

## **La prevenzione dell'obesità nei bambini. Esperienze di un intervento nell'Azienda Usl 4 Prato**

*Riccardo Innocenti, Igiene alimenti e nutrizione, Azienda Usl 4 Prato*

L'Unità funzionale Igiene degli alimenti e della nutrizione dell'Azienda Usl 4 Prato dal 2001 svolge attività di prevenzione dell'obesità infantile per i bambini e per i loro genitori agendo in modo indiretto attraverso le istituzioni scolastiche.

### **I precedenti**

Tra gli interventi che si sono succeduti dal 2001:

- anno scolastico 2001-02: Sorveglianza nutrizionale nei bambini della 3a elementare
- anno scolastico 2002-03: Interventi nelle scuole: campagna per la promozione della prima colazione "Il buongiorno si vede dal mattino"
- anno scolastico 2003-04: Sorveglianza nutrizionale nei bambini della 5a elementare
- anno scolastico 2005-06: Sorveglianza nutrizionale nei bambini 3a elementare, su un campione significativo a Prato e Siena
- anno scolastico 2006-07: Interventi nelle scuole: a Prato interventi "intensivi", a Siena interventi "ordinari"
- anno scolastico 2007-08: Sorveglianza nutrizionale nei bambini di 5a elementare a Prato e Siena
- 2008: Elaborazione dati.

L'indagine complessiva del 2005-2008 è stata eseguita al fine di osservare eventuali cambiamenti nelle abitudini alimentari e nell'attività fisica dove sono stati eseguiti interventi "intensivi" e mirati (come a Prato), rispetto a dove sono stati fatti interventi ordinari (come a Siena).

È noto che un'indagine di questo tipo subisce l'influenza massiccia di fattori confondenti che ne inficiano la validità strettamente scientifica. Tra questi ci sono i fattori ambientali, cioè la cornice di influenze a cui si è stati esposti nel corso del biennio (pubblicità, moda, ecc) che hanno contribuito a modificare le abitudini, nonché i cambiamenti spontanei del gusto personale dovuti alla crescita. Tuttavia, nella consapevolezza dei limiti, l'aspettativa era di osservare le eventuali differenze al termine dell'indagine.

### **I risultati dell'indagine 2005-2008 a Prato e Siena**

Le differenze riscontrate tra i due campioni di ragazzi che hanno partecipato all'indagine non sono risultate molto significative. Non c'è stata infatti un'inversione di tendenza nei ragazzi delle due città, se si esclude un aumento del numero dei ragazzi in sovrappeso e degli obesi a Prato rispetto a Siena. Questo elemento, oltre a non essere stato tra gli indicatori considerati attendibili nello studio del progetto, dipende dalle diverse velocità di crescita dei due gruppi e ha, evidentemente, marcate differenze interpersonali. In altre parole i ragazzi non crescono tutti alla stessa velocità e il BMI, a questa età, aumenta continuamente su una linea molto pendente, per cui, le differenze riscontrate possono considerarsi normali.

### **L'esperienza del lavoro con le scuole**

Le occasioni di contatto con le scuole non sono state solamente finalizzate alla sorveglianza nutrizionale. Nel corso degli anni, infatti, è stata approfondita la conoscenza dell'ambiente scolastico in senso lato (compresi i soggetti collegati) che ha permesso di acquisire un *know how* fondamentale per integrarsi nell'ambiente scolastico e sviluppare progetti realmente applicabili.

Durante questi anni infatti sono state portate avanti diverse iniziative che hanno contribuito alla reciproca conoscenza tra il settore della sanità e quello della scuola:

- laboratorio per gli insegnanti: progettazione della promozione della salute nella scuola
- consulenza agli insegnanti durante l'anno

- depliant "Il buongiorno si vede dal mattino"
- poster della stagionalità di frutta e verdura
- depliant "Come l'acqua e i tovaglioli"
- cesto della tartaruga. Cesto di giochi di movimento per la classe
- Dario e il suo abecedario. Sussidiario dell'alimentazione.

