



CONI
Scuola Regionale
dello Sport d'Abruzzo



"Stili di vita attivi e sani:
movimento ed alimentazione in età evolutiva"

Educazione motoria e alimentare: quali prospettive?

Claudio Robazza

Sabato, 15 novembre 2014, Chieti

Problema



**Aumento
sedentarietà
+
Comportamento
alimentare**



**Conseguenze su
salute**



Assessorato alla Tutela della Salute e Sanità



Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute

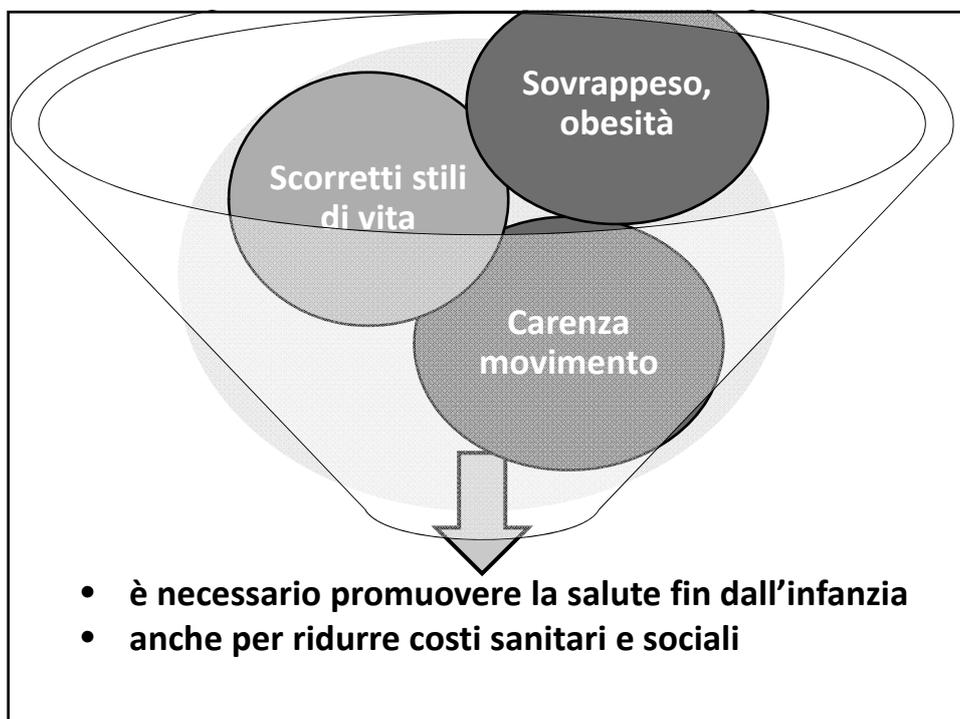
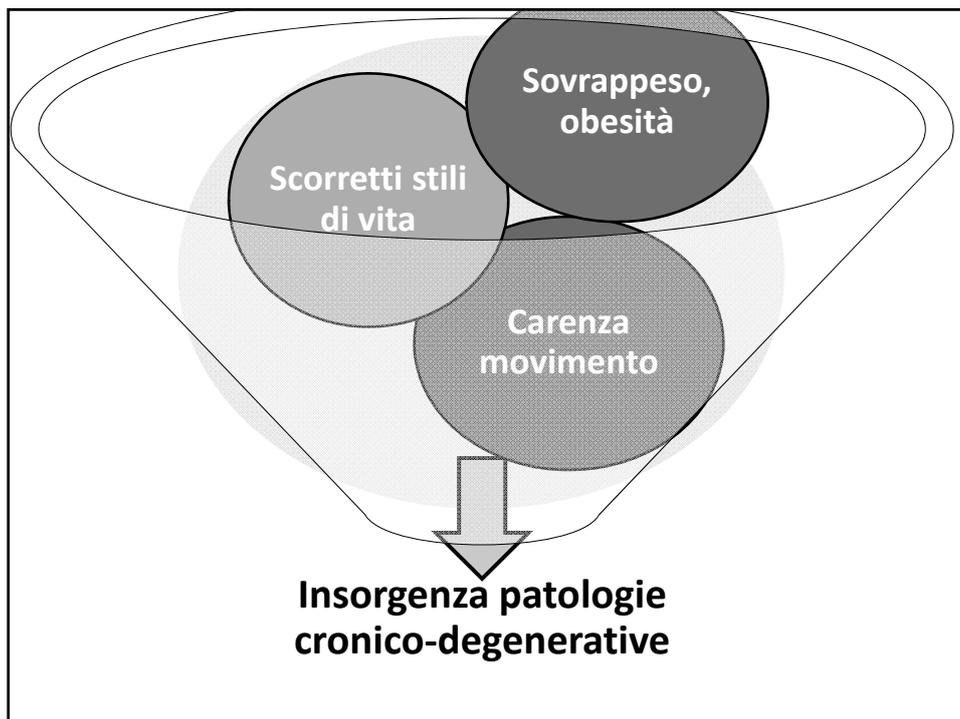
**ALIMENTAZIONE E ATTIVITÀ MOTORIA
NELLA SCUOLA PRIMARIA.
ATTIVITÀ E METODI PER PROGETTARE INTERVENTI EFFICACI**



