OKkio alla SALUTE

Risultati dell'indagine 2023

AST

Ancona

OKkio alla SALUTE è un sistema di sorveglianza nazionale istituito presso l'Istituto Superiore di Sanità (DPCM del 3 marzo 2017, Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana del 12 maggio 2017)

Report aziendale AST Ancona a cura di:
Luana Tantucci, Luca Belli, Beatrice Sartini, Vincenzo Cavallaro, Francesco Cofani

Hanno contribuito alla realizzazione della raccolta dati 2023

- il gruppo di coordinamento nazionale:
Paola Nardone, Silvia Ciardullo, Angela Spinelli, Donatella Mandolini, Michele Antonio Salvatore, Mauro Bucciarelli, Silvia Andreozzi, Monica Pirri, Daniela Galeone, Maria Teresa Menzano, Alessandro Vienna.
- il comitato tecnico della sorveglianza:
Serena Broccoli, Giulia Cairella, Marcello Caputo, Margherita Caroli, Chiara Cattaneo, Corrado Celata, Laura Censi, Silvia Ciardullo, Liliana Coppola, Barbara De Mei, Maria Paola Ferro, Daniela Galeone, Donatella Mandolini, Maria Teresa, Menzano, Paola Nardone, Federica Pascali, Michele Antonio Salvatore, Angela Spinelli, Alessandro Vienna.
-a livello regionale:
Giorgio Filipponi - Dirigente ARS-Settore Prevenzione Veterinaria e Sicurezza Alimentare
Gruppo Tecnico-scientifico regionale per le attività inerenti al settore Igiene della Nutrizione (Decreto DS Prevenzione Veterinaria e Sicurezza Alimentare – ARS n. 75 del 26/04/2022):
Elsa Ravaglia - Coordinatrice e Componente AST Pesaro Urbino
Luca Belli - Componente AST Ancona
Stefano Colletta - Componente AST Macerata e Alessandro Catalini suo delegato
Martina Dichiara - Componente AST Fermo
Benedetta Rosetti - Componente AST Ascoli Piceno
Prof. Marco Petrini – Referente alla Salute (Coordinatore Regionale di Ed. Fisica e Sportiva del MIUR) – Ufficio Scolastico Regionale per le Marche
- a livello provinciale:
Margherita Rigillo - Docente Referente Territoriale Ambito territoriale III Ancona
Nelly Zafirova – Serafina Olmo da dicembre 2022 - Docente Referente Territoriale - Ambito Territoriale IV Ascoli Piceno/Fermo
Nelly Zafirova - Docente Referente Territoriale – Ambito Territoriale V Macerata
Sauro Saudelli - Docente Referente Territoriale - Ambito Territoriale VI Pesaro Urbino
- a livello aziendale:
AST Pesaro Urbino: Elsa Ravaglia (referente), Marialuisa Lisi, Silvia Monaldi
AST Ancona: Luca Belli (referente), Luana Tantucci, Susy Maria Greganti, Emanuela Bovio, Beatrice Sartini, Isabella Romani
AST Macerata: Stefano Colletta (referente), Alessandro Gregori, Alessandro Catalini, Irene Giacchetta, Simona De Lutiis
AST Fermo: Martina Dichiara (referente), Emma Acevedo Duarte, Romina Petrini, Daniela Pistolesi, Marina Pistolesi, Mariangela Trovato, Ilenia Sacchetti, Paola Foglietta
AST Ascoli Piceno: Benedetta Rosetti (referente), Paola Puliti, Susanna Speca.

Un ringraziamento particolare ai dirigenti scolastici e agli insegnanti: il loro contributo è stato determinante per la buona riuscita della raccolta dei dati qui presentati.
Un ringraziamento alle famiglie e agli alunni che hanno preso parte all'iniziativa, permettendo così di comprendere meglio la situazione dei bambini della nostra AST.

Sito internet di riferimento per lo studio:
www.epicentro.iss.it/okkioallasalute

Indice

Indice 4
Prefazione 5
Introduzione 6
Metodologia 7
Descrizione della popolazione 9
Lo stato ponderale 12
Le abitudini alimentari 18
L'attività fisica 24
Le attività sedentarie 30
La percezione delle madri sulla situazione nutrizionale e sull'attività fisica dei bambini 32
L'ambiente scolastico e il suo ruolo nella promozione di una sana alimentazione e dell'attività fisica 366
Conclusioni generali 479

Prefazione

È con vero piacere che presentiamo il Report OKkIO ALLA SALUTE 2023 dell'AST di Ancona frutto della collaborazione tra il Dipartimento di Prevenzione, tramite i SIAN, e il mondo della Scuola. Si tratta della settima rilevazione di uno dei principali Sistemi di Sorveglianza di rilevanza nazionale inseriti nel DPCM 3 marzo 2017, che da diverso tempo alimenta i Profili di salute, previsti dai LEA (DPCM 3 marzo 2017).
Il presente Report è divenuto, quindi, un punto di riferimento essenziale per conoscere l'andamento epidemiologico delle abitudini di vita e dello stato ponderale dei nostri bambini, elementi di notevole rilevanza in termini di salute, attuale e futura. Da questi risultati si può trarre indicazioni utili e orientare gli interventi considerati migliorativi.
Rispetto alle precedenti rilevazioni aziendali, nella nostra AST si osserva un andamento oscillante della prevalenza dell'obesità infantile, senza una chiara tendenza di crescita o decrescita. Al contrario, il sovrappeso mostra una significativa riduzione rispetto alle due precedenti indagini. Persistono tuttavia criticità in alcune abitudini alimentari, come il basso consumo di frutta, verdura e legumi, e la frequente assunzione di spuntini di metà mattina eccessivamente calorici. Anche i comportamenti sedentari, in particolare l'uso prolungato di dispositivi elettronici, continuano a rappresentare un'area da migliorare. In positivo, si registra una riduzione statisticamente significativa dei bambini classificati come "fisicamente non attivi" e un incremento della pratica settimanale di attività motoria consigliata per l'età, incluso l'esercizio strutturato svolto almeno tre volte a settimana.
In termini di Prevenzione la sfida è importante perché sani stili di vita, quali la corretta alimentazione, il controllo dello stato ponderale e l'idonea attività fisica rappresentano un notevole mezzo, efficace per prevenire le malattie cronico-degenerative. Agire in ottica di Prevenzione oggi è possibile soltanto attraverso la collaborazione multidisciplinare e intersettoriale, la strategia di Health in all policies (Salute in tutte le politiche), il coinvolgimento dei diversi portatori di interessi e sviluppando l'Empowerment delle persone, in modo che aumentino la consapevolezza dei rischi per la propria salute di comportamenti e abitudini scorrette ed acquisiscano un maggiore controllo rispetto alle decisioni e alle azioni che riguardano la propria salute.
Un doveroso ringraziamento va quindi a tutti gli Operatori che hanno contribuito alla rilevazione ed anche agli studenti, agli insegnanti ed ai genitori: senza la loro adesione non avremmo queste preziose informazioni.

Il Direttore Sanitario
dell'AST di Ancona
Dr.ssa Benedetta Raffaella Ruggeri

benedetta raffaella ruggeri
16.07.2025 11:36:09
GMT+02:00

Il Direttore del Dipartimento di
Prevenzione dell'AST di Ancona
Dr.ssa Daniela Cimini

Daniela
Cimini
16.07.2025
11:05:06
GMT+02:00

Il Direttore della UOC
Igiene degli alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Dr.ssa Luana Tantucci

Luana
Tantucci
16.07.2025
09:11:13
GMT+02:00

Introduzione

Il sovrappeso e l'obesità sono un fattore di rischio per l'insorgenza di patologie cronico-degenerative e una sfida prioritaria per la sanità pubblica.

Per comprendere la dimensione del fenomeno nei bambini e i comportamenti associati, a partire dal 2007, il Ministero della Salute/CCM ha promosso e finanziato lo sviluppo del sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE, coordinato dal Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione della Salute dell'Istituto Superiore di Sanità e condotto in collaborazione con le Regioni e il Ministero dell'Istruzione e del Merito.

La sorveglianza è alla base delle strategie italiane in materia di prevenzione e promozione della salute quali il Programma Governativo "Guadagnare salute", il Piano Nazionale della Prevenzione e, in ambito internazionale, aderisce alla "Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) della Regione Europea dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Da Decreto della Presidenza del Consiglio dei Ministri (DPCM del 3 marzo 2017, Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana del 12 maggio 2017), OKkio alla SALUTE è ufficialmente inserito tra i sistemi e i registri di rilevanza nazionale ed è istituito presso l'Istituto Superiore di Sanità.

OKkio alla SALUTE descrive la variabilità geografica e l'evoluzione nel tempo dello stato ponderale, degli stili alimentari, dell'abitudine all'esercizio fisico dei bambini della III classe primaria e delle attività scolastiche che possono favorire la sana nutrizione e il movimento.

Ad oggi, a livello nazionale, sono state effettuate sette raccolte dati (2008-9, 2010, 2012, 2014, 2016, 2019, 2023) ognuna delle quali ha coinvolto oltre 40.000 bambini e genitori e 2.000 scuole.

Nel report vengono presentati i risultati della raccolta dati effettuata nel 2023 nella nostra ASL.

Metodologia

OKkio alla SALUTE è una sorveglianza di popolazione basata su indagini epidemiologiche ripetute a cadenza regolare, su campioni rappresentativi della popolazione in studio. Pertanto è orientata alla raccolta di poche informazioni principalmente su fattori di rischio modificabili, mediante l'utilizzo di strumenti e procedure semplici, accettabili da operatori e cittadini e sostenibili nel tempo.

Popolazione in studio e setting di rilevazione

È stata scelta la classe terza della scuola primaria, con bambini intorno agli 8 anni, perché l'accrescimento a quest'età è ancora poco influenzato dalla pubertà, i bambini sono già in grado di rispondere con attendibilità ad alcune semplici domande e i dati sono comparabili con quelli raccolti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità in vari altri Paesi europei.

Le scuole rappresentano l'ambiente ideale per la sorveglianza: i bambini sono facilmente raggiungibili sia per la raccolta dei dati che per gli interventi di promozione della salute che seguiranno la sorveglianza.

Modalità di campionamento

Il metodo di campionamento è "a grappolo", cioè le classi ("grappoli" o "*cluster*") sono estratte casualmente dalle liste di campionamento predisposte dagli Uffici Scolastici su base regionale o di ASL e tutti i bambini della classe sono inclusi. Per ciascuna scuola la probabilità di veder estratte le proprie classi è proporzionale al numero degli alunni iscritti (metodo della *probability proportional to size*).

La numerosità campionaria è stata individuata per ogni regione, ASL o macro area sulla base della popolazione di bambini di classe terza primaria residenti, sulla prevalenza dell'eccesso ponderale riscontrato nella precedente raccolta dei dati e al *design effect*, con una precisione della stima del 3% per la regione e del 5% per la ASL.

Strumenti e procedure di raccolta dati

Nel 2008 è stata sviluppata la prima versione dei 4 questionari di OKkio alla SALUTE. Negli anni successivi alcune domande del questionario sono state cambiate e sono stati aggiunti ulteriori quesiti a seguito di richieste del Ministero della Salute, del Comitato Tecnico della Sorveglianza e della Childhood Obesity Surveillance Initiative dell'OMS Europa (COSI). I quattro questionari utilizzati per rilevare le informazioni sono: il questionario per i bambini da somministrare in aula, il questionario per i genitori da compilare a casa e due destinati rispettivamente agli insegnanti e ai dirigenti scolastici.

Il questionario per i bambini comprende semplici domande riferite a un periodo di tempo limitato (dal pomeriggio della giornata precedente alla mattina della rilevazione). I bambini hanno risposto al questionario in aula, individualmente e per iscritto, e gli operatori si sono resi disponibili per chiarire eventuali dubbi.

