

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

OKkio alla SALUTE

Risultati dell'indagine 2008

Regione EMILIA-ROMAGNA



Ministero dell'Istruzione
dell'Università e della Ricerca



Centro Nazionale per la Prevenzione
e il Controllo delle Malattie



guadagnare
salute



Ministero del Lavoro della Salute
e delle Politiche Sociali

5

10



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

OKkio alla SALUTE

Risultati dell'indagine 2008

Regione EMILIA-ROMAGNA

Copia del volume può essere richiesta a:

Segreteria Servizio Veterinario e Igiene degli Alimenti

Viale Aldo Moro 21

40127 – Bologna

Tel 051/6397455-6 - Fax 051/6397064

e-mail: segrvet@regione.emilia-romagna.it

Siti internet di riferimento per lo studio:

www.okkioallasalute.it

www.epicentro.iss.it/okkioallasalute

www.saluter.it

A cura di:

EMANUELA DI MARTINO, ROBERTA CECCHETTI, ELENA CAMMI, SIMONA MIDILI

Hanno contribuito alla realizzazione dello studio

- a livello nazionale:

Angela Spinelli, Nancy Binkin, Gabriele Fontana, Alberto Perra, Anna Lamberti, Chiara Cattaneo, Giovanni Baglio, Mauro Bucciarelli, Silvia Meucci, Silvia Andreozzi, Arianna Dittami (CNESPS, Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute – Istituto Superiore di Sanità)
Amedeo Baldi, Maria Teresa Balducci, Stefano Bilei, Olivia Callipari, Amalia De Luca, Maria Di Fabio, Antonio Marrone, Gianfranco Mazzarella, Annarita Silvestri (Gruppo PROFEA 6° coorte del CNESPS – ISS)
Maria Teresa Silani (Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio – Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca)

- a livello regionale:

Emanuela Di Martino (Servizio Veterinario e Igiene degli Alimenti, Assessorato Politiche per la Salute), Roberta Cecchetti (AUSL Cesena), Elena Cammi (AUSL Piacenza), Simona Midili (AUSL Modena)
D.G. Ufficio Scolastico Regionale: Stefano Versari (Dirigente Ufficio I), Nerino Arcangeli, (Dirigente Tecnico), Cristina Casadio Loreti (Referente)

- a livello provinciale:

USP Piacenza	Loredana Morace
USP Parma	Armando Acri, Stefano Pantaleoni
USP Reggio Emilia	Vincenzo Aiello
USP Modena	Giacomo Grossi
USP Bologna	Nicoletta Mariotti
USP Ferrara	Giovanni Raminelli
USP Ravenna	Valeria Gabrielli
USP Forlì-Cesena	Ottavia Muccioli
USP Rimini	Franca Berardi

- a livello aziendale:

Referenti e operatori

AUSL Piacenza	Giuseppe Melandri (referente), Elena Cammi, Cristina Sartori, Fabio Faccini, Lorena Mori
AUSL Parma	Marta Mattioli (referente), Maria Maddalena Babbini, Natalia Sodano
AUSL Reggio Emilia	Alessandra Fabbri (referente), Claudia Della Giustina, Alessandra Palomba, M. Grazia Nibali, M. Grazia Carri
AUSL Modena	Simola Midili (referente), Alberto Tripodi, Chiara Luppi, Barbara Corradini, Monica Vecchi, Sabrina Severi
AUSL Bologna	Augusta Albertini (referente), Lauretta Bianco, Francesca Celenza, Cristina Coppini, Simonetta De Giorgi, Sara De Lisio, Gabriella Ferranti, Maria Rosa Fiorentino, Maria Letizia Giacometti, Stefania Giovannini, Emilia Guberti, Esterina Marisaldi, Luigi Quadri, Maria Carla Risi, Chiara Rizzoli, Daniela Rubbini, Maria Spano
AUSL Ferrara	Lucio Andreotti (referente), Francesca Bortolan, Mirella Brancaleoni, Cinzia Settimo, Ambra Tonioli, Giovanna Penazzi
AUSL Imola	Ivana Stefanelli (referente), Gabriele Peroni, Antonietta Faraldi, Caterina Tomba
AUSL Forlì	Claudia Cortesi (referente), Elvira Minganti, Chiara Tomasini, Daniela Fontana, Walter Mengozzi
AUSL Cesena	Roberta Cecchetti (referente), Loretta Bagnolini, Nicoletta Bertozzi, Annamaria Civalieri, Francesco Domeniconi, Sabrina Guidi, Vannia Ricci, Ruggero Ruggeri
AUSL Ravenna	Gabriella Paganelli (referente), Maria Sofia Argnani, Elena Biondi, Donatella Brambilla, Sonia Coveri, Giulia D'Alessandro, Gloria Pia Di Nocco, Maria Edoarda Fava, Denise Regazzi
AUSL Rimini	Bruna Veronesi (referente), Carla Biavati, Catia Silighini

Un ringraziamento particolare ai direttori scolastici e agli insegnanti che hanno partecipato intensamente alla realizzazione dell'indagine: il loro contributo è stato determinante nella buona riuscita della raccolta dei dati qui presentati. (I loro nomi non vengono citati, per proteggere la privacy dei loro alunni che hanno partecipato all'indagine).

Un ringraziamento alle famiglie e agli alunni che hanno preso parte all'indagine, permettendo così di meglio comprendere la situazione dei bambini della nostra regione, in vista dell'avvio di iniziative tese a migliorarne lo stato di salute.

Prefazione

Sul fenomeno dell'obesità nei minori, fin dal 2003, la Regione Emilia-Romagna ha attivato un progetto di "sorveglianza nutrizionale" – portato avanti attraverso indagini periodiche sulle abitudini alimentari – per avere indicazioni utili a programmare interventi di prevenzione.

Tale progetto è stato poi inserito nel Piano della prevenzione dell'Emilia-Romagna 2006-2008, adottato con delibere di Giunta (1012/2005 e 426/2006) dove, tra le aree di intervento, è prevista l'attivazione di iniziative di prevenzione dell'obesità.

Il Piano, in particolare, ha attivato una serie di azioni integrate che coinvolgono le Aziende sanitarie, la scuola, le famiglie, gli Enti locali, con obiettivi specifici che si affiancano alla sorveglianza del fenomeno obesità: migliorare la ristorazione nella scuola e promuovere stili di vita corretti, sostenere l'allattamento al seno, inserire la promozione dell'attività fisica nella pianificazione territoriale delle città, sviluppare percorsi di supporto nutrizionale per bambini e adolescenti che tendono all'obesità, informare e sensibilizzare i cittadini e gli operatori sanitari, vigilare sulla qualità nutrizionale dei prodotti al consumo.

Nel 2008 la nostra Regione ha partecipato ad una indagine conoscitiva nazionale sul problema del sovrappeso e dell'obesità tra i minori - Okkio alla salute - promossa dal Ministero del lavoro, della salute e delle politiche sociali. L'indagine è coordinata dall'Istituto superiore di sanità e si è svolta con la collaborazione delle Regioni, delle Aziende sanitarie e degli Uffici scolastici regionali.

In Emilia-Romagna l'indagine ha coinvolto 77 classi ed è stata rivolta a 1.463 bambini e bambine di 8/9 anni e ai loro genitori. Ne è emerso che un bambino su cinque è sovrappeso, quasi uno su dieci è obeso, e il 29% presenta un eccesso di peso. Il 52% dei genitori dei bimbi più sedentari è convinto che i figli svolgano una sufficiente attività fisica, il 39% di quelli di bambini sovrappeso ritengono che il peso dei figli sia invece corretto.

La conoscenza dei fenomeni e della loro evoluzione nel tempo è fondamentale per la programmazione di interventi e servizi appropriati rispetto ai bisogni di salute. Anche questa indagine lo dimostra. E dei risultati emersi terremo conto. Essi, nel confermare la validità dei programmi che abbiamo messo in atto sono anche un necessario stimolo a migliorare ancora per rendere più incisivi programmi e interventi di promozione di buone abitudini alimentari e di buoni stili di vita.

Giovanni Bissoni
Assessore alle politiche per la salute

INTRODUZIONE

In Italia, come in altri Paesi europei, la necessità di seguire con attenzione la situazione nutrizionale della popolazione generale e, in particolare, dei nostri bambini è un'acquisizione molto recente e fortemente motivata dalla percezione, anch'essa piuttosto recente, dell'obesità come problema prioritario di salute pubblica. Infatti dati recenti del WHO (World Health Organization) sottolineano l'aumento dell'obesità, in particolare in età evolutiva: attualmente la prevalenza di obesità giovanile in Europa è 10 volte maggiore rispetto agli anni settanta. Il 20% dei bambini europei è in sovrappeso o obeso, con un picco del 34% nei bambini da 6 a 9 anni (uno su 3 è sovrappeso o obeso). Il problema dell'obesità e del sovrappeso nei bambini ha acquisito negli ultimi anni un'importanza crescente, sia per le implicazioni dirette sulla salute del bambino sia perché tali stati rappresentano un fattore di rischio per l'insorgenza di patologie in età adulta. Inoltre, l'obesità infantile rappresenta un fattore predittivo di obesità nell'età adulta.

Fino a oggi, in Italia, sono stati condotti vari studi regionali o di AUSL basati su misurazioni dirette dei bambini per lo più tra 6 e 9 anni, ma tali studi differiscono per tempi, modalità, età campionate e diversi altri aspetti che ne rendono difficile il confronto. Le uniche fonti informative nazionali sono rappresentate dalle indagini multiscopo dell'ISTAT (condizioni di salute e ricorso ai servizi sanitari 1999/2000, in cui però peso e altezza dei minori sono stati comunicati dai genitori e non misurati direttamente) che evidenziano come nel nostro paese il 24% dei ragazzi tra i 6 e i 17 anni presenti un eccesso ponderale, fenomeno che sembra interessare le fasce di età più basse ed essere più frequente nelle regioni del sud Italia.

Al fine di definire e mettere a regime un sistema di raccolta dati nazionale sullo stato nutrizionale dei bambini di età compresa tra i 6 e i 10 anni, con acquisizione di informazioni dirette su alcuni parametri antropometrici, abitudini alimentari e attività fisica, il Ministero della Salute/CCM e le Regioni hanno affidato al CNESPS-ISS il coordinamento dell'iniziativa "OKkio alla SALUTE – Promozione della salute e della crescita sana dei bambini della scuola primaria, collegato al programma europeo "Guadagnare salute" (recepito in Italia con DPCM del 4 maggio 2007) e al "Piano nazionale della prevenzione".