Promozione della salute e della crescita sana nei bambini della scuola primaria

**Progetto “Sovrappeso e obesità nei bambini:
il sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE”
(dal 2007)**

- Finanziamento Ministero della Salute/Centro prevenzione Controllo Malattie



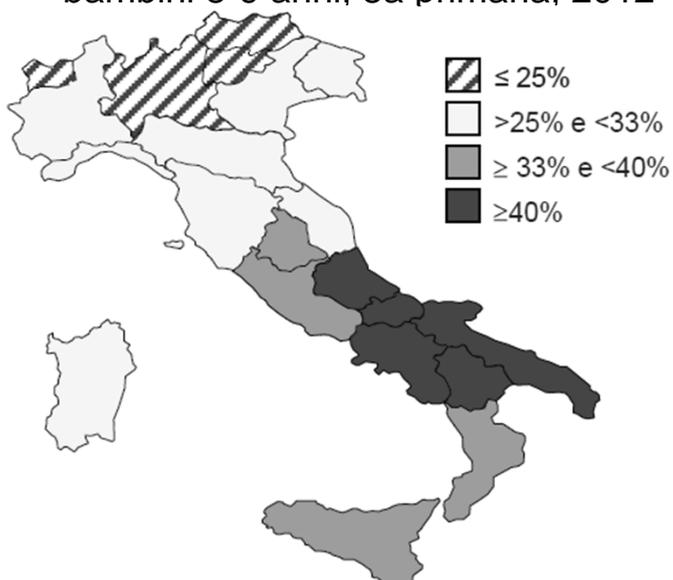
Indagine su stili alimentari e abitudine all'esercizio fisico

