

Allegato OAA 2 _PREVENZIONE PRIMARIA UNIVERSALE, SELETTIVA, SECONDARIA E TERZIARIA

Attività di prevenzione di sovrappeso e obesità di equipe integrata territoriale (MMG, infermieri di comunità e di famiglia, ...) e operatori SIAN per gli adulti: primaria universale, primaria selettiva, secondaria e terziaria

Ambiti di informazione comuni per le attività di tutti i professionisti coinvolti	<ul style="list-style-type: none"> • Promuovere un'alimentazione basata sui principi della dieta mediterranea, della sostenibilità e della lotta allo spreco, suggerendo il frazionamento dei pasti e l'apprezzamento del senso di sazietà per non eccedere, ma anche l'evitamento del salto di alcuni pasti ed il mantenimento di una adeguata idratazione • Sensibilizzare sulle porzioni alimentari adeguate alle fasi della vita ed al tipo di dispendio fisico, sia nel quotidiano, sia nelle situazioni di convivialità • Incentivare il consumo quotidiano di 5 porzioni di frutta e verdura, di legumi e di cereali o sostituti integrali, di grassi salutari (olio extravergine di oliva, fonti di grassi omega-3) • Suggerire la limitazione del consumo di carni in generale, soprattutto delle carni rosse e di quelle conservate, del sale, degli alimenti e bevande ricchi di zuccheri e grassi, degli alcolici • Sconsigliare l'utilizzo di attività a video (televisore, smartphone, tablet, videogiochi) oltre le 2 ore al dì • Incoraggiare l'attività motoria in tutte le sue forme, in casa e fuori, da soli, in compagnia, in palestre, per almeno 30 minuti al dì, alternandola come intensità • Raccomandare una corretta igiene del sonno per un numero sufficiente di ore ad ogni età • Suggerire il controllo periodico del proprio peso, per mantenerlo relativamente stabile ed a livelli salutari per tutto il corso della vita • ...
Attività di prevenzione primaria universale per la popolazione	<ul style="list-style-type: none"> • Sorveglianza di popolazione (programmi nazionali e locali: OKkio alla salute, HSBC, GYTS, Passi, Passi d'argento, GINS, LaRiSo...) • Controllo menù della ristorazione collettiva (scuole, CRA, luoghi di lavoro) • Eventi di sensibilizzazione alla salute e alla prevenzione di sovrappeso e obesità • Percorsi di gruppo di educazione a largo spettro per corretti stili di vita nella popolazione, nei luoghi di lavoro, nelle comunità, nell'ambiente socio-sanitario e nelle scuole: alimentazione, attività fisica, controllo del peso • Informazione ed educazione nutrizionale per gravidanza • ...
Attività di prevenzione primaria selettiva (per gruppi a rischio) e secondaria (per soggetti già sovrappeso o obesi) per gruppi specifici di utenti (esempi non esaustivi ed attuabili localmente sulla base delle esigenze e delle risorse)	<ul style="list-style-type: none"> • Percorsi informativo-educativi per gruppi omogenei di utenti selezionati per fasce di età, di BMI, gravidanza con sovrappeso pregravidico, rischio di sviluppo obesità, alimentazione disordinata, anziani, case-alloggio, centri di salute mentale, operatori sanitari (per la loro salute e per la diffusione di corretti consigli ai pazienti che incontrano), ...: focus su alimentazione, attività fisica, controllo del peso • Counseling nutrizionale-motivazionale di gruppo per la prevenzione dell'obesità o la sua correzione se già in essere (in tal caso dedicati a soggetti in sovrappeso o in obesità di grado I senza comorbidità o con comorbidità lievi ed in buon controllo terapeutico) – tipo, durata e frequenza personalizzati secondo il tipo di percorsi che si strutturano localmente; indicato lo svolgimento multidisciplinare • Counseling nutrizionale-motivazionale individuale di supporto o a completamento dei percorsi di gruppo (1-3 incontri, se possibile a cura dei conduttori dei gruppi, per continuità di operatore) • Percorso intensivo alla motivazione al cambiamento dopo i percorsi sopra elencati (di gruppo o individuale, con operatori esperti in tecniche di motivazione) • Percorso individuale di counseling nutrizionale-motivazionale per adolescenti e giovani adulti con richiesta di informazioni su alimentazione e peso, presso Spazio Giovani o consultori analoghi • Laboratori pratici per utenti, familiari e caregiver per favorire conoscenze e competenze in ambito nutrizionale (cucina didattica, laboratorio del gusto, lettura etichette, personal shopper, dieta mediterranea, ...)

	<ul style="list-style-type: none"> • Incontri individuali o di gruppo con chinesiologi per indicare le attività motorie più indicate per il soggetto e gli obiettivi meglio raggiungibili, in modo da mantenere elevato il senso di efficacia nella possibilità di proseguire nel tempo un buon livello di attività fisica • Attività ludico-motoria guidata e/o interventi di promozione dell'attività motoria per rieducare al movimento anche soggetti abitualmente sedentari, favorendo l'accettazione di un aumento del movimento sia spontaneo, sia strutturato (gruppi di camminino, corsi di ballo e ginnastica dolce, tai-chi, calistenica, nordik-walking, ...) • Informazioni e riferimenti sulle opportunità locali di vario tipo e distribuzione, per consentire accessi ad attività vicino alle proprie sedi di vita o di lavoro, accessi facilitati per fasce particolari di utenza, disponibilità di palestre che promuovono la salute (Mappe della Salute, elenchi locali redatti dai comuni e/o ASL o associazioni, ...) • Invio ad Associazioni di volontariato o Gruppi di Auto-Mutuo-Aiuto per favorire percorsi di riabilitazione, promozione della salute, ascolto ed accoglienza delle persone con problemi di peso • ...
Attività di prevenzione terziaria (per soggetti che, dopo un evento clinico, necessitano di educazione nutrizionale)	<ul style="list-style-type: none"> • Prevenzione terziaria in ambito oncologico generico, per soggetti già trattati o on corso di terapia per neoplasia, per fornire educazione nutrizionale e decodifica delle informazioni scorrette spesso fuorvianti e generatrici di rischio di malnutrizione • Prevenzione mirata dell'incremento ponderale e della comparsa di sindrome metabolica dopo intervento per neoplasia mammaria, per intervenire sul rischio di recidiva che questi aspetti comportano • Prevenzione post-evento cardio-vascolare, per educazione nutrizionale atta a migliorare le modalità di alimentazione e minimizzare il rischio correlato di recidiva • ...