Nell'ottica di una evoluzione verso un sistema di sorveglianza, cioè una raccolta continua nel tempo finalizzata alle conseguenti azioni di contrasto, in stretta collaborazione con le Regioni si è cercato di sviluppare un sistema che permetta la raccolta dei dati nelle scuole, che sia sostenibile nel tempo, sia per il sistema sanitario che per la scuola, ed efficace nel guidare gli interventi di sanità pubblica.

L'obiettivo generale di OKkio alla SALUTE è di descrivere nel tempo l'evoluzione della situazione nutrizionale dei bambini delle scuole primarie e del loro ambiente scolastico, in relazione alle sue caratteristiche favorevoli a una corretta nutrizione e l'attività fisica, allo scopo di suggerire azioni appropriate e basate su prove di efficacia. In questo rapporto sono riportati i risultati principali relativi al primo anno di attività.

METODOLOGIA DELL'INDAGINE

L'approccio adottato è quello della sorveglianza di popolazione, basata su indagini epidemiologiche ripetute a cadenza regolare, su campioni rappresentativi della popolazione in studio.

La sorveglianza è orientata alla raccolta di poche informazioni basilari, mediante l'utilizzo di strumenti e procedure semplici, accettabili da operatori e cittadini. L'obiettivo generale è di descrivere nel tempo l'evoluzione della situazione nutrizionale dei bambini delle scuole primarie e del loro ambiente scolastico allo scopo di suggerire azioni appropriate e basate su prove di efficacia.

La realizzazione di un approccio metodologico efficace è stato reso possibile dalla collaborazione a tutti i livelli (nazionale, regionale e provinciale/AUSL) delle istituzioni che fanno capo all'azione in ambito di salute e nel campo della scuola. La programmazione congiunta dell'indagine a livello regionale, la messa a disposizione delle liste di campionamento, dell'organizzazione della raccolta dati nelle scuole hanno fatto in modo che in poche settimane sul territorio nazionale siano state visitate oltre 1.900 classi in oltre 1.800 scuole per un totale di oltre 40.000 bambini pesati e misurati, e altrettante famiglie che hanno offerto le informazioni su questionari standardizzati, in poche settimane di attività.

Popolazione in studio

Le scuole rappresentano l'ambiente ideale per la sorveglianza: i bambini sono facilmente raggiungibili sia per la raccolta dei dati che per gli interventi di promozione della salute che seguiranno la sorveglianza.

È stata scelta la classe terza della scuola primaria, con bambini intorno agli 8 anni, in quanto a quest'età l'accrescimento è ancora poco influenzato dalla pubertà, i bambini sono in grado di rispondere con attendibilità ad alcune semplici domande ed inoltre i dati sono comparabili con quelli raccolti in vari altri Paesi europei dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

In Italia la popolazione di tutte le classi primarie, cui si potranno ragionevolmente estendere molti dei risultati ottenuti, è di circa 3 milioni di bambini.

Modalità di campionamento

Il metodo di campionamento prescelto è quello "cluster", che prevede che le classi ("cluster" o a "grappoli") siano selezionate dalle liste di campionamento, predisposte dagli Uffici Scolastici su base regionale o di ASL. Per ciascuna scuola la probabilità di veder estratte le proprie classi è proporzionale al numero degli alunni iscritti (metodo della *probability proportional to size*).

Il numero minimo di classi da campionare è stato fissato a 80 (circa 1500 bambini) per i campioni rappresentativi a livello regionale (45 per regioni con meno di un milione di abitanti) e a 35 (circa 630 bambini) per il livello aziendale.

Strumenti e procedure di raccolta dati

Sono stati predisposti quattro questionari: uno da somministrare ai bambini in aula, uno per i genitori da compilare a casa e due destinati rispettivamente agli insegnanti e ai dirigenti scolastici.

Il questionario destinato ai bambini comprende 15 semplici domande riferite a un periodo di tempo limitato (dal pomeriggio della giornata precedente alla mattina della rilevazione). I bambini hanno risposto al questionario in aula, individualmente e per iscritto, e gli operatori si sono resi disponibili per chiarire eventuali dubbi.

Per stimare la prevalenza delle condizioni di sovrappeso e obesità è stato utilizzato l'indice di massa corporea (IMC, ottenuto come rapporto tra il peso espresso in chilogrammi al netto della tara dei vestiti e il quadrato dell'altezza espressa in metri), misura che ben si presta ai fini della sorveglianza per l'analisi dei trend temporali e della variabilità geografica e ampiamente utilizzata a livello internazionale. Per la definizione di sovrappeso e obesità si è scelto di utilizzare i valori soglia per l'IMC desunti da Cole et al., come consigliato dalla International Obesity Task Force (IOTF) e dall'OMS.

Le misurazioni di peso e altezza sono state effettuate mediante bilancia Seca872™ con precisione di 50 grammi e stadiometro Seca214™ con precisione di 1 millimetro.

In caso di esplicito rifiuto dei genitori, il questionario non è stato somministrato e i bambini non sono stati misurati. Non è stata prevista alcuna forma di recupero dei dati riguardanti i bambini

assenti, né di sostituzione dei rifiuti. Il ruolo degli insegnanti nel comunicare ai genitori le finalità e le modalità della raccolta dati, e nel preparare i bambini in classe è stato fondamentale e determinante per la buona riuscita dell'indagine.

Le domande rivolte ai genitori hanno indagato alcune abitudini dei propri figli quali: l'attività motoria, i comportamenti sedentari (videogiochi e televisione) e gli alimenti consumati. Inoltre, sono state rilevate informazioni sulla loro percezione dello stato nutrizionale e del livello di attività motoria dei propri figli.

Alcuni dati sulle caratteristiche dell'ambiente scolastico, in grado di influire favorevolmente sulla salute dei bambini, sono stati raccolti attraverso i questionari destinati ai dirigenti scolastici. Particolare attenzione è stata riservata alle attività di educazione motoria e sportiva curricolare, alla gestione delle mense, alla presenza di distributori automatici di alimenti, alla realizzazione di programmi di educazione alimentare.

La collaborazione intensa e positiva tra operatori sanitari e istituzioni scolastiche ha permesso un ampio coinvolgimento dei bambini e dei loro genitori contribuendo alla buona riuscita dell'indagine.

In particolare, la disponibilità ed efficienza degli insegnanti coinvolti ha permesso di raggiungere un livello di adesione molto alto da parte delle famiglie.

La raccolta dei dati è avvenuta in tutte le regioni nel mese di maggio 2008.

L'inserimento dei dati è stato realizzato ad opera degli stessi operatori sanitari che hanno realizzato la raccolta cartacea delle informazioni, in una base dati predisposta dall'ISS, mediante un software sviluppato ad hoc.

Analisi dei dati

Trattandosi di uno studio trasversale che si prefigge di misurare delle prevalenze puntuali, l'analisi dei dati è consistita principalmente nella misura di percentuali (prevalenze) delle più importanti variabili selezionate. Per alcune di queste, in particolare per quelle che saranno soggette a confronti temporali successivi o con altre realtà territoriali (Regioni o Asl), si sono calcolati anche gli intervalli di confidenza (IC) al 95%. In qualche caso, al fine di identificare alcuni gruppi a rischio, si sono calcolati dei rapporti di prevalenza e realizzati dei test statistici (Test esatto di Fisher o del Chi quadrato). Nel presente rapporto in calce alle tabelle viene indicato pertanto quando le differenze osservate sono o non sono statisticamente significative. Le analisi sono state effettuate usando il software EpiInfo ver. 3.4, seguendo un piano d'analisi predisposto nel protocollo dell'indagine.

Descrizione della popolazione

Quante scuole e quante classi sono state coinvolte nell'indagine?

Nella Regione Emilia-Romagna hanno partecipato all'indagine 77 classi sulle 79 classi campionate (97%).

Distribuzione delle classi per tipologia di comune di appartenenza Emilia-Romagna OKkio 2008

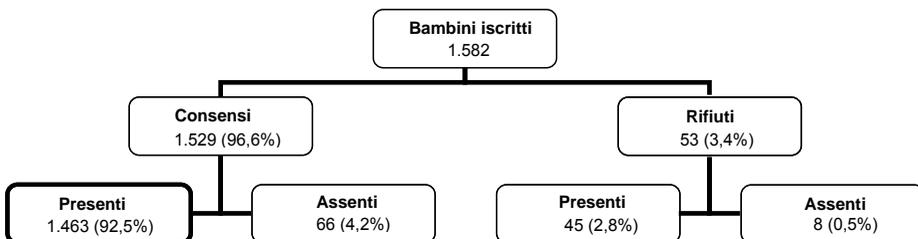
Tipologia comune	N	%
≤ 10.000 abitanti	25	32,5
Da 10.000 a più di 50.000 abitanti	21	27,3
> 50.000 abitanti (non metropolitana)	22	28,6
Comuni di area metropolitana (centro e periferia)	9	11,7

Le scuole e le classi partecipanti si trovano in aree con diverso numero di abitanti.

Partecipazione dei bambini e delle famiglie allo studio

La misura della "risposta" delle famiglie ovvero la percentuale di bambini/famiglie che ha partecipato all'indagine è un importante indicatore di processo. Una percentuale molto alta oltre a garantire la rappresentatività del campione dimostra l'efficacia delle fasi preparatorie dell'indagine.

Bambini coinvolti: quanti i partecipanti, i rifiuti e gli assenti?



- Solo il 3,4% dei genitori ha inviato il rifiuto per la misurazione dei propri figli. Questo valore è risultato simile a quello nazionale (3%). Il dato sottolinea una buona gestione della comunicazione tra AUSL, scuola e genitori.
- Nella giornata della misurazione erano assenti 74 bambini pari al 4,7% del totale di quelli iscritti; generalmente la percentuale di assenti è pari al 5-10%. La bassa percentuale di assenti tra i consensi rassicura, al pari del favorevole dato sui rifiuti, l'attiva e convinta partecipazione dei bambini e dei genitori.
- I bambini ai quali è stato possibile somministrare il questionario e di cui sono stati rilevati peso e altezza sono stati quindi 1.463 pari al 92% degli iscritti negli elenchi delle classi. L'alta percentuale di partecipazione (>90%) assicura una rappresentatività del campione molto soddisfacente.
- Hanno risposto al questionario dei genitori 1.490 delle famiglie dei 1.582 bambini iscritti (94%). Il numero di bambini misurati è leggermente più basso perché alcuni di quelli con consenso erano

assenti il giorno dell'indagine (66), o perché alcuni genitori hanno riempito il questionario ma hanno negato la partecipazione del figlio.

Bambini partecipanti: quali le loro caratteristiche?