Dal 2007 ad oggi tre raccolte dati

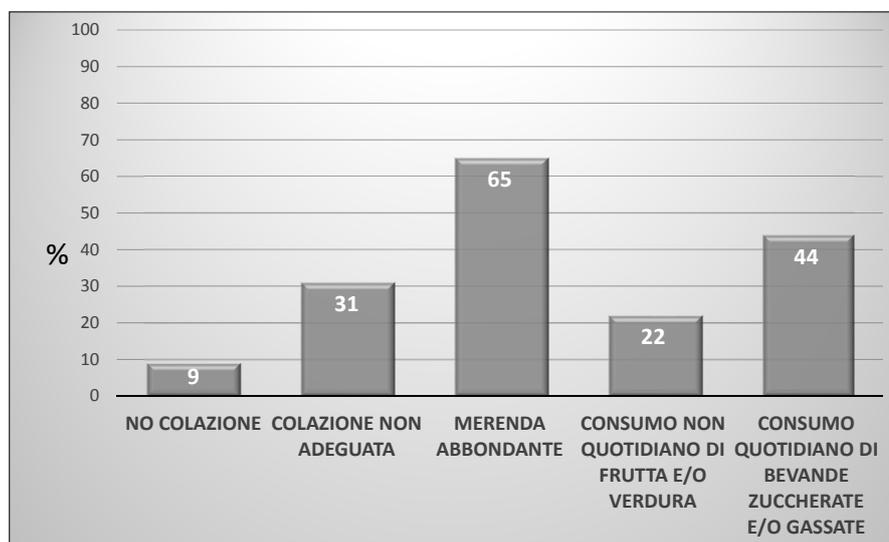
Campione 2012

- 2.622 classi: 46.483 bambini
- 48.668 genitori

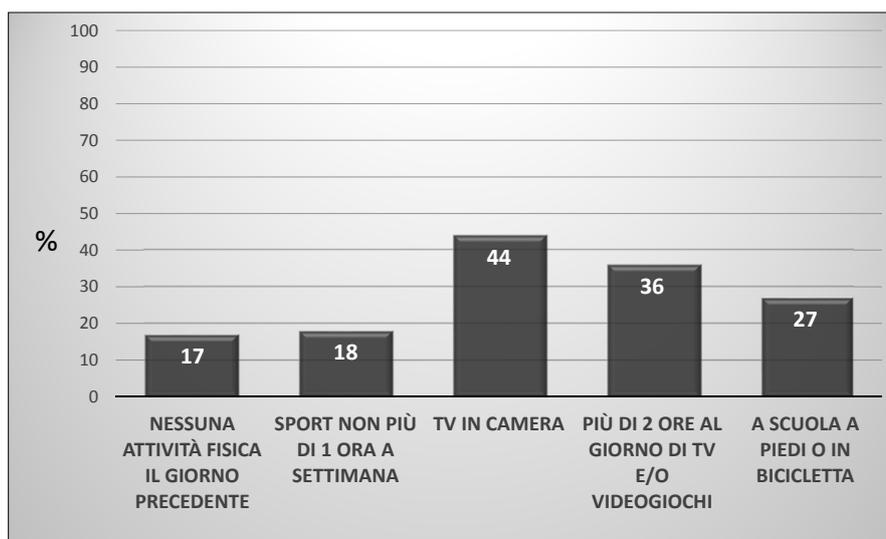
Sovrappeso+obesità per regione bambini 8-9 anni, 3a primaria, 2012

