



Zoom8- Studio di approfondimento sulle abitudini alimentari e lo stile di vita dei bambini delle scuole primarie



GRUPPO Zoom8

Laura Censi, Dina D'Addesa, Amleto D'Amicis, Veronica Angelini, Noemi Bevilacqua, Giovina Catasta, Irene Fabbri, Myriam Galfo, Deborah Martone, Romana Roccaldo, Elisabetta Toti, (INRAN); Angela Spinelli, Giovanni Baglio, Anna Lamberti, Paola Nardone (Istituto Superiore di Sanità), Daniela Galeone, Maria Teresa Menzano, Maria Teresa Scotti (Ministero della Salute); Adriano Cattaneo e Paola D'Acapito (Regione Friuli Venezia Giulia), Federica Pascali (Regione Liguria), Giordano Giostra (Regione Marche), Giulia Cairella e Esmeralda Castronuovo (Regione Lazio), Giuseppina Fersini e Marina La Rocca (Regione Calabria), Simonetta Rizzo e Achille Cernigliaro (Regione Sicilia).

Comitato Tecnico di OKkio alla SALUTE

Giovanni Baglio, Giulia Cairella, Marcello Caputo, Margherita Caroli, Chiara Cattaneo, Franco Cavallo, Laura Censi, Amalia De Luca, Barbara De Mei, Daniela Galeone, Giordano Giostra, Anna Lamberti, Gianfranco Mazzarella, Paola Nardone, Giuseppe Perri, Maria Teresa Silani, Anna Rita Silvestri, Angela Spinelli, Lorenzo Spizzichino

Ringraziamenti

Un ringraziamento particolare va agli operatori sanitari, ai dirigenti scolastici e agli insegnanti che hanno collaborato fattivamente alla realizzazione dell'indagine. Il loro contributo è stato determinante per la buona riuscita della conduzione dello studio nelle sue varie fasi.

Ringraziamo in particolare le famiglie e gli alunni che hanno preso parte all'indagine. La loro pazienza e disponibilità sono state preziose per la raccolta delle molteplici informazioni utili alle finalità dello studio. La loro partecipazione ci consentirà di avere un quadro più chiaro sulla situazione nutrizionale, sui profili delle abitudini e dei consumi alimentari e sugli altri aspetti dello stile di vita dei bambini italiani. Tali dati costituiscono la premessa fondamentale per individuare ed avviare iniziative che focalizzino l'attenzione su un migliore stato di salute.

Zoom8 è stato realizzato grazie al finanziamento del Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali/Centro per la prevenzione ed il Controllo delle Malattie (capitolo 4393/2005-CCM).

A breve sarà pubblicato un rapporto più dettagliato con i risultati dello studio

Zoom8

Dalla prima raccolta di “OKkio alla SALUTE”, svolta nel 2008, è emersa l’esigenza di un’indagine mirata ad approfondire le conoscenze sui comportamenti alimentari e gli stili di vita dei bambini delle scuole primarie e il ruolo dei servizi sanitari. In particolare, Zoom8 ha esaminato per tale fascia di età, che è fra le più idonee per agire a livello preventivo, le differenze tra le varie aree geografiche italiane, caratterizzate da prevalenze di sovrappeso e obesità tanto diverse. Nel 2009, su un campione di bambini di 8-9 anni, selezionato in base alla classificazione delle regioni italiane in tre aree a bassa, media e alta prevalenza di sovrappeso e obesità, sono stati raccolti dati sul loro stato di nutrizione, lo stile alimentare, l’attività fisica e la sedentarietà e su alcuni aspetti relativi alle conoscenze, convinzioni e proposte dei genitori in tema di educazione alla salute.

In questa sintesi si riportano alcuni dei principali risultati dell’indagine.