Le soglie utilizzate per classificare lo stato nutrizionale variano in rapporto a sesso ed età dei bambini considerati

- La proporzione di maschi e di femmine nel nostro campione è simile.
- Al momento della rilevazione, la grande maggioranza dei bambini partecipanti aveva un'età compresa tra gli 8 ed i 9 anni (età media di 8 anni e 10 mesi).

età e sesso dei bambini Emilia-Romagna		
Caratteristiche	n	%
Età in anni		
≤ 7	1	0,1
8	845	58,0
9	603	41,5
≥ 10	6	0,4
Sesso		
Maschi	756	52,0
Femmine	707	48,0

Genitori partecipanti: chi sono e cosa fanno?

La scolarità dei genitori, quale indicatore socioeconomico della famiglia, è associata in molti studi allo stato di salute del bambino.

Il questionario è stato compilato più spesso dalla madre del bambino (86%), meno frequentemente dal padre (13%) o da altra persona (0,7%). Per motivi di semplicità e uniformità abbiamo limitato le analisi riferite ai genitori alle sole madri, che nel nostro studio costituiscono il genitore che ha risposto più frequentemente al questionario rivolto ai genitori.

- La maggior parte delle madri rispondenti al questionario ha un titolo di scuola superiore (53%) o laurea (16%).
- Il 77% delle madri lavora (il 40% a tempo pieno e il 37% a part-time).

livello di istruzione e occupazione della madre Emilia-Romagna		
Caratteristiche	n	%
Grado di istruzione		
Nessuna, elementare, media	377	30,4
Diploma superiore	673	53,4
Laurea	207	16,2
Lavoro		
Tempo pieno	504	39,8
Part time	461	36,9
Nessuno	293	23,3

La situazione nutrizionale dei bambini

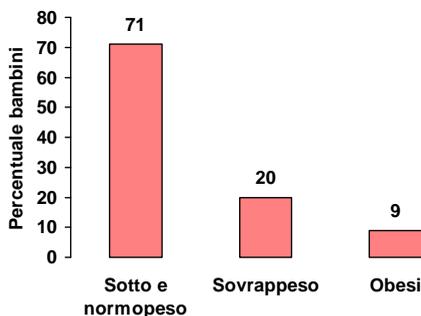
L'obesità ed il sovrappeso in età evolutiva tendono a persistere in età adulta e a favorire lo sviluppo di gravi patologie quali le malattie cardio-cerebro-vascolari, il diabete tipo 2 ed alcuni tumori. Negli ultimi 25 anni la prevalenza dell'obesità nei bambini è triplicata e la linea di tendenza è in continuo aumento. Accurate analisi dei costi della patologia e delle sue onerose conseguenze, sia considerando il danno sulla salute che l'investimento di risorse, hanno indotto l'OMS e anche il nostro Paese a definire la prevenzione dell'obesità come un obiettivo di salute pubblica prioritario.

Quanti sono i bambini in sovrappeso o obesi?

L'indice di massa corporea (IMC) è un indicatore indiretto dello stato di adiposità, semplice da misurare e comunemente utilizzato negli studi epidemiologici per valutare l'eccedenza ponderale di popolazioni o gruppi di individui. Si ottiene dal rapporto tra il peso del soggetto espresso in chilogrammi diviso il quadrato della sua altezza espressa in metri. Per la determinazione di sotto-normopeso, sovrappeso e obeso sono stati utilizzati i valori soglia proposti dalla IOTF. Aggregando i dati di un campione rappresentativo di bambini di una particolare area geografica, la misura periodica dell'IMC permette di monitorare nel tempo l'andamento del sovrappeso/obesità e dell'efficacia degli interventi di promozione della salute nonché di effettuare confronti tra popolazioni e aree diverse.

- Tra i bambini della nostra Regione il 71% è sotto e normopeso (IC 68% - 74%), il 20% sovrappeso (IC 18% - 23%) e il 9% risulta obeso (IC 7%-10%).
- Complessivamente il 29% dei bambini presenta un eccesso ponderale comprendente sia sovrappeso che obesità.
- Se ipotizziamo che la prevalenza di obesità e di sovrappeso riscontrata in questa indagine sia simile in tutto il gruppo di bambini di età 6-11 anni, il numero di bambini sovrappeso e obesi nella nostra regione sarebbe pari a 60.277, di cui 17.814 obesi.

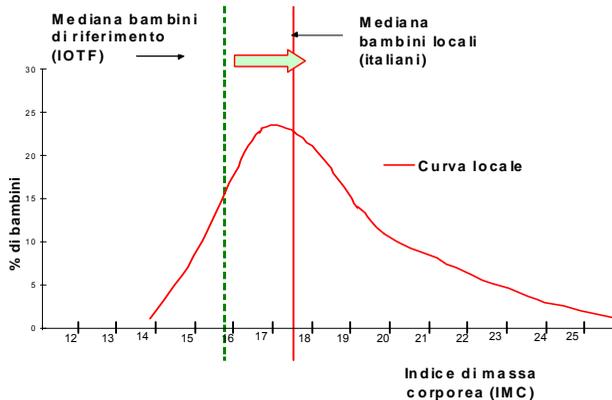
Prevalenza di sovrappeso e obesità tra i bambini di 8 e 9 anni %



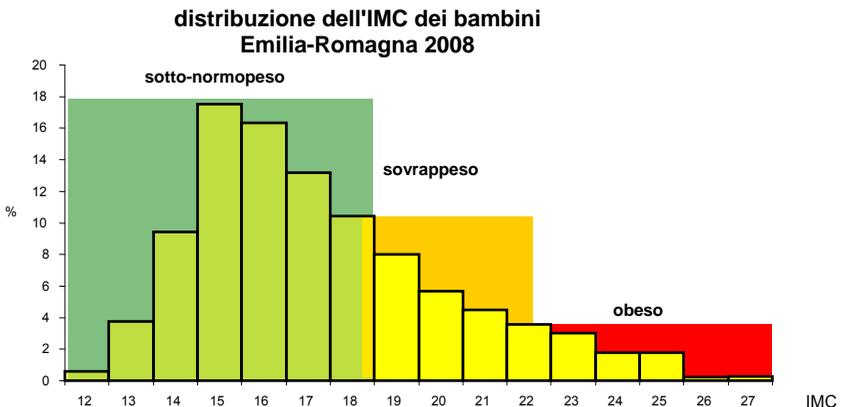
Qual è la distribuzione dell'IMC della popolazione dei bambini studiati rispetto a una popolazione di riferimento?

La mediana (valore centrale) della distribuzione dell'IMC in Emilia-Romagna è pari a 17,1 ed è spostata verso destra rispetto a quella della popolazione internazionale di riferimento della stessa età (15,8).

A parità di età della rilevazione, curve che mostrano valori di mediana più alti di quelle di riferimento e un'asimmetria con una coda più pronunciata sulla destra indicano una popolazione sostanzialmente affetta da sovrappeso e obesità, come mostrato nell'esempio della figura seguente.



In Emilia-Romagna la curva di distribuzione dell'IMC (vedi figura in basso) appare simile a quella dell'esempio soprariportato: questo indica uno spostamento della nostra popolazione verso il sovrappeso e obesità, rispetto alla popolazione internazionale di riferimento considerata.



L'istogramma rappresenta la distribuzione dei bambini in rapporto allo stato nutrizionale: sotto-normopeso, sovrappeso, obesi (analisi limitata ai bambini dell'età mediana della popolazione in studio a livello regionale +/- 6 mesi: da otto anni e quattro mesi a nove anni e quattro mesi); n = 1320

Qual è il rapporto tra IMC, caratteristiche del bambino e livello di scolarità della madre?

In alcune realtà, sesso del bambino, zona geografica di abitazione e livello di scolarità della madre possono essere associati alla situazione di sovrappeso o obesità del bambino.

Stato nutrizionale dei bambini di 8 e 9 anni per caratteristiche demografiche del bambino e dei genitori (%) Emilia-Romagna				
	Caratteristiche	Normo/ sottopeso Sovrappeso Obeso		
• In Emilia-Romagna, le prevalenze di obesità e di sovrappeso sono più alte nei bambini di 9 anni rispetto a quelli di 8 anni e nei maschi rispetto alle femmine.	Età*			
	8 anni	71,8	19,9	8,3
	9 anni	69,7	21,3	9,0
• I bambini frequentanti scuole in centri con 10-50.000 abitanti sono in genere più obesi.	Sesso*			
	maschi	68,5	21,2	10,3
	femmine	73,5	19,7	6,8
• Il rischio di obesità diminuisce in modo significativo (p= 0,00)* con il crescere della scolarità della madre, dall'11% per titolo di scuola elementare o media, all'8% per diploma di scuola superiore e al 7% per la laurea.	Zona geografica*			
	<10.000	70,8	19,7	9,4
	10.000-50.000	69,4	19,7	10,9
	>50.000	73,1	21,5	5,4
	metropolitana / perimetropolitana	68,1	23,1	8,7
	Istruzione della madre*			
	Nessuna, elementare, media	64,9	24,1	11,0
	Superiore	72,2	19,7	8,0
	Laurea	71,5	21,6	6,9

* differenza statisticamente significativa (p < 0,05)

Per un confronto...

	Valore assunto usando mediana di riferimento*	Valore regionale	Valore nazionale
Prevalenza di bambini sotto-normopeso	84%	71%	64%
Prevalenza di bambini sovrappeso	11%	20%	24%
Prevalenza di bambini obesi	5%	9%	12%
Mediana di IMC nella popolazione in studio	15,8	17,1	17,5

* Per ottenere un valore di riferimento con cui confrontare la prevalenza di sovrappeso e obesità della popolazione in studio, sono stati calcolati i valori che la popolazione nazionale avrebbe se la mediana dell'IMC fosse pari a quella della popolazione di riferimento utilizzata dalla IOTF per calcolare le soglie di sovrappeso e obesità.

Conclusioni

Nella nostra regione il sovrappeso e l'obesità nella popolazione infantile rappresentano un problema importante di salute pubblica. Il confronto con i valori di riferimento internazionali, infatti, evidenzia la loro dimensione abbastanza grave per la salute dei bambini di oggi e degli adulti di domani: 1 bambino su 5 è risultato sovrappeso e poco meno di 1 su 10 obeso.