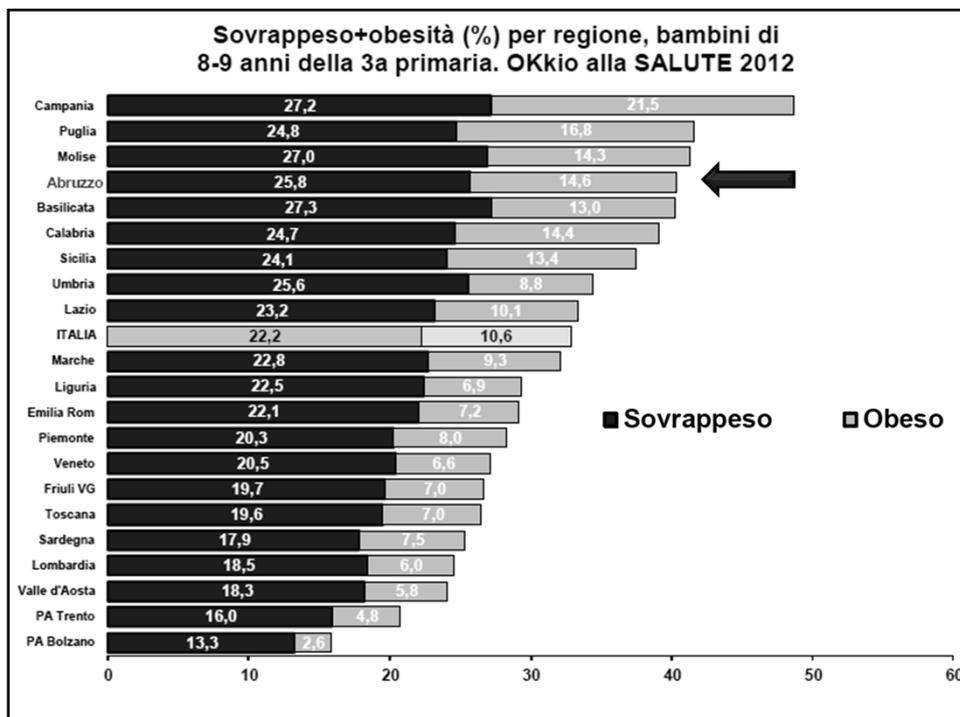
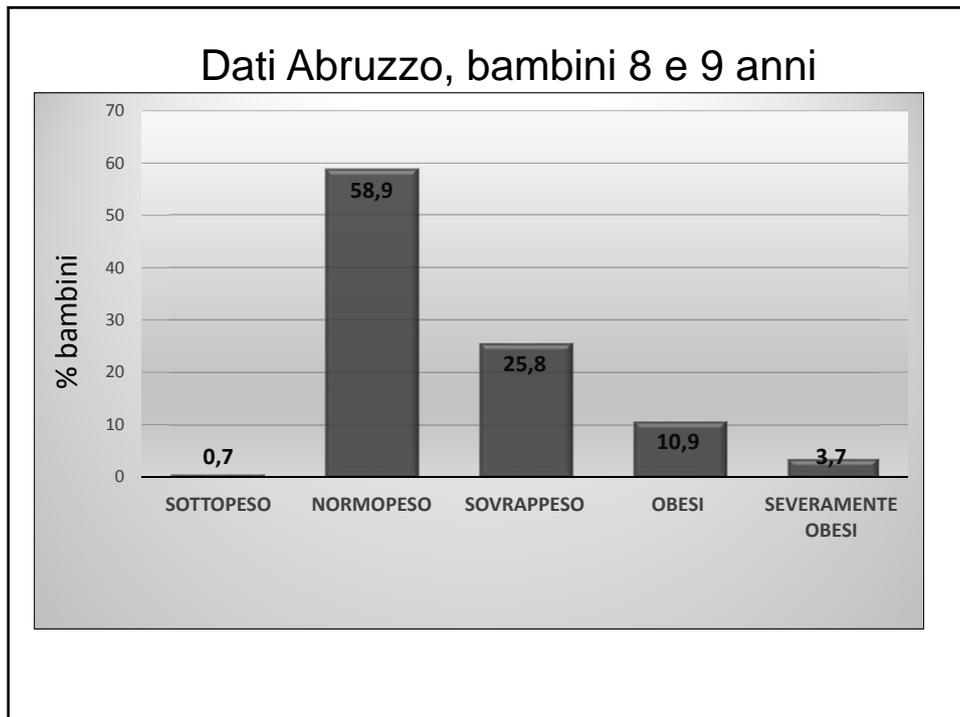


Abitudini alimentari



Attività fisica e sedentarietà





Opuscolo per i genitori (1/2)

OKkio alla SALUTE

OKkio alla SALUTE è un'iniziativa nata dalla collaborazione tra scuola e sanità, con lo scopo di raccogliere informazioni su situazione nutrizionale, alimentazione e attività fisica dei bambini delle scuole primarie al fine di promuovere comportamenti salutari.

Gli operatori sanitari si sono recati nelle scuole ed hanno pesato e misurato l'altezza dei bambini.

Bambini e genitori hanno risposto ad alcune domande su abitudini alimentari e attività fisica quotidiana, che ci hanno permesso di conoscere i comportamenti più diffusi.

Per promuovere la salute e la crescita sana dei bambini è importante la collaborazione tra la scuola, gli operatori sanitari e la famiglia.



Questo materiale è stato prodotto dal progetto "Programma di informazione e comunicazione a sostegno degli obiettivi di Guadagnare Salute" del Ministero del Lavoro, della Salute e degli Affari Sociali/CCM, coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità (Finanziato sul capitolo 4393/2007 - CCM)

Questo depliant è stato diffuso nelle Regioni che hanno partecipato a OKkio alla SALUTE 2012.

Ogni Regione ha riportato i propri risultati per informare le famiglie di quanto riscontrato e per promuovere stili di vita salutari.



