



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL 7 CARBONIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

**RELAZIONE PROGETTO
COMUNITA' TALLAROGA
“Mangiare bene insieme”
Sintesi risultati 2015-2017**

Doc:200/107/DP/SIAN/M/001
Edizione 1
Revisione 0
Pag. 1 di 10



La Comunità terapeutica a doppia diagnosi Tallaroga

A cura di:

Dott.ssa Cecilia Guaita Nutrizionista

Dott.ssa Maria Paola Corsini Infermiera

Dott. Carlo Atzori Infermiere

Responsabile del progetto

Dott. Gian Mauro Vinci



Introduzione

La Comunità terapeutica in doppia diagnosi “Tallaroga” accoglie pazienti affetti da disturbi psichici associati a problematiche di tossico e/o alcool dipendenza. Al mese di Luglio 2015, vi risiedevano 12 individui di sesso maschile di età compresa tra i 20 e i 50 anni. I pazienti assumevano terapie psicofarmacologiche che possono incidere anche in maniera significativa sul metabolismo lipidico e glucidico, inoltre spesso, questi pazienti, non effettuano un' adeguata attività motoria.

Date le premesse, il Responsabile della Comunità, congiuntamente alla Direzione di questo Servizio, hanno ritenuto necessario fornire la Comunità terapeutica di Tabelle Dietetiche equilibrate. Il Servizio SIAN, insieme alla elaborazione delle suddette Tabelle Dietetiche, ha proposto la condivisione di un percorso educativo rivolto agli operatori e agli ospiti della Comunità terapeutica, attivando anche un monitoraggio nutrizionale ed antropometrico.

Obiettivi

- Prevenire e contenere a livelli accettabili sovrappeso e obesità nella Comunità ospite del Centro Tallaroga;
- fornire a tutti gli operatori della comunità strumenti utili alla valutazione della qualità dei cibi proposti e nozioni su comportamenti alimentari corretti e su stili di vita salutari, due elementi che sono strettamente collegati al benessere dell'individuo.

Il campione

Nella prima rilevazione antropometrica e somministrazione del questionario sulle abitudini alimentari erano presenti 12 ospiti;

Nella successiva rilevazione e seconda indagine alimentare erano invece presenti 11 ospiti, di questi solo 7 erano presenti anche alla prima rilevazione, mentre 4 erano nuovi ingressi.



La metodologia

Attraverso la somministrazione di un questionario, sono stati raccolti dati relativi alle abitudini alimentari e stili di vita dei dodici ospiti della Comunità; contemporaneamente è stato rilevato l'indice di massa corporea (IMC) al fine di valutare lo stato nutrizionale di ogni singolo ospite.

Il SIAN, sulla base dei dati antropometrici emersi (eccesso ponderale 58,3%), ha elaborato una tabella dietetica che prevede un apporto calorico medio di 2100 Kcal (valori LARN 2012), in considerazione del fatto che i soggetti svolgono una attività fisica molto leggera e presentano fattori di rischio per lo sviluppo di sovrappeso e obesità.

L'intervento di sorveglianza nutrizionale è stato rafforzato da un breve percorso formativo (svoltosi nel 2016 e nel 2017) sulla sana alimentazione rivolto agli operatori sanitari della comunità terapeutica, affinché a loro volta trasmettessero le informazioni ricevute agli ospiti della comunità.

La rivalutazione antropometrica e la seconda somministrazione dei questionari sulle abitudini alimentari e stili di vita, è avvenuta dopo circa sei mesi dall'adozione della tabella dietetica, allo scopo di valutare l'aderenza degli ospiti ai nuovi modelli alimentari e stili di vita proposti.



Stato nutrizionale degli ospiti della Comunità

Di seguito sono riportati i dati relativi alle misurazioni antropometriche per il calcolo dell'IMC o BMI (misura più utilizzata a livello internazionale per la valutazione del sovrappeso e dell'obesità), che si calcola attraverso la formula peso (Kg)/altezza (m²).

Valutazione iniziale dello stato nutrizionale

Tabella 1. Rilevazione del 09/11/2015 (dati antropometrici relativi a 12 ospiti presenti in comunità)

ASL 7	N° normopeso	% normopeso	N° sovrappeso	% sovrappeso	N° obesi	% obesi
Comunità Tallaroga	5	41,7%	6	50%	1	8.3%

Commento

- I dati emersi evidenziano un'alta percentuale di eccesso ponderale, 58,3%

Valutazione finale dello stato nutrizionale

Si precisa che nella seconda rilevazione, erano presenti 11 ospiti. Cinque soggetti misurati precedentemente, non erano più ospiti della comunità. Al fine di avere dati confrontabili, si è ritenuto opportuno valutare separatamente i sette ospiti presenti sia nella prima che nella seconda misurazione.