Nei fatti, i risultati del presente rapporto accrescono ulteriormente la reale e giustificata preoccupazione sul futuro stato di salute della nostra popolazione. Un'ampia letteratura scientifica conferma inconfutabilmente il rischio che il sovrappeso -ed in misura sensibilmente maggiore l'obesità- già presenti in età pediatrica ed adolescenziale persistano in età adulta. In particolare, circa il 60% dei bambini e adolescenti obesi resterà tale anche in età adulta; il rischio di restare adulti obesi è aumentato se anche uno dei genitori è obeso. Seppur in proporzione ridotta anche una parte dei bambini oggi normopeso diventerà sovrappeso/obeso in età adulta contribuendo ad aumentare in tal maniera la prevalenza complessiva del sovrappeso/obesità. Di conseguenza, in presenza di una così alta prevalenza di sovrappeso-obesità ed in assenza di interventi efficaci e tempestivi, anche la prevalenza di malattia cardio-vascolare aumenterà sensibilmente nei prossimi anni, interessando sempre più frequentemente la fascia di età dei giovani adulti, con ovvi e prevedibili effetti sia sullo stato di salute dei cittadini che sulle risorse necessarie per affrontare tali complicanze.

Per cogliere segni di cambiamento nell'andamento del fenomeno e per misurare gli effetti legati agli interventi di popolazione che verranno realizzati negli anni a venire è necessario mantenere una sorveglianza continua del fenomeno nella nostra popolazione infantile.

OKkio alla SALUTE rappresenta una risposta a questa esigenza.

Le abitudini alimentari dei bambini

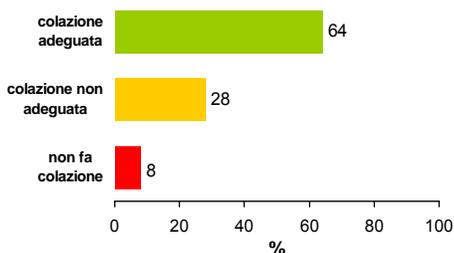
Una dieta ad alto tenore di grassi e con contenuto calorico eccessivo è associata ad aumento del peso corporeo nel bambino e può tendere a conservarsi fino all'età adulta. Una dieta qualitativamente equilibrata, in termini di bilancio fra grassi, proteine e glicidi, e la sua giusta distribuzione nell'arco della giornata, contribuisce a produrre e/o a mantenere un corretto stato nutrizionale.

I nostri bambini fanno una prima colazione adeguata?

Esistono diversi studi scientifici che dimostrano l'associazione tra l'abitudine a non consumare la prima colazione e l'insorgenza di sovrappeso. Per semplicità, in accordo a quanto indicato dall'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per l'Alimentazione e la Nutrizione), è stata considerata adeguata la prima colazione che fornisce un apporto di carboidrati e proteine, per esempio: latte (proteine) e cereali (carboidrati), o succo di frutta (carboidrati) e yogurt (proteine).

- In Emilia-Romagna il 64% dei bambini fa una colazione qualitativamente adeguata, il 28% non la fa qualitativamente adeguata (più nelle bambine rispetto ai bambini) e un 8% la salta completamente.
- La prevalenza del non fare colazione è più alta nei bambini di mamme con titolo di studio più basso (elementare o media).

adeguatezza della colazione consumata dai bambini (%)

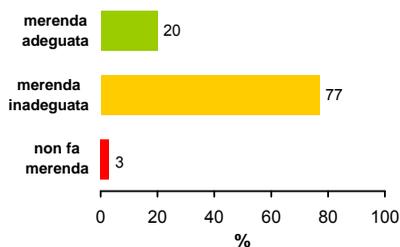


I nostri bambini, durante la merenda di metà mattina, mangiano in maniera adeguata?

Se si è assunta una prima colazione adeguata, viene raccomandata a metà mattina una merenda contenente circa 100 calorie, corrispondente, ad esempio, a uno yogurt o un frutto o un succo di frutta senza zuccheri aggiunti. Nel caso in cui la merenda consumata dai bambini sia stata distribuita dalla scuola, questa nell'analisi è stata considerata sempre come adeguata.

- Solo il 20% di bambini consuma una merenda adeguata di metà mattina.
- La maggior parte dei bambini (77%), la fa inadeguata e il 3% non la fa per niente (più i bambini rispetto alle bambine).
- La prevalenza dell'adeguatezza della merenda di metà mattina aumenta con l'aumentare del livello di istruzione della madre (da 16% per titolo di scuola elementare o media, a 20% per diploma di scuola superiore, a 27% per la laurea).

adeguatezza della merenda di metà mattina consumata dai bambini (%)

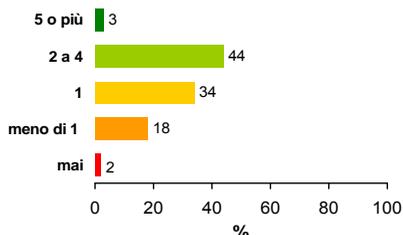


Quante porzioni di frutta e verdura mangiano i nostri bambini al giorno?

Le linee guida sulla sana alimentazione prevedono l'assunzione di almeno cinque porzioni al giorno di frutta o verdura. Il consumo di frutta e verdura nell'arco della giornata garantisce un adeguato apporto di fibre e sali minerali e consente di limitare la quantità di calorie introdotte.

- In Emilia-Romagna i genitori riferiscono che solo il 3% dei bambini consuma 5 o più porzioni di frutta e verdura ogni giorno, il 44% 2-4 porzioni ed il 34% una sola porzione al giorno.
- Il 19% dei bambini mangia frutta e verdura meno di una volta al giorno o mai nell'intera settimana.
- La prevalenza del consumo di frutta e verdura almeno una volta al giorno è maggiore nelle bambine rispetto ai bambini ed aumenta con l'aumentare della scolarità della madre (da 73% per titolo di scuola elementare o media, a 82% per diploma di scuola superiore, a 88% per la laurea).

consumo di frutta e verdura in "volte al giorno" nell'arco della settimana (%)

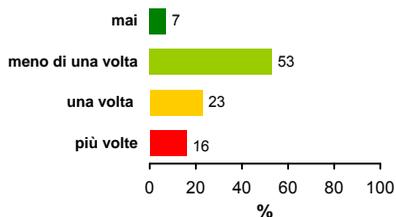


Quante bibite zuccherate al giorno consumano i nostri bambini?

Mediamente in una lattina di bevanda zuccherata (33 cc) è contenuta una quantità di zuccheri aggiunti pari a 40-50 grammi, pari a 5-8 cucchiaini, con l'apporto calorico che ne consegue. Alcuni studi hanno osservato un'associazione tra il consumo di bevande zuccherate e l'obesità.

- In Emilia-Romagna il 60% dei bambini consuma meno di una volta al giorno o mai delle bevande zuccherate.
- Il 23% dei bambini assume bevande zuccherate una volta e il 16% più volte al giorno.
- La prevalenza di consumo di bibite zuccherate almeno una volta al giorno è significativamente superiore nei maschi rispetto alle femmine* e diminuisce con il crescere della scolarità della madre (da 46% per titolo di scuola elementare o media, a 35% per diploma di scuola superiore, a 28% per la laurea).

consumo di bevande zuccherate al giorno (%)



*p < 0,05

Per un confronto...

Prevalenza di bambini che...	Valore desiderabile per i bambini	Valore regionale	Valore nazionale
hanno assunto la colazione il mattino dell'indagine	100%	92%	89%
hanno assunto una colazione adeguata il mattino dell'indagine	100%	64%	60%
hanno assunto una merenda adeguata a metà mattina	100%	20%	14%
assumono 5 porzioni di frutta e verdura giornaliera	100%	3%	2%
assumono bibite zuccherate almeno una volta al giorno	0%	40%	41%

Conclusioni

E' dimostrata l'associazione tra sovrappeso ed obesità e stili alimentari errati. L'indagine condotta ha messo in luce la grande diffusione fra i bambini di abitudini alimentari che non favoriscono una crescita armonica e sono fortemente predisponenti all'aumento di peso, specie se concomitanti. Questo rischio per i bambini può essere limitato da un cambiamento di abitudini familiari e tramite il sostegno della scuola ai bambini e alle loro famiglie.

L'uso del tempo dei bambini: l'attività fisica

L'attività fisica è un fattore determinante per mantenere o migliorare la salute dell'individuo essendo in grado di ridurre il rischio di molte malattie cronico-degenerative. È universalmente accettato in ambito medico che un'adeguata attività fisica associata ad una corretta alimentazione possa prevenire il rischio di sovrappeso nei bambini. Si consiglia che i bambini facciano attività fisica moderata o intensa ogni giorno per almeno 1 ora. Questa attività non deve essere necessariamente continua ed include tutte le attività motorie quotidiane.

La promozione dell'attività fisica è uno degli obiettivi del Piano Nazionale della Prevenzione e di quello Regionale e la sistematizzazione dell'attività motoria nelle scuole un obiettivo del Ministero della Pubblica Istruzione.

Quanti bambini sono attivi fisicamente?

Nel presente studio, il bambino è considerato attivo se ha svolto attività fisica il giorno precedente all'indagine (cioè attività motoria a scuola e/o attività sportiva strutturata e/o ha giocato all'aperto nel pomeriggio). L'attività fisica è stata studiata pertanto non come abitudine, ma solo in termini di prevalenza puntuale riferita al giorno precedente all'indagine.

- Il 73% dei bambini è risultato attivo fisicamente il giorno antecedente all'indagine.
- Solo il 10% ha partecipato ad un'attività motoria a scuola nel giorno precedente l'indagine (dato influenzato dalla programmazione scolastica).
- Sono complessivamente più attivi i bambini abitanti in zone con una popolazione <50.000 abitanti.

Attività fisica il giorno precedente l'indagine (%) Emilia-Romagna (Okkio, 2008)

Caratteristiche	Attivi [#]
Sesso	
maschi	73,1
femmine	73,0
Zona geografica	
<10.000	78
10.000-50.000	77
>50.000	69
urbana/periurbana	66

[#] Il giorno precedente hanno svolto attività motoria a scuola e/o attività sportiva strutturata e/o ha giocato all'aperto nel pomeriggio

I bambini giocano ancora all'aperto e fanno attività sportiva strutturata?

Il pomeriggio dopo la scuola costituisce un periodo della giornata eccellente per permettere ai bambini di fare attività fisica, con il gioco all'aperto o con lo sport strutturato. I bambini impegnati in queste attività tendono a trascorrere meno tempo in attività sedentarie (televisione e videogiochi) e quindi a essere meno esposti al sovrappeso/obesità.

- Il 58% dei bambini ha giocato all'aperto il pomeriggio antecedente all'indagine (rilevazioni effettuate a maggio).
- Il 37% dei bambini ha fatto attività sportiva strutturata il pomeriggio antecedente all'indagine.
- I maschi svolgono più attività sportiva strutturata delle femmine (41% verso 33%).