Per maggiori informazioni consultare il sito:
www.epicentro.iss.it/okkioallasalute

**Per una crescita sana:
informazioni utili
per genitori e bambini**

Opuscolo per i genitori (2/2)

OKkio ai RISULTATI Nazionali 2010

Quanto pesano i bambini?
Tra gli alunni della scuola primaria
1 bambino su 3 è in eccesso di peso

I bambini fanno colazione?
Solo 3 bambini su 5 fanno una
colazione sana

I bambini fanno una merenda
corretta?
Solo 1 bambino su 7 fa una merenda
leggera a metà mattina

I bambini si muovono abbastanza?
Ben 1 bambino su 4 non fa
un'attività fisica sufficiente

Per quante ore al giorno i bambini
usano la TV o i videogiochi?
I genitori riferiscono che 1 bambino
su 2 trascorre più di 2 ore al giorno
davanti alla TV o giocando con i videogiochi

I genitori conoscono la situazione
nutrizionale del proprio figlio?
1 genitore su 2 non percepisce che
il proprio figlio è in sovrappeso

OKkio alla SALUTE per una crescita sana

Alimentazione equilibrata e giusto peso
Una alimentazione equilibrata e bilanciata nell'arco della giornata aiuta a mantenere la mente attiva e il giusto peso

La colazione è un pasto importante
È il primo pasto della giornata, sarebbe ideale una tazza di latte, con 3/4 biscotti o cereali e un frutto

Una merenda leggera
A metà mattina è sufficiente consumare uno yogurt o un frutto o una spremuta

Movimento per almeno 1 ora al giorno
È importante che i bambini facciano attività fisica ogni giorno, vanno bene tutte le attività motorie e il gioco in movimento, magari all'aria aperta

Non più di 2 ore al giorno di TV e videogiochi
TV e i videogiochi sono un divertimento, ma non per più di 2 ore al giorno. La TV nella camera da letto dei bambini va evitata!

È importante conoscere lo stato nutrizionale del tuo bambino
Rivolgiti al tuo pediatra per controllare regolarmente peso e altezza di tuo figlio

OKkio alla SALUTE per la famiglia

Cosa fare per una crescita sana di vostro figlio?

- ✓ Preparare una buona colazione
- ✓ Dare una merenda leggera a metà mattina, come uno yogurt o un frutto
- ✓ Proporre 5 volte al giorno frutta e verdura, durante e fuori i pasti e a merenda
- ✓ Favorire in famiglia il consumo di acqua
- ✓ Ridurre il consumo di bibite zuccherate
- ✓ Fare in modo che svolga almeno 1 ora al giorno di gioco di movimento e attività fisica
- ✓ Evitare che utilizzi la televisione o i videogiochi per più di 2 ore in un giorno
- ✓ Fare in modo che dorma almeno 9 ore a notte
- ✓ Controllare regolarmente dal pediatra peso e altezza



Manifesto per i pediatri (1/2)

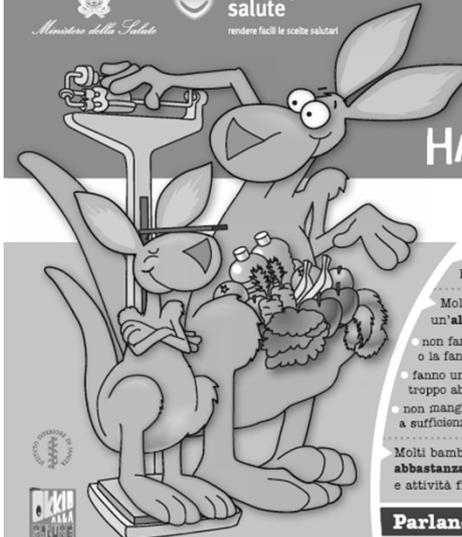


Ministero della Salute



guadagnare salute
rendere facili le scelte salutari

PER ESSERE SEMPRE ALL'ALTEZZA L'ALIMENTAZIONE HA IL SUO PESO



I RISULTATI DELLA RICERCA "OKKIO ALLA SALUTE" tra gli alunni della scuola primaria

- Molti bambini (1 su 3) hanno un **peso eccessivo**
- Molti bambini hanno un'**alimentazione non corretta**:
 - non fanno colazione o la fanno male
 - fanno una merenda troppo abbondante
 - non mangiano frutta e verdura a sufficienza
- Molti bambini **non fanno abbastanza movimento** e attività fisica



Parlane con il tuo pediatra

FARE MOVIMENTO E NUTRIRSI MEGLIO PER CRESCERE PIÙ SANI!

