

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**  
**SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE**

**RELAZIONE SINTETICA PROGETTO**

**“GENITORI E NONNI TUTTI INSIEME CONTRO IL  
SOVRAPPESO E L'OBESITA”**

*Percorso di educazione alimentare rivolto ai genitori e  
nonni dei bambini dell'asilo nido Comunale di Carbonia  
In collaborazione con il Consultorio familiare  
Gennaio-Maggio 2019*



A cura di:  
Dott.ssa Nutrizionista Cecilia Guaita  
Dott.ssa Infermiera Maria Paola Corsini

Responsabile Dott. G. Mauro Vinci

## **PREMESSA**

Il progetto è nato dalla consapevolezza che una corretta educazione alimentare riveste, fin da piccolissimi, un'importanza fondamentale per la prevenzione di sovrappeso e obesità.

L'obesità è uno dei principali problemi di salute pubblica e, nella maggior parte dei casi, è legata a stili di vita scorretti. Essa rappresenta un importante fattore di rischio per la salute ad ogni età ma, se presente già in età pediatrica, si può associare alla precoce comparsa di malattie tipiche dell'età adulta, quali diabete di tipo 2, ipertensione arteriosa e iperlipidemia, con conseguente maggiore rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumore.

Molto spesso, senza esserne consapevoli, sono i genitori i responsabili delle cattive abitudini alimentari; allo stesso modo però sono proprio i genitori ad avere la possibilità di cambiare le cose dando il buon esempio e garantendo un ambiente di crescita sereno e sano.

Nella società contemporanea, sono molte le famiglie nelle quali entrambi i genitori lavorano e spesso sono i nonni a prendersi cura dei nipoti, occupandosi anche della loro alimentazione. I nonni rappresentano infatti una risorsa fondamentale per la famiglia, in quanto accudiscono e si prendono cura dei nipoti quando i genitori sono assenti e con il proprio stile di vita fungono da modello di riferimento per i bambini.

Per gestire il sovrappeso e l'obesità è quindi necessario lavorare non solo sul bambino ma anche e soprattutto sulla famiglia (genitori, nonni, zii) che costituisce un fattore ambientale fondamentale per la determinazione del bilancio energetico del proprio figlio.

Trasmettere le conoscenze nutrizionali e favorire nei genitori stili di vita favorevoli alla crescita sana e armonica dei figli nei primi 1000 giorni di vita, sono tra degli obiettivi specifici di questo progetto.

## **OBIETTIVO GENERALE**

Prevenzione del sovrappeso e dell'obesità e delle malattie croniche non trasmissibili legate principalmente a alimentazione e stili di vita scorretti.

## **OBIETTIVI SPECIFICI**

- Fornire conoscenze di base e sensibilizzare i genitori e nonni dei bambini che frequentano il nido, sull'importanza di seguire una sana alimentazione per la salute propria e del bambino;
- sviluppare nei genitori una sufficiente capacità critica per saper scegliere alimenti sani e

nutrienti attraverso la lettura delle etichette nutrizionali;

- Permettere l'empowerment ad un gruppo selezionato di genitori e nonni, finalizzato alla promozione della salute e benessere tra pari (Peer Educator).

## **DESTINATARI DEL PROGETTO**

- Genitori e nonni dei bambini frequentanti l'asilo nido di Carbonia
- Operatori dell'asilo nido;
- Associazione "Mamme per Mamme Onlus Carbonia"

## **ATTIVITA' SVOLTE E STRUMENTI UTILIZZATI**

- La metodologia utilizzata è stata la peer-education che prevede un percorso di formazione all'interno del contesto nido con tematiche di tipo informativo /addestrativo rivolte ai genitori, nonni ed eventuali altri eventuali portatori di interesse;
- Il progetto è stato articolato in 4 fasi distinte che si sono svolte nell'arco di 6 mesi (da gennaio a giugno) con cadenze prefissate:
- FASE A – individuazione delle possibili peer educator tra le mamme (max 5 min. 2) e somministrazione questionario sulle abitudini alimentari e stili di vita;
- FASE B – informazione/formazione secondo i seguenti contenuti trattati durante gli incontri con l'ausilio di strumenti multimediali (slides e filmati):  
**1) allattamento al seno; 2) alimentazione complementare secondo le raccomandazioni (OMS); 3) nutrienti: piramide alimentare e dieta mediterranea; 4) lettura critica delle etichette alimentari (attenzione a zuccheri, sale e allergeni e corretto uso del sale iodato); 5) malattia celiachia e corretta gestione dei pasti gluten free.**
- FASE C - **attività laboratoriali esperienziali:** partecipazione ad alcuni giochi di ruolo per lo sviluppo delle abilità di counselling:  
**1. ascolto attivo**  
**2. comunicazione empatica**  
**3. non giudizio**  
**4. laboratorio per la lettura critica delle etichette nutrizionali**
- FASE D – Somministrazione n. 2 questionari: uno per la verifica dell'apprendimento e uno per la valutazione del gradimento del corso. Al termine dei lavori ai partecipanti è stato proposto un momento di riflessione e discussione ed è stato loro rilasciato un

attestato di partecipazione al corso formativo e una brochure informativa per la gestione corretta dei pasti nei soggetti celiaci ed il corretto utilizzo del sale iodato (elaborata dal gruppo di lavoro SIAN).

