Liberi dal fumo e dal sovrappeso

Emilia Guberti - Chiara Rizzoli - U. O. Igiene Alimenti e Nutrizione Dipartimento di Sanità Pubblica
Vincenzo Zaga - Centro antifumo U. O. Pneumotisiologia Territoriale Dipartimento Medico
Azienda USL di Bologna

La preoccupazione di aumentare di peso, a seguito della sospensione del fumo di tabacco, rappresenta un importante ostacolo al successo dei programmi di disassuefazione, inoltre, l'aumento di peso può costituire un fattore di rischio per diverse patologie a carattere cronico.

Obiettivi Generali

Da tale consapevolezza è nata la collaborazione, fra U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione e Centro Antifumo, finalizzata ad aiutare gli utenti impegnati nel processo di disassuefazione a contenere il possibile rebound metabolico che accompagna la disassuefazione da fumo di tabacco ed acquisire uno stile di vita (alimentare e motorio) protettivo per la salute.

Obiettivi Specifici

Offrire la possibilità di partecipare a specifici corsi di educazione alimentare tesi alla prevenzione dell’aumento ponderale e alla promozione di stili di vita sani

Fornire alla generalità degli utenti informazioni utili ad evitare l’aumento ponderale a seguito della disassuefazione

Materiali e metodi

Predisposizione di materiale informativo, questionari di apprendimento e di gradimento a supporto dei 2 livelli di intervento previsti:
- dal Centro Antifumo si forniscono raccomandazioni e materiale informativo per l’adozione di idonei stili alimentari e motori;
- l’U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione, offre un percorso motivazionale di gruppo (max 15 partecipanti): 3 incontri settimanali finalizzati ad aumentare nei soggetti individuati conoscenza e consapevolezza del problema e a far sperimentare graduali modifiche comportamentali verso stili di vita più sani.

Nel primo incontro viene consegnato ulteriore materiale informativo sui temi trattati.

Ad inizio e fine percorso viene indagato l’apprendimento cognitivo e il gradimento mediante una scheda di valutazione. Dal novembre 2002 alla fine del 2007 si è data attuazione agli interventi di primo e secondo livello, sono stati attivati 12 corsi che hanno coinvolto complessivamente 142 persone.

Risultati

A 480 utenti è stato consegnato il materiale informativo predisposto (N. opuscoli consegnati/numero di soggetti afferenti al programma di disassuefazione = 1).
Il 30% dei soggetti impegnati in un programma di disassuefazione ha chiesto ed ottenuto di partecipare ai corsi di educazione alimentare (richiesta ricevute/richieste soddisfatte = 100% pari al valore atteso).
L’elaborazione dei test di apprendimento ha evidenziato: n. risposte esatte a questionari pre corso/n. risposte esatte a questionari post corso = 4,2% (atteso > 1), mentre sono risultati pari allo 0% (atteso<5%) i 2 indici di gradimento del corso più bassi.

Conclusioni

Nel 2008 verrà esteso ad altri 3 Centri Antifumo Aziendali la possibilità di attivare percorsi di educazione motivazionale (nutrizionale e motoria) di gruppo, inoltre, si intende verificare se la partecipazione agli interventi educativi sia in grado di condizionare in modo significativo il peso degli interessati (variazione peso, BMI e circonferenza vita) mettendoli a confronto con un gruppo di controllo.