Tabella 2. Rilevazione del 9/11/2015 (dati antropometrici relativi a 7 ospiti presenti in entrambe le misurazioni)

ASL 7	N° normopeso	% normopeso	N° sovrappeso	% sovrappeso	N° obesi	% obesi
Comunità Tallaroga	3	42,85%	3	42,85%	1	14,3%


 REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA ASL 7 CARBONIA DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE	RELAZIONE PROGETTO COMUNITA' TALLAROGA “Mangiare bene insieme” Sintesi risultati 2015-2017	Doc:200/107/DP/SIAN/M/001 Edizione 1 Revisione 0 Pag. 5 di 10
--	---	--

Tabella 3. Rilevazione del 02/05/2016 (dati antropometrici relativi a 7 ospiti presenti in entrambe le misurazioni)

ASL 7	N° normopeso	% normopeso	N° sovrappeso	% sovrappeso	N° obesi	% obesi
Comunità Tallaroga	1	14,3%	5	71,4%	1	14,3%

Commento

Dopo circa sei mesi dall'adozione della nuova tabella dietetica proposta dal nostro Servizio, si rilevano i seguenti dati antropometrici:

- La percentuale degli obesi risulta invariata, il soggetto obeso è lo stesso della precedente rilevazione;
- Il sovrappeso invece risulta aumentato, due soggetti in precedenza risultati normopeso, sono entrati nella fascia del sovrappeso;
- I soggetti che precedentemente erano in sovrappeso, sono rimasti tali.

Valutazione stato nutrizionale nuovi ospiti

Tabella 4. Rilevazione del 02/05/2016 (dati antropometrici relativi a 4 nuovi soggetti, presenti solo nella seconda rilevazione e perciò non confrontabili)

ASL 7	N° normopeso	% normopeso	N° sovrappeso	% sovrappeso	N° obesi	% obesi
Comunità Tallaroga	2	50%	0	0%	2	50%

Commento

Dalla lettura della tabella risulta che:

- Il 50% dei nuovi ospiti sono normopeso;
- Il 50% sono obesi.



ANALISI QUESTIONARIO

(pre intervento educativo e prima dell'adozione della tabella dietetica)

Colazione

Il 100% degli ospiti consuma la prima colazione tutti i giorni;

Gli alimenti assunti più frequentemente sono il latte (75%), le merendine preconfezionate (75%) e il pane (33,3%);

Il 100% **non** consuma frutta o spremute a colazione.

Merenda

La quasi totalità degli ospiti **non** consuma la merenda (91,7%), consuma il panino farcito (l' 8,3%) quattro volte alla settimana,.

Pranzo

Il 91,7% degli ospiti a pranzo consuma tutti i giorni frutta, mentre il 75% verdura.

Cena

Il 66,7% consuma a cena quotidianamente sia frutta che verdura.

Bibite zuccherate e/o gassate

Il 91,7% degli ospiti, consuma quotidianamente bibite gassate e/o zuccherate.

Tempo libero

Il 41,7% degli ospiti guarda la TV tutti i giorni.

Attività motoria

Il 16,7% pratica attività motoria tutti i giorni e il 16,7% quasi tutti i giorni.



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL 7 CARBONIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

**RELAZIONE PROGETTO
COMUNITA' TALLAROGA
"Mangiare bene insieme"
Sintesi risultati 2015-2017**

Doc:200/107/DP/SIAN/M/001
Edizione 1
Revisione 0
Pag. 7 di 10

QUESTIONARIO (PRE int.) SULLE ABITUDINI ALIMENTARI E STILI DI VITA COMUNITA' TALLAROGA

**INDICA QUANTE VOLTE MANGI A COLAZI
INDICATI (BARRARE CON UNA CROCETTA**

	TUTTI I GIORNI		MAI O QUASI MAI		TUTTI I GIORNI		MAI O QUASI MAI
LATTE / YOGURT	75,00%		25,00%	YOGURT			100,00%
FRUTTA FRESCA / SPREMUTE			100,00%	FRUTTA FRESCA / SPREMUTE			100,00%
PANE	33,30%	8,30%	58,40%	PANINO FARCITO		8,30%	91,70%
BRIOCHE / MERENDINE (CONFEZIONATE)	75,00%		25,00%	BRIOCHE / MERENDINE (CONFEZIONATE)			100,00%
ALTRO (ES. SOLO CAFFE')	75,00%		25,00%	PIZZETTE / SNACK SALATI (PATATINE, POP CORN...)			100,00%

A PRANZO CONSUMI FRUTTA ?