Descrizione del campione e del metodo di raccolta dati

La selezione del campione è stata eseguita a livello regionale: sono state scelte due regioni nel Nord (Friuli Venezia Giulia e Liguria), due nel Centro (Marche e Lazio) e due nel Sud (Calabria e Sicilia). In totale sono state reclutate 127 terze classi della scuola primaria: la partecipazione al progetto è stata elevata, il 92% dei genitori dei bambini iscritti ha dato il consenso per la partecipazione dei propri figli allo studio e ha compilato il questionario (figura 1). Complessivamente sono stati raccolti dati su 2193 bambini (1076 femmine), di cui 743 per il Nord, 708 per il Centro e 742 per il Sud. Nella figura 1 sono riportate le numerosità dei bambini per ciascuna regione inclusa nell’indagine. Le caratteristiche dei soggetti studiati sono (media \pm deviazione standard): età $8,8 \pm 0,5$ anni; peso $32,9 \pm 7,7$ kg; statura $133,9 \pm 6,3$ cm e indice di massa corporea $18,2 \pm 3,3$ kg/m².

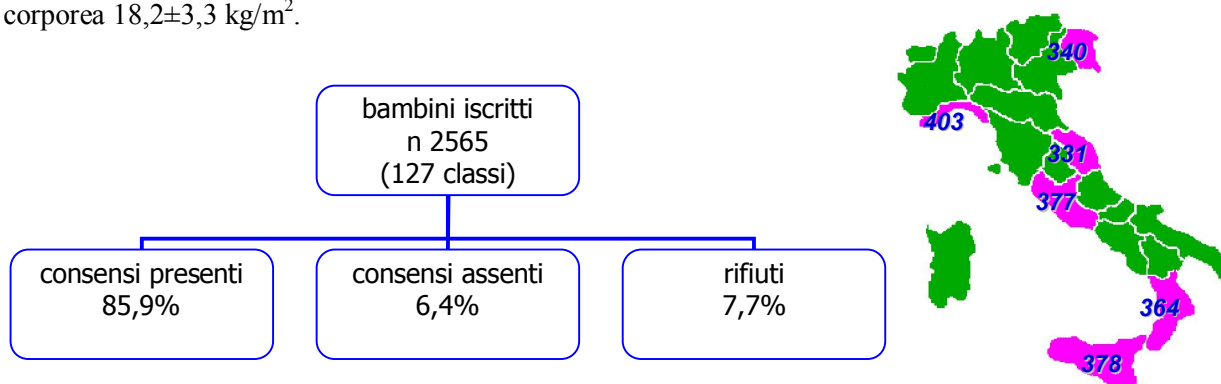


Figura 1 – Campione dei bambini delle terze classi della scuola primaria selezionato in Zoom8

I dati sono stati raccolti nel 2009 dagli operatori sanitari delle ASL, coordinati dai referenti regionali. Per garantire l’omogeneità e l’adeguata qualità dei dati, ciascun rilevatore è stato formato dal personale dell’INRAN ed ha ricevuto tutto il materiale di riferimento. Per ciascun bambino sono stati misurati il peso e la statura utilizzando lo stesso protocollo e gli stessi strumenti di OKkio alla SALUTE.

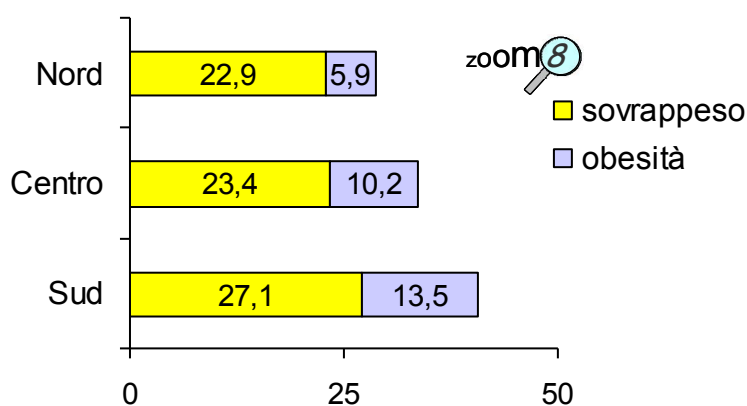


Figura 2 – Prevalenza di sovrappeso e obesità nei bambini del campione esaminato, per area di residenza (Nord=Friuli Venezia Giulia e Liguria; Centro=Marche e Lazio; Sud=Calabria e Sicilia)

