peso. Questo dato apparentemente rassicurante, se preso isolatamente potrebbe mascherare la percezione di un fenomeno dilagante nelle società occidentali cioè la tendenza ad un costante e progressivo incremento del peso corporeo delle popolazioni. L'osservazione dei dati evidenzia infatti, che già in età scolare

4

sussistono anche nella nostra Regione comportamenti ed abitudini alimentari che ben si correlano con l'aumento del peso corporeo. Ad esempio quasi la metà dei bambini esaminati (43%) fa una prima colazione non adeguata o non la fa affatto, solo 2 bambini su cento fanno una merenda di metà mattina che possa essere considerata adeguata in termini quali-quantitativi ed energetici. In generale sono emerse abitudini alimentari non in

linea con i suggerimenti delle linee guida nazionali per una sana alimentazione, come ad esempio un elevato consumo di bevande zuccherate (circa 4 bambini su 10 le bevono una o più volte al giorno) contro uno scarso consumo di frutta e verdura (più della metà dei bambini ne consuma solo una porzione o meno di una porzione al giorno rispetto alle cinque consigliate); solo 1 bambino su 4 consuma legumi 2 o 3 volte a settimana, mentre quasi la metà dei bambini mangia la carne quasi tutti i giorni, e solo 3 bambini su 10 mangiano il pesce 2 – 3 volte a settimana.

Le informazioni tratte dalle indagini hanno evidenziato quindi un certo squilibrio nella giornata alimentare dei bambini sia in termini di distribuzione temporale dei cibi, sia in termini di quantità e tipologia degli alimenti assunti.

Estremamente interessante è stata giudicata anche la percezione che i genitori hanno dello stato nutrizionale dei propri figli e della adeguatezza, in termini di quantità, del cibo assunto, rispetto alla situazione reale. Infatti, tra le mamme di bambini normopeso, circa 15 su 100 ritengono che il proprio figlio sia sottopeso e 1 su 4 ritiene che il proprio figlio mangi poco. Tra le mamme di bambini sovrappeso, 4 su 10 ritengono che il proprio figlio abbia un peso normale, e ben 3 su 4 ritengono che il proprio figlio mangi il giusto. Tra le mamme di bambini obesi 3 su 100 ritengono che il proprio figlio sia normopeso e quasi la metà ritengono che il bambino mangi il giusto.

Anche quando riguarda l'attività fisica svolta dai propri figli, la percezione parentale molto spesso non è esatta, infatti solo un genitore su due ha una percezione che sembra coincidere con la situazione reale. Dall'indagine 2006-2007 è emerso infine che una mamma su tre del campione esaminato era in eccesso di peso. Ciò conferma l'importanza di insistere a tutto tondo sull'informazione destinata ai bambini ma anche agli adulti circa l'urgenza di applicare la regola delle 3Q, che associata ad una regolare attività fisica potranno contribuire senza dubbio a ridurre il fenomeno della tendenza al sovrappeso.