### **Un'ipotesi di lavoro con le scuole**

Per essere efficace un intervento con le scuole deve avere dei requisiti. Ognuno di questi è necessario per rendere applicabile l'intervento:

1. intersettoriale. Nella progettazione devono essere coinvolti tutti gli attori:
  - a. scolastici. L'Ufficio scolastico provinciale sovrintende tutti gli ordini scolastici, ha l'autorevolezza necessaria per promuovere iniziative presso le direzioni didattiche, inoltre, promuove e finanzia la formazione degli insegnanti e attività di supporto per la scuola
  - b. sanitari. In primo luogo l'Ufficio educazione alla salute. Questo è l'organismo istituzionalmente preposto al collegamento e coordinamento delle attività che coinvolgono la scuola e la sanità
  - c. istituzioni locali. Comune, Provincia, Regione, dove previsti nel progetto o se coinvolti anche indirettamente (ad esempio i Comuni per le mense scolastiche, la Provincia per i percorsi a piedi o ciclabili, ecc)
  - d. associazionismo, volontariato, ecc. Il cosiddetto Terzo Settore, rappresenta una risorsa affidabile e già sperimentata nell'attuazione di progetti con le scuole (ad esempio i percorsi a piedi o l'attività motoria nelle scuole)
2. condivisione con gli insegnanti. L'esperienza degli insegnanti è una risorsa fondamentale da utilizzare. Gli insegnanti hanno la competenza, la conoscenza e l'esperienza per affrontare ogni percorso didattico. È importante quindi utilizzare queste competenze nella progettazione di un intervento. Per contro, qualsiasi intervento pervenuto "dall'alto" è inaccettabile proprio perché interferisce con le proprie competenze nella conduzione del piano didattico della classe
3. agire nei tempi scolastici. La scuola ha i propri tempi. C'è un tempo per la progettazione, per la presentazione e per la realizzazione dell'attività. Molto spesso iniziative anche molto valide cadono nel nulla perché presentate quando l'attività didattica è già al completo. Un buon intervento deve essere progettato, con i criteri di cui sopra, nell'anno scolastico precedente a quello di attuazione e presentato all'inizio dell'anno scolastico.

### **Interventi secondo criteri di efficacia**

Come accennato precedentemente, è molto difficile verificare seriamente gli obiettivi di salute di un intervento che miri al cambiamento delle abitudini di un gruppo di persone che vivono in un ambiente "aperto". Gli interventi, infatti, sono influenzati da fattori ambientali che possono alterarne i risultati. Ovvero: un conto è agire su un gruppo di persone in condizioni controllate, come ad esempio, la somministrazione di un farmaco o di un placebo a un gruppo di pazienti in ospedale, un altro è agire su una classe di studenti che vive in famiglia e nella società subendone l'influenza nei propri cambiamenti.

Gli interventi condotti rigorosamente e risultati efficaci riguardano in genere gruppi ristretti di popolazione scolastica trattati in ambienti chiusi. Ad esempio, un gruppo di studenti obesi che si sono sottoposti a un trattamento continuativo di attività fisica. Gli interventi in gruppi di popolazione, come per esempio introdurre la merenda del mattino a base di frutta in un'intera scuola, danno risultati che non sono certamente imputabili all'intervento.

L'intervento, inoltre, ha bisogno di tempi relativamente lunghi per dare risultati; tempi durante i quali le persone possono cambiare anche spontaneamente le proprie abitudini, confondendo quindi ancora una volta i risultati.

Come deve essere realizzata allora un'ipotesi di intervento nella scuola che abbia i requisiti di efficacia?

## **La metodologia efficace negli interventi nella popolazione scolastica**

Non potendo quindi misurare seriamente l'efficacia dei singoli interventi su obiettivi di salute specifici (riduzione dell'obesità, aumento del consumo di frutta e verdura, aumento dell'attività fisica, diminuzione dell'attività sedentaria), si è cercato di individuare una metodologia che possa da sola sostenere l'efficacia dell'intervento preventivo. Analizzando la letteratura scientifica in modo trasversale, osservando cioè i metodi applicati e le conclusioni degli autori, aiutati anche dall'esperienza acquisita e dal buon senso, sono stati individuati pochi ma sostanziali elementi di cui tenere conto nella progettazione di un intervento.

