

Come è stato realizzato OKkio alla SALUTE ?



OKkio è stato realizzato a livello regionale e locale in collaborazione con le scuole. Nella nostra regione sono state selezionate le classi 3° elementari attingendo all'elenco scolastico regionale, le scuole hanno poi aderito, i genitori dei bambini, mediante invito, hanno dato il loro consenso e successivamente hanno preso parte compilando due brevi questionari su abitudini alimentari e attività fisica e, sempre nel rispetto della privacy sono stati rilevati peso ed altezza di ogni bambino (da vestiti, escluso le scarpette). Ogni scuola ha compilato un questionario sulle iniziative avviate nell'ambito dell'alimentazione e dell'attività fisica per favorire la crescita adeguata dei propri alunni. I dati sono stati inseriti sul database predisposto dall'Istituto Superiore Sanità e, durante il successivo anno scolastico, sono stati riportati i risultati alle scuole e genitori e diffusi anche ad altri soggetti sociali. Le sorveglianze in sanità pubblica sono mezzi di promozione della salute, la comunicazione dei dati è parte essenziale del lavoro di sorveglianza. Il coordinamento nazionale del progetto è affidato all'Istituto superiore di sanità che collabora con il Ministero del lavoro, della salute e delle politiche sociali/Centro per la prevenzione e il controllo delle malattie (CCM), il Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca e le regioni. La sorveglianza OKkio fa parte del Sistema di indagini sui rischi comportamentali in età 6-17 anni, e prende parte alla strategia di prevenzione nazionale secondo il DPCM 4/5/2007 programma "Guadagnare Salute, rendere facili le scelte salutari".

Gli operatori della Azienda USL Toscana centro estendono un ringraziamento particolare ai dirigenti scolastici e agli insegnanti, alle famiglie e agli alunni che nei diversi anni, hanno contribuito ai lavori e alla buona riuscita delle Sorveglianze OKkio alla Salute, realizzate sul proprio territorio. Grazie!

Famiglie e scuola

La famiglia dovrebbe riconoscere e sostenere la scuola, in quanto "luogo" privilegiato e vitale per la crescita e lo sviluppo del bambino e collaborare, per tutte le iniziative miranti a promuovere il suo benessere. Genitori e scuola possono insieme scegliere di promuovere merende a base di frutta o di altri alimenti semplici e salutari, è possibile che la merenda di metà mattina venga fornita dalla scuola, aderendo a campagne del Ministero politiche agricole come ad altri interventi regionali - locali, evitando anche sprechi di frutta da mancato consumo a fine pasto nella mensa scolastica. La condivisione, tra insegnanti e genitori, delle attività realizzate in classe può contribuire a sostenere "in famiglia" le iniziative avviate a scuola, aiutando i bambini a mantenere uno stile di vita equilibrato nell'arco dell'intera giornata.



Per approfondire

www.epicentro.iss.it/okkioallasalute

www.ccm-network.it/pagina.jsp?id=node/9

www.regione.toscana.it/-/guadagnare-salute-rendere-facili-le-scelte-salutari

www.regione.toscana.it/piramide-alimentare-toscana/i-livelli-della-piramide

www.creps-siena.eu/strumenti-didattici.html

sapermangiare.mobi

www.fruktanellescuole.gov.it

www.regione.toscana.it/pranzosanofuoricasa

Per ulteriori informazioni

counselingnutrizionale@asf.toscana.it



OKkio alla SALUTE

La sorveglianza nutrizionale su alimentazione e attività fisica nei bambini della scuola primaria

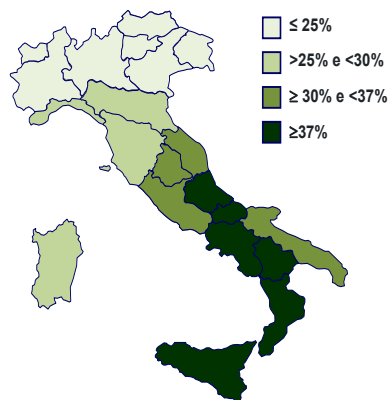
OKkio alla SALUTE è una indagine epidemiologica biennale, che descrive nel tempo l'evoluzione della situazione nutrizionale dei bambini in età 8-9 anni (3° elementare) delle scuole primarie e del loro ambiente scolastico, in relazione alle sue caratteristiche favorevoli a una corretta nutrizione e all'attività fisica, allo scopo di suggerire azioni appropriate e basate su prove di efficacia utili a prevenire le malattie croniche (come l'obesità).