## **RISULTATI IN BREVE**

In totale hanno partecipato all'evento formativo 10 mamme. L'età media è di 34,5 anni ed il titolo di studio prevalente posseduto è la laurea (54,5%), seguito dal diploma (27,3%) e dalla licenza media (18,2%). Quasi tutte le mamme hanno 1 figlio di età compresa tra i 15 mesi e tre anni, due di loro hanno una coppia di gemelli.

La quasi totalità delle mamme lavora, solo due sono al momento disoccupate. Infine 7 mamme su 10 (70%) considerano il proprio stile alimentare corretto o sufficientemente corretto, mentre 3 (30%) non lo considerano corretto.

## **ANALISI QUESTIONARIO ABITUDINI ALIMENTARI**

A tutte le mamme è stato somministrato un questionario iniziale sulle abitudini alimentari e stili di vita, che è stato auto compilato in aula; il questionario è composto da 24 domande chiuse con informazioni socio demografiche, abitudini alimentari e stili di vita. Sono state registrate le variabili di interesse per la valutazione dello stato di nutrizione come: sesso, peso, statura ed età. Di seguito sono riportati i risultati dell'analisi dei questionari.

### **COLAZIONE**

Per quanto riguarda la colazione, 9 mamme dichiarano di consumare la colazione tutti i giorni a casa, (90%), solo 1 mamma consuma la colazione al bar tutti i giorni (10%);

Gli alimenti consumati più frequentemente a colazione sono:

<b>ALIMENTI COLAZIONE</b>	<b>N. MAMME</b>	<b>PERCENTUALE</b>
<b>Caffelatte e biscotti</b>	<b>5</b>	<b>50%</b>
<b>Caffelatte e fette biscottate</b>	<b>3</b>	<b>30%</b>
<b>Latte con pane e marmellata</b>	<b>1</b>	<b>10%</b>
<b>Latte e cornetto</b>	<b>1</b>	<b>10</b>

## **PRANZO**

La totalità delle mamme (100%) consuma solo un primo o un secondo piatto seguito da un contorno di verdura e frutta; qualche volta, probabilmente per questioni di tempo, il pranzo viene sostituito da un panino imbottito o da un tramezzino. L'acqua accompagna sempre il pasto.

## **MERENDA**

Il 72,7% delle mamme dichiara di consumare uno spuntino pomeridiano generalmente a base di yogurt e/o frutta, succo di frutta, tè e dolce, mentre il 27,3% dichiara di non fare merenda.

## **CENA**

Anche per quanto riguarda la cena, viene consumato prevalentemente un secondo piatto con contorno di verdura e frutta. L'acqua accompagna sempre il pasto.

## **CONSUMO GIORNALIERO ACQUA**

L'80% delle mamme ( 8 su 10) ha dichiarato di consumare almeno 1 litro di acqua al giorno, mentre il 20% ( 2 su 10) ha dichiarato di berne più di 2 litri al giorno.

## **UTILIZZO SALE IODATO**

Solo 5 mamme (50%) utilizzano quotidianamente il sale iodato, mentre 5 mamme (50%) non ne fanno uso.

## **SEDENTARIETA'**

Circa 5 mamme (50%) dichiarano di svolgere un lavoro di tipo sedentario (impiegate – insegnanti), mentre 3 mamme (30%) svolgono un lavoro di lieve o moderata attività fisica (imprenditrice agricola – operaio) solo 2 mamme (20%) sono al momento disoccupate. Ancora 8 mamme (80%) dichiarano di utilizzare il PC dalle 2 alle 7/8 ore al giorno, solo 2 mamme (20%) dichiarano di non farne uso.

## **STATO NUTRIZIONALE**

Alla domanda del questionario relativa al peso e altezza, hanno risposto 9 mamme ( una di loro era in stato di gravidanza avanzato e non è stata valutata). In base a ciò che hanno dichiarato è stato calcolato l'IMC con il seguente risultato:

STATO NUTRIZIONALE	N. MAMME
<b>NORMOPESO</b>	7
<b>SOVRAPPESO</b>	1
<b>OBESE</b>	1
<b>Non valutata</b>	1

*Tabella 1*

Dalla Tabella in alto emerge che circa il 20% delle mamme (2 su 10) presentano problemi di eccesso ponderale.

