

RISULTATI PROGETTI TRIENNALI

“A COME ANTROPOMETRIA”

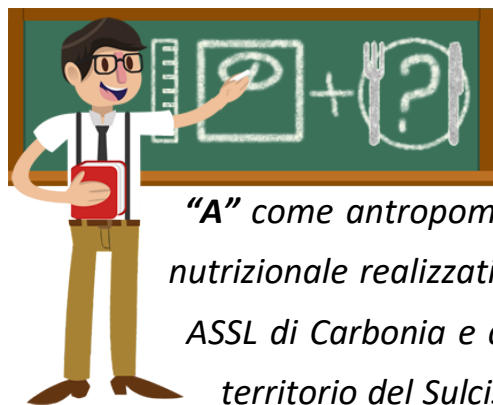
e “NOI E IL CIBO”

SCUOLA PRIMARIA E

SECONDARIA DI 1° GRADO

AA. SS. 2012 - 2018





INTRODUZIONE

“A” come antropometria e “Noi e il cibo”, sono due progetti di sorveglianza nutrizionale realizzati dal Servizio Igiene degli alimenti e della Nutrizione della ASSL di Carbonia e attuati nelle scuole primarie e secondarie di 1° grado nel territorio del Sulcis-Iglesiente. La realizzazione dei due progetti della durata complessiva di sei anni, ha permesso la raccolta di informazioni sullo stato nutrizionale e sugli stili di vita dei bambini e ragazzi. L'adozione di comportamenti alimentari e stili di vita corretti gioca infatti un ruolo importante come fattore protettivo delle Malattie Croniche Non Trasmissibili (MCNT). Gli strumenti utilizzati per le indagini sui comportamenti alimentari e gli stili di vita dei bambini e ragazzi sono stati: un questionario anonimo per quanto riguarda la scuola primaria e un diario alimentare per quanto riguarda la scuola media, entrambi sono stati somministrati e compilati autonomamente in classe dai bambini e dai ragazzi, prima e dopo un intervento di educazione nutrizionale tenuto da operatori esperti del SIAN. Il peso e l'altezza utilizzati per il calcolo dell'indice di massa corporea (IMC), sono stati rilevati secondo le procedure standardizzate e riconosciute dall'OMS. Tale metodologia garantisce la confrontabilità e riproducibilità dei dati raccolti e produce indicatori di risultato utili per lo sviluppo di strategie efficaci per la promozione della salute nel nostro territorio. Inoltre, poiché la letteratura scientifica ha dimostrato che per poter sviluppare nei bambini e ragazzi la consapevolezza di uno stile di vita sano e ottenere l'interiorizzazione di un cambiamento duraturo, è necessaria una continuità nelle proposte educative che vengono svolte, il nostro Servizio ha deciso di effettuare uno studio della durata di sei anni, allo scopo di descrivere le abitudini alimentari, gli stili di vita e lo stato nutrizionale della popolazione scolastica oggetto di indagine. Il campione, per lo studio antropometrico ha riguardato nel primo triennio l'intera popolazione scolastica dei bambini frequentanti la classe terza primaria, seguiti sino alla classe quinta primaria. Il secondo triennio ha riguardato un campione di ragazzi della scuola secondaria di 1° grado, pari circa il 27% della popolazione iniziale totale. La particolarità di questi due progetti è quella di aver potuto monitorare in un arco temporale medio lungo, lo stesso campione di bambini, che pertanto sono stati seguiti dalla classe terza primaria alla terza classe della scuola secondaria di 1° grado. I risultati di tale studio sono di seguito sinteticamente riportati.





CAMPIONE IN STUDIO E ATTIVITA' SVOLTE NEL CORSO DEI 6 ANNI



SCUOLA PRIMARIA



Anno scolastico 2012/13

Intera popolazione scolastica di bambini di 8 – 9

anni frequentanti la classe terza che sono stati monitorati sino alla quinta classe primaria.

Sono stati coinvolti tutti i 23 comuni del territorio di competenza della ASSL di Carbonia, 18 Istituti scolastici, 40 plessi, 57 classi terze e sono state effettuate n° 822 rilevazioni antropometriche (peso e altezza per il calcolo dell'Indice di massa corporea), con un'adesione media del 90,1%;



Anno scolastico 2013/14

Sono stati selezionati 10 istituti su 18 presenti nel territorio, fra quelli che nel corso dell'anno scolastico precedente (2012/13) presentavano maggiori prevalenze di sovrappeso e obesità; sono state rilevate le abitudini alimentari e gli stili di vita di n. 421 bambini frequentanti la classe quarta elementare, attraverso l'utilizzo di un questionario anonimo somministrato e compilato autonomamente dai bambini in classe (prima e dopo un intervento di educazione nutrizionale effettuato a scuola da operatori esperti del SIAN);



Anno scolastico 2014/15

Stessa popolazione di bambini valutati nell'anno scolastico 2012/13, frequentanti la classe quinta della scuola primaria. Sono stati coinvolti tutti i 23 comuni del territorio di competenza della ASSL di Carbonia, 18 Istituti scolastici, 40 plessi, 57 classi quinte e sono state effettuate n° 783 rilevazioni antropometriche (peso e altezza per il calcolo dell'Indice di massa corporea), con un'adesione media del 86,3%.