1. Basso costo: nessun intervento è efficace se non è sostenibile per il tempo necessario. Nel caso della prevenzione dell'obesità si punta alla strutturalizzazione degli interventi efficaci e quindi alla loro continuità nel tempo
2. facile attuazione:
  - a. per facile attuazione si intende non solo la semplicità dell'intervento ma anche di rimuovere eventuali ostacoli che lo rendono di difficile applicazione. Ad esempio, se viene deciso di disegnare il gioco della campana sul pavimento dell'atrio, oltre alle necessarie autorizzazioni del dirigente, è necessario che questi intervenga con il personale delle pulizie o con gli insegnanti per ascoltare e mediare le eventuali istanze
  - b. inoltre, premesso che l'insegnante è la figura educativa dominante e che d'altro canto non può caricarsi di compiti che lo distolgano dall'attività didattica istituzionale ed obbligatoria, è necessario che gli interventi rientrino il più possibile nella sua attività didattica
3. duraturo nel tempo: è dimostrato che interventi *spot*, come un concorso o una campagna, ottengono al massimo solo effetti temporanei. Gli interventi da valorizzare sono quindi quelli che rimangono nella scuola in modo strutturato. Ad esempio, se si è deciso di fornire la merenda del mattino, è bene che questo intervento, sempre che sia sostenibile, rimanga per continuativamente
4. trasferibile a tutta la popolazione scolastica
  - a. oltre a essere un criterio di progettazione, questo è anche un auspicio desiderabile. Il gradimento dell'intervento assieme al basso costo e la sua facilità di realizzazione genera una ricaduta spontanea sulle altre scuole
  - b. rappresenta la propagazione del *know how* acquisito con la propria esperienza. Per esempio, la realizzazione del percorso pedonale protetto che, per essere realizzato, ha coinvolto la scuola, l'ente locale, il terzo settore, la sanità. Un secondo intervento in un'altra scuola potrà usufruire dell'esperienza acquisita nel primo.

## **L'esperienza condotta a Prato (anno scolastico 2009-2010)**

### **Obiettivo generale**

Facilitare la promozione di sani comportamenti alimentari e motori negli alunni e nei loro familiari.

### **Obiettivi specifici**

1. Facilitare l'azione educativa degli insegnanti per realizzare percorsi didattici riferiti ad alimentazione e attività fisica
2. rendere facile il consumo di frutta e verdura
3. rendere facile utilizzare giochi di movimento
4. rendere facile utilizzare giochi da pavimento.

### **Gli interventi nello specifico**

*Facilitare l'azione educativa degli insegnanti per realizzare percorsi didattici riferiti ad alimentazione e attività fisica*

È noto che l'educazione alimentare prevista nel percorso formativo della scuola primaria è supportata solo da poche pagine presenti nel libro di testo e dall'esperienza dell'insegnante.

Inoltre, l'alimentazione, è un argomento nel quale è facilmente influenzabile dall'esperienza personale. È quindi importante che l'insegnante abbia uno strumento di indubbia attendibilità scientifica e, nello stesso tempo, adatto alla divulgazione della materia nei bambini. "Dario e il suo abecedario", il sussidiario dell'alimentazione studiato per questo scopo dal personale della Azienda Usl 3 Pistoia, è lo strumento adatto all'insegnante, ai bambini e alle famiglie.

#### *Rendere facile il consumo di frutta e verdura*

L'intervento prevede la fornitura di due materiali cartacei, un depliant e un poster, destinati alla classe, ai bambini e ai genitori allo scopo di sensibilizzarli all'importanza del consumo di frutta e verdura. Il depliant "Come l'acqua e i tovaglioli" è un decalogo di consigli per favorire il consumo di frutta e verdura da parte dei bambini e degli adulti. Il primo consiglio è quello di mettere sulla tavola (insieme all'acqua e i tovaglioli) le verdure lavate e pronte per essere mangiate. Il poster "Frutta e verdura di stagione" è uno strumento per riflettere sul consumo degli alimenti stagionali. Proprio perché utile alla classe e alla famiglia, il poster viene stampato in due formati, 50x70 e 35x50 e può trovare posto nella classe e nella cucina di casa.

#### *Alcune considerazioni sull'educazione alimentare*

Molti altri possono essere gli interventi che si possono realizzare secondo i requisiti indicati. Un esempio è il consumo della frutta del pranzo alla merenda del mattino.