Inoltre i bambini sono stati misurati (peso e statura) da operatori locali formati utilizzando bilance e stadiometri standardizzati e di elevata precisione. In caso di esplicito rifiuto dei genitori, il questionario non è stato somministrato e i bambini non sono stati misurati. Non è stata prevista alcuna forma di recupero dei dati riguardanti i bambini assenti, né di sostituzione dei bambini con rifiuto.

Per stimare la prevalenza di sovrappeso e obesità è stato utilizzato l'Indice di Massa Corporea (IMC), ottenuto come rapporto tra il peso espresso in chilogrammi al netto della tara dei vestiti e il quadrato dell'altezza espressa in metri. Per la definizione del sottopeso, normopeso, sovrappeso, obeso e gravemente obeso si sono utilizzati i valori soglia per l'IMC desunti da Cole et al., come consigliato dalla International Obesity Task Force (IOTF). Nell'analisi dei dati sono stati considerati sottopeso i bambini con un valore di IMC uguale o inferiore a 17 in età adulta ed è stato possibile, inoltre, calcolare la quota di bambini gravemente obesi, ovvero con un valore di IMC in età adulta pari o superiore a 35 (Cole et al., 2012).

Le domande rivolte ai genitori hanno indagato alcune abitudini dei propri figli quali: l'attività fisica, i comportamenti sedentari, gli alimenti consumati, la percezione dello stato nutrizionale e del livello di attività motoria.

Alcuni dati sulle caratteristiche dell'ambiente scolastico, in grado di influire sulla salute dei bambini, sono stati raccolti attraverso i due questionari destinati ai dirigenti scolastici e agli insegnanti.

La raccolta dei dati è avvenuta in tutte le regioni tra marzo e giugno 2023.

L'inserimento dei dati ha previsto una modalità ibrida: direttamente online per i rispondenti al questionario genitore e al questionario destinato al Dirigente Scolastico e mediante piattaforma web, sviluppata ad hoc, per le informazioni provenienti dal questionario bambino e dal questionario classe. L'inserimento dei dati in piattaforma web è stato effettuato dagli operatori sanitari delle diverse ASL coinvolte.

Analisi dei dati

L'analisi dei dati è stata finalizzata alla stima delle prevalenze delle variabili rilevate. Per alcune di queste, in particolare per quelle che sono soggette a confronti temporali successivi o con altre realtà territoriali (Regioni o ASL), sono stati calcolati anche gli intervalli di confidenza al 95%. In qualche caso, al fine di identificare differenze sono stati calcolati dei rapporti di prevalenza e realizzati dei test statistici. Nel presente rapporto, dove opportuno, viene indicato se le differenze osservate tra le rilevazioni sono o non sono statisticamente significative. Data la ridotta numerosità del campione aziendale, rispetto a quello nazionale o regionale, e di conseguenza intervalli di confidenza generalmente più ampi, è necessaria la massima cautela nell'interpretare e commentare i confronti negli anni dei dati al fine di evitare conclusioni errate. Questa annotazione vale in particolar modo per i risultati relativi all'ambiente scolastico, in cui il campione è di circa 20-30 scuole per ASL.

Le analisi sono state effettuate usando il software Stata vers.14.2.

Descrizione della popolazione

Quante scuole e quante classi sono state coinvolte nell'indagine?

Nella nostra AST hanno partecipato all'indagine il 100% delle scuole e il 100% delle classi sui 23 plessi scolastici e sulle 27 classi rispettivamente campionate.

Distribuzione delle classi per tipologia di comune di appartenenza
AST **Ancona – OKkio 2023 (N=27)**

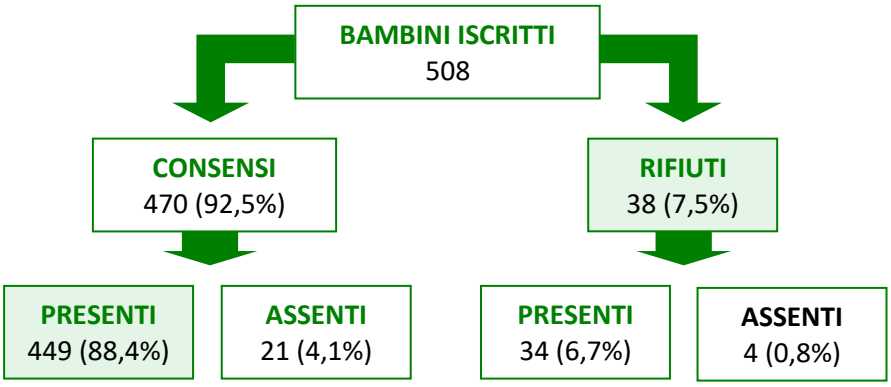
ZONA ABITATIVA	N	%
≤ 10.000 abitanti	5	18,5%
Da 10.000 a più di 50.000 abitanti	18	66,7%
> 50.000 abitanti (non metropolitana)	4	14,8%
Comuni di area metropolitana (centro e periferia)	0	0

- Le scuole e le classi partecipanti si trovano in comuni con diversa densità di popolazione.
- Per la classificazione della tipologia dei comuni si è seguito il sistema adottato dall'Istat.

Partecipazione dei bambini e delle famiglie allo studio

La percentuale di bambini/famiglie che ha partecipato all'indagine è un importante indicatore di processo. Una percentuale alta, oltre a garantire la rappresentatività del campione, sottolinea l'efficacia delle fasi preparatorie dell'indagine. Una risposta bassa a causa non solo di un alto numero di rifiuti ma anche di assenti, superiore al 5-10% (percentuale di assenti attesa in una normale giornata di scuola), potrebbe far sospettare una scelta delle famiglie dettata per esempio dalla necessità di "proteggere" i bambini in eccesso ponderale. In questo caso, il campione di bambini delle classi selezionate potrebbe non essere sufficientemente rappresentativo dell'insieme di tutte le classi della ASL, in quanto la prevalenza di obesità riscontrata nei bambini misurati potrebbe essere significativamente diversa da quella degli assenti.

Bambini coinvolti: quanti i partecipanti, i rifiuti e gli assenti?



- Il 7,5% dei genitori ha rifiutato la misurazione dei propri figli. Questo valore è risultato inferiore a quello regionale (circa 10,1%) ma superiore a quello nazionale (5%). Questo dato sottolinea una buona gestione della comunicazione tra ASL, scuola e genitori ma sempre migliorabile.
- Nella giornata della misurazione erano assenti 25 bambini pari al 4,9% del totale di quelli iscritti. La bassa percentuale di assenti tra i consensi rassicura, al pari del favorevole dato sui rifiuti, sull'attiva partecipazione dei bambini e dei genitori.
- I bambini ai quali è stato possibile somministrare il questionario e di cui sono stati rilevati peso e statura sono stati quindi 449 ovvero l'88,4% degli iscritti negli elenchi delle classi. L'alta percentuale di partecipazione assicura una rappresentatività del campione soddisfacente.
- Hanno risposto al questionario dei genitori 459 delle famiglie dei 508 bambini iscritti (90,3%).

Bambini partecipanti: quali le loro caratteristiche?

Le soglie utilizzate per classificare lo stato ponderale variano in rapporto al sesso e all'età dei bambini considerati, pertanto è necessario tener conto della loro distribuzione.

Età e sesso dei bambini - AST **Ancona– OKkio 2023**

ETÀ	N	%
<7 anni	1	0,2%
8 anni	253	57,5%
9 anni	183	41,6%
≥ 10	3	0,7%

SESSO	N	%
Maschi	233	52,4%
Femmine	212	47,6%

- La proporzione di maschi e di femmine nel nostro campione è simile.
- Al momento della rilevazione, la grande maggioranza dei bambini che ha partecipato allo studio aveva fra 8 e 9 anni, con una media di 8 anni e 10 mesi di vita.

Genitori partecipanti: chi sono e cosa fanno?

La scolarità dei genitori, usata come indicatore socioeconomico della famiglia, è associata in molti studi allo stato di salute del bambino. Il questionario è stato compilato più spesso dalla madre del bambino (83,2%), meno frequentemente dal padre (16%) o da altra persona (0,8%). Di seguito vengono riportate le caratteristiche di entrambi i genitori dei bambini coinvolti; i capitoli successivi nella maggior parte dei casi presenteranno analisi che tengono conto del livello di istruzione solo della madre che di fatto è la persona che ha risposto più frequentemente al questionario rivolto ai genitori.

- La maggior parte delle madri ha un titolo di scuola superiore (43,9%) o laurea (41%).
- I padri che hanno un titolo di scuola superiore sono il 51,9% e la laurea il 22,2%.
- Il 17,2% delle madri e il 21,4% dei padri sono di nazionalità straniera.
- Il 41% delle madri lavora a tempo pieno.

Con il reddito a disposizione della famiglia, il 30,1% dei rispondenti dichiara di arrivare a fine mese con qualche difficoltà e il 5,8% dichiara di arrivarci con molte difficoltà.

Livello di istruzione, occupazione e nazionalità della madre e del padre
AST **Ancona – OKkio 2023**

CARATTERISTICHE	MADRE		PADRE	
	N	%	N	%
Grado di istruzione				
Nessuna, elementare, media	68	15,1%	113	25,9%
Diploma superiore	198	43,9%	226	51,9%
Laurea	185	41%	97	22,2%
Nazionalità				
Italiana	366	82,8%	357	78,6%
Straniera	76	17,2%	97	21,4%
Lavoro*				
Tempo pieno	155	41%	-	-
Part time	136	36%	-	-
Nessuno	87	23%	-	-

* Informazione raccolta solo sulla persona che compila il questionario; essendo la madre colei che lo compila nella grande maggioranza dei casi, il dato non è calcolabile per il padre.

Inoltre, attraverso il questionario dei genitori, sono state raccolte informazioni circa la composizione del nucleo familiare.

Tipologia di famiglia (%) - AST **Ancona – OKkio 2023**

TIPOLOGIA DI FAMIGLIA	%
Madre e padre (no altri adulti)	62,4%
Solo madre	6,8%
Solo padre	0,8%
Famiglia ricostituita (padre o madre biologici più nuovo coniuge)	2,2%
Madre o padre con nonni	21,9%
Altra sistemazione	5,9%
Totale	100%

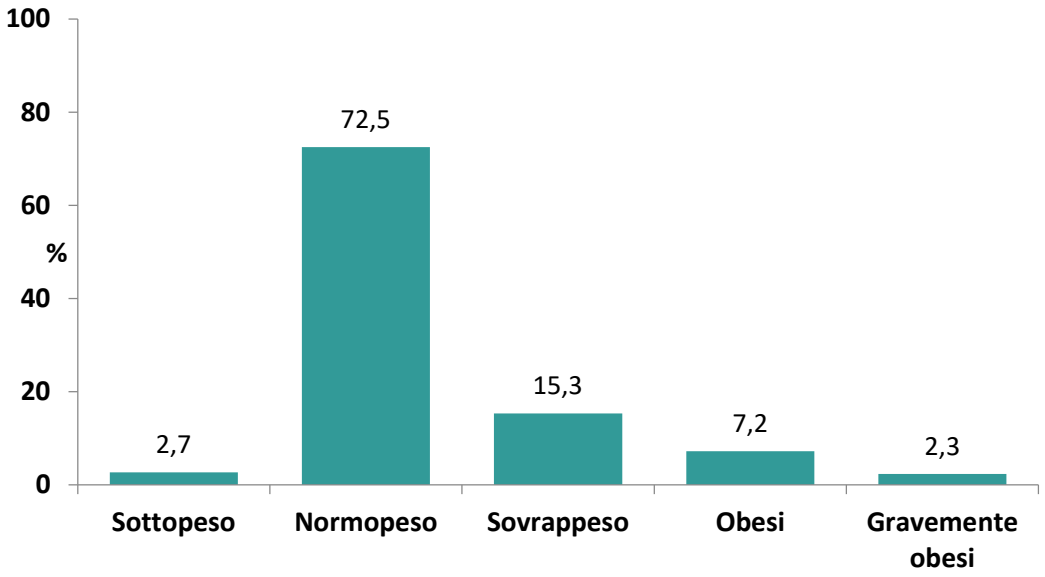
Lo stato ponderale

L'obesità ed il sovrappeso in età evolutiva possono favorire lo sviluppo di gravi patologie quali le malattie cardio-cerebro-vascolari, diabete tipo 2 ed alcuni tumori. Negli ultimi 30 anni la prevalenza dell'obesità nei bambini è drasticamente aumentata e, sebbene da qualche anno in alcuni Paesi si assiste ad una fase di plateau, i valori sono ancora molto elevati.