Anno scolastico 2015/16

È stato selezionato un campione rappresentativo (27% circa) di ragazzi di 11 anni, individuato tra gli istituti scolastici che nel triennio precedente (2012/2015) avevano presentato percentuali di sovrappeso e obesità superiori alla media del nostro territorio e che hanno dato la loro adesione alla prosecuzione del progetto. Sono state rilevate le abitudini alimentari e gli stili di vita di n. 249 ragazzi frequentanti la classe prima scuola secondaria di 1° grado, attraverso l'utilizzo di un questionario anonimo somministrato in classe e compilato autonomamente prima e dopo un intervento di educazione nutrizionale effettuato a scuola da operatori del SIAN;



Anno scolastico 2016/17

È stato somministrato un diario alimentare, auto compilato in classe da n. 219 ragazzi frequentanti la classe seconda della scuola secondaria di 1° grado, nel quale sono stati registrati i consumi alimentari relativi ad una giornata alimentare (diario alimentare); i risultati della rilevazione dei dati del diario, sono stati poi oggetto di discussione in classe;



Anno scolastico 2017/18

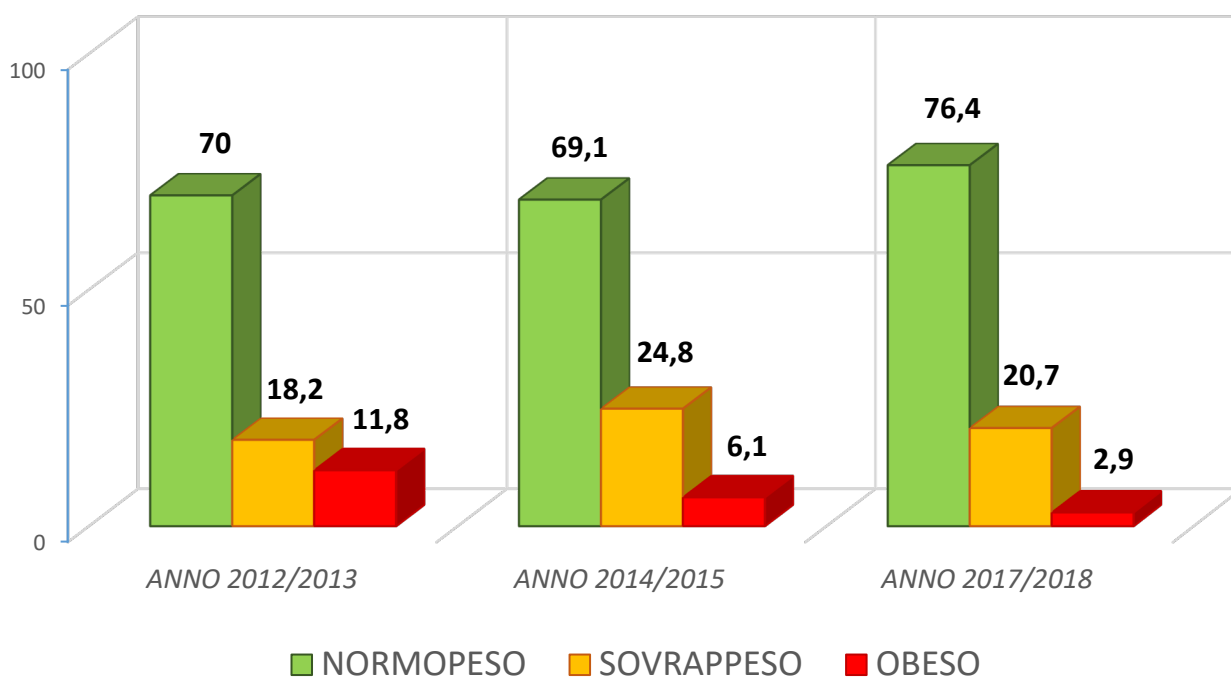
Sono state rilevate le abitudini alimentari e gli stili di vita di n. 258 ragazzi frequentanti la classe terza della scuola secondaria di 1° grado, attraverso la somministrazione di un questionario anonimo auto compilato in classe prima e dopo un intervento di educazione nutrizionale, effettuato a scuola da operatori del SIAN. È stato rivalutato lo stato nutrizionale dei ragazzi ed è stata consegnata una scheda antropometrica individuale.