## **INDICATORI DI RISULTATO DEL PROGETTO**

1. Numero totale partecipanti: 10 mamme (come risulta dalla scheda di rilevazione presenze);
2. Numero lezioni frontali effettuate: 6;
3. Numero di laboratori esperienziali attivati: 4;
4. Questionario gradimento evento ( il 100% delle mamme ha ritenuto interessante l'evento formativo e ha richiesto approfondimenti degli argomenti trattati).

## **CONSIDERAZIONI FINALI**

Una corretta alimentazione, è presupposto essenziale per una crescita armonica e ottimale che deve tener conto delle diverse fasi della vita, caratterizzate da esigenze nutrizionali e competenze fisiologiche e comportamentali in evoluzione.

E' pertanto fondamentale indirizzare il bambino verso uno stile alimentare salutare e insegnare a mangiare bene; l'educazione parte però dall'esempio, quindi occorre fare un bilancio delle abitudini alimentari familiari e cercare di modificarle nel caso in cui non fossero salutari.

Dall'analisi dei questionari compilati dalle mamme, emerge uno stile di vita alimentare adeguato con abitudini corrette, accompagnato però da alti livelli di sedentarietà ( 8 mamme utilizzano il PC per circa 7 -8 ore al giorno). E' presente il “ sapere” delle mamme, cioè l'insieme delle informazioni e delle nozioni di tipo generale possedute, ma emerge il problema del “saper fare” e del “saper essere” genitori, ossia della capacità di riuscire a mettere in pratica le conoscenze apprese per far fronte alle richieste dell'ambiente.

Infatti, dai focus group centrati sugli argomenti specifici e dall'attività dei laboratori esperienziali di counseling nutrizionale, è emerso che troppo spesso le mamme vivono il momento del passaggio dell'allattamento al seno a quello della introduzione di alimenti complementari, come una fase critica e difficile in quanto ci sono bambini che mangiano poco, bambini che mangiano troppo, bambini che mangiano sempre le stesse cose e bambini che fanno i capricci. Il momento del pasto per molte mamme si trasforma così in un vero e proprio incubo. Secondo le linee guida dell'OMS- UNICEF, il passaggio dall'allattamento al seno all'alimentazione complementare dovrebbe essere invece vissuto come un'esperienza piacevole e di crescita fin dall'inizio, ma è chiaro che questo può avvenire solo se la mamma non vive questa esperienza come un rifiuto del bambino nei suoi confronti o con mille altre paure. Ecco che il sapere, saper fare e saper essere, diventano competenze fondamentali per la crescita armonica dei figli e per la serenità familiare. Durante i laboratori di counselling le mamme hanno esplicitato i propri problemi ed esperienze

personali vissute relative alle difficoltà incontrate durante il periodo del divezzamento e hanno potuto prendere coscienza dei propri errori.

Crediamo che lavorare e stare in gruppo abbia rafforzato nelle mamme il senso di efficacia personale e abbia permesso l'instaurarsi di un clima di fiducia, di libera espressione delle proprie opinioni e facilitato la collaborazione ed il sostegno tra mamme.

## **CONCLUSIONI**

Si è cercato di dare vita ad un progetto di comunità attraverso la creazione di una rete di collaborazione tra Sian e altri servizi territoriali quali il Consultorio familiare e l'Asilo Nido di Carbonia .

Il progetto è stato accolto con interesse dalle mamme, dalla Responsabile del Nido comunale e dalle operatrici che hanno collaborato affinché si realizzasse. L'obiettivo generale era quello di rendere i genitori più consapevoli dell'importanza di offrire ai bambini sin dalla prima infanzia un'alimentazione sana ed equilibrata per la salute propria e del bambino e per la prevenzione del sovrappeso e obesità, considerati i principali fattori di rischio per l'insorgenza delle malattie croniche non trasmissibili quali le malattie cardiovascolari, il diabete tipo 2 e alcuni tumori.

Le conoscenze fornite inoltre hanno permesso alle mamme una corretta lettura delle etichette nutrizionali, che ad oggi , sono considerate lo strumento principale per la tutela della salute dei consumatori.

Il percorso formativo ha permesso infine di creare uno spazio di ascolto, condivisione e confronto tra genitori e la creazione di un gruppo selezionato di “mamme Peer” finalizzato alla promozione della salute e benessere tra pari all'interno del Nido.

Si ritiene l'esperienza positiva e si auspica di poter estendere il percorso formativo ad altri nidi e scuole dell'infanzia del territorio per favorire lo sviluppo di una maggiore coscienza alimentare e sostenere l'empowerment individuale e della comunità in generale.

Si ringrazia la Responsabile dell'asilo nido di Carbonia dott.ssa Antonia Anardu e tutte le operatrici, in particolare l'educatrice Ippolita, per la collaborazione fornita.

Un ringraziamento particolare alla Dott.ssa Zaira Gambula e all'Infermiera Susanna Maccioni del Consultorio familiare di Carbonia per il lavoro svolto in sinergia che ha consentito il raggiungimento degli obiettivi del Corso.