Quanti sono i bambini in sovrappeso o obesi?

L'indice di massa corporea (IMC) è un indicatore indiretto dello stato di adiposità, semplice da misurare e comunemente utilizzato negli studi epidemiologici per valutare l'eccedenza ponderale (il rischio di sovrappeso e obesità) di popolazioni o gruppi di individui. Per la determinazione di sottopeso, normopeso, sovrappeso, obeso e gravemente obeso, sono stati utilizzati i valori soglia proposti da Cole et al. e raccomandati dall'IOTF.

Stato ponderale dei bambini di 8 e 9 anni (%)

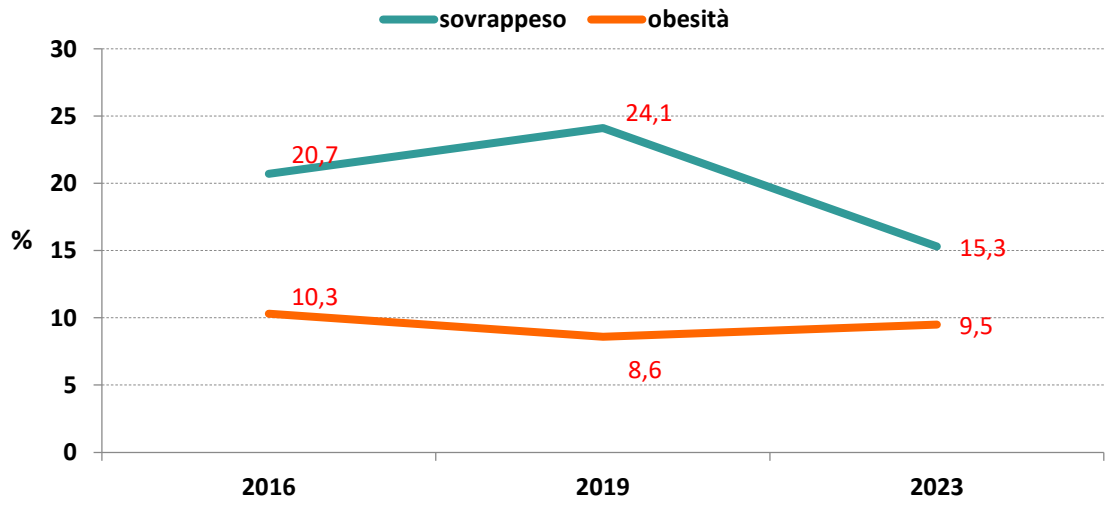


- Tra i bambini della nostra AST il 2,3% (IC95% 1,16%-4,55%) risulta in condizioni di obesità grave, il 7,2% risulta obeso (IC95% 5,39%-9,5%), il 15,3% sovrappeso (IC95% 12,4%-18,6%), il 72,5% normopeso (IC95% 68,2%-76,3%) e il 2,7% sottopeso (IC95% 1,59%-4,82%).
- Complessivamente un bambino su 4 (24,8%) presenta un eccesso ponderale che comprende sia sovrappeso che obesità.

Qual è l'andamento del sovrappeso e obesità negli anni?

Rispetto alle precedenti rilevazioni nella nostra AST si osserva un andamento variabile che non descrive una tendenza chiara di riduzione o aumento per l'obesità, ma sembra in riduzione il sovrappeso rispetto alle due precedenti rilevazioni aziendali.

Trend aziendale sovrappeso e obesità, AST Ancona, OKkio alla SALUTE



Qual è il rapporto tra stato ponderale e caratteristiche del bambino e dei genitori?

In alcuni studi, il sesso del bambino, la zona geografica di abitazione, il livello di scolarità e lo stato ponderale dei genitori sono associati alla situazione di sovrappeso o obesità del bambino.

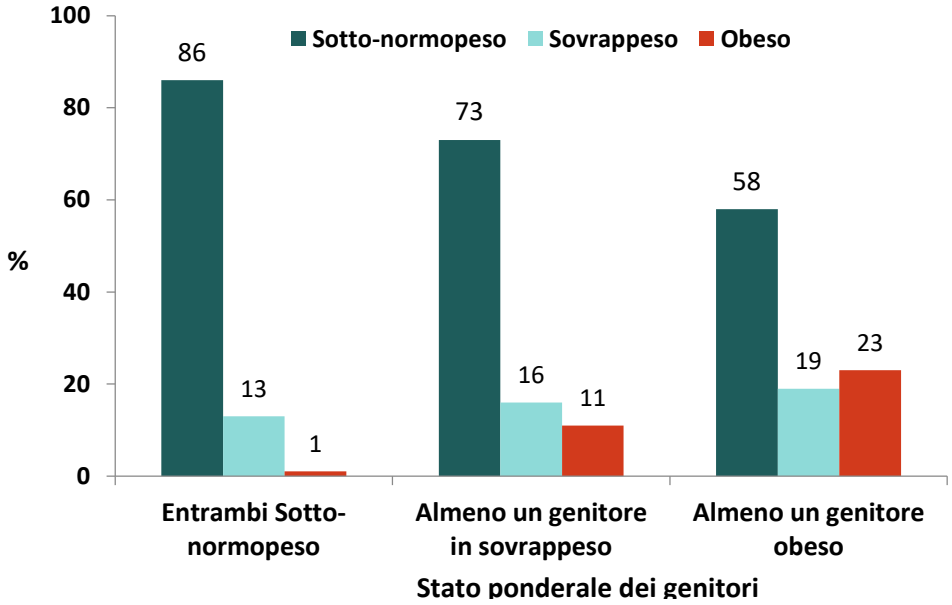
Stato ponderale dei bambini di 8 e 9 anni per caratteristiche demografiche del bambino e della madre (%) – **AST Ancona – OKkio 2023**

CARATTERISTICHE	NORMO/SOTTOPESO	SOVRAPPESO/OBESO
Età		
8 anni	74,4%	25,6%
9 anni	76,4%	23,6%
Sesso		
Maschi	77,1%	22,9%
Femmine	73,2%	26,8%
Zona abitativa*		
<10.000 abitanti	80%	20%
10.000-50.000	73,5%	26,5%
>50.000	76,8%	23,2%
Istruzione della madre*		
Nessuna, elementare, media	63,8%	36,2%
Superiore	73,6%	26,4%
Laurea	80,2%	19,8%

* Differenza statisticamente significativa ($p < 0,05$)

- Nella nostra AST, le prevalenze di obesità e di sovrappeso sono simili tra i bambini di 8 e 9 anni e l'obesità è superiore nelle femmine rispetto ai maschi.
- Bambini che frequentano scuole in centri con 10-50.000 abitanti sono in genere più in eccesso di peso.
- Il rischio di obesità diminuisce con il crescere della scolarità della madre, da 20,7% per titolo di scuola elementare o media, a 9,9% per diploma di scuola superiore, a 5,1% per la laurea.

Stato ponderale dei bambini rispetto a quello dei genitori.



- Dai dati auto riferiti dai genitori emerge che, nella nostra AST, il 21% delle madri è in sovrappeso e il 7% è obeso; i padri, invece, sono nel 44% sovrappeso e 8% obesi.
- Quando almeno uno dei due genitori è in sovrappeso il 16% dei bambini risulta in sovrappeso e il 11% obeso. Quando almeno un genitore è obeso il 19% dei bambini è in sovrappeso e il 23% obeso. Quando entrambi i genitori sono sotto-normopeso solo il 13% dei bambini è sovrappeso e l'1% è obeso.

Nei giorni di scuola quante ore dormono i bambini?

In alcuni studi si è osservato che le ore di sonno del bambino sono associate al suo stato ponderale. Diverse fonti e istituzioni internazionali raccomandano che i bambini in età scolare dormano almeno 9-10 ore al giorno. Per tale motivo, nel questionario rivolto al genitore viene posta la domanda per stimare le ore di sonno dei bambini nei giorni di scuola, ovvero non considerando i giorni festivi che possono rappresentare un'eccezione alle normali abitudini.

Ore di sonno dei bambini, AST Ancona, OKkio alla SALUTE 2023

ORE E MINUTI	%
< 9 ORE	18,4%
9 ore – 9 ore e 29 minuti	35,1%
9 ore e 30 minuti – 9 ore e 59 minuti	32,1%
≥10 ore	14,4%

Il 18,4% dei bambini dorme meno di 9 ore. A livello nazionale questo dato è stato pari al 13%.

Le caratteristiche del parto e nei primi mesi di vita possono influenzare lo stato ponderale?

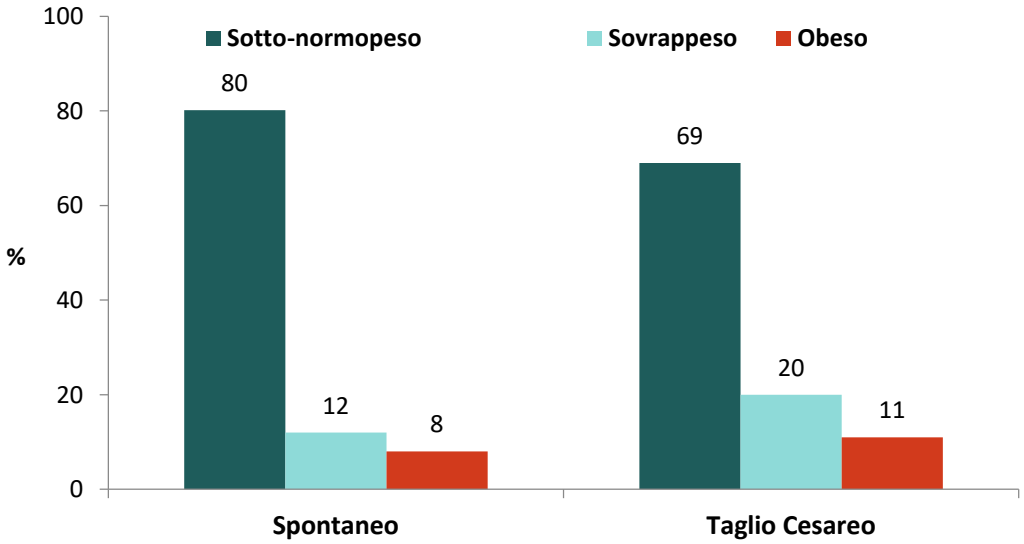
Tra i fattori che vengono indicati in letteratura come potenzialmente associati allo stato ponderale del bambino ve ne sono alcuni che riguardano il parto e i primi mesi di vita. Per tale motivo dal 2016, nel questionario rivolto ai genitori, sono state inserite alcune domande per rilevare, con riferimento al proprio bambino, il tipo di parto, la settimana gestazionale, il peso alla nascita e il tipo di allattamento. Nella tabella seguente sono riportati i risultati della nostra AST per le caratteristiche sopra indicate in confronto con quelli rilevati a livello nazionale.