Bambini che hanno giocato all'aperto o hanno fatto sport il giorno precedente (%)

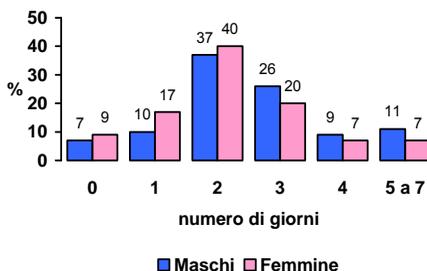


Secondo i genitori, quanti giorni i bambini fanno attività fisica per almeno un'ora al giorno durante l'intera settimana?

Per stimare l'attività fisica dei bambini si è chiesto ai genitori quanti giorni, in una settimana normale, i bambini giocano all'aperto o praticano sport strutturato per almeno un'ora.

- Sulla base dei dati riferiti dai genitori, in Emilia-Romagna 4 bambini su 10 (38%) fa un'ora di attività fisica per 2 giorni alla settimana, l'8% neanche un giorno e solo il 9% da 5 a 7 giorni.
- La differenza tra maschi e femmine rispetto al numero di giorni di attività fisica risulta statisticamente significativa ($p=0,0001$).

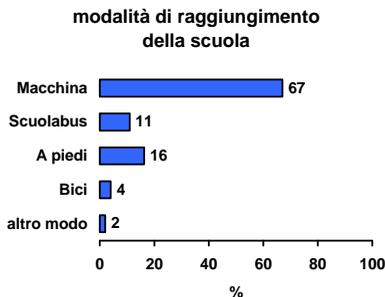
giorni di attività fisica per almeno un'ora durante la settimana (%)



Come si recano a scuola i bambini?

Un altro modo di tenere attivi fisicamente i bambini è favorirne l'andata a scuola a piedi o in bicicletta, compatibilmente con la distanza del loro domicilio dalla scuola.

- Il 78% dei bambini, nella mattina dell'indagine, ha utilizzato un mezzo di trasporto pubblico o privato, e solo il 20% ha riferito di essersi recato a scuola a piedi o in bici.
- Per quanto riguarda la modalità di spostamento verso la scuola non risultano differenze di comportamento per sesso.



Per un confronto.....

	Valore desiderato per i bambini	Valore regionale	Valore nazionale
Bambini definiti fisicamente attivi	100%	73%	74%
Bambini che hanno giocato all'aperto il pomeriggio prima dell'indagine	100%	58%	55%
Bambini che hanno svolto attività sportiva strutturata il pomeriggio prima dell'indagine	100%	37%	38%
Bambini che svolgono attività fisica almeno un'ora al giorno per 5-7 giorni alla settimana	100%	9%	9%

Conclusioni

I dati raccolti nel corso di questa prima raccolta hanno evidenziato che i bambini della nostra Regione fanno poca attività fisica. Si stima che **1 bambino su 4** risulta fisicamente inattivo, e meno di **1 bambino su 10** ha un livello di attività fisica raccomandato per la sua età. Questo dato è legato anche al fatto di recarsi a scuola con mezzi motorizzati, di giocare poco all'aperto e di non fare sufficienti attività sportive strutturate (37%). Le scuole e le famiglie devono collaborare nella realizzazione di condizioni e di iniziative che incrementino la naturale predisposizione dei bambini all'attività fisica.

L'uso del tempo dei bambini: le attività sedentarie

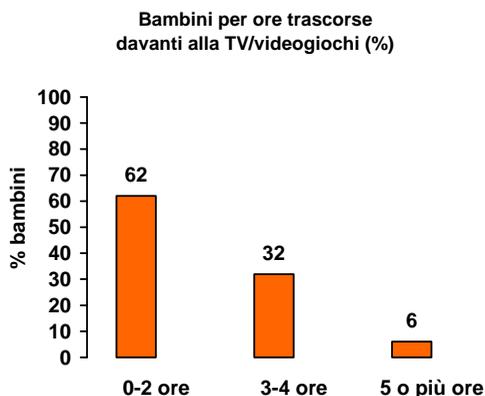
La crescente disponibilità di televisori e di videogiochi, insieme con i profondi cambiamenti nella composizione e nella cultura della famiglia, ha contribuito ad aumentare il numero di ore trascorse in attività sedentarie. Pur costituendo un'opportunità di divertimento e talvolta di sviluppo del bambino, il momento della televisione si associa spesso all'assunzione di cibi fuori pasto, fattore assodato nel determinismo di sovrappeso/obesità nel bambino. Evidenze scientifiche mostrano che la diminuzione del tempo di esposizione alla televisione da parte dei bambini è associata ad una riduzione del rischio di sovrappeso e dell'obesità, prevalentemente per il mancato introito di calorie di cibi assunti durante tali momenti.

Quante ore al giorno i bambini guardano la televisione o usano i videogiochi?

Diverse fonti autorevoli raccomandano un limite di esposizione complessivo alla televisione/ videogiochi per i bambini sopra ai 2 anni di non oltre le 2 ore quotidiane; è inoltre decisamente sconsigliato il collocamento della televisione nella camera da letto dei bambini.

I dati seguenti rappresentano la somma delle ore che i genitori dichiarano che i loro figli guardano la TV e/o giocano con i videogiochi o con il computer, in media in un normale giorno di scuola. Questi dati possono essere sottostimati in quanto la discontinua presenza parentale non permette sempre di verificare la durata effettiva del tempo passato dai bambini nelle diverse attività.

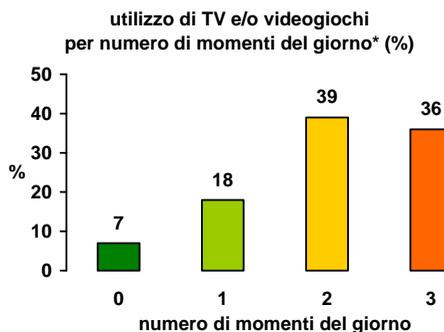
- In Emilia-Romagna, i genitori riferiscono che il 6% dei bambini guarda la TV o usa videogiochi per 5 o più ore al giorno, il 32% è esposto quotidianamente a TV o videogiochi per 3-4 ore e il 62% da 0 a 2 ore al giorno.
- L'esposizione ad almeno 5 ore di TV o videogiochi è più frequente tra i maschi rispetto alle femmine (8% verso 5%) e diminuisce con l'aumento del livello di istruzione della madre ($p < 0,05$).
- Complessivamente il 36% dei bambini ha un televisore nella propria camera.
- L'esposizione a 5 o più ore di TV o videogiochi, è maggiore nei bambini che hanno la TV in camera.



Complessivamente, quanto spesso i bambini guardano la televisione o giocano con i videogiochi, e in quale momento durante il giorno?

La televisione e i videogiochi rappresentano una parte importante dell'uso del tempo e delle attività sedentarie nella quotidianità dei bambini. Generalmente si ritiene che vi sia un rapporto fra le attività sedentarie e la tendenza verso il sovrappeso/obesità, per cui si raccomanda di controllare e limitare, quando necessario, la quantità di tempo che i bambini passano davanti alla televisione o ai videogiochi.

- In Emilia-Romagna il 51% dei bambini ha guardato la TV prima di andare a scuola al mattino, il 75% dei bambini ha guardato la televisione o ha utilizzato videogiochi al pomeriggio; la maggiore esposizione è la sera dopo cena con il 79% dei bambini.
- Solo il 7% dei bambini non ha guardato la TV o utilizzato i videogiochi nelle 24 ore antecedenti l'indagine, mentre il 18% in un momento della giornata, il 39% in due momenti e il 36% ne ha fatto uso durante la mattina, il pomeriggio e la sera.
- L'esposizione a tre momenti di utilizzo di TV e/o videogiochi nell'arco della giornata è più frequente tra i maschi e diminuisce con l'aumento del livello di istruzione della madre.



*MATTINO, POMERIGGIO, SERA

Per un confronto.....

	Valore desiderabile per i bambini	Valore regionale	Valore nazionale
Bambini che passano al televisore o ai videogiochi più di 2 ore al giorno	0%	38%	48%
Bambini con televisore in camera	0%	36%	49%

Conclusioni

Nella nostra regione sono molto diffuse, tra i bambini, le attività sedentarie, come il trascorrere molto tempo a guardare la televisione e giocare con i videogiochi. Rispetto alle raccomandazioni, molti bambini eccedono ampiamente nell'uso della TV e dei videogiochi, in particolare alla sera.

Sebbene i dati della nostra regione siano migliori di quelli nazionali (36% dei bambini dispone della televisione in camera e il 38% passano 2 o più ore al televisore o ai videogiochi), più di 1 bambino su 3 non ottempera alle raccomandazioni sul tempo da dedicare alla televisione o ai videogiochi (meno di 2 ore al giorno di TV o videogiochi).

La percezione delle madri sulla situazione nutrizionale e sull'attività fisica dei bambini

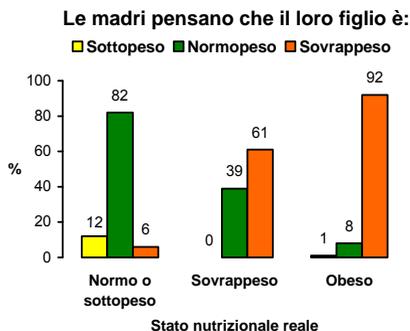
Un primo passo verso il cambiamento è costituito dall'acquisizione della coscienza di un problema. In realtà, la cognizione che comportamenti alimentari inadeguati siano causa del problema sovrappeso/obesità tarda a diffondersi nella collettività. A questo fenomeno si aggiunge la mancanza di consapevolezza da parte delle madri dello stato di sovrappeso/obesità e del fatto che il bambino mangi troppo o si muova poco. Di fronte a tale situazione, la probabilità di riuscita di misure preventive e correttive risulta limitata.

Qual è la percezione della madre rispetto allo stato nutrizionale del proprio figlio?

Alcuni studi hanno dimostrato che i genitori possono non avere un quadro corretto della situazione nutrizionale del proprio figlio. Questo fenomeno è particolarmente importante nei bambini sovrappeso/obesi che vengono al contrario percepiti come normopeso.

- In Emilia-Romagna ben il 39% delle madri di bambini sovrappeso e l'8% delle madri di bambini obesi ritiene che il proprio figlio sia normopeso o sottopeso.
- Nelle famiglie con bambini in sovrappeso, la percezione non cambia in rapporto al sesso del bambino.
- La percezione è tanto più accurata quanto maggiore è la scolarità della madre*.