SOVRAPPESO E OBESITA' NEI BAMBINI E RAGAZZI

Nel sottostante grafico sono riportati i dati delle rilevazioni antropometriche effettuate nel corso dei sei anni di realizzazione del progetto nella stessa popolazione (bambini dall'età di 8 anni frequentanti la classe terza primaria, rivalutati in quinta classe primaria e successivamente rivalutati ancora nella classe terza scuola secondaria di 1° grado); come si può notare dal grafico, **si registra una significativa diminuzione della percentuale di ragazzi obesi: dal 11,8% al 2,9% (- 8,9%).**

Trend sovrappeso e obesità bambini aa. ss. 2012 - 2018





LE ABITUDINI ALIMENTARI E STILI DI VITA DEI BAMBINI E RAGAZZI

ANNO SCOLASTICO 2013/14 (bambini classe 4^a scuola primaria)



Analisi dati Questionario abitudini alimentari dei bambini

Pre intervento educativo

- il 4,6% dei bambini salta la prima colazione;
- l'80,2% consuma la prima colazione tutti i giorni prevalentemente con latte o yogurt;
- il 92,2% dei bambini consuma quotidianamente la merenda;
- il 12,2% dei bambini consuma tutti i giorni come spuntino frutta o spremute;
- il 2,4% dei bambini consuma yogurt come spuntino;
- il 29% consuma panini imbottiti;
- il 17,8% consuma merendine confezionate.

Post intervento educativo

- solo l'1,9% dei bambini salta la prima colazione;
- il 91,9% consuma la prima colazione tutti i giorni in prevalenza con latte o yogurt;
- Il 97,9% dei bambini consuma quotidianamente la merenda;
- Il 12,8% dei bambini consuma tutti i giorni come spuntino frutta o spremute;
- il 6,7% dei bambini consuma yogurt come spuntino;
- il 15,3% dei bambini consuma panini imbottiti;
- il 13,3% dei bambini consuma merendine confezionate.

ATTIVITA' FISICA E SEDENTARIETA'

Pre intervento educativo:

- solo il 29,3% dei bambini pratica attività fisica tutti i giorni;
- il 42,3% guarda la TV tutti i giorni per più di due ore.

Post intervento educativo:

- solo il 34,7% dei bambini pratica attività motoria tutti i giorni;
- il 37,2% guarda la TV tutti i giorni per più di due ore.

ANNO SCOLASTICO 2016/17 (ragazzi classe 2^a scuola secondaria di 1° grado)

Analisi dati diario alimentare

- Solo circa 5 ragazzi su 100 seguono una giornata alimentare corretta;
- Solo circa 46 ragazzi su 100 consumano una colazione adeguata;
- Solo circa 32 ragazzi su 100 consumano una merenda del mattino adeguata;
- Solo circa 39 ragazzi su 100 consumano una merenda del pomeriggio adeguata;
- Solo circa 33 ragazzi su 100 consumano un pranzo adeguato;
- Solo circa 35 ragazzi su 100 consumano una cena adeguata;
- Solo 2 ragazzi su 100 consumano almeno 5 porzioni al giorno di frutta e/o verdura.

ANNO SCOLASTICO 2017/18 (ragazzi classe 3^a scuola secondaria)

Analisi dati Questionario abitudini alimentari.

NB: si sono raffrontati i dati del questionario somministrato ai ragazzi quando frequentavano la prima classe secondaria di 1° grado (prima di un intervento educativo) e successivamente somministrato a distanza di due anni, cioè quando i ragazzi frequentavano la classe terza secondaria di 1° grado (dopo un intervento educativo).

Pre intervento educativo anno scolastico 2015/16

- il 9,3% dei ragazzi salta la prima colazione;
- il 79,3% consuma la prima colazione tutti i giorni prevalentemente con latte o yogurt;
- l'81,9% dei bambini consuma quotidianamente la merenda;
- il 22,8% dei bambini consuma quotidianamente panini imbottiti;
- il 13,5% dei bambini consuma merendine confezionate;
- il 11,8% dei bambini consuma tutti i giorni come spuntino frutta o spremute;
- il 5,1% dei bambini consuma come spuntino yogurt;
- Il 9,2% dei bambini consuma quasi tutti i giorni bevande zuccherate e/o gassate.

Post intervento educativo anno scolastico 2017/18

- solo il 5,3% dei ragazzi salta la prima colazione;
- l'82,5% dei ragazzi consuma la prima colazione tutti i giorni prevalentemente con latte o yogurt;
- l'82,5% dei ragazzi consuma quotidianamente la merenda;
- il 24% dei ragazzi consuma quotidianamente panini imbottiti;
- il 12,6% dei ragazzi consuma merendine confezionate;
- l'8,7% dei ragazzi consuma tutti i giorni come spuntino frutta o spremute;
- il 4,1% dei ragazzi consuma come spuntino yogurt;
- il 10% dei ragazzi consuma quasi tutti i giorni bevande zuccherate e/o gassate.

