

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

RELAZIONE SINTETICA

Progetto “La dieta mediterranea nel giardino dei semplici”
ESPERIENZA DI UN PERCORSO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE
In collaborazione con il Centro di Salute Mentale (CSM) di Iglesias
INSERITO ALL'INTERNO DEL PROGETTO “IL GIARDINO DEI SEMPLICI”



Piramide alimentare realizzata dagli ospiti del CSM di Iglesias
Iglesias Chiesa altomedioevale del Salvatore- Aprile-Maggio 2019

A cura di:

Dott.ssa Cecilia Guaita Nutrizionista

Dott.ssa Maria Paola Corsini Infermiera

Responsabile Dott. G. Mauro Vinci

PREMESSA

Lo stato nutrizionale contribuisce alla qualità della vita di ogni individuo e l'alimentazione costituisce un rilevante fattore di rischio o protezione per numerose patologie. La combinazione tra sovrappeso e sedentarietà è responsabile del 59% delle morti premature da cause cardiovascolari. Uno dei gruppi di popolazione a maggior rischio è sicuramente costituito dalle persone con patologia psichiatrica, in quanto a causa della terapia, talvolta vanno incontro ad alterazioni metaboliche come l'aumento di peso. Gli studi epidemiologici sulla mortalità e salute fisica dei pazienti psichiatrici hanno evidenziato un tasso di mortalità da 2 a 3 volte maggiore rispetto alla popolazione generale e un tasso di prevalenza molto più elevato di malattie croniche (ad esempio, patologie cardiovascolari, diabete, obesità) e di fattori di rischio ad esse correlati (ipertensione, ipercolesterolemia, sovrappeso). Le barriere all'integrazione di questi malati nella vita sociale e collettiva impediscono inoltre di cogliere le opportunità di salute esistenti nel territorio offerte alla popolazione generale, come le iniziative ludico-ricreative e i gruppi di cammino. E' partendo da questi principi che il SIAN della ASSL di Carbonia ha collaborato al Progetto "Il giardino dei semplici", che si è svolto, ed è a tutt'oggi in atto, nel parco della Chiesa altomedievale del Salvatore di Iglesias, luogo di incontro per la programmazione e lo svolgimento di diverse attività culturali, a partire da quelle ordinarie che riguardano la cura del sito archeologico, dell'orto sinergico e dell'antico frutteto. In tale luogo, in collaborazione anche con le Associazioni culturali della "Rete dei giardini della biodiversità" è stato preparato e realizzato in data 15 Maggio 2019, un evento formativo di educazione alimentare rivolto principalmente agli ospiti del Centro di Salute Mentale di Iglesias ed aperto al pubblico. I discenti, in totale 27, hanno mostrato da subito attenzione e interesse e hanno partecipato attivamente alla lezione frontale con la presentazione di una piramide alimentare in legno costruita interamente da loro con materiale riciclato.

Tutti i presenti hanno compilato autonomamente un breve questionario sulla dieta mediterranea già predisposto dal Centro di Ricerca sugli alimenti del Ministero dell'Agricoltura (CREA). Scopo del questionario, sotto forma di test, è quello di promuovere nel consumatore lo sviluppo di una maggiore consapevolezza sul proprio stile alimentare quotidiano, in modo da poter così variare le portate e gli alimenti. Ai partecipanti è stato inoltre proposto un laboratorio esperienziale per la valutazione dello stato nutrizionale (che è stato effettuato su base volontaria). Lo stato nutrizionale è stato rilevato attraverso il calcolo dell'indice di massa corporea (IMC) secondo una metodologia standardizzata.

OBIETTIVO GENERALE

La prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili (MCNT) e dei possibili fattori di rischio di insorgenza, come sovrappeso e obesità, dettati da stili di vita e abitudini alimentari non salutari.

OBIETTIVO SPECIFICO

Dialogare e collaborare con il CSM per l'attivazione di progetti di sorveglianza ed educazione nutrizionale in un target specifico di soggetti fragili e a rischio di esclusione sociale e, conseguentemente, di scorretti stili di vita e di eccesso ponderale.