TUTTI I
GIORNI

QUASI
TUTTI I
GIORNI
(3-4 V/S)

MAI O
QUASI
MAI

91,70%

8,30%

A CENA CONSUMI FRUTTA ?

TUTTI I
GIORNI

QUASI
TUTTI I
GIORNI
(3-4 V/S)

MAI O
QUASI
MAI

66,70%

33,30%

A PRANZO CONSUMI VERDURA?

TUTTI I
GIORNI

QUASI
TUTTI I
GIORNI
(3-4 V/S)

MAI O
QUASI
MAI

75,00%

16,70%

8,30%

A CENA CONSUMI VERDURA?

TUTTI I
GIORNI

QUASI
TUTTI I
GIORNI
(3-4 V/S)

MAI O
QUASI
MAI

66,70%

33,30%

TEMPO LIBERO

Guardi la TV e/o

TUTTI I
GIORNI

QUASI TUTTI I
GIORNI (3-
4 V/S)

MAI O
QUASI
MAI

41,70%

33,30%

25,00%

BARRARE CON UNA CROCETTA

Consumi bibite zuccherate e/o gassate ?

TUTTI I
GIORNI

QUASI TUTTI I
GIORNI (3-
4 V/S)

MAI O
QUASI
MAI

91,70%

8,30%

ATTIVITA' MOTORIA

	SI	NO	TUTTI I GIORNI	QUASI TUTTI I GIORNI	RARAMENTE
	33,30%	66,70%	16,70%	16,70%	

Tabella 5. Dati questionario abitudini alimentari pre intervento educativo ASL 7 Carbonia



ANALISI QUESTIONARIO

(post intervento educativo e dopo l'adozione della tabella dietetica)

Colazione

Il 100% degli ospiti consuma la prima colazione;

Gli alimenti assunti più frequentemente sono:

- il pane 45,5% (+12,2%);
- le merendine preconfezionate 27,3% (- 47,7%);
- frutta o spremute tutti i giorni 36,4% (+ 36,4%) e quasi tutti i giorni 9,10 (+ 9,1%).

Merenda

Gli alimenti assunti più frequentemente sono:

- frutta o spremute tutti i giorni 18,20 (+ 18,2%) e quasi tutti i giorni 9,10 (+ 9,1%);
- Yogurt /latte 9,10 (+ 9,1%) quasi tutti i giorni;
- merendine dolci confezionate 18,20 (+ 18,2%) tutti i giorni;
- pizzette e o snack salati 9,10 (+9,1%) tutti i giorni.

Pranzo

Frutta tutti i giorni 81,8% (- 9,9%), quasi tutti i giorni 18,2 %(+ 9,9%);

Verdura tutti i giorni 45,5% (-29,5%), quasi tutti i giorni 54,5% (+37,8%)

Cena

Frutta 54,5% tutti i giorni (-12,2%);

Verdura 45,5% tutti i giorni (- 21,2%);

Bibite zuccherate e/o gassate

Solo il 18,2% consuma quasi tutti i giorni bibite gassate e/o zuccherate.

Tempo libero

Il 18,2% degli ospiti guarda la TV tutti i giorni (-23,5%);

Attività motoria

Il 63,6% pratica attività motoria libera quasi tutti i giorni (+ 46,9%).



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASL 7 CARBONIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