CARATTERISTICA ALLA NASCITA	MODALITÀ	VALORE AZIENDALE 2023	VALORE REGIONALE 2023	VALORE NAZIONALE 2023
Tipo di parto	Taglio Cesareo	39%	**36%**	**38%**
Settimana gestazionale	<37	10%	**8%**	**7%**
	<33	1%	**1%**	**2%**
Peso alla nascita (in grammi)	< 2500	8%	**8%**	**9%**
	2500-3300	46%	**45%**	**47%**
	3300-4000	39%	**40%**	**37%**
	≥4000	7%	**7%**	**7%**
Allattamento al seno	Mai/<1 mese	19%	**18%**	**28%**
	1-6 mesi	21%	**25%**	**26%**
	>6 mesi	60%	**57%**	**46%**

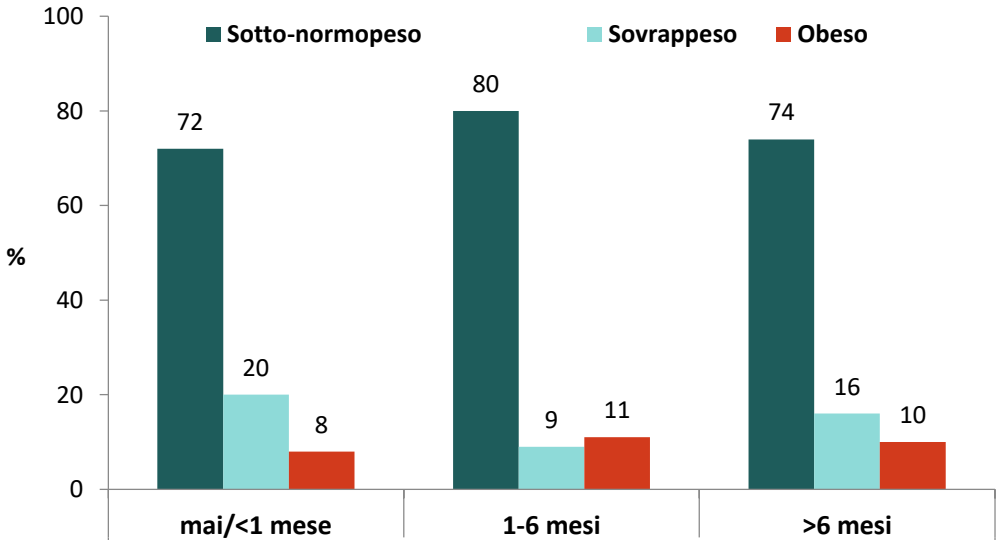
Nei grafici seguenti si riporta lo stato ponderale dei bambini per tipo di parto e per durata dell'allattamento al seno. Il parto naturale appare associato a una minore incidenza di sovrappeso e obesità; con una durata dell'allattamento al seno tra 1 e 6 mesi si osserva una maggiore una maggiore numerosità di bambini sotto-normopeso.

Qual è il rapporto tra stato ponderale, caratteristiche del parto e allattamento al seno?

Stato ponderale dei bambini per tipologia del parto



Stato ponderale dei bambini per durata allattamento al seno



Inoltre, tra i bambini con peso alla nascita inferiore ai 2500 gr il 16% è risultato sovrappeso e il 23% obeso, mentre tra i bambini con peso alla nascita ≥4000 gr i valori sono risultati rispettivamente 8% e 16%. Tra i bambini nati a ≤37 le percentuali di sovrappeso e obesi sono maggiori rispetto ai bambini nati dopo questo periodo.

Per un confronto

	VALORI AZIENDALI IN %			VALORI REGIONALI IN %	VALORI NAZIONALI IN %
	2016	2019	2023		
Prevalenza di bambini sotto-normopeso	69%	67,3%	75,2%	**72,8%**	**71,1%**
Prevalenza di bambini sovrappeso	20,7%	24,1%	15,3%	**18,9%**	**19%**
§Prevalenza di bambini obesi	10,3%	8,6%	9,5%	**8,3%**	**9,8%**
§Prevalenza di bambini sovrappeso e obesi	31%	32,7%	24,8%	****27,2%**	**28,8%**

§ Variabili per le quali è stato effettuato un confronto tra le rilevazioni svolte a livello aziendale. La variazione statisticamente significativa ($p<0,05$) è indicata con **

Conclusioni

In questa rilevazione si sono riscontrati particolari cambiamenti.

La prevalenza di bambini sotto-normopeso è aumentata rispetto alle precedenti rilevazioni aziendali e si avvicina ai valori regionali e nazionali 2023. La prevalenza dell'insieme di bambini sovrappeso e obesi è diminuita rispetto alle precedenti rilevazioni aziendali, raggiungendo percentuali inferiori ai valori regionali e nazionali, pur con un aumento della prevalenza di obesità che si assesta su un valore prossimo a quello nazionale 2023 e maggiore del valore regionale 2023.

Permane, in ogni caso, il problema dell'eccesso di peso nella popolazione infantile.

I risultati del presente rapporto mantengono la reale e giustificata preoccupazione sul futuro stato di salute della nostra popolazione. Un'ampia letteratura scientifica conferma inconfutabilmente il rischio che il sovrappeso, e in misura sensibilmente maggiore l'obesità, già presenti in età pediatrica ed adolescenziale persistano in età adulta. Inoltre, i primi mesi di vita del bambino e il tipo/modalità di allattamento al seno possono risultare fattori predittivi del futuro stato di salute del bambino, soprattutto per quanto riguarda lo stato ponderale.

Per cogliere segni di cambiamento del fenomeno e per misurare gli effetti legati agli interventi di popolazione è necessario mantenere una sorveglianza continua del fenomeno nella nostra popolazione infantile.

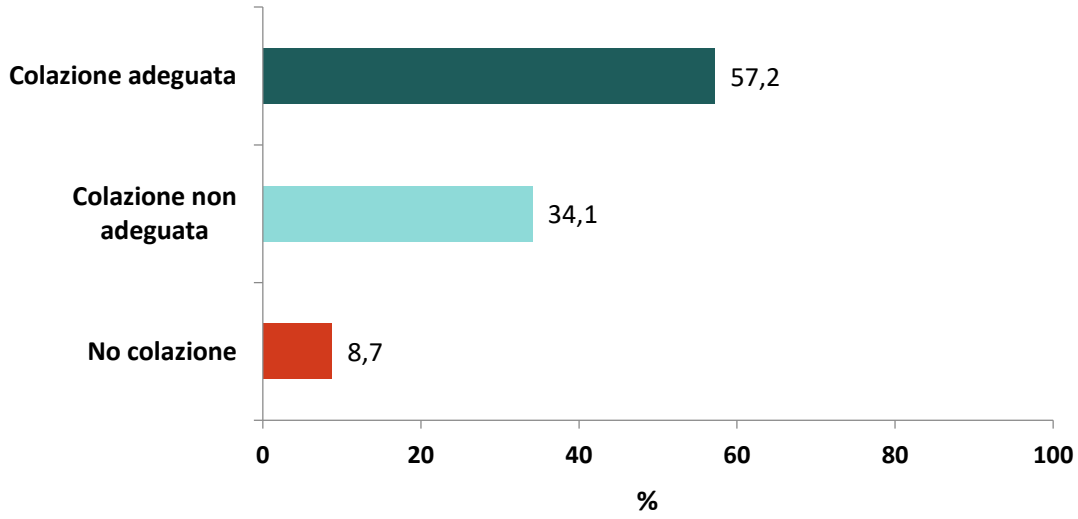
Le abitudini alimentari

Una dieta qualitativamente equilibrata, in termini di bilancio fra grassi, proteine e glucidi, e la sua giusta distribuzione nell'arco della giornata, contribuisce a produrre e/o a mantenere un corretto stato nutrizionale. Alcuni indicatori alimentari presenti in questo capitolo hanno subito nel 2019 modifiche parziali nelle modalità di risposta al fine di renderli confrontabili con quelli degli altri Paesi che aderiscono al COSI.

I bambini consumano la prima colazione? (le risposte dei bambini)

Diversi studi dimostrano l'associazione tra l'abitudine a non consumare la prima colazione e l'insorgenza di sovrappeso. In accordo con quanto indicato dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (CREA-NUT), è stata considerata adeguata la prima colazione che fornisce un apporto sia di carboidrati che di proteine (per esempio: latte e cereali o succo di frutta e yogurt).

Adeguatezza della colazione consumata dai bambini (%)



- Da quanto riportato dai bambini sulla colazione effettuata il giorno della rilevazione, nella nostra AST solo il 57,2 % dei bambini fa una colazione qualitativamente adeguata.
- L' 8,7 % non fa colazione (nessuna differenza statisticamente significativa tra bambine e bambini) e il 34,1 % non la fa qualitativamente adeguata.
- La prevalenza del non fare colazione è più alta nei bambini di madri con titolo di studio più basso (elementare o media).

Il COSI, rispetto al nostro Paese, monitora l'abitudine dei bambini di consumare la prima colazione attraverso le sole risposte fornite dai genitori. Nel 2019, il Comitato Tecnico di OKkio alla SALUTE ha deciso di aggiungere all'informazione del bambino anche quella del genitore ma riferita ad un arco temporale più ampio, ovvero "una settimana tipica".

Frequenza della colazione in una settimana tipica (%)

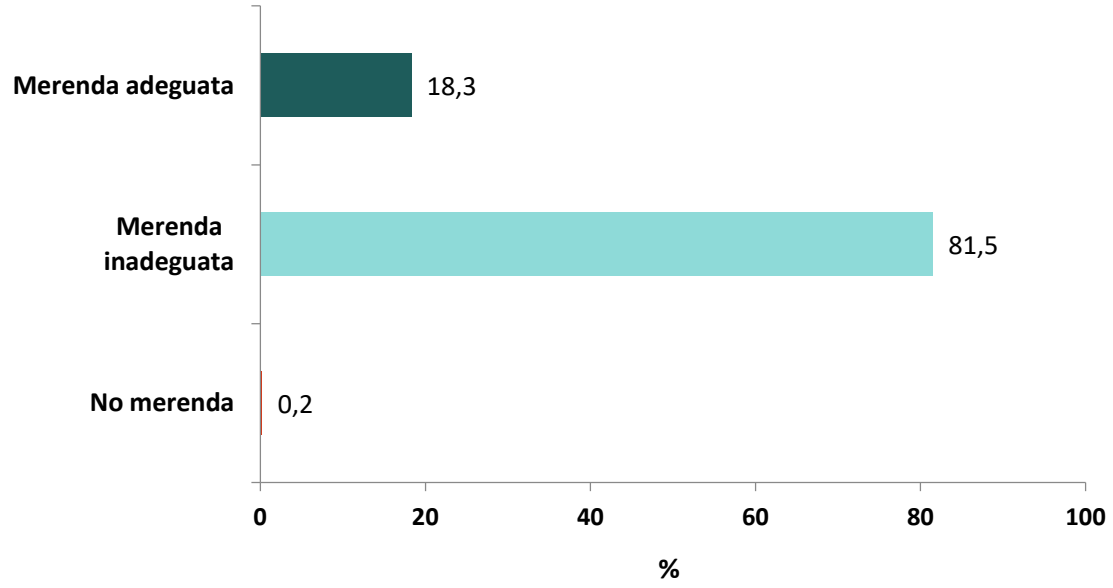
FREQUENZA	%
Ogni giorno	70
Quasi tutti i giorni della settimana (4-6 giorni)	14
Qualche giorno a settimana (1-3 giorni)	12
Mai	4

Le differenze che si osservano tra quanto riferito dai bambini e dai genitori possono essere dovute al differente riferimento temporale (la mattina dell'indagine per i bambini e la settimana tipica per i genitori).

I nostri bambini, durante la merenda di metà mattina, mangiano in maniera adeguata?