* $p < 0,05$

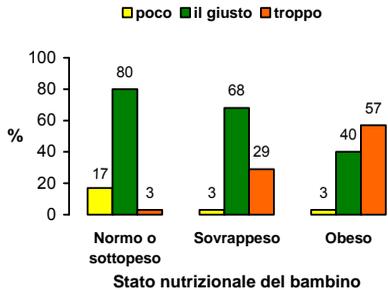


Qual è la percezione della madre rispetto alla quantità di cibo assunta dal proprio figlio?

La percezione della quantità di cibo assunto dai propri figli può anche influenzare la probabilità di operare cambiamenti positivi.

- Solo il 29% delle madri di bambini sovrappeso e il 57% di bambini obesi ritiene che il proprio bambino mangi troppo.
- Considerando i bambini in sovrappeso ed obesi insieme, la percezione accurata aumenta con l'aumentare del livello scolastico della madre.

Le madri percepiscono che il loro bambino mangia:

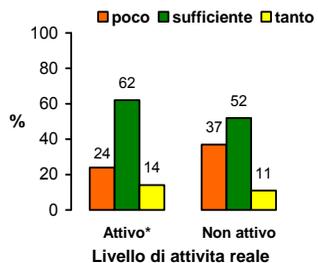


Qual è la percezione della madre rispetto all'attività fisica svolta dal proprio figlio?

Sebbene molti genitori incoraggino i loro figli ad impegnarsi in attività fisica e nello sport organizzato, alcuni possono non essere a conoscenza delle raccomandazioni che i bambini facciano almeno un'ora di attività fisica ogni giorno. Anche se l'attività fisica è difficile da misurare, un genitore che ritenga che il proprio bambino sia attivo, mentre in realtà non si impegna in nessuno sport o gioco all'aperto ha quasi certamente una percezione sbagliata del livello di attività fisica del proprio figlio.

- All'interno del gruppo di bambini non attivi, il 52% delle madri ritiene che il proprio figlio svolga sufficiente attività fisica e l'11% molta attività fisica.
- Limitatamente ai non attivi è stata constatata una lieve differenza per sesso dei bambini, mentre non è stata constatata una differenza per livello di istruzione della madre.

Le madri percepiscono che l'attività fisica che fa il loro bambino è:



*- attivo: nelle ultime 24 ore ha fatto sport, ha giocato all'aperto o ha partecipato all'attività motoria a scuola
 - non attivo: non ha fatto nessuna delle tre attività

Per un confronto.....

Madri che percepiscono...	Valore desiderabile	Valore regionale	Valore nazionale
in modo accurato lo stato ponderale del proprio figlio quando questo è sovrappeso	80%	61%	51%
in modo accurato lo stato ponderale del proprio figlio quando questo è obeso	100%	92%	90%
l'assunzione di cibo del proprio figlio come adeguata, quando questo è sovrappeso o obeso	da ridurre	63%	69%
l'attività fisica del proprio figlio come scarsa, quando questo risulta inattivo	da aumentare	37%	48%

Conclusioni

Nella nostra regione è molto diffusa (1 su 3) nelle madri di bambini con sovrappeso/obesità una percezione del proprio figlio che non coincide con la misura rilevata. Inoltre molti genitori, in particolare di bambini sovrappeso/obesi, sembrano non valutare correttamente la quantità di cibo assunta dai propri figli. La situazione è simile per la percezione delle madri del livello di attività fisica dei propri figli: solo 1 su 3 ha una percezione che sembra coincidere con la situazione reale.

L'ambiente scolastico e il suo ruolo nella promozione di una sana alimentazione e dell'attività fisica

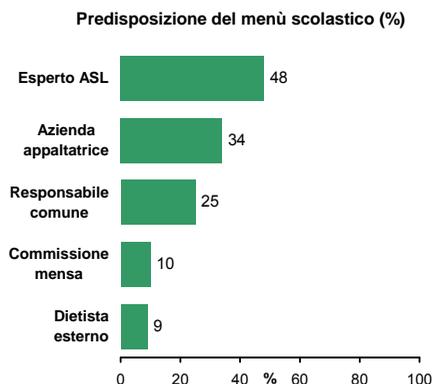
E' dimostrato che la scuola può giocare un ruolo fondamentale nel migliorare lo stato ponderale dei bambini sia creando condizioni per una corretta alimentazione dei bambini e favorendone l'attività motoria strutturata, sia anche educando ad abitudini alimentari adeguate. La scuola rappresenta l'ambiente ideale per seguire nel tempo l'evoluzione della situazione nutrizionale dei bambini e per creare occasioni di coinvolgimento delle famiglie in iniziative integrate di promozione della alimentazione corretta e dell'attività fisica dei bambini.

1. La partecipazione della scuola all'alimentazione dei bambini

Quante scuole sono dotate di mensa e quali sono le loro modalità di funzionamento?

Quando gestite secondo criteri nutrizionali basati sulle evidenze scientifiche e se frequentate dalla maggior parte dei bambini, le mense possono avere una ricaduta diretta nell'offrire ai bambini dei pasti qualitativamente e quantitativamente equilibrati che favoriscono l'alimentazione adeguata dei bambini e prevengono sovrappeso/obesità.

- In Emilia-Romagna il 91% delle scuole campionate ha una mensa scolastica funzionante (69 sulle 77 campionate).
- Nelle scuole dotate di una mensa, nel 74% è aperta almeno 5 giorni la settimana.
- La mensa viene utilizzata mediamente dal 66% dei bambini.
- La definizione del menù scolastico è più frequentemente stabilita da un esperto dell'AUSL, seguito da un esperto dell'azienda appaltatrice e dal responsabile comunale.

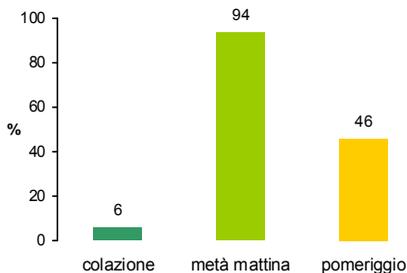


Esistono distribuzioni di alimenti all'interno della scuola?

Negli anni recenti sempre più scuole hanno avviato distribuzioni di alimenti allo scopo di integrare e migliorare l'alimentazione dei propri alunni. In alcune di queste esperienze viene associato anche l'obiettivo dimostrativo ed educativo degli alunni.

- In Emilia-Romagna il 21% delle scuole campionate distribuisce ai bambini frutta o latte o yogurt, nel corso della giornata.
- In queste scuole, la distribuzione si effettua prevalentemente a metà mattina (94%).

Scuole in rapporto ai momenti di distribuzione di frutta o latte o yogurt (%)

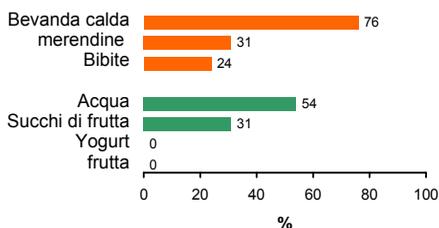


Sono segnalati dei distributori automatici?

Lo sviluppo di sovrappeso e obesità nei bimbi è risultato associato alla presenza diffusa nelle scuole di distributori automatici di merendine o bevande zuccherate.

- I distributori automatici di alimenti sono presenti nel 19% delle scuole, benché la maggior parte non siano direttamente accessibili ai bambini.
- All'interno del gruppo di scuole con distributori automatici, solo il 31% mette a disposizione succhi di frutta e nessuna frutta fresca o yogurt.

Alimenti disponibili nei distributori automatici (%)



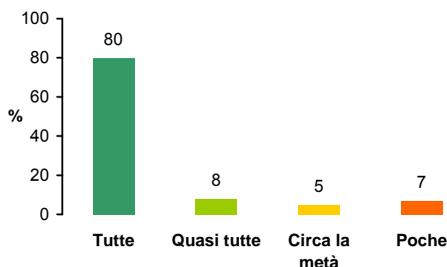
2. La partecipazione della scuola all'attività motoria dei bambini

Quante scuole riescono a far fare le 2 ore di attività motoria raccomandate ai propri alunni e quali sono gli ostacoli osservati?

Attualmente, il curriculum scolastico raccomanda 2 ore settimanali di attività motoria per i bambini delle scuole primarie. Non sempre l'attività è svolta quantitativamente e qualitativamente in accordo al curriculum.

- La maggioranza (80%) dei dirigenti delle scuole campionate dichiara che tutte le classi svolgono normalmente le 2 ore raccomandate dal curriculum, mentre il 12% riferisce che circa la metà (5%) o poche (7%) classi non fanno le 2 ore previste.
- Le ragioni principalmente addotte a spiegazione del mancato svolgimento dell'attività motoria curricolare includono struttura dell'orario scolastico (66%), mancanza di un insegnante o insufficienza della palestra (17%), mancanza di una palestra (6%).

Scuole in rapporto alla quantità di classi che fanno le 2 ore di attività motoria curricolare (%)

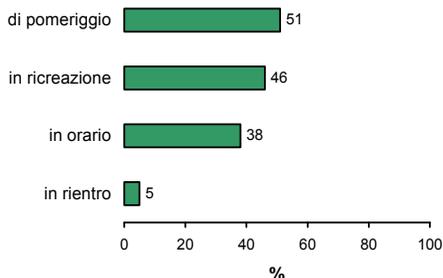


Le scuole offrono opportunità di praticare attività motoria oltre quella curricolare all'interno della struttura scolastica?

L'opportunità offerta dalla scuola ai propri alunni di fare attività motoria extra-curricolare potrebbe avere un effetto benefico oltre che sulla salute dei bambini anche sulla loro abitudine a privilegiare l'attività motoria.

- Le scuole che offrono agli alunni la possibilità di effettuare all'interno della scuola occasioni di attività motoria oltre le 2 ore curricolari sono il 52%.
- Laddove offerta, l'attività motoria viene svolta più frequentemente nel pomeriggio, in ricreazione e durante l'orario scolastico.
- Queste attività si svolgono più frequentemente in palestra (73%), nel giardino (56%), in piscina (18%) o in altra struttura sportiva (10%).

Momento dell'offerta attività motoria extracurricolare (%)



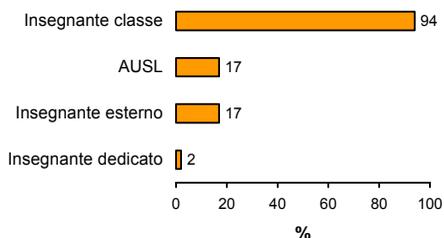
3. Il miglioramento delle attività curricolari a favore dell'alimentazione e dell'attività motoria dei bambini

Quante scuole prevedono nel loro curriculum la formazione sui temi della nutrizione?