I genitori dei bambini hanno compilato un questionario per fornire informazioni su: stile di vita del bambino e della famiglia, conoscenze e percezioni dei genitori in relazione all'alimentazione e all'attività fisica. I genitori hanno inoltre compilato un questionario di frequenza semiquantitativo, volto a indagare le abitudini alimentari del proprio figlio. Le informazioni raccolte con quest'ultimo questionario sono in fase di elaborazione; in questa sintesi saranno descritti soltanto alcuni risultati relativi alla prima colazione. I questionari sono stati compilati dalla madre per la maggior parte dei bambini (87,9%; 10,3% dal padre). I valori della prevalenza del sovrappeso e dell'obesità (figura 2) sono risultati compresi nell'intervallo di confidenza di quelli rilevati in OKkio alla SALUTE 2008.

Sedentarietà e attività fisica

Dall'analisi dei dati relativi alle attività sedentarie è emerso, tra gli altri risultati, che la percentuale dei bambini che trascorrono più di 2 ore al giorno davanti alla TV è elevata, e che questa è maggiore durante i giorni festivi (41%), rispetto ai giorni feriali (17,7%). Anche la tendenza a passare più di 2 ore al giorno davanti al computer è risultata maggiore nei giorni festivi (10,1%) rispetto a quelli feriali (3,7%).

Per quanto riguarda l'attività fisica, circa il 70% dei bambini non ha l'abitudine di andare a scuola a piedi o in bicicletta. I motivi principali che determinano tale comportamento secondo i genitori (figura 3) sono soprattutto la distanza eccessiva dell'abitazione dalla scuola (36,8%), la scarsa sicurezza della strada (25,9%) e la mancanza di tempo (20,1%).

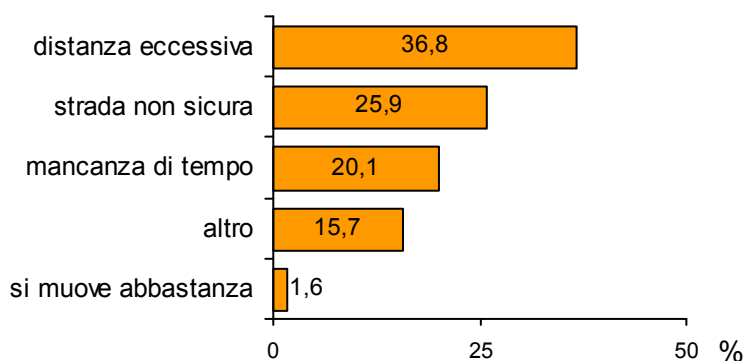


Figura 3 – Motivi per i quali i bambini non vanno a scuola a piedi o in bicicletta

Il 26,8% dei bambini gioca più di 2 ore al giorno all'aria aperta nei giorni feriali; tale percentuale aumenta al 62,4% nei giorni festivi.

Il livello di sicurezza dell'ambiente circostante l'abitazione è un fattore fortemente associato con la durata del tempo trascorso giocando all'aria aperta come indicato nella figura 4.

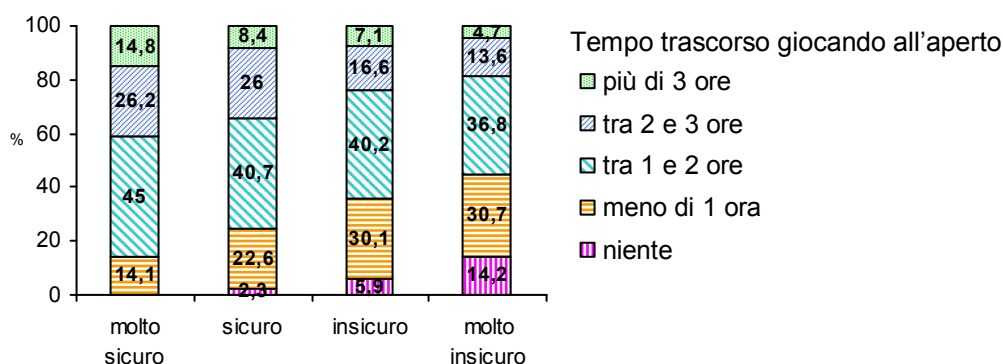


Figura 4 –Associazione tra ore trascorse giocando all'aperto e sicurezza dell'ambiente circostante l'abitazione

Quasi un terzo dei genitori dichiara che esistono dei motivi che ostacolano il gioco all'aria aperta (32%) e alla pratica dello sport (30,2%). Tali percentuali sono risultate maggiori al Sud.