DESTINATARI

- Utenti del CSM di Iglesias e loro famiglie;
- Associazioni culturali e di volontariato;
- Altri portatori di interesse

ATTIVITA' SVOLTE

1. Somministrazione, auto compilazione e autovalutazione di un questionario sulle abitudini alimentari e stili di vita, previa spiegazione delle domande;
2. Lezione frontale interattiva di circa 1 ora con l'ausilio di slides, cartelloni, foglietti colorati, post it e pennarelli sui seguenti temi:
 - Sana alimentazione e corretti stili di vita;
 - Importanza della Dieta Mediterranea;
3. Laboratorio iniziale: allestimento della piramide alimentare con frutta e verdura coltivate dallo stesso gruppo del CSM “ Il Giardino dei semplici” ;
4. Laboratorio finale: valutazione dello stato nutrizionale attraverso il calcolo del IMC;
5. Discussione in plenaria.

RISULTATI IN BREVE

ANALISI QUESTIONARI

Il questionario, sotto forma di test, è composto da 9 domande sul consumo di alimenti tipici della dieta mediterranea. Ogni domanda ha tre possibilità di risposta con un punteggio che va da 0 a 2. La somma del punteggio, da un minimo di 0 ad un massimo di 18, definisce il proprio stile alimentare.

La compilazione del questionario per alcuni soggetti è stata semplice, mentre altri hanno avuto bisogno di maggiore sostegno per comprendere il significato delle domande e delle parole.

Dall'esame delle risposte ai questionari è emerso che:

PUNTEGGIO TEST	RISULTATO	PERCENTUALE
DIETA NON ADEGUATA	1	4,4%
DIETA SCARSAMENTE ADEGUATA	6	22,2%
DIETA SUFFICIENTEMENTE ADEGUATA	18	66%
DIETA COMPLETAMENTE ADEGUATA	2	7,4%

Tabella 1

Si può affermare che il 73,4% dei partecipanti segue una dieta sufficientemente adeguata, mentre quasi il 27% segue una dieta non adeguata.

Si ritiene che l'alta prevalenza di dieta sufficientemente adeguata sia da attribuirsi all'abitudine, ormai consolidata, da parte del gruppo del Progetto "Il giardino dei semplici" di consumare spuntini a base di frutta e verdura da loro coltivata e la conseguente attività fisica per la cura dell'orto e del frutteto.

STATO NUTRIZIONALE: n. 7 partecipanti (utenti del Centro di Salute Mentale del distretto di Iglesias) si sono sottoposti volontariamente alla valutazione del IMC con il seguente risultato:

STATO NUTRIZIONALE	N.	PERCENTUALE
NORMOPESO	3	43%
SOVRAPPESO	2	28,5%
OBESI	2	28,5%

Tabella 2

N. 4 soggetti misurati su 7 (57%), presentano problemi di eccesso ponderale.

CONCLUSIONI

Gli interventi di promozione della salute in pazienti psichiatrici possono essere fattibili ed efficaci solo se opportunamente predisposti e adattati alle peculiari caratteristiche dei partecipanti, in quanto è sicuramente difficile incidere sulle abitudini alimentari e stili di vita dei pazienti, con interventi sporadici e di breve durata; infatti, per il miglioramento della qualità di vita della comunità sarebbe necessaria la continuità del percorso e l'elaborazione di nuovi progetti di promozione della salute condivisi tra i diversi Servizi territoriali e la creazione di nuove reti e alleanze.

Si ritiene comunque l'esperienza molto positiva, in quanto ha permesso l'arricchimento a livello formativo e sociale di tutti i presenti, è stata infatti potenziata la rete sociale che opera sul territorio all'interno del suddetto Progetto, creando ulteriori spazi di socializzazione creativa e attiva da parte dei soggetti partecipanti. La letteratura scientifica raccomanda agli operatori di promozione della salute, di non fermarsi alla sola informazione e promozione di sane abitudini, ma di promuoverne la reale pratica. Si ritiene che il gruppo dei “Semplici” abbia raggiunto pienamente tale obiettivo.

Si auspica in futuro una collaborazione costante tra i diversi Servizi e tutti i portatori di interesse, in quanto si ritiene che la partecipazione dei cittadini e il coinvolgimento della comunità negli interventi formativi di educazione alimentare siano fondamentali per cercare di ridurre le disuguaglianze di salute e sostenere anche le famiglie dei pazienti con disagio mentale nella lotta contro lo stigma.