Oggi giorno si raccomanda che venga consumata a metà mattina una merenda contenente circa 100 calorie, che corrispondono in pratica a uno yogurt o a un frutto o a un succo di frutta senza zuccheri aggiunti. La merenda fornita dalla scuola agli alunni è stata considerata adeguata.

Adeguatezza della merenda di metà mattina consumata dai bambini (%)

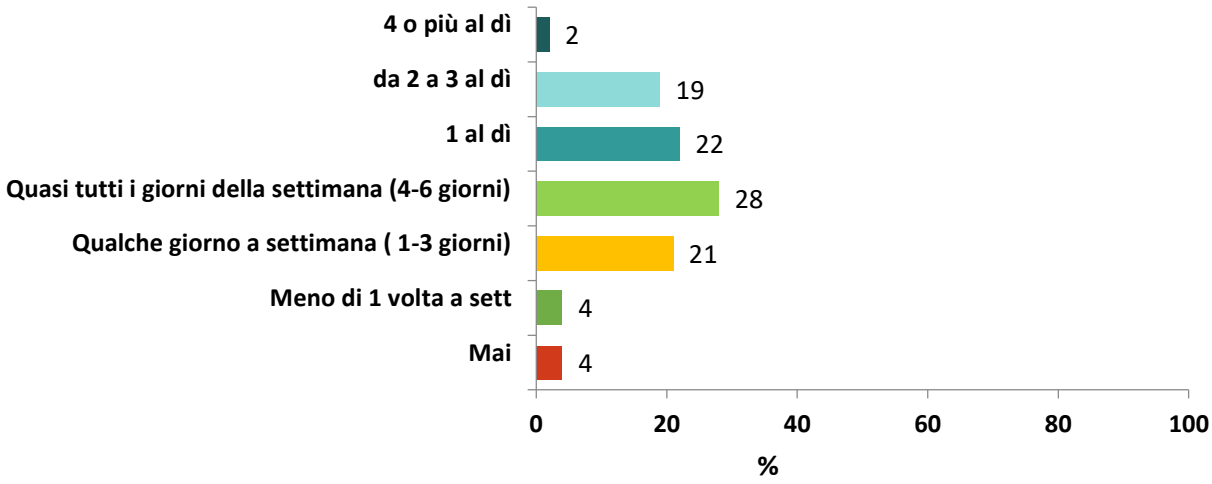


- Nel 11% delle classi è stata distribuita una merenda di metà mattina.
- Solo una parte di bambini (18,3%) consuma una merenda adeguata di metà mattina.
- La maggior parte dei bambini (81,5%) la fa inadeguata e il 0,2% non la fa per niente.
- Non sono emerse differenze per sesso del bambino e per livello di istruzione della madre.

Quante porzioni di frutta e verdura mangiano i nostri bambini al giorno?

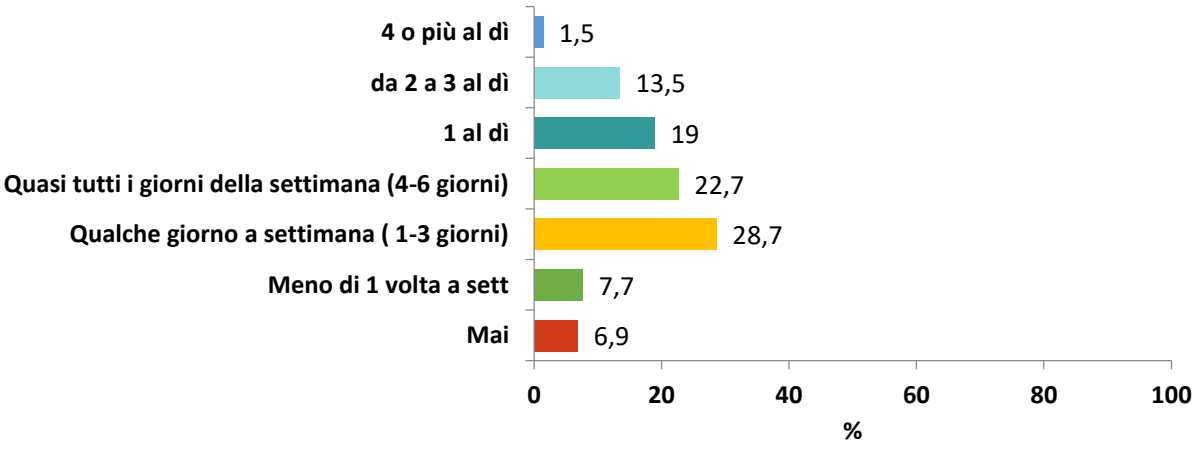
Le linee guida sulla sana alimentazione prevedono l'assunzione di almeno cinque porzioni al giorno di frutta o verdura. Il consumo di frutta e verdura nell'arco della giornata garantisce un adeguato apporto di fibre e sali minerali e consente di limitare la quantità di calorie introdotte.

Consumo di frutta nell'arco della settimana (%)



- Nella nostra AST, i genitori riferiscono che solo il 19% dei bambini consuma **frutta** 2-3 volte al giorno e il 22% una sola volta al giorno.
- L'8% dei bambini mangia frutta meno di una volta a settimana o mai.
- Non sono emerse differenze per sesso del bambino.
- Sono emerse differenze per livello di istruzione della madre (il consumo di frutta aumenta con il crescere della scolarità della madre).

Consumo di verdura nell'arco della settimana (%)



- Nella nostra AST, i genitori riferiscono che il 13,5 % dei bambini consuma **verdura** 2-3 al giorno e il 19 % una sola volta al giorno.
- Il 14,6 % dei bambini consuma verdura meno di una volta a settimana o mai.
- Sono emerse differenze per sesso del bambino (maggior consumo nel maschio rispetto alla femmina) e per livello di istruzione della madre (maggior consumo con un più alto livello di istruzione della madre).
- Il 43,4% dei bambini consuma almeno due volte al giorno frutta e/o verdura.

In una settimana tipica, quante volte i bambini bevono e mangiano i seguenti cibi e bevande?

L'alimentazione può influenzare lo stato ponderale. Ai genitori è stato chiesto di indicare con che frequenza i propri figli assumono le principali categorie di alimenti.

AST Ancona, OKkio alla SALUTE 2023

FREQUENZA DI CONSUMO	SUCCHI DI FRUTTA 100% FRUTTA	BIBITE CONF. CONTENENTI ZUCCHERO (Tè, aranciata, cola, succhi di frutta, ecc.)	BIBITE CONF. A RIDOTTO CONTENUTO DI ZUCCHERO (Cola light/zero, ecc.)	LEGUMI	SNACK SALATI (Patatine, pop corn, noccioline, ecc.)	SNACK DOLCI (Merendine, biscotti, caramelle, torte, ecc.)
Mai	24,5%	26%	62,5%	21,9%	11%	2,2%
meno di una volta a settimana	22,4%	33%	24,7%	25,7%	46,5%	11%
qualche giorno (1-3 giorni)	32,2%	29,3%	9,1%	47,4%	34,2%	37,6%
quasi tutti i giorni (4-6 giorni)	13,6%	7,9%	2,4%	4,1%	5,9%	29,2%
una volta al giorno tutti i giorni	5,3%	2,7%	0,9%	0,2%	1,7%	14,9%
più volte al giorno tutti i giorni	2%	1,1%	0,4%	0,7%	0,7%	5,1%

- Nella nostra AST quasi l'8% dei bambini assume bibite confezionate contenenti zucchero quasi tutti i giorni.
- Quasi la metà dei bambini non consuma mai legumi o meno di una volta a settimana.
- Il consumo di snack salati e dolci "più volte al giorno, tutti i giorni" è rispettivamente del 0,7% e del 5,1%.
- Mentre non vi è differenza fra maschi e femmine per le diverse categorie di alimenti.
- La prevalenza di consumo di bibite confezionate contenenti zucchero una volta al giorno, tutti i giorni diminuisce con il crescere della scolarità della madre.

L'igiene orale dei bambini: quanti bambini si lavano i denti dopo cena?

L'abitudine di lavarsi i denti è essenziale per la prevenzione della carie dentale e l'igiene del cavo orale. L'85,5% dei bambini della nostra AST ha dichiarato di essersi lavato i denti la sera precedente l'indagine. A livello nazionale questo dato è risultato pari all' 84%. Nella nostra AST i genitori hanno riportato che il 33,6% dei bambini lava i denti non più di una volta al giorno; dato nazionale 30%.

I cambiamenti salutari adottati in famiglia

Nel questionario rivolto ai genitori, al fine di approfondire la propensione alla prevenzione, nel 2016 sono state introdotte domande relative all'uso abituale di comportamenti salutari adottati in famiglia legati all'alimentazione e all'igiene orale.

Nella nostra AST i comportamenti salutari più frequentemente adottati sono risultati: riduzione del sale nella preparazione dei pasti (44%), non aggiungere sale a tavola (34%), limitare il consumo di snack salati (46%), leggere con maggior attenzione le etichette nutrizionali (33%), ridurre il consumo di alimenti già pronti o in scatola (53%), aumentare il consumo di verdura e ortaggi (68%), acquistare pane poco salato (14%), inserire la frutta come spuntino (56%).

Alla domanda sulla frequenza di utilizzo del sale iodato, il 54% dei rispondenti dichiara di usarlo sempre (dato nazionale: 57%).

Per un confronto

	VALORI AZIENDALI (%)			VALORE REGIONALE 2023 (%)	VALORE NAZIONALE 2023 (%)
	2016	2019	2023		
§ hanno assunto la colazione al mattino dell'indagine	95%	90,8%	91,3%	**89,3%**	**89%**
§ hanno assunto una colazione adeguata il mattino dell'indagine	65%	57,3%	57,2%	**53,9%**	**53%**
hanno assunto una merenda adeguata a metà mattina	26%	36%	18,3%	**22,6%**	**32%**
assumono 5 porzioni di frutta e/o verdura giornaliere	9%	5%	4,6%	**4,2%**	**5%**
assumono bibite zuccherate e/o gassate almeno una volta al giorno	37%	19,8%	19,6%	**19,4%**	**25%**

§ Variabili per le quali è stato effettuato un confronto tra le rilevazioni svolte a livello aziendale. La variazione statisticamente significativa ($p<0,05$) è indicata con **

Conclusioni

Nella nostra AST con questa raccolta dei dati si conferma la grande diffusione fra i bambini di abitudini alimentari che non favoriscono una crescita armonica e sono fortemente predisponenti all'aumento di peso.
Questo rischio per i bambini può essere limitato grazie alla modifica delle abitudini familiari e tramite il sostegno della scuola ai bambini e alle loro famiglie.
Rispetto alle precedenti, in questa rilevazione meno bambini assumono una colazione e uno spuntino di metà mattina adeguati. In particolare, uno spuntino adeguato a scuola è assunto solo da un bambino su cinque nella nostra AST rispetto a un bambino su 3 a livello nazionale e un bambino su 4 a livello regionale.
Il consumo di cinque porzioni giornaliere di frutta e/o verdura si avvicina al dato regionale e nazionale di questa rilevazione, ma mostra un preoccupante andamento, in costante declino dal 2016. Solo un bambino su 3 consuma frutta e verdura entrambe 2-3 volte al giorno per raggiungere le cinque porzioni raccomandate di questi preziosi alimenti.
Un bambino su 2 non consuma mai legumi o meno di una volta a settimana, rispetto alla raccomandazione di consumo di almeno 3 volte a settimana.
La riduzione dell'assunzione giornaliera di bibite zuccherate e/o gassate è confermata anche in questa rilevazione e in linea col dato regionale 2023.

L'attività fisica

L'attività fisica è un fattore determinante per mantenere o migliorare la salute dell'individuo poiché è in grado di ridurre il rischio di molte malattie cronico-degenerative. Si consiglia che i bambini facciano attività fisica moderata o intensa ogni giorno per almeno 1 ora. Questa attività non deve essere necessariamente continua ed include tutte le attività motorie quotidiane.