In molte scuole del Paese, è in atto un'iniziativa di miglioramento del curriculum formativo scolastico a favore della sana alimentazione dei bambini

- L'attività curricolare nutrizionale è prevista dall'88% delle scuole campionate in Emilia-Romagna.
- In queste scuole, la figura più frequentemente coinvolta è l'insegnante di classe; molto meno comune è il coinvolgimento di altri insegnanti o della AUSL.

Figure professionali coinvolte nell'attività curricolare nutrizionale (%)

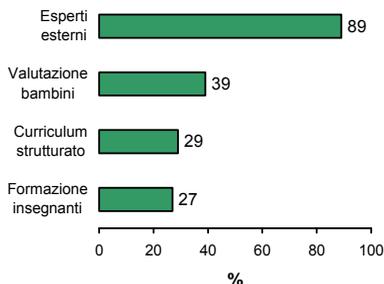


Quante scuole prevedono il rafforzamento del curriculum formativo sull'attività motoria?

Negli ultimi anni il Ministero della Pubblica Istruzione ha avviato iniziative per il miglioramento della qualità dell'attività motoria svolta nelle scuole primarie. Si è quindi cercato di capire in che misura la scuola è riuscita a recepire tale iniziative.

- Nel 96% delle scuole campionate si è cominciato a realizzare almeno un'attività di rafforzamento dell'attività motoria.
- In queste attività, è stato frequentemente coinvolto un esperto esterno, nel 39% dei casi sono state valutate le abilità motorie dei bambini, nel 29% è stato sviluppato un curriculum strutturato, e nel 27% sono stati formati gli insegnanti.

Iniziative delle scuole a favore dell'attività motoria (%)



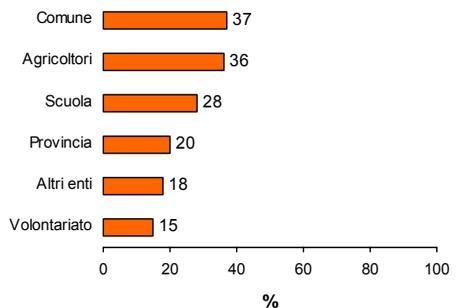
4. Le attività di promozione dell'alimentazione e dell'attività fisica dei bambini

Nella scuola sono attive iniziative finalizzate alla promozione di sane abitudini alimentari realizzate da/con altri Enti o Associazioni?

Nella scuola sono in atto numerose iniziative miranti a coinvolgere le famiglie dei bambini, anche grazie alla collaborazione con altri enti.

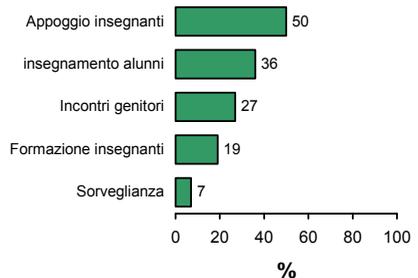
- Per l'anno scolastico 2007/2008, il 67% delle scuole campionate ha partecipato ad ulteriori iniziative di educazione nutrizionale rivolta ai bambini.
- In particolare gli enti e le associazioni con cui si è collaborato sono prevalentemente il Comune, le Associazioni di agricoltori/allevatori, la direzione scolastica/insegnanti e la Provincia.

Iniziative promozione alimentare (%)



- I Servizi Sanitari della AUSL costituiscono un partner privilegiato e sono coinvolti nella realizzazione di programmi di educazione nutrizionale nel 30% delle scuole.
- Tale collaborazione si realizza più frequentemente attraverso l'appoggio tecnico agli insegnanti, con l'insegnamento diretto agli alunni e con incontri con i genitori.

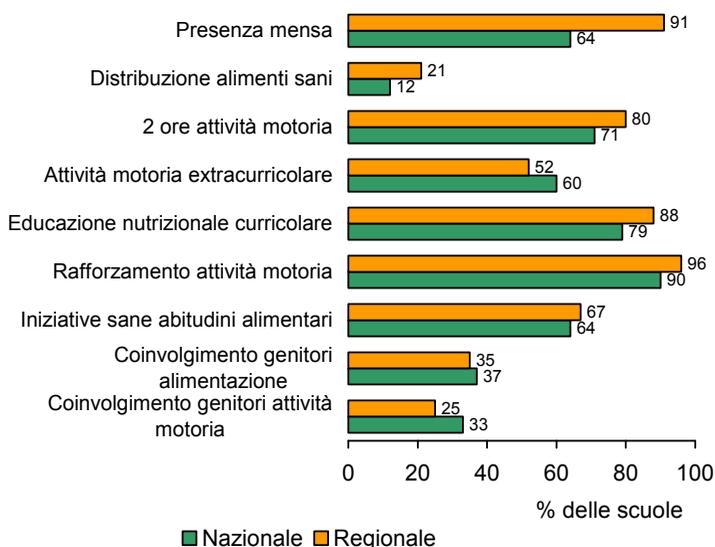
Iniziative con l'AUSL (%)



In quante scuole si constata un coinvolgimento attivo dei genitori nelle iniziative di promozione di stili di vita sani?

Le iniziative rivolte alla promozione di sane abitudini alimentari nei bambini, vedono il coinvolgimento attivo della famiglia nel 35% e quelle rivolte alla promozione dell'attività motoria nel 25% delle scuole campionate nello studio.

Il "barometro": pochi indicatori per una sintesi a colpo d'occhio dei progressi nella scuola



Conclusioni

La letteratura indica che gli interventi di prevenzione, per essere efficaci, devono prevedere il coinvolgimento della scuola e della famiglia attraverso programmi integrati, che coinvolgano cioè diversi settori e ambiti sociali, e multi-componenti, che mirino ad aspetti diversi della salute del bambino, quali alimentazione, attività fisica, prevenzione di fattori di rischio legati all'età, con l'obiettivo generale di promuovere l'adozione di stili di vita più sani. Le caratteristiche degli ambienti scolastici, soprattutto sotto il profilo delle condizioni favorevoli o meno la sana alimentazione ed il movimento, sono poco conosciute. L'indagine ha permesso di saperne di più colmando questa lacuna e di mettere le basi per un monitoraggio nel tempo del miglioramento di quelle condizioni che devono permettere alla scuola di svolgere il ruolo di promozione della salute dei bambini e delle loro famiglie.

Raccomandazioni

Prima di affrontare il tema delle azioni possibili ispirate dalle conclusioni della nostra indagine dobbiamo acquisire la coscienza che non esistono soluzioni miracolo capaci di invertire bruscamente la tendenza della nostra popolazione a crescere di peso. Dobbiamo tenere conto che il sovrappeso e l'obesità sono in gran parte il risultato dell'evoluzione delle società occidentali e combatterle è un fatto di civiltà. Il problema si è sviluppato negli ultimi decenni e al momento attuale ha una inerzia importante, con un peggioramento prevedibile nei prossimi anni.

In generale, questo primo anno di attività di OKkio alla SALUTE ha permesso di raccogliere informazioni rappresentative e tempestive in tempi brevi e a costi limitati. Ha creato inoltre un'efficiente rete di collaborazione fra gli operatori del mondo della scuola e quelli della salute (in particolare i SIAN e i Dipartimenti di Sanità Pubblica) che con ottima sinergia hanno raccolto i dati sullo stato di salute dei bambini e sulle scuole, producendo una maggiore consapevolezza della necessità di impegnarsi per la promozione della salute dei bambini e la prevenzione dell'obesità. Sulla scorta di queste osservazioni, è opportuno che la collaborazione salute-scuola perduri nel tempo in maniera tale da assicurare la continuazione negli anni a venire della sorveglianza dei bambini nelle scuole. D'altra parte diventa essenziale la comprensione e l'analisi dei risultati dell'indagine per l'ideazione e la messa in atto di interventi volti a promuovere la salute dei bambini, integrati fra scuola e salute, efficienti e di dimostrata efficacia. La ripetizione di questa raccolta dati ogni 2 anni permetterà di descrivere nel tempo l'evoluzione della situazione nutrizionale dei bambini delle scuole primarie e del loro ambiente scolastico, in relazione alle sue caratteristiche favorevoli a una corretta nutrizione e l'attività fisica, e ai possibili interventi intrapresi. Per gli sviluppi futuri, molto importante è la condivisione dei risultati di OKkio alla SALUTE e delle iniziative da intraprendere con gli altri "attori" coinvolti nella prevenzione delle malattie croniche a partire dall'infanzia e dall'adolescenza (pediatra di libera scelta, medico di medicina generale, policy makers, ecc).

La letteratura scientifica mostra sempre più chiaramente che gli interventi coronati da successo sono quelli integrati (con la partecipazione di famiglie, scuole, operatori della salute e comunità) e multicomponenti (che promuovono per esempio non solo la sana alimentazione ma anche l'attività fisica e la diminuzione della sedentarietà, la formazione dei genitori, il counselling comportamentale e l'educazione nutrizionale) e che abbiano durata pluriennale.

Fatto salvo questo aspetto fondamentale, nello specifico i risultati di questa prima indagine suggeriscono alcune raccomandazioni che possono essere dirette ai diversi gruppi di interesse.

1. Operatori sanitari

- Le dimensioni del fenomeno sovrappeso/obesità giustificano da parte loro un'attenzione costante e regolare nei prossimi anni che dovrà esprimersi nella raccolta dei dati, nell'interpretazione delle tendenze, nella comunicazione ampia ed efficace dei risultati a tutti i gruppi di interesse allo scopo di stimolare o rafforzare la propria azione di prevenzione e di promozione della salute, in particolare all'interno del mondo della scuola.
- In molte scuole esistono interventi di promozione realizzati da operatori sanitari. Tali interventi, soprattutto quelli di educazione sanitaria, devono focalizzarsi sui fattori di rischio modificabili, quali la diffusione della conoscenza sulle caratteristiche delle colazioni e merende adeguate, il tempo eccessivo passato in attività sedentarie o alla televisione, che non dovrebbe superare le 2 ore al giorno.
- Considerata la non coincidente percezione dei genitori sullo stato nutrizionale o sul livello di attività fisica dei propri figli, gli interventi proposti dovranno includere una componente diretta al counselling e all'"empowerment" dei genitori stessi.

2. Operatori scolastici

Gli studi mostrano in maniera incontrovertibile un ruolo chiave della scuola per affrontare efficacemente il problema della promozione della salute nutrizionale e dell'attività fisica dei bambini.