In collaborazione con: Società Italiana di Pediatria (SIP) e Federazione Italiana Medici Pediatri (FIMP)

Manifesto per i pediatri (2/2)

FARE MOVIMENTO E NUTRIRSI MEGLIO PER CRESCERE PIÙ SANI!

In collaborazione con: Società Italiana di Pediatria (SIP) e Federazione Italiana Medici Pediatri (FIMP)

<p>LA COLAZIONE</p> <p>Alla mattina, sveglia tuo figlio in tempo per fargli fare una BUONA colazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tazza di latte • biscotti o cereali • 1 frutto 	<p>MOVIMENTO = DIVERTIMENTO!</p> <p>Assicurati che tuo figlio cammini, giochi all'aperto o faccia sport almeno per 1 ora al giorno</p> 
<p>NO ALLA PIGRIEZA</p> <p>A scuola, se possibile, è meglio andarci a piedi o in bicicletta</p> 	<p>VIDEOGIOCHI E TV</p> <p>Con i videogiochi, i computer e la TV, 2 ore al giorno bastano per divertirsi</p> 
<p>LA MERENDA DI METÀ MATTINA</p> <p>Dagli uno spuntino leggero e nutriente, bastano:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 yogurt oppure • 1 frutto oppure • 1 piccolo panino (30/50 g) 	<p>IL TELEVISORE</p> <p>Nella camera da letto di un bambino, è un cospite ingombrante e rumoroso: lascialo fuori, è meglio!</p> 
<p>FRUTTA E VERDURA</p> <p>Bisogna mangiarne almeno 5 volte al giorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 frutto a colazione • 1 frutto per la merenda del mattino • a pranzo anche una bella insalata • 1 frutto per lo spuntino del pomeriggio • a cena ancora verdura cotta o cruda 	<p>+ ACQUA - BIBITE</p> <p>Quando tuo figlio ha sete, preferisci l'acqua alle bibite (sono zuccherate e dissetano meno)</p> 

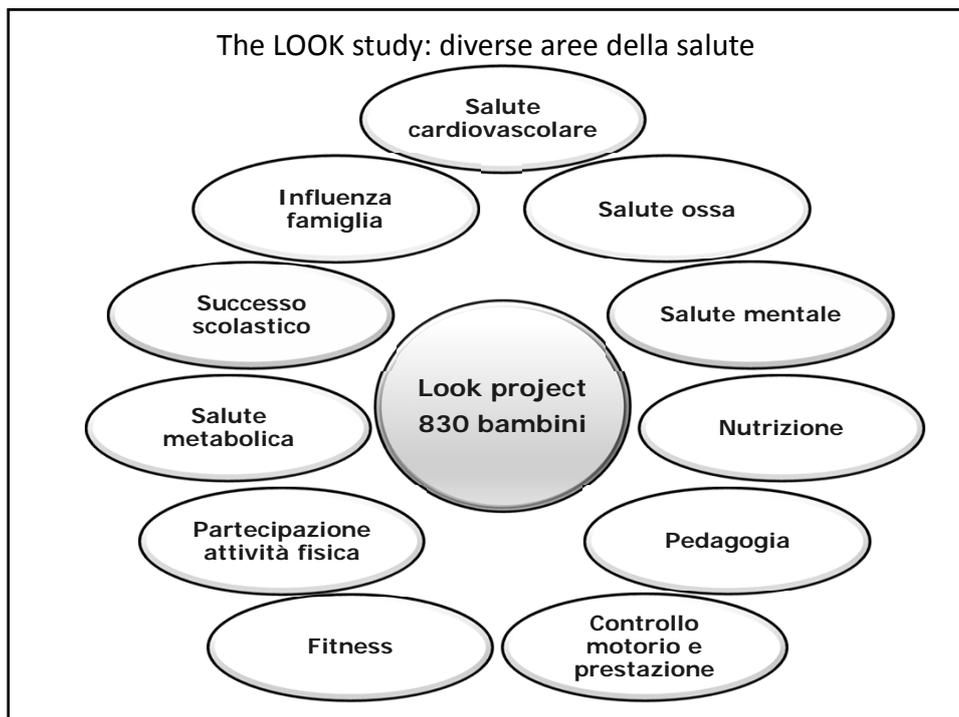
COMPTON.IT



The LOOK study: diverse aree della salute
 Indagine multidisciplinare e longitudinale
 iniziata nel 2005 con bambini di 8 anni

Obiettivo: impatto a lungo termine attività
 fisica su qualità vita e benessere

Look project
 830 bambini



Risultati

Carenza attività fisica o sportiva regolare

- impatto fortemente negativo su salute e benessere

Bambini obesi



alta probabilità di diventare adulti obesi



alta probabilità infarto, diabete, cancro, ecc.