Quanti bambini sono fisicamente non attivi?

La creazione delle condizioni che permettono ai bambini di essere attivi fisicamente dipende dalla comprensione di tale necessità da parte della famiglia e ancora di più dalla società in generale, incluso la scuola. Nel nostro studio, il bambino è considerato non attivo se non ha svolto almeno 1 ora di attività fisica il giorno precedente all'indagine (cioè, attività motoria a scuola e attività sportiva strutturata e ha giocato all'aperto nel pomeriggio). L'inattività fisica è stata studiata non come abitudine, ma solo in termini di prevalenza puntuale riferita al giorno precedente all'indagine.

Bambini fisicamente non attivi[#] (%) - AST **Ancona- OKkio 2023**

CARATTERISTICHE	NON ATTIVI
Sesso	
Maschi	14,7%
Femmine	13,7%
Zona abitativa	
<10.000 abitanti	28,6%
10.000-50.000	12,3%
>50.000	5,8%

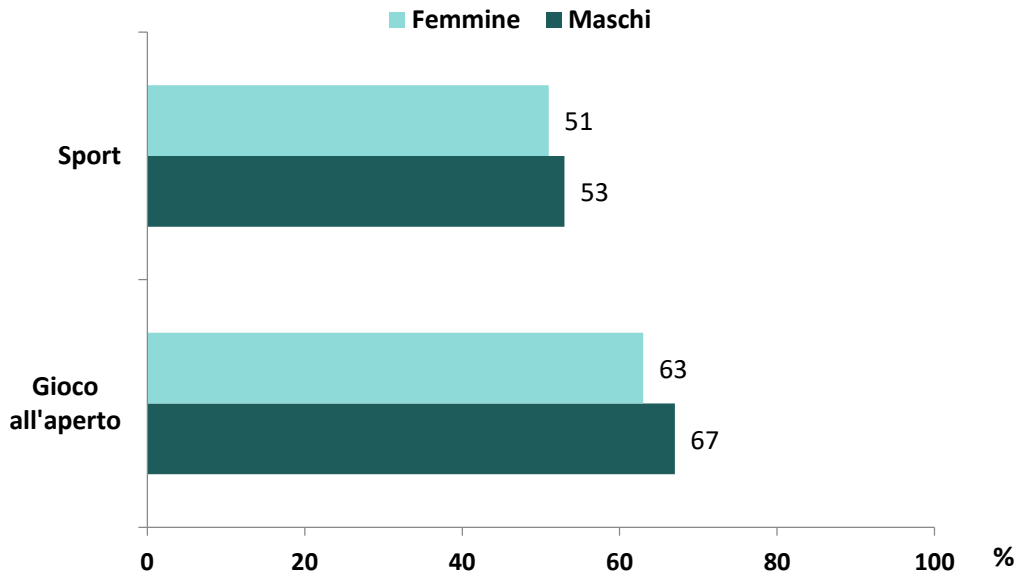
[#] Il giorno precedente non hanno svolto attività motoria a scuola e attività sportiva strutturata e non hanno giocato all'aperto nel pomeriggio

- Nel nostro studio il 14,4 % dei bambini risulta non attivo il giorno antecedente all'indagine.
- Solo il 27,6 % tuttavia ha partecipato ad un'attività motoria curricolare a scuola nel giorno precedente (questo può dipendere dal fatto che il giorno precedente poteva non essere quello in cui era prevista l'ora curriculare).
- Le femmine non attive (13,7%) sono in percentuale minore (ma senza significatività statistica) dei maschi (14,7 %).
- La percentuale maggiore di bambini non attivi vive in aree geografiche con <10.000 abitanti (28,6 %).

I bambini giocano all'aperto e fanno attività sportiva strutturata?

Il pomeriggio dopo la scuola costituisce un buon periodo della giornata per permettere ai bambini di fare attività fisica; è quindi molto importante sia il gioco all'aperto che lo sport strutturato. I bambini impegnati in queste attività tendono a trascorrere meno tempo in attività sedentarie (televisione/videogiochi/tablet/cellulare) e quindi a essere meno a rischio di sovrappeso/obesità.

Bambini che hanno giocato all'aperto e/o fatto sport il giorno precedente le rilevazioni (%)

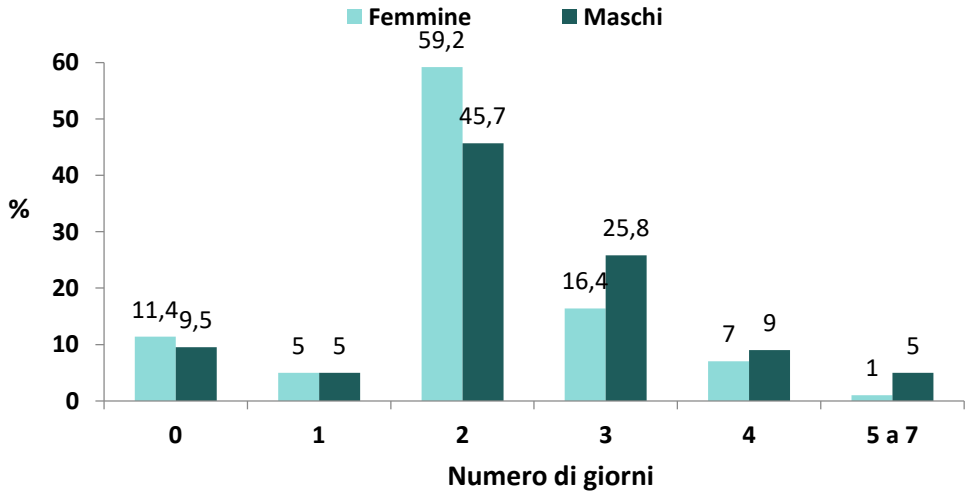


- Il 65% del totale dei bambini ha giocato all'aperto il pomeriggio antecedente all'indagine.
- I maschi giocano all'aperto più delle femmine.
- Il 52% dei bambini ha fatto attività sportiva strutturata il pomeriggio antecedente all'indagine.
- I maschi fanno sport più delle femmine.

Secondo i genitori, durante la settimana quanti giorni i bambini fanno attività fisica per almeno un'ora?

Per stimare l'attività fisica dei bambini si utilizza l'informazione fornita dai genitori, ai quali si è chiesto quanti giorni, in una settimana normale, i bambini giocano all'aperto o fanno sport strutturato per almeno un'ora al giorno al di fuori dell'orario scolastico.

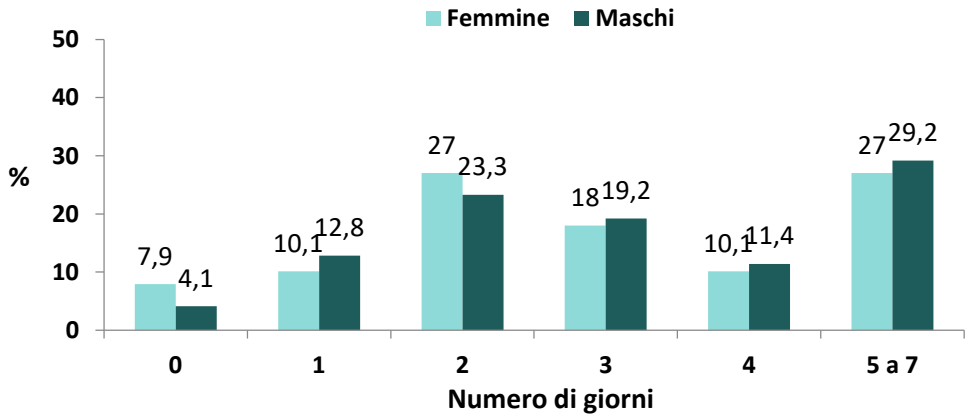
Giorni di attività sportiva strutturata per almeno un'ora durante la settimana (%)



- Secondo i genitori, nella nostra AST circa 1 bambino su 2 (50,8 %) fa almeno un'ora di attività sportiva strutturata per 2 giorni la settimana, l'11,6 % neanche un giorno e solo il 3% da 5 a 7 giorni.
- I maschi fanno attività sportiva strutturata più giorni delle femmine*.
- La zona di abitazione non è associata a una diversa frequenza di attività sportiva strutturata da parte dei bambini.

* p <0,05

Giorni di giochi di movimento per almeno un'ora durante la settimana (%)



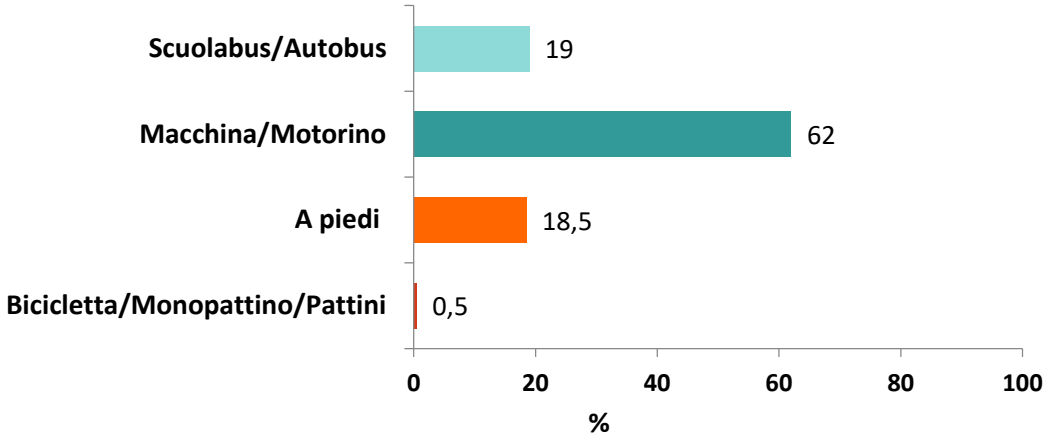
- Per quanto riguarda il tempo dedicato ai giochi di movimento, nella nostra AST circa 1 bambino su 5 (24,4%) fa almeno un'ora di attività per 2 giorni la settimana, il 5,6% neanche un giorno e solo il 29,7 % da 5 a 7 giorni.
- I maschi fanno giochi di movimento più giorni delle femmine.
- La zona di abitazione non è associata a una diversa frequenza di giochi di movimento da parte dei bambini.
- Il 14,4% dei bambini non ha svolto attività fisica o giochi di movimento il giorno precedente l'indagine.

Come si recano a scuola i bambini (percorso casa scuola e viceversa)?

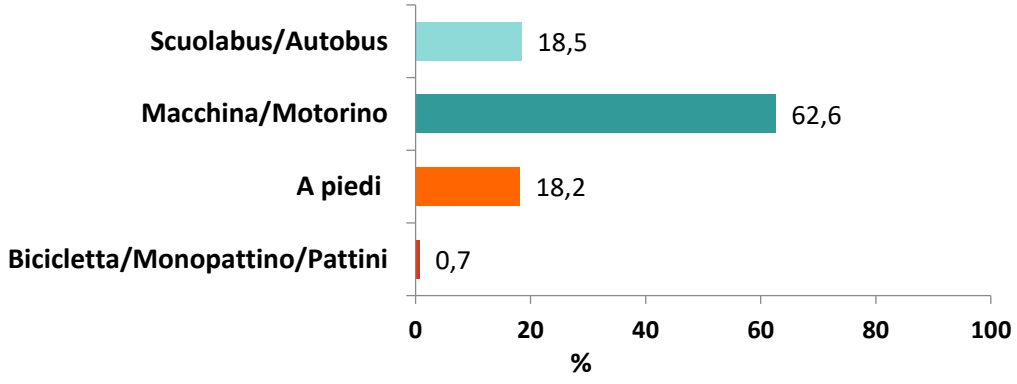
Un altro modo per rendere fisicamente attivi i bambini è far loro percorre il tragitto casa-scuola a piedi o in bicicletta, compatibilmente con la distanza del loro domicilio dalla scuola. Nel 2023 i bambini hanno risposto a questa domanda riferendosi al giorno in cui si è svolta la rilevazione; a completamento di questa informazione, come accade nel COSI, ai genitori è stato chiesto come solitamente i bambini si recano/tornano da scuola.