La mancanza di strutture è la motivazione maggiormente riconosciuta come ostacolo dai genitori del Sud, sia per il gioco all'aria aperta (60,4%), che per la pratica dello sport (40,6%; figura 5); al Nord e al Centro, invece, la motivazione prevalente è risultata la mancanza di tempo.

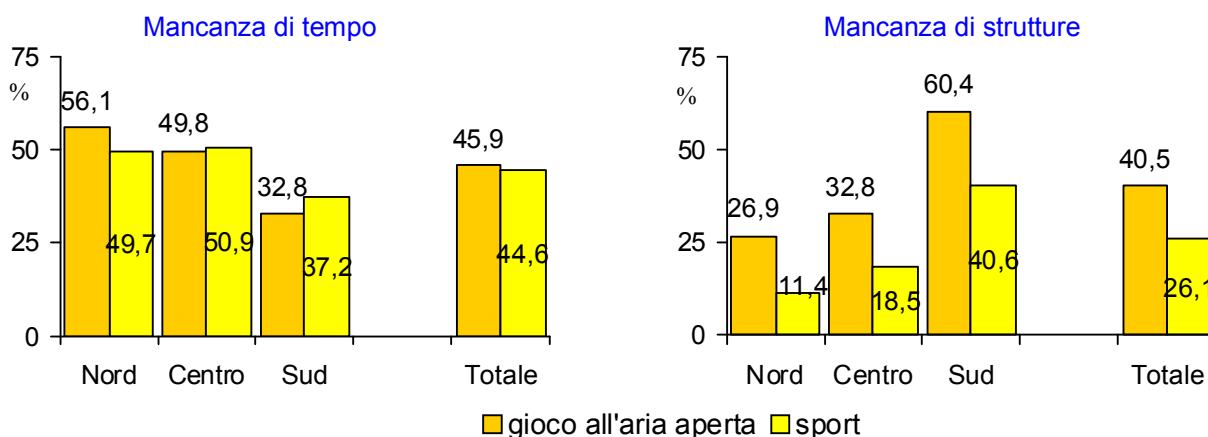


Figura 5 – Motivazioni principali che ostacolano il gioco all'aria aperta e la pratica dello sport

Fonti di informazione

Abbiamo domandato ai genitori dei bambini arruolati nell'indagine quali sono le fonti di informazione alle quali fanno normalmente riferimento per avere indicazioni su uno stile alimentare corretto e quali sono i mezzi di informazione tramite i quali vorrebbero imparare di più sull'argomento (figura 6). Quasi il 70% delle risposte ha individuato i Medici, Dietologi e Pediatri come la fonte di riferimento ed il 55,7% li identifica come il mezzo di informazione da cui vorrebbero sapere di più. Solamente il 16,2% identifica le Istituzioni Pubbliche come fonte di informazione, sebbene si rilevi il desiderio di voler imparare di più da questa fonte (38%). Solo il 9,8% dei genitori riconosce la Scuola come "mezzo di informazione alimentare", mentre quasi il 30% vorrebbe imparare di più tramite questo canale. Il 17,8% affida le proprie conoscenze ai programmi TV, con una distribuzione percentuale significativamente differente per Area: 13,9% al Nord, 17,1% al Centro e 22,3% al Sud. Circa il 14% apprende da Riviste e Giornali, soprattutto al Nord (15,5%) ed al Sud (14,2%) e poco più del 13% si rivolge a Parenti/Amici.

