

CON-I-GIOVANI: sport e salute per il benessere dei giovani.

L'esperienza di Neviano degli Arduini, Comune montano di Parma

**Mattioli M.(1), Zoni M.(2), Beltrami G.(3), Devincenzi R.(4), Riccò M.(5),
Bolsi N.(1), Garini L.(6), Pasquarella C.(5), Signorelli C.(5), Zilioli F.(1)**

(1) Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, AUSL Parma; (2) CONI Provinciale di Parma; (3) Corso di Laurea in Scienze Motorie, Università di Parma; (4) Istituto Comprensivo, Neviano degli Arduini; (5) Dipartimento Sanità Pubblica, Sezione Igiene, Università di Parma; (6) Dipartimento dell'Età Evolutiva, Università di Parma.

INTRODUZIONE

Dai dati SoNIA dell'Emilia-Romagna (2003/'07) e OKkio alla SALUTE (2007/'08) emerge che il 18% dei bambini di 6 e 9 anni di Parma e Provincia è in sovrappeso ed il 12% obeso e che **la prevalenza di sovrappeso e obesità è maggiore in Provincia che nel capoluogo.**

OBIETTIVI

PROMUOVERE BENESSERE INDIVIDUALE E SOCIALE DEI GIOVANI E DELLE FAMIGLIE DEL COMUNE DI NEVIANO DEGLI ARDUINI attraverso:

- la COLLABORAZIONE TRA SCUOLA, TERRITORIO E FAMIGLIA
- la PROMOZIONE DELLA CULTURA DELLO SPORT, DEL MANGIARE SANO E DELL'ATTENZIONE AI COMPORTAMENTI A RISCHIO

METODI

Partendo dal presupposto che la realizzazione di efficaci progetti di intervento richiede la collaborazione di tutte le istituzioni, che operano in ambito sanitario ed educativo, si è avviato, con l'istituzione di un protocollo d'intesa tra Comune, AUSL (SIAN, Medici di Medicina Generale, Pediatri di famiglia), Università, CONI, CUS, Istituto Comprensivo (Dirigente scolastico e docenti), USP e Provincia di PR, un progetto triennale, che ha coinvolto tutti i bambini del Comune: 221 bambini (50 scuola infanzia, 123 scuola primaria, 48 scuola secondaria di I grado), le loro famiglie e tutta la popolazione del Comune.

STRUMENTI D'INDAGINE

- compilazione di specifici questionari con 21 *item* per i genitori e con 55 *item* per gli alunni a partire dalla terza classe (anno scolastico 2007/'08)
- rilevazione dei dati antropometrici e di test di destrezza, velocità, equilibrio e capacità coordinative
- monitoraggio dei dati in corso e a fine progetto (2010) per studiarne l'evoluzione e adeguare gli interventi alle criticità emerse in stretta collaborazione con i pediatri e i medici di famiglia.

Analisi dei dati rilevati a inizio progetto (anno scolastico 2007/'08) **IL 24% DEI BAMBINI È IN SOVRAPPESO ED IL 7% OBESO**

ABITUDINI ALIMENTARI SCORRETTE (dati a confronto)

Prevalenza di bambini che...	Valore desiderato %	Valore Nazionale %	Valore Regionale %	Valore Neviano %
fanno colazione	100	89	92	68
colazione adeguata	100	60	64	51
merenda adeguata a metà mattina	100	14	20	41
no frutta e verdura	0	23	19	25
5 porzioni di frutta e verdura giornaliere	100	2	3	32
bibite zuccherate 1/die	0	41	40	60

- La **verdura** e la **frutta** sono consumate tutti i giorni **a pranzo** e **a cena** dal **71%** senza differenze significative tra bambini normopeso e sovrappeso
- La **verdura** e la **frutta** sono consumate dal **15%** dei bambini a colazione, dal **23%** a merenda di metà mattina, dal **32%** a merenda del pomeriggio e dal **4%** dopocena

SCARSA ATTIVITÀ FISICA E COMPORTAMENTO SEDENTARI (dati a confronto)

Prevalenza di bambini che...	Valore Regionale %	Valore Nazionale %	Valore desiderato %	Valore Neviano %
trascorrono più di due ore al giorno davanti alla televisione o ai videogiochi	38	48	0	37 TV 6 PC
hanno la televisione in camera	36	49	0	-
che svolgono attività fisica almeno un'ora al giorno per 5-7 giorni alla settimana	9	9	100	2

- Il 37% dei bambini ha l'abitudine di guardare la TV per più di 3-4 ore al giorno, pur disponendo di un ambiente privilegiato per svolgere attività motoria.
- I bambini sovrappeso trascorrono davanti alla TV più ore dei bambini normopeso (la differenza è risultata altamente significativa, $p=0,001$).
- Anche durante i pasti la TV è accesa. Il 29% dei bambini guarda la TV a colazione, il 41% a pranzo ed il 63% a cena.
- Il 39% pratica attività sportiva (1g/sett. 61%, 2g/sett. 23%, 3g/sett. 9%, 4g/sett. 4%, 7g/sett. 2%). Non sono emerse differenze significative tra bambini sovrappeso e normopeso per quanto riguarda la pratica sportiva.
- Per il 42% dei bambini l'ostacolo principale alla pratica sportiva è rappresentato dalla lontananza e/o mancanza di strutture.
- Solo l'11% dei bambini ha la possibilità di raggiungere la scuola a piedi.

STRATEGIE DI INTERVENTO

Sulla base dei dati rilevati:

- è stata attuata una programmazione educativa esperienziale mirata per ogni classe e ordine di scuola integrata con l'attività didattica dei docenti su alimentazione e ristorazione scolastica, stili di vita e benessere psicologico dei bambini;
- è stata incrementata l'attività motoria sia in orario scolastico (2ore/sett.) che extrascolastico;
- sono state realizzate o sono in corso di realizzazione svariate iniziative (incontri tematici, laboratori, lezioni di cucina, feste conviviali, mostre degli elaborati) per coinvolgere e sensibilizzare le famiglie sulle problematiche emerse e per favorire e promuovere **la cultura di sani stili di vita.**

CONCLUSIONI

- Il progetto si è basato su tre capisaldi: **analisi del contesto, evidenziazione delle criticità, stretta collaborazione tra istituzioni e famiglie.**
- Nella fase di attuazione del progetto **l'interesse** e la **motivazione** dei ragazzi, dei genitori, dei docenti, dei pediatri e dei medici di famiglia sono progressivamente cresciuti e tutti i soggetti hanno partecipato in modo sempre più attivo e convinto alle iniziative proposte.
- Per accrescere la consapevolezza degli errati stili di vita e per ottenere un graduale miglioramento dei comportamenti è premiante un **lavoro educativo prolungato, flessibile e "ritagliato" sulle esigenze della popolazione.**
- Il progetto è in corso d'opera. La verifica finale dei risultati è prevista nell'anno scolastico 2009-2010