ATTIVITA' FISICA E SEDENTARIETA'

Pre intervento educativo anno scolastico 2015/16

- solo il 33,8% dei ragazzi pratica attività fisica quotidianamente;
- il 22% dei ragazzi guarda la TV tutti i giorni per più di due ore.

Post intervento educativo anno scolastico 2017/18

- solo il 32,3% dei ragazzi pratica attività fisica quotidianamente;
- il 35,4% dei ragazzi guarda la TV tutti i giorni per più di due ore.



STATO PONDERALE

- ✓ notevole riduzione dell'eccesso ponderale, sovrappeso più obesità, dal 30% al 23,6% (- 6,4%);
- ✓ notevole riduzione dell'obesità, dal 11,8% al 2,9% (- 8,9%).

Per quanto riguarda le abitudini alimentari e gli stili di vita dei ragazzi, nell'arco del sessennio, dal confronto delle voci più interessanti contenute nel questionario, si registra quanto segue:

COLAZIONE

- ✓ lieve aumento del numero dei ragazzi che consumano quotidianamente la prima colazione (+ 2,3%);
- ✓ aumento del consumo quotidiano di pane (+ 8,3%);
- ✓ aumento del consumo quotidiano di frutta (+ 2,2%).

MERENDA

- ✓ diminuzione del consumo di bevande zuccherate e/o gassate (-2,2%);
- ✓ diminuzione del consumo di panini farciti (- 5,1%);
- ✓ diminuzione del consumo di merendine confezionate (- 5,2%).

ATTIVITA' FISICA

- ✓ lieve miglioramento della pratica di attività motoria libera (+ 3%).



CONCLUSIONI

Alla luce dei risultati ottenuti si ritiene che il Sistema di sorveglianza della ASSL di Carbonia abbia contribuito nel corso degli anni al miglioramento del quadro epidemiologico del nostro territorio in merito al sovrappeso e obesità, abitudini alimentari e stili di vita. L'azione di educazione nutrizionale effettuata dal nostro servizio unitamente alla consegna della scheda nominativa individuale, attestante lo stato ponderale dei bambini, ha aiutato a contrastare la dispercezione materna nei riguardi dello stato ponderale dei propri figli e ha permesso una maggiore presa di coscienza delle famiglie, contribuendo alla riduzione dell'obesità e al contenimento del sovrappeso nella popolazione scolastica in studio. I ragazzi hanno acquisito una maggiore consapevolezza dei rischi connessi al sovrappeso e obesità e hanno sviluppato nuove conoscenze e competenze nutrizionali utili per un possibile cambiamento comportamentale. Nonostante i dati positivi registrati, persiste ancora la grande diffusione soprattutto tra i ragazzi in età adolescenziale, di abitudini alimentari scorrette e stili di vita sedentari (ad esempio ben il 32,1% dei ragazzi consuma quasi tutti i giorni bevande zuccherate e/o gassate, circa il 26% dei ragazzi non pratica nessuna attività fisica e il 35,4% guarda tutti i giorni la TV e videogiochi per più di due ore al giorno). Pertanto si ritiene importante il proseguimento dell'attività di sorveglianza nutrizionale nel nostro territorio, al fine di promuovere comportamenti alimentari salutari e stili di vita sani nei bambini e ragazzi, attraverso un processo di self-empowerment, stimolando cioè lo sviluppo di atteggiamenti attivi e partecipativi, la responsabilizzazione e le loro capacità di scelta. In conclusione si può affermare che come sempre la scuola, in qualità di promotrice di cultura, rappresenta il luogo ideale per fare educazione alimentare e promuovere la salute soprattutto nei bambini che sono particolarmente recettivi. Si intende proseguire nell'azione di rafforzamento della rete di collaborazione fra gli operatori del mondo della salute e quello della scuola, per favorire progetti di promozione della salute sempre più mirati, efficaci e possibilmente condivisi anche tra altri portatori di interesse.

Si ringraziano i Dirigenti scolastici, gli Insegnanti e le famiglie per la loro partecipazione e per il contributo fornito.

Elaborazione dati a cura del gruppo di lavoro Sian:

Maria Paola Corsini, Cecilia Guaita, Carlo Atzori

ATS SARDEGNA - ASSL Carbonia

Servizio SIAN - tel. 0781/3922981

email/PEC igiene.alimenti@pec.aslcarbonia.it

Responsabile del Servizio: Dott. Gian Mauro Vinci

IL CONTESTO TERRITORIALE DELLA ASSL DI CARBONIA

