

Guadagnare Salute in Adolescenza (GSA) promozione attività fisica e corretta alimentazione: patto per lo spuntino.

Pecoraro Pierluigi¹, Stefania Stellato¹, Serena Sensi¹, Clotilde La Stella², Giovanna Di Maio³, Attilio Pierro³, Anna De Rose⁴

UOS Igiene della Nutrizione¹, S.I.A.N², Area Materno Infantile³, Dipartimento di Prevenzione⁴
ASL Napoli 3 sud

Introduzione Il programma GSA, intende costruire un piano unitario di interventi di prevenzione e promozione della salute rivolti agli adolescenti su tutto il territorio nazionale. In Campania, l'ASL Napoli 3 Sud ha partecipato per l'area tematica alimentazione/attività fisica.

Obiettivo Realizzazione del programma GSA, adattando il progetto nazionale alla realtà del territorio di appartenenza. Modificare il consumo dello spuntino di metà mattina a scuola, incoraggiando quelli salutari.

Metodi Sono stati coinvolti 2 distretti socio-sanitari, per un totale di 15 istituti. Le azioni intraprese: formazione degli insegnanti: 2 corsi di 8 ore ciascuno, percorsi educativi teorico-pratici per gli alunni sulla base delle indicazioni contenute in una Guida elaborata ad hoc e fornita a ogni insegnante, intervento degli esperti nelle classi, somministrazione questionario sulle abitudini alimentari e discussione evidenziando gli errori, illustrazione ed utilizzo del software Eduguide per il calcolo intake nutrizionale, distribuzione materiale divulgativo, una manifestazione finale per ogni Istituto con esposizione di cartelloni, presentazioni, filmati, prodotti dei percorsi didattici e degustazioni di cibi, in prevalenza frutta e verdura, supportati dai genitori, patto per il consumo di spuntini salutari a scuola, stipulato con alunni, genitori, insegnanti. Il monitoraggio del consumo di uno spuntino salutare è stato affidato agli stessi alunni, individuando 2 ragazzi a rotazione per settimana che ne annotavano l'aderenza dei compagni.

Risultati Su 15 istituti invitati hanno aderito 10; partecipato 1325 studenti delle classi I e II; sono stati formati 51 insegnanti; la presenza dei genitori è stata scarsa durante gli incontri Esperti/Genitori, mentre è stata ottima alla manifestazione finale; il 99% degli alunni ha aderito allo spuntino salutare per almeno due mesi consecutivi fino alla chiusura delle scuole.

Conclusioni Semplici azioni, come il patto per lo spuntino, se costruite coinvolgendo scuola e famiglia e monitorate nel tempo, possono costituire un valido strumento per modificare le abitudini alimentari.