**RELAZIONE PROGETTO
COMUNITA' TALLAROGA
"Mangiare bene insieme"
Sintesi risultati 2015-2017**

Doc:200/107/DP/SIAN/M/001
Edizione 1
Revisione 0
Pag. 9 di 10

QUESTIONARIO (POST int.)SULLE ABITUDINI ALIMENTARI E STILI DI VITA COMUNITA' TALLAROGA

**INDICA QUANTE VOLTE MANGI A COLAZI
INDICATI (BARRARE CON UNA CROCETTA**

	TUTTI I GIORNI	QUASI TUTTI I GIORNI (3-4 V/S)	MAI O QUASI MAI		TUTTI I GIORNI	QUASI TUTTI I GIORNI (3-4 V/S)	MAI O QUASI MAI
LATTE / YOGURT	72,70%		27,30%	YOGURT		9,10%	90,90%
FRUTTA FRESCA / SPREMUTE	36,40%	9,10%	54,50%	FRUTTA FRESCA / SPREMUTE	18,20%	9,10%	72,70%
PANE	45,50%	9,10%	54,40%	PANINO FARCITO			100,00%
BRIOCHE / MERENDINE (CONFEZIONATE)	27,30%		72,70%	BRIOCHE / MERENDINE (CONFEZIONATE)	18,20%		81,80%
ALTRO (ES. SOLO CAFFE')	81,80%		18,20%		9,10%		90,90%

A PRANZO COSUMI FRUTTA ?

TUTTI I
GIORNI

QUASI
TUTTI I
GIORNI
(3-4 V/S)

MAI O
QUASI
MAI

81,80%

18,20%

A CENA COSUMI FRUTTA ?

TUTTI I
GIORNI

QUASI
TUTTI I
GIORNI
(3-4 V/S)

MAI O
QUASI
MAI

54,50%

36,40%

9,10%

A PRANZO CONSUMI VERDURA?

TUTTI I
GIORNI

QUASI
TUTTI I
GIORNI
(3-4 V/S)

MAI O
QUASI
MAI

45,50%

54,50%

A CENA CONSUMI VERDURA?

TUTTI I
GIORNI

QUASI
TUTTI I
GIORNI
(3-4 V/S)

MAI O
QUASI
MAI

45,50%

45,40%

9,10%

TEMPO LIBERO

BARRARE CON UNA CROCETTA

Guardi la TV e/o

TUTTI I
GIORNI

QUASI TUTTI I
GIORNI (3-4 V/S)

MAI O
QUASI
MAI

18,20%

36,30%

45,50%

Consumi bibite zuccherate e/o gassate ?

TUTTI I
GIORNI

QUASI TUTTI I
GIORNI (3-4 V/S)

MAI O
QUASI
MAI

18,20%

81,80%

ATTIVITA' MOTORIA

	SI	NO	TUTTI I GIORNI	QUASI TUTTI I GIORNI	RARAMENTE
	63,60%	36,40%		63,60%	

Tabella 6. Dati questionario abitudini alimentari post intervento educativo ASL 7 Carbonia



CONCLUSIONI

L'obiettivo generale dell'indagine era conoscere la situazione relativa a sovrappeso e obesità e contenere nei limiti accettabili l'eccesso ponderale degli ospiti della comunità, con l'adozione di una tabella dietetica e il miglioramento delle abitudini alimentari e gli stili di vita degli ospiti, attraverso consigli pratici per una sana e corretta alimentazione.

In un microambiente, come quello considerato, pur caratterizzato da una popolazione con notevoli criticità sul piano comportamentale e terapeutico, una corretta alimentazione e una adeguata attività fisica, possono costituire un fattore cardine per la salute e la nutrizione può essere inserita a pieno titolo in tutti i percorsi di riabilitazione.

In particolar modo nelle comunità terapeutiche in cui il pasto e la scelta degli alimenti sono un rituale quotidiano degli ospiti-pazienti, è possibile intervenire perché tali momenti della giornata, possano diventare eventi educativi preziosi, capaci di incidere positivamente sulla qualità di vita degli ospiti.

A seguito degli interventi formativi rivolti agli educatori e alla conseguente presa di coscienza dello stato nutrizionale dei pazienti, si è riscontrato un significativo incremento per quanto riguarda il consumo quotidiano di frutta a colazione (+36,4%), vi è stata una notevole riduzione di merendine confezionate (- 47,7%), le bibite zuccherate e gassate consumate quotidianamente, dal 91,7% degli ospiti, si sono ridotte ad un consumo a 3/4 giorni a settimana dal 18,2% degli ospiti. Il tempo libero dedicato all'utilizzo della TV e/o videogiochi è diminuito (23,5%), mentre risulta in aumento la pratica dell'attività motoria (+30,3%).

Nonostante la modifica delle abitudini alimentari e l'adozione di tabelle dietetiche equilibrate, il persistere del sovrappeso e dell'obesità negli ospiti della comunità, ci induce ad affermare, che una sana alimentazione da sola non basta, ma sarebbe utile, insieme agli interventi di educazione alimentare, predisporre, laddove possibile, programmi di attività fisica mirata e diete personalizzate.