- Seguendo la sua missione, la scuola dovrebbe estendere e migliorare le attività di educazione nutrizionale dei bambini, già oggi oggetto di intervento da parte di alcune scuole.
- Per essere efficace tale educazione deve focalizzarsi da una parte sull'immagine corporea dei bambini, sull'auto-stima, sulla responsabilità personale e sul ruolo attivo (life skills) del bambino, dall'altra sull'acquisizione di conoscenze del rapporto fra nutrizione e salute individuale, della preparazione, conservazione e stoccaggio degli alimenti.
- Seppure implichi maggiori difficoltà, all'interno della scuola deve essere incoraggiata la distribuzione di almeno un pasto bilanciato al giorno che costituisce per il bambino una duplice opportunità: mangiar meglio e imparare a gustare il cibo mangiando anche nuovi alimenti.
- In maniera più diretta gli insegnanti possono incoraggiare i bambini ad assumere abitudini nutrizionali più adeguate, promuovendo la colazione del mattino che ne migliora la performance, diminuendo il rischio delle grosse merende "sfasanti" di metà mattino e riducendo non solo la tendenza al sovrappeso ma anche l'ansietà e l'iperattività in alcuni di essi.
- Seppure l'indagine non abbia documentato l'accesso diretto dei bambini alle macchine distributrici di alimenti, la scuola può ridurre la distribuzione di bevande zuccherate o aderire a campagne quali "frutta snack" del Ministero della Salute e del Ministero della Pubblica Istruzione che prevede la distribuzione dei soli alimenti considerati salutariper il bambino. In tal senso anche la campagna di "5 al giorno", ovvero 5 porzioni di frutta o verdura durante l'arco della giornata, essenziale per mantenere un adeguato livello di salute attuale e futuro, potrebbe beneficiare di un uso "salutare" delle macchinette distributrici che potrebbero distribuire alimenti sani.
- Sul fronte dell'attività fisica, è necessario che le scuole assicurino le 2 ore curricolari di effettiva attività motoria, quando possibile in giorni separati della settimana. Alcune realtà scolastiche stanno migliorando la qualità dell'attività motoria con interventi che formino anche gli insegnanti per un'adeguato svolgimento dell'attività motoria dei bambini.
- Sono anche diffuse delle iniziative di promozione dell'attività motoria extra-curricolare da parte delle scuole in diversi tempi e luoghi (palestra della scuola o esterne).
- Molte scuole hanno segnalato iniziative di promozione della salute dei bambini in collaborazione con enti esterni, prevalentemente con le aziende sanitarie locali. Per ottimizzare i risultati di questi interventi bisogna favorire la partecipazione attiva dei genitori in virtù del contributo che questi possono offrire per la messa in atto in ambito familiare di ciò che i bambini apprendono a scuola in fatto di nutrizione.

3. Genitori

- I genitori dovrebbero partecipare attivamente o promuovere essi stessi la realizzazione di sessioni di informazione sulla salute nutrizionale e sull'attività fisica dei bambini.
- L'obiettivo è di acquisire strumenti conoscitivi e motivazionali per interpretare lo stato nutrizionale del bambino, identificare i fattori di rischio per la sua crescita armonica, quale un'eccessiva sedentarietà, per la troppa televisione o addirittura per il televisore in camera, per la poca attività fisica (che per troppi bambini è ancora inferiore a 1 ora al giorno) o alcune abitudini alimentari scorrette quali il "salto" della colazione o l'eccessivo apporto calorico durante la merenda di metà mattina.
- Dovrebbero inoltre richiedere o sostenere la scuola, in quanto "luogo" privilegiato e vitale per la crescita e lo sviluppo del bambino, per tutte le iniziative miranti a promuovere la migliore alimentazione dei propri figli, quale la distribuzione di alimenti sani e l'educazione alimentare diretta ai bambini o anche agli stessi genitori. L'assunzione di informazione da parte dei genitori sulle attività di educazione dei bambini promosse dalla scuola permetterà di sostenere le iniziative "in famiglia" da parte dei bambini stessi, favorendo l'effetto "modellante", ben dimostrato in letteratura, da essi esercitato sulle abitudini alimentari dei familiari.
- Infine, laddove possibile, i genitori devono incoraggiare o permettere al proprio bambino di raggiungere la scuola a piedi o in bicicletta, per tutto o una parte del percorso.

4. Leaders, decisori locali e collettività

Le iniziative della scuola e delle famiglie possono riuscire solo se la comunità supporta e promuove migliori condizioni di alimentazione e di attività fisica.

- La partecipazione anche solo alla programmazione delle iniziative della scuola può talvolta evitare ostacoli da parte di gruppi della collettività e invece ottenerne l'appoggio per la realizzazione delle iniziative scolastiche.

Materiali bibliografici

- **Politica e strategia di salute**

- WHO, The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response. Versione estesa: <http://www.euro.who.int/document/E90711.pdf>
Summary: <http://www.euro.who.int/document/e89858.pdf>.
Versione italiana del summary:
http://www.ccm-network.it/documenti_Ccm/publicazioni/obesita_Istanbul.pdf
- WHO; Obesity: preventing and managing the global epidemic; Report of a WHO Consultation on Obesity, Geneva, 3-5 June 1997
- Ministero della Salute, 2007 "Guadagnare salute":
http://www.ministerosalute.it/imgs/C_17_publicazioni_605_allegato.pdf
- Sito: International Obesity Task Force: <http://www.iof.org/>

- **Epidemiologia della situazione nutrizionale e progressione sovrappeso/obesità**

- Livingstone B. Epidemiology of childhood obesity in Europe. Eur J Pediatr (2000) 159 :[Suppl 1] S14-S34
- ISTAT, http://www.istat.it/dati/catalogo/20041201_01/
- CNESPS, ISS <http://www.epicentro.iss.it/passi/passi05-06.asp>
- Must A, Strauss RS. Risks and consequences of childhood and adolescent obesity. Int J Obes Relat Metab Disord 1999;23(suppl):s2-11
- Parsons TJ, Power C, Logan S, Summerbell CD. Childhood predictors of adult obesity: a systematic review. Int J Obes Relat Metab Disord. 1999 Nov;23 Suppl 8:S1-107

- **Metodo di studio**

- Bennet S, Woods T, Liyanage W M, Smith D L. A simplified general method for cluster-sample surveys of health in developing countries. 1991. Report No.: 44
- Borgers N, de Leeuw E, Hox J. Childrens as respondents in survey research: cognitive development and response quality. Bulletin de Méthodologie Sociologique 2000 Apr;66:60-75.
- Sullivan K KW, Chen M, Frerichs R. CSAMPLE: analyzing data from complex surveys samples. Epi Info, version 6, User's guide. 2007. p. 157-81.
- Sito Epicentro per OKkio alla Salute:
<http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/default.asp>

- **IMC: curve di riferimento e studi progressi**

- Dietz WH, Robinson TN. Use of the body mass index (BMI) as a measure of overweight in children and adolescents. J Pediatr 1998; 132: 191-193
- Cole TJ, Bellizzi C, Flegal KM, Dietz WH Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: International survey. BMJ 2000;320:1240-1243.
- Cacciari E, Dilani S, Balsamo A, Dammacco F, De Luca F, Chiarelli F, Pasquino AM, Tonini G, Vanelli M. Italian cross-sectional growth charts for height, weight and BMI (6-20y) European J Clin Nutr 2002;56:171-180

- **Fattori di rischio modificabili**

- James J, Thomas P, Cavan D, Kerr D. Preventing childhood obesity by reducing consumption of carbonated drinks: cluster randomised controlled trial. *BMJ*. 2004;328:1237.
- Phillips SM, Bandini LG, Naumova EN, et al. Energydense snack food intake in adolescence: longitudinal relationship to weight and fatness. *Obes Res*. 2004;12:461–72.
- Berkey CS, Rockett HR, Gillman MW, Field AE, Colditz GA. Longitudinal study of skipping breakfast and weight change in adolescents. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2003 Oct;27(10):1258-66.
- Bradley RH, Corwyn RF. Socioeconomic status and child development. *Annu Rev Psychol*. 2002;53:371–99
- MaryHackie and Cheryl L. Bowles, Maternal Perception of Their Overweight Children, *Public Health Nursing* Vol. 24 No. 6, pp. 538–546
- Wendy L. Johnson-Taylor* and James E. Everhart†, Modifiable Environmental and Behavioral Determinants of Overweight among Children and Adolescents: Report of a Workshop, *OBESITY* Vol. 14 No. 6 June 2006 929-966

- **Interventi efficaci e linee guida per l'azione nelle scuole**

- Reilly J J. Obesity in childhood and adolescence: evidence based clinical and public health perspectives. *Postgrad. Med. J.*, July 1, 2006; 82(969): 429 - 437.
- Reducing Children's TV Time to Reduce the Risk of Childhood Overweight: The Children's Media Use Study, 2007, http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/pdf/TV_Time_Highlights.pdf
- American Dietetic Association (ADA). Position of the American Dietetic Association: individual-, family-, school-, and community-based interventions for pediatric overweight. *J Am Diet Assoc*. 2006 Jun;106(6):925-45
- L. DeMattia, L. Lemont and L. Meurer, Do interventions to limit sedentary behaviours change behaviour and reduce childhood obesity? A critical review of the literature, *obesity reviews* (2007) **8** , 69–81
- Flynn MA, McNeil DA, Maloff B, Mutasingwa D, Wu M, Ford C, Tough SC. Reducing obesity and related chronic disease risk in children and youth: a synthesis of evidence with 'best practice' recommendations, *Obes Rev*. 2006 Feb;7 Suppl 1:7-66.
- Epstein LH et alii, A Randomized Trial of the Effects of Reducing Television viewing and Computer Use on Body Mass Index in Young Children, *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2008;162(3):239-245
- The School Health Index (SHI): Training Manual: A Self-Assessment and Planning Guide <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/SHI/training/index.htm>
- Creating an Environment for Emotional and Social Well-Being, Information Series on School Health Document 10, WHO <http://www.who.int/bookorders/anglais/detart1.jsp?sesslan=1&codlan=1&codcol=85&codcch=3821>
- Summerbell CD, Waters E, Edmunds LD, Kelly S, Brown T, Campbell KJ , Interventions for preventing obesity in children (Review), *The Cochrane Library* 2008, Issue 2
- Nutrition-Friendly Schools Initiative (NFSI), WHO, http://www.who.int/nutrition/topics/nut_school_aged/en/index.html
- CDC, Guidelines for School and Community Programs to Promote Lifelong Physical Activity Among Young People March 07, 1997 / 46(RR-6);1-36
- WHO Europe, Food and nutrition policy for schools <http://www.euro.who.int/Document/E89501.pdf>