Le modalità per la merenda equilibrata possono essere diverse e dipendono dall'organizzazione del servizio di refezione. In alcuni casi è il Comune che stabilisce nel capitolato d'appalto della refezione la consegna della merenda alle 10 della mattina. In altri c'è un accordo tra la scuola e i genitori che contribuiscono economicamente a una merenda extra refezione. In questo caso i genitori, anche se pagano qualcosa, risparmiano rispetto a quanto spenderebbero acquistando in proprio la merenda. In altri casi ancora, i genitori e gli insegnanti, insieme a un esperto di nutrizione, stabiliscono la merenda da mettere nella cartella al bambino. Non dimentichiamo che questi interventi sulla merenda devono sempre essere accompagnati da un intervento sul consumo di una colazione adeguata, composta cioè da almeno latte e un cereale. Anche in questo caso il suo consumo deve essere facilitato attraverso consigli e strategie efficaci.

#### *Rendere facile utilizzare giochi di movimento*

L'intervento prevede la fornitura alla classe di un cesto contenente alcuni materiali per semplici giochi: la corda per saltare, la corda più lunga per saltare in gruppo, fazzoletti, frisbee di pannolenci, palle morbide. Alcune schede illustrate descrivono alcuni giochi che si possono realizzare con quegli oggetti. La fornitura dei giochi intende sensibilizzare e sottolineare a insegnanti e bambini l'importanza dell'attività fisica che si può svolgere sfruttando tutti i momenti liberi e negli intervalli tra le lezioni. Il cesto si presta a essere integrato con altri semplici giochi di movimento inventati o riscoperti dai ragazzi e dall'insegnante.

#### *Rendere facile utilizzare giochi da pavimento*

Il principio che sta alla base di questo intervento (ma anche degli altri) è quello della disponibilità. Ovvero, se il bambino ha a disposizione un gioco di movimento, è probabile che lo utilizzi. Quindi, se si disegna una campana nel corridoio o nel cortile della scuola, si crea un'opportunità per fare movimento. Per rendere a basso costo e di facile realizzazione l'attrezzatura dei playground, l'insegnante, questa volta seguito da un esperto, progetta in classe, come lezione di disegno e geometria, giochi da pavimento da realizzare con i ragazzi nei corridoi, nei cortili e in generale negli spazi dove i bambini giocano durante l'intervallo. Come spunto per la realizzazione di questo tipo di giochi, oltre la classica campana, vengono suggeriti la *Spirale dei Numeri* e il *Cerchio dei Giochi*.

#### **Alcune considerazioni sull'attività motoria**

Consentire di svolgere un gioco di movimento, oltre a far bene alla salute, permette al bambino di "scaricare" le energie accumulate durante le lezioni e di ripresentarsi alla ripresa delle lezioni più calmo e ben disposto per quelle successive. È necessario, tuttavia, laddove ricorrono, rimuovere i pregiudizi e gli interventi inopportuni degli insegnanti.

Spesso, infatti, il divieto di uscire di classe durante l'intervallo, è utilizzato impropriamente come punizione al singolo bambino o, peggio ancora, a tutta la classe. Inoltre, a volte il divieto al movimento viene motivato da presunte responsabilità dell'insegnante verso eventuali incidenti.

Occorre quindi rimuovere queste consuetudini con l'intervento autorevole del dirigente scolastico che, a sua volta, si avvale della consulenza dell'Ufficio scolastico provinciale. L'attività fisica, oltre ai benefici effetti sulla salute, interviene anche nella crescita psicomotoria del bambino. Troppo spesso, infatti, il bambino non è in grado di compiere semplici gesti come afferrare una palla al volo o compiere il salto di un piccolo ostacolo. Il gioco di movimento e l'attività motoria istituzionale, se correttamente svolti, contribuiscono alla crescita sana del bambino.

### **Gli indicatori di attività, di esito e di qualità**

Il programma di interventi è completato dalla raccolta di dati in relazione a indicatori ritenuti significativi. L'indicatore di attività indica quanti soggetti hanno aderito al singolo progetto. L'indicatore di esito indica l'effettiva attivazione di tutte le fasi del progetto fino al completamento. L'indicatore di qualità raccoglie un elemento aggiuntivo originale introdotto nel progetto dal destinatario stesso. Per fare un esempio, nel progetto del *Cesto Dei Giochi*, un elemento di qualità potrebbe essere un gioco di movimento inventato o riscoperto dall'insegnante. Gli elementi originali verranno in seguito condivisi e contribuiranno a accrescere il valore e la diffusione dei progetti stessi.