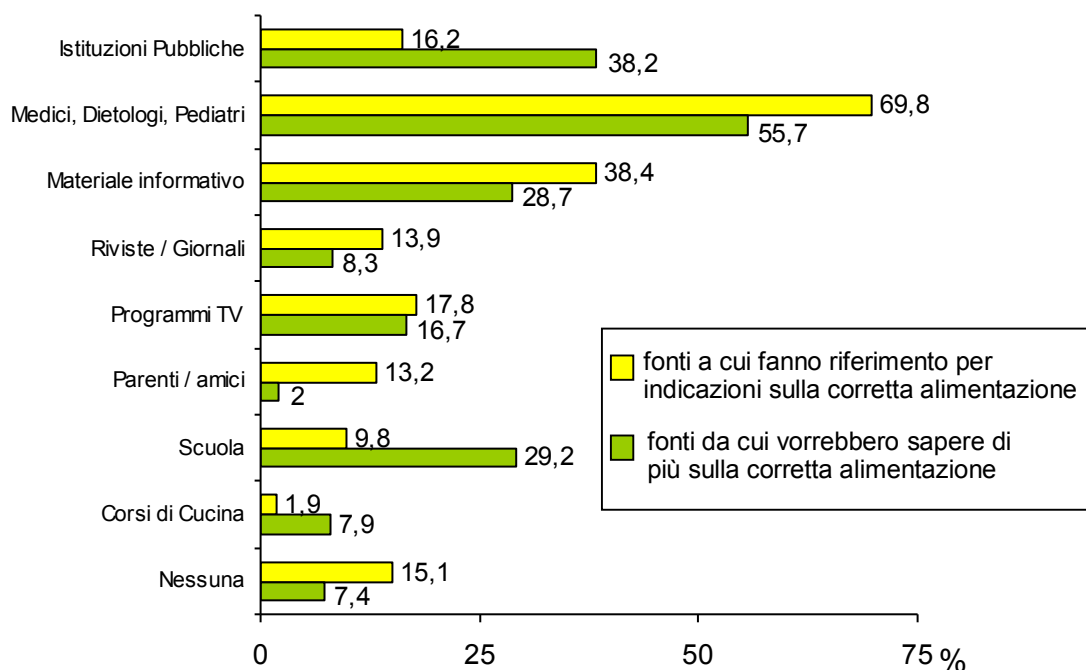


Figura 6 - Fonti di riferimento e mezzi di informazione per una corretta alimentazione

Conoscenze

Abbiamo anche valutato quanto i genitori che hanno compilato i questionari conoscano le regole base dell'alimentazione giusta per i propri figli. Il 93% è consapevole dell'importanza della prima colazione ed il 93,6% è in grado di indicarne la giusta composizione. Riguardo lo spuntino di metà mattina o metà pomeriggio riconoscono uno yogurt o un frutto "sufficienti come quantità" (79,4%) ed "adeguati in nutrienti" (82,8%) anche se rispettivamente il 9,6% ed il 12,3% dichiara di non conoscere la risposta giusta e l'11,1% ed il 4,8% dà la risposta sbagliata. Alla domanda "Quale bevanda è preferibile per un bambino?", solo l'81% dei genitori risponde correttamente "l'acqua", mentre lo 0,6% indica le bevande gassate e il 16% i succhi di frutta. Per quest'ultimo valore si osservano delle marcate differenze per area geografica: 8,9% dei genitori del Nord, il 17,2% del Centro ed il 22,1% del Sud. Anche la domanda "Come deve essere lo spuntino dopo lo sport?" evidenzia carenze di conoscenze in tema di alimentazione: infatti, quasi il 24% risponde erroneamente che lo spuntino "deve essere più sostanzioso del solito". Un dato importante è quello relativo alla frequenza di consumo della frutta e verdura: solamente il 34,7% dei genitori risponde correttamente "più volte al giorno", mentre ben il 30,7% risponde solo "tre - quattro volte a settimana" mostrando una forte mancanza di consapevolezza sul corretto uso di tali alimenti (figura 7).