- Il 18,5% dei bambini, nella mattina dell'indagine, ha riferito di essersi recato a scuola a piedi o in bicicletta/monopattino/pattini (indicatore del PNP); invece, l'81% ha utilizzato un mezzo di trasporto pubblico o privato.
- Non si rilevano differenze degne di nota per sesso e fra le diverse tipologie di zona abitativa.

Percorso casa-scuola (%) riferito dai genitori



Percorso scuola-casa (%) riferito dai genitori



Secondo i genitori, nel tragitto casa-scuola il 19% dei bambini si è recato a scuola a piedi o in bicicletta/monopattino/pattini; invece, l'81% ha utilizzato un mezzo di trasporto pubblico o privato. Per il ritorno l'81,1 % dei bambini ha utilizzato un mezzo di trasporto pubblico o privato e il 18,9 % è tornato a piedi/biciletta/monopattino.

Quali sono i motivi per i quali i bambini non si recano a scuola a piedi o in bicicletta/monopattino/pattini?

Capire quali possono essere i motivi che impediscono alle loro famiglie di portare i bambini a scuola (e viceversa) a piedi o in biciletta/monopattino/pattini è fondamentale per poter intervenire con politiche/azioni ad hoc così come la realizzazione di infrastrutture (piste ciclabili, pedonali, percorsi liberi dal traffico, ecc.).

Motivi che impediscono di recarsi a scuola a piedi o in bicicletta/monopattino/pattini (%) AST **Ancona- OKkio 2023**

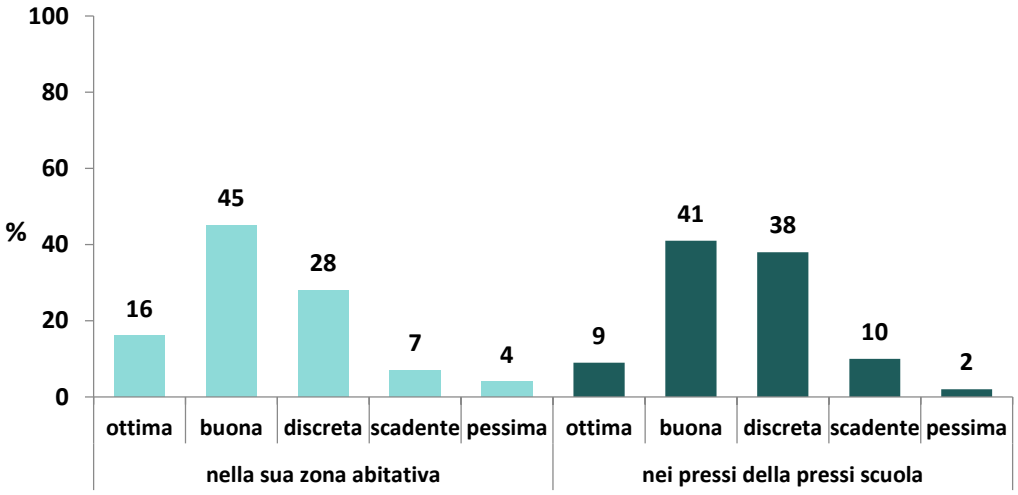
MOTIVI	%
Strada non sicura	20
Distanza eccessiva	53
Il bambino si muove già abbastanza durante la giornata	3
Mancanza di tempo	26

Nella nostra AST, la maggior parte dei genitori (53%) indica come motivo principale la distanza eccessiva.

Come viene percepita la qualità dell'aria dai genitori?

Nel questionario rivolto al genitore vi sono due domande sulla percezione della qualità dell'aria nei pressi dell'abitazione e della scuola frequentata dai propri figli.

Percezione della qualità dell'aria (%)



Per un confronto

	VALORI AZIENDALI (%)			VALORE REGIONALE 2023 (%)	VALORE NAZIONALE 2023 (%)
	2016	2019	2023		
§ Bambini definiti fisicamente non attivi** (indicatore del PNP)	16%	25,4%	14,4 %	**19,6%**	**19%**
Bambini che hanno giocato all'aperto il pomeriggio prima dell'indagine	70%	53,6%	65,1%	**61,2%**	**63%**
Bambini che hanno svolto attività sportiva strutturata il pomeriggio prima dell'indagine	47%	41,9%	52,2%	**47,2%**	**45%**
Bambini che si recano a scuola a piedi e/o bicicletta	19,5%	20,6%	19%	**17%**	**27%**

§ Variabile per la quale è stato effettuato un confronto tra le rilevazioni svolte a livello aziendale. La variazione statisticamente significativa ($p<0,05$) è indicata con **

Conclusioni

I dati raccolti evidenziano che i bambini della nostra AST praticano poca attività fisica. Si stima che 1 bambino su 5 sia fisicamente inattivo, con una prevalenza maggiore tra le femmine rispetto ai maschi. Dai dati emerge che poco più di 3 bambini su 5 svolgono almeno un'ora di attività fisica al giorno per 5-7 giorni a settimana, seguendo le indicazioni dell'OMS (WHO), che raccomanda una media di 60 minuti di movimento quotidiano con una frequenza settimanale di attività fisica da moderata a intensa. Inoltre, 3 bambini su 5 praticano attività sportiva intensa almeno tre volte a settimana, come raccomandato dall'OMS.

Rispetto alle precedenti rilevazioni nella nostra AST, si osserva una riduzione del numero di bambini fisicamente inattivi secondo l'indicatore PNP, con un miglioramento rispetto ai valori regionali e nazionali. Inoltre, si registra un incremento dei dati relativi all'attività fisica settimanale consigliata per la fascia d'età e per l'esercizio fisico strutturato almeno tre volte a settimana, in linea con le raccomandazioni dell'OMS.

Il numero di bambini che si recano a scuola a piedi o in bicicletta è rimasto più o meno stabile rispetto alle rilevazioni precedenti, ma continua a essere inferiore ai dati regionali e soprattutto nazionali.

Le scuole e le famiglie devono collaborare attivamente nella creazione di condizioni e iniziative che favoriscano e incentivino la naturale predisposizione dei bambini all'attività fisica.

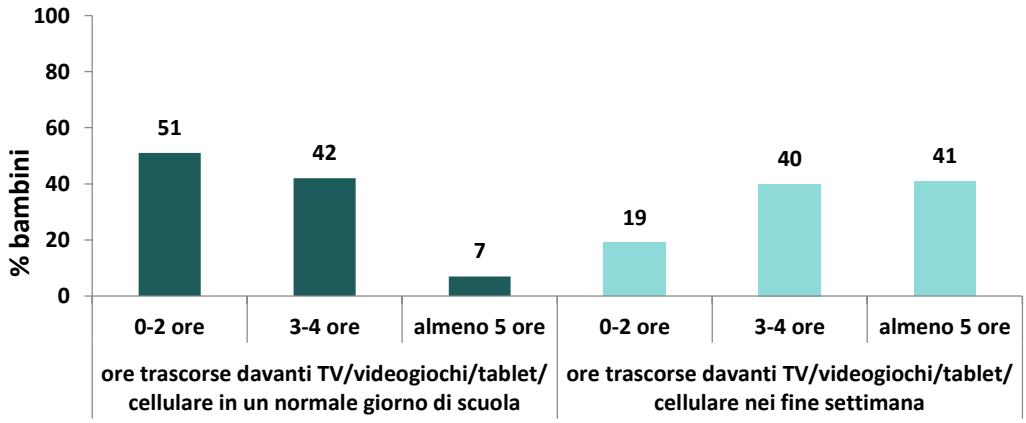
Le attività sedentarie

La crescente disponibilità di televisori, videogiochi e dispositivi elettronici, insieme ai profondi cambiamenti nella composizione e nella cultura della famiglia, ha contribuito ad aumentare il numero di ore trascorse in attività sedentarie. Pur costituendo un'opportunità di divertimento e talvolta di sviluppo del bambino, il tempo trascorso davanti alla televisione e/o altri dispositivi elettronici si associa all'assunzione di cibi fuori pasto che può contribuire al sovrappeso/obesità. Inoltre, il tempo trascorso in queste attività statiche sottrae spazio al movimento e al gioco libero e può essere uno dei fattori che contribuisce all'aumento del peso.

Quante ore al giorno i bambini guardano la televisione o usano i videogiochi/tablet/cellulare?

Si raccomanda un limite di esposizione complessivo alla televisione/videogiochi/tablet/cellulare per i bambini di età maggiore ai 2 anni di non oltre le 2 ore quotidiane; mentre è decisamente sconsigliata la televisione nella camera da letto dei bambini.
I seguenti dati mostrano la somma del numero di ore che i bambini trascorrono a guardare la TV e/o a giocare con i videogiochi/tablet/cellulare in un normale giorno di scuola e nel fine settimana, secondo quanto dichiarato dai genitori.

Ore trascorse a guardare la TV e/o a giocare con i videogiochi/tablet/cellulare (%)



- Nella nostra AST, in particolare nei giorni di scuola i genitori riferiscono che il 51% dei bambini guarda la TV o usa videogiochi/tablet/cellulare da 0 a due 2 ore al giorno, mentre il 42% è esposto quotidianamente alla TV o ai videogiochi/tablet/cellulare per 3 a 4 ore e il 7% per almeno 5 ore. Valori più alti si riscontrano nel fine settimana.
- L'esposizione a più di 2 ore di TV o videogiochi/tablet/cellulare è simile tra i maschi e femmine (maschi 48,6% e femmine 49,7%) e non è associata con l'aumento del livello di istruzione della madre.
- Complessivamente il 31% dei bambini ha un televisore nella propria camera.
- L'esposizione a più di 2 ore di TV al giorno è più alta tra i bambini che hanno una TV in camera (14,3% versus 9,6%).
- Considerando separatamente il tempo dedicato alle due attività, si rileva che la percentuale di bambini che trascorre più di 2 ore davanti alla TV è pari al 11%, mentre quella relativa l'utilizzo di videogiochi/tablet/cellulare è 7,5%.

Complessivamente, quanto spesso i bambini guardano la televisione o giocano con i videogiochi/tablet/cellulare durante il giorno?

Nella nostra AST il 33% dei bambini ha guardato la TV o ha utilizzato videogiochi/ tablet/cellulare la mattina prima di andare a scuola, Il 79% il pomeriggio del giorno precedente e il 78% la sera.

Solo l'8,6% dei bambini non ha guardato la TV o utilizzato i videogiochi/tablet/cellulare nelle 24 ore antecedenti l'indagine, mentre il 19,6% lo ha fatto in un periodo della giornata, il 44,2% in due periodi e il 27,6% ne ha fatto uso durante la mattina, il pomeriggio e la sera.

L'utilizzo di TV e/o videogiochi/tablet/cellulare è più frequente tra i maschi (29% versus 26%) e diminuisce con l'aumento del livello di istruzione della madre.

Per un confronto

	VALORI AZIENDALI (%)			VALORE REGIONALE 2023 (%)	VALORE NAZIONALE 2023 (%)
	2016	2019	2023		
Bambini che trascorrono al televisore o ai videogiochi/tablet/ cellulare più di 2 ore al giorno (durante un normale giorno di scuola)	44%	51%	51,2%	49,6%	45%
Bambini con televisore in camera	38%	38%	30,9%	35,4%	42%

Conclusioni

Nella nostra AST i bambini trascorrono molto tempo in attività sedentarie, principalmente davanti agli schermi.