Dipartimento della prevenzione
U.F.C. Igiene e Sanità Pubblica
U.O. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
S.O.S Assistenza Sanitaria Ambito Preventivo

La situazione in Italia

I dati del 2014 confermano livelli di eccesso ponderale: il 20,9% dei bambini è risultato in sovrappeso e il 9,8% in condizioni di obesità, con percentuali più alte nelle regioni del centro e del sud. Tuttavia si evidenzia una leggera diminuzione rispetto a quanto rilevato nelle precedenti raccolte.



Sovrappeso+obesità per regione, bambini di 8-9 anni della 3ª primaria, OKKio alla SALUTE 2014

Alimentazione: alcuni fattori di rischio comportamentali indagati

Fra i bambini sono molto diffuse abitudini alimentari che non favoriscono una crescita armonica e che predispongono all'aumento di peso.

Nel 2014 nella nostra Regione, risulta che:

- il 5,4% dei bambini **non** fa colazione;
- il 25,2% non fa una colazione adeguata ;
- il 64,7% consuma una merenda a metà mattina eccessiva;
- il 31,9% dei bambini mangia **frutta** meno di una volta al giorno o mai nell'intera settimana, ed il 44,8% consuma **verdura** meno di una volta al giorno o mai nell'intera settimana;
- il 28,1% consuma **bevande zuccherate** una o più volte al giorno.

Prima colazione

Il primo pasto della giornata è anche il più importante. Oggigiorno la scienza riconosce ciò che anticamente era già noto, che per affrontare bene una giornata dovremmo abituarci a consumare una colazione da re. Dovrebbero essere favoriti alimenti semplici ma propri dello stile mediterraneo, ovvero poco trasformati e poco raffinati come ad esempio carboidrati complessi integrali, accompagnati da una fonte proteica a scelta, un frutto di stagione e una bevanda semplice ma salutare (latte, spremuta, succo di frutta privo di zuccheri aggiunti, acqua o tè):

- yogurt con pezzetti di frutta fresca e una fetta di pane
- yogurt con fette biscottate e marmellata, spremuta di agrumi
- torta di mele, latte/tè, frutta fresca di stagione
- latte con biscotti secchi, 1 frutto di stagione
- yogurt con muesli con frutta secca e cereali
- pane con ricotta, mandorle, nocciole a pezzetti
- pane, olio e pomodoro, succo di frutta o tè
- panino o toast con prosciutto, succo di frutta

Merenda di metà mattina a scuola

Dovrebbe essere uno spuntino in modo da interrompere le ore di digiuno della mattina ma tale da non togliere il sano appetito al pranzo (a casa o in mensa). Per esempio:

- frutta fresca
- yogurt
- succo di frutta privo di zuccheri aggiunti
- crackers o prodotto da forno medio/piccolo (30-50 g)



Da **non dimenticare l'acqua** piuttosto che bevande zuccherate come thè, cole, aranciate.

Frutta e verdura

Ma quanta frutta e verdura al giorno dovrebbero assumere i bambini in età 8-9 anni?



Valgono gli stessi principi degli adulti, almeno 5 porzioni tra frutta e verdura preferibilmente di stagione (3 di frutta e 2 di verdura).



Attività fisica e sedentarietà

I bambini della nostra regione fanno poca attività fisica, sono invece molto diffuse attività sedentarie:

- solo il 12,9% svolge un'ora di attività fisica per 5 giorni-7 giorni a settimana
- il 28,7% usa TV e videogiochi per 3-5 ore e più al giorno, mentre non si dovrebbero superare le 2 ore al giorno
- il 39,4% ha un televisore in camera
- alla sera il 76,3% guarda la televisione o gioca con videogiochi prima di dormire



Sappiamo che l'attività fisica, la salute e la qualità della vita sono strettamente correlate, mentre l'uso del computer e della televisione sono forme di svago passive che riducono le esigenze e le opportunità di attività fisica.



Diverse fonti autorevoli raccomandano un limite di esposizione complessivo alla televisione/videogiochi per i bambini di età maggiore ai 2 anni di non oltre le 2 ore quotidiane, mentre è decisamente sconsigliata la televi-