Risultati

Carenza attività fisica o sportiva regolare

- impatto fortemente negativo su salute e benessere

Aumento quantità EF:

- Migliore coordinazione motoria
 - Migliori risultati scolastici
 - Riduzione % grasso corporeo
 - Riduzione colesterolo LDL
 - Riduzione insulino resistenza
 - Minore irrigidimento arterie
 - Minori livelli di stress
 - Migliore immagine corporea
 - ...

Evidenze per orientare azioni educative:

- famiglia
- scuola
- comunità



**promozione stili di vita
fisicamente attivi e
corrette abitudini alimentari**

University of North Texas Health Science Center (UNTHSC)

Centers for Disease Control, "Make a Difference at Your School" (2013). Chronic Disease. Paper 31. <http://digitalcommons.hsc.unt.edu/disease/31>

**Make a Difference
at Your School!**

CDC Resources Can Help You Implement Strategies
to Prevent Obesity Among Children and Adolescents

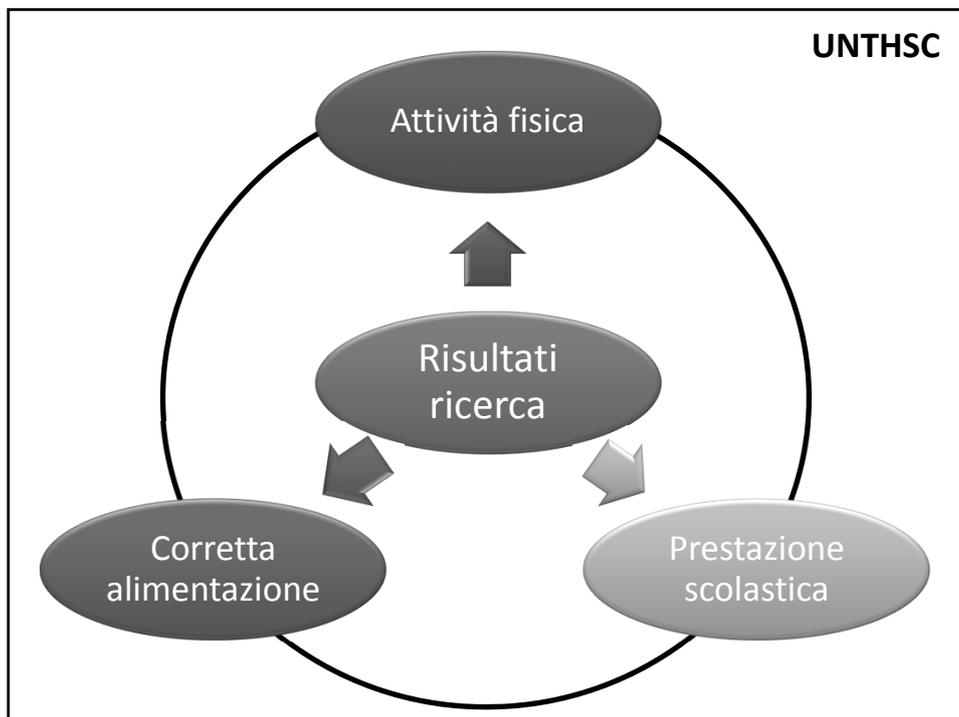


SCUOLA

UNTHSC

Ruolo cruciale prevenzione obesità

- Coinvolge quasi il 100% dei bambini
- Ambiente ideale per insegnare corretta alimentazione e stili di vita sani e attivi





Make a Difference at Your School!
CDC Resources Can Help You Implement Strategies to Prevent Obesity Among Children and Adolescents

La scuola e il mondo sportivo possono fare la differenza