Queste attività sedentarie sono sicuramente favorite dal fatto che circa 1 bambino su 3 dispone di un televisore in camera propria. Tutti questi fattori fanno sì che solo un bambino su 2 di fatto ottemperi alle raccomandazioni sul tempo da dedicare alla televisione o ai videogiochi/tablet/cellulare (meno di 2 ore al giorno di TV o videogiochi/tablet/cellulare).

Rispetto alle precedenti rilevazioni, nella nostra AST osserviamo una riduzione dei bambini che possiedono un televisore in camera e una minor presenza rispetto ai valori regionale e soprattutto al dato nazionale. I bambini che trascorrono più tempo del suggerito davanti agli schermi sono confermati rispetto alle precedenti rilevazioni e superiori ai valori regionale e nazionale.

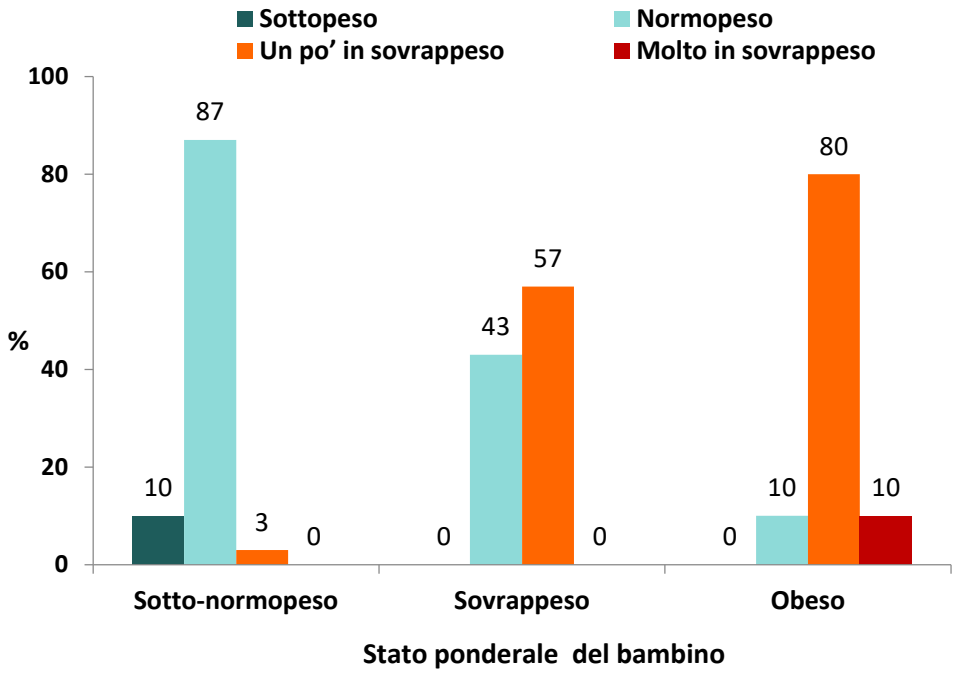
La percezione delle madri sulla situazione nutrizionale e sull'attività fisica dei bambini

La cognizione che comportamenti alimentari inadeguati e stili di vita sedentari siano causa del sovrappeso/obesità tarda a diffondersi nella collettività. A questo fenomeno si aggiunge la mancanza di consapevolezza da parte dei genitori dello stato di sovrappeso/obesità del proprio figlio e del fatto che il bambino mangi troppo o si muova poco.

Qual è la percezione della madre rispetto allo stato ponderale del proprio figlio?

Alcuni studi hanno dimostrato che i genitori possono non avere un quadro corretto dello stato ponderale del proprio figlio. Questo fenomeno è particolarmente importante nei bambini sovrappeso/obesi che vengono al contrario percepiti come normopeso.

La percezione materna dello stato ponderale dei figli (%)

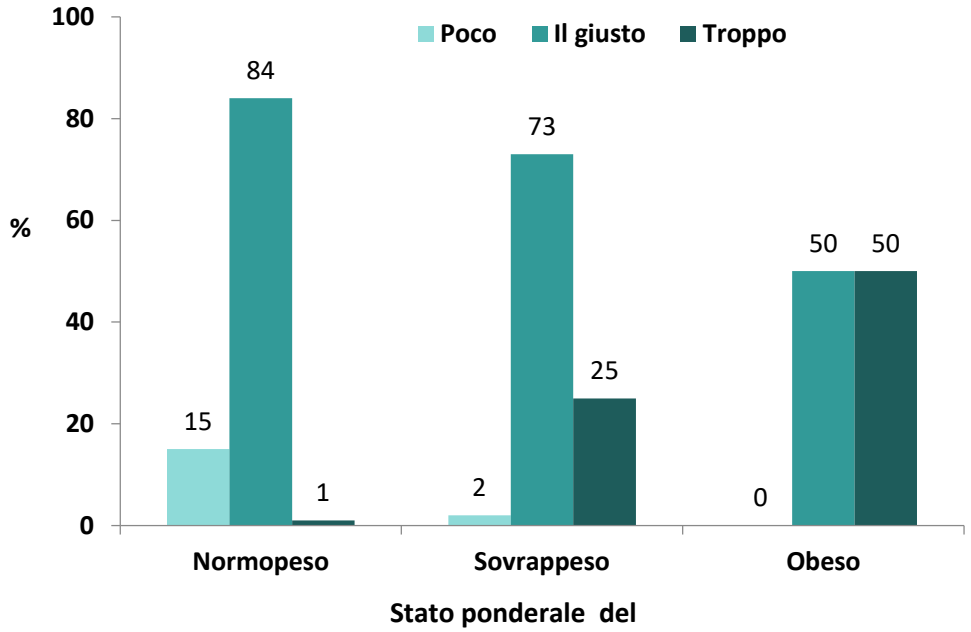


- Nella nostra AST ben il 43% delle madri di bambini sovrappeso e il 10% delle madri di bambini obesi ritiene che il proprio bambino sia normopeso o sottopeso.
- Nelle famiglie con bambini in sovrappeso, la percezione non cambia in rapporto al sesso del bambino. Analoga situazione si presenta nelle famiglie di bambini obesi.
- Per i bambini in sovrappeso, la percezione è tanto più accurata quanto maggiore è la scolarità della madre.
- Per i bambini obesi, la percezione è tanto più accurata quanto maggiore è la scolarità della madre.

Qual è la percezione della madre rispetto alla quantità di cibo assunta dal proprio figlio?

La percezione della quantità di cibo assunto dai propri figli può influenzare la probabilità di operare cambiamenti positivi. Anche se vi sono molti altri fattori determinanti di sovrappeso e obesità, l'eccessiva assunzione di cibo può contribuire al problema.

La percezione materna della quantità di cibo assunta dai figli (%)

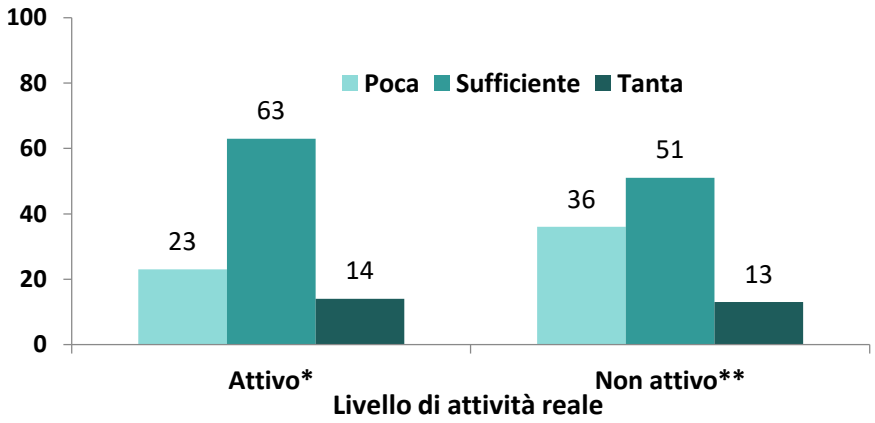


- Il 25% delle madri di bambini sovrappeso e il 50% di bambini obesi ritiene che il proprio bambino mangi troppo.
- Considerando i bambini in sovrappeso e obesi insieme, non è stata constatata nessuna differenza per sesso dei bambini o per livello scolastico della madre.

Qual è la percezione della madre rispetto all'attività fisica svolta dal figlio?

Anche se l'attività fisica è difficile da misurare, un genitore che ritenga che il proprio bambino sia attivo, mentre in realtà non si impegna in nessuno sport o gioco all'aperto e non ha partecipato a un'attività motoria scolastica nel giorno precedente, ha quasi certamente una percezione sbagliata del livello di attività fisica del proprio figlio. A livello nazionale e internazionale viene raccomandato che i bambini facciano attività fisica moderata o intensa ogni giorno per almeno 1 ora.

La percezione materna dell'attività fisica praticata dai figli (%)



* Attivo: nelle ultime 24 ore ha fatto sport, giocato all'aperto o partecipato all'attività

- All'interno del gruppo di bambini non attivi, ben il 51% delle madri ritiene che il proprio figlio svolga sufficiente attività fisica e il 13% molta attività fisica.
- Limitatamente ai non attivi non è stata constatata nessuna differenza per sesso dei bambini o livello scolastico della madre.

Per un confronto

MADRI CHE PERCEPISCONO	VALORI AZIENDALI (%)			VALORE REGIONALE 2023 (%)	VALORE NAZIONALE 2023 (%)
	2016	2019	2023		
[§] in modo adeguato* lo stato ponderale del proprio figlio, quando questo è sovrappeso	54%	53,6%	57,4%	**48%**	**41%**
in modo adeguato* lo stato ponderale del proprio figlio, quando questo è obeso	89,5%	100%	90%	**93,3%**	**91%**
l'assunzione di cibo del proprio figlio come "poco o giusto", quando questo è sovrappeso o obeso	68%	60,4%	65,5%	**66%**	**73%**
l'attività fisica del proprio figlio come scarsa, quando questo risulta inattivo	41%	35,1%	35,8%	**39%**	**40%**

* Adeguato = un po' in sovrappeso/molto in sovrappeso

[§] Variabile per la quale è stato effettuato un confronto tra le rilevazioni svolte a livello aziendale. La variazione statisticamente significativa ($p<0,05$) è indicata con riferite solo ai bambini non attivi".

Gli incidenti domestici

OKkio alla SALUTE permette di indagare anche il fenomeno degli incidenti domestici e l'attenzione che viene data da parte degli operatori sanitari.

È stato chiesto ai genitori se avessero mai ricevuto informazioni da parte delle istituzioni sanitarie sulla prevenzione degli incidenti domestici. A livello nazionale, l'87% dei rispondenti ha dichiarato di non aver mai ricevuto alcuna informazione; nella nostra AST tale valore è risultato pari a 12%.

Alla domanda se si fossero mai rivolti al personale sanitario a causa di incidenti domestici di cui è stato vittima il bambino, a livello nazionale si sono registrate le seguenti risposte: 9% sì, al pediatra/altro medico; 19% sì, al pronto soccorso; 7% sì, ad entrambi.

Nella nostra AST le percentuali di risposta sono state rispettivamente: 7%, 25%, 10%.

Conclusioni

Nella nostra AST è molto diffusa (oltre 1 genitore su 3) nelle madri di bambini con sovrappeso/obesità una sottostima dello stato ponderale del proprio figlio. Inoltre molti genitori, in particolare di bambini sovrappeso/obesi, probabilmente non valutano correttamente la quantità di cibo assunta dai propri figli. La situazione è simile per la percezione delle madri del livello di attività fisica dei propri figli: poco più di 1 genitore su 3 ha una percezione che sembra coincidere con la situazione reale.

Rispetto alle precedenti rilevazioni, nella nostra AST nella rilevazione 2023 