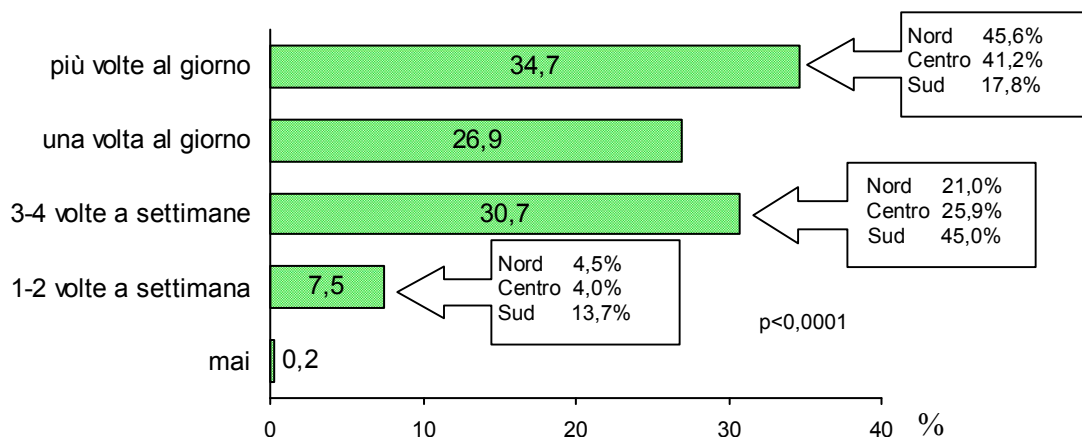


Figura 7 - Opinione in merito alla frequenza di consumo della verdura

Unendo le 6 domande relative alle conoscenze su una sana alimentazione da parte dei genitori, emerge un'associazione con l'area di residenza, diminuendo da Nord a Sud (figura 8a), e con il titolo di studio dei genitori, con un trend in crescita per livello di istruzione (figura 8b).

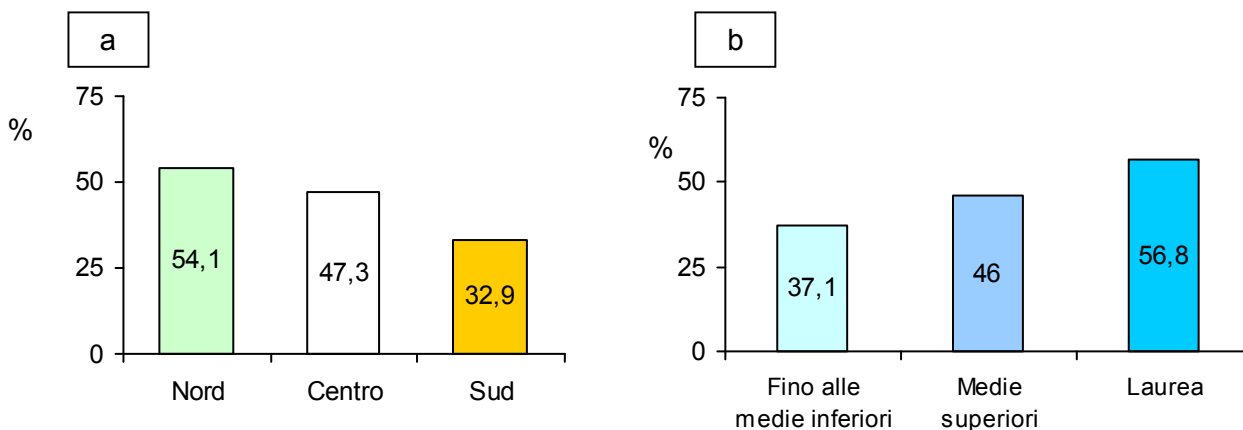


Figura 8a- Conoscenza generale sulla corretta alimentazione per area geografica

8b- Conoscenza generale sulla corretta alimentazione per titolo di studio della madre

Prima colazione

La prima colazione svolge un ruolo fondamentale nella qualità e nell'adeguatezza della dieta. Nel campione esaminato il 21,1% dei bambini non consuma mai o quasi mai questo pasto o non lo consuma tutti i giorni, con differenze statisticamente significative fra le tre aree geografiche: il 13,9% al Nord, il 19,5% al Centro e ben il 28,2% al Sud (figura 9a).

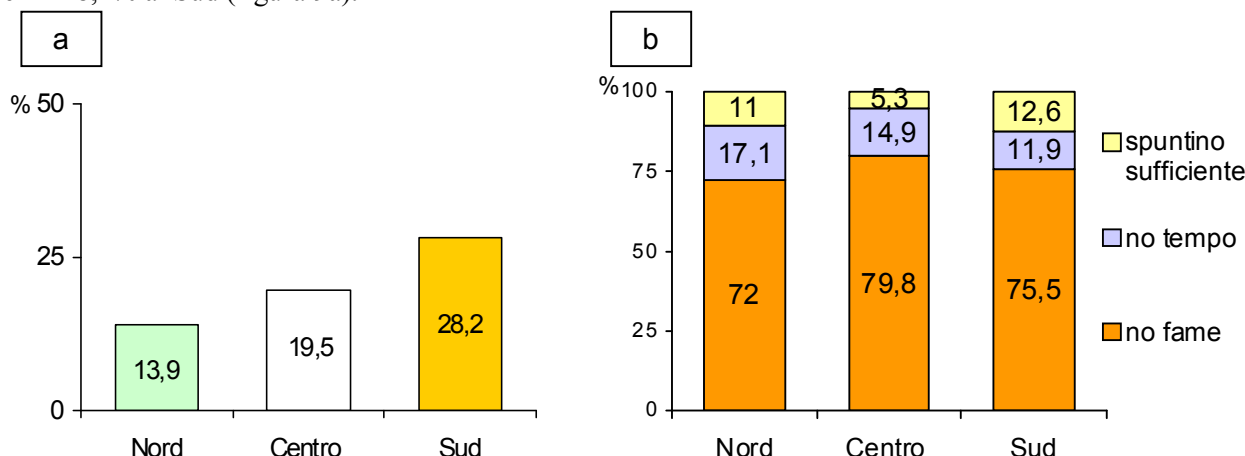


Figura 9a – Percentuale di bambini che non consuma quotidianamente la prima colazione

9b – Motivi che ostacolano il consumo quotidiano della prima colazione

I motivi che ostacolano il consumo quotidiano della colazione secondo i genitori sono: “non ha fame al mattino” (75,9% dei bambini che non fanno la prima colazione), “mancanza di tempo” (14,1%) e “spuntino di metà mattina sufficiente” (10%). Le differenze nelle tre aree non sono risultate significative (figura 9b).

Il 7,9% dei bambini esaminati consuma la colazione fuori casa con una percentuale significativamente più alta al Centro (figura 10).

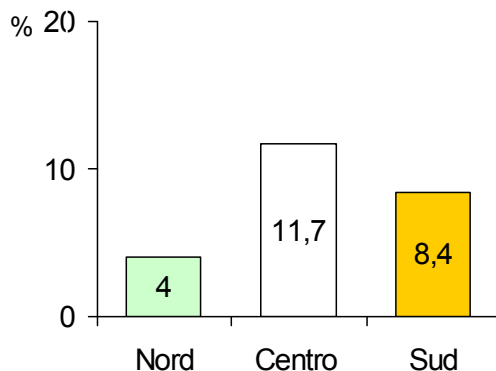


Figura 10- Percentuale dei bambini che consumano la prima colazione fuori casa

Percezione corporea

Per approfondire i risultati ottenuti da OKkio alla SALUTE, la percezione dello stato ponderale dei bambini da parte dei loro genitori è stata valutata utilizzando una scala visiva di figure corporee con una gradazione che va da 1 (sottopeso) a 7 (obeso) (Collins ME. Body figure perceptions and preferences among preadolescent children. *Int J Eat Disord* 1991;10:199-208). E' stato chiesto ai genitori di scegliere tra le figure quella più simile al proprio figlio/a e di indicare anche quella che ritenevano desiderabile. Dalla differenza tra il numero della figura ritenuta simile e quella riconosciuta come desiderabile (figura 11), risulta che il 40,6% dei genitori con un figlio sovrappeso non desidera alcun cambiamento, mentre il 50,9% di essi auspica, invece, una diminuzione di una figura e il 6,1% di due figure nella scala visiva.

Il dato ancora più interessante, però, emerge se consideriamo il punto di vista dei genitori dei bambini obesi, in quanto il 13% di essi non desidera alcun cambiamento, mentre il 52,7% vorrebbe una diminuzione di una figura, il 31,9% di due figure e solo l'1,9% di tre figure nella scala visiva. Questo conferma la ridotta percezione dell'eccesso ponderale dei propri figli da parte dei genitori.

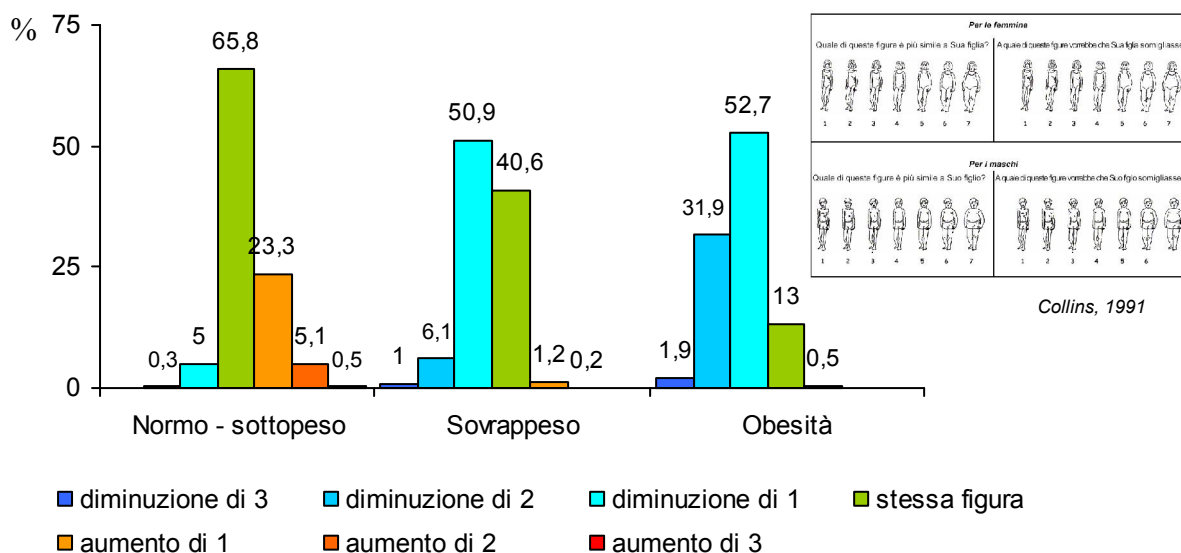


Figura 11 - Differenza per stato di nutrizione tra la figura corporea ritenuta dai genitori più simile al proprio figlio e quella indicata come desiderata

Ruolo dei servizi sanitari

Più dell'80% dei bambini vengono misurati periodicamente dal pediatra, senza differenze degne di nota tra area geografica. A circa il 60% dei bambini è stato misurato il peso e la statura negli ultimi 6 mesi. Il 70% dei genitori ha dichiarato di aver ricevuto indicazioni sulla corretta alimentazione e il 65% ha avuto consigli sulla pratica dell'attività fisica dei propri figli.

Suggerimenti dei genitori

Il 71,5% delle risposte dei genitori suggerisce di migliorare l'alimentazione incrementando i programmi di educazione alimentare a scuola per i propri figli, ma solo il 32,8% ritiene importante poter usufruire di corsi di informazione/educazione alimentare rivolti ai genitori. Poco più della metà dei genitori (51,7%) considera fondamentale, per migliorare l'alimentazione dei propri figli, ridurre la pubblicità sugli alimenti confezionati (merendine, patatine, bevande zuccherate, ecc.). Per quanto riguarda l'attività fisica, se il 41,4% delle risposte dei genitori residenti al Nord vorrebbe un potenziamento delle piste ciclabili, al Sud quasi il 60% delle risposte auspica un aumento delle ore di attività fisica svolte a scuola e il 51,2% di esse vorrebbe un potenziamento delle strutture sportive pubbliche. Infine, il 43,6% sottolinea la necessità di ridurre i costi per l'accesso alle strutture sportive, necessità questa più sentita al Centro-Nord (48,3%- 48,6%) rispetto al Sud (34,2%).

Conclusioni

Zoom 8 ha consentito di raccogliere informazioni sullo stile di vita e le abitudini alimentari dei bambini, sulla percezione del fenomeno obesità da parte dei genitori e sulle loro conoscenze rispetto alla sana alimentazione e al movimento dei loro figli. Alla luce di questi risultati si conferma la necessità di programmare azioni di sanità pubblica finalizzate alla divulgazione di informazioni a sostegno di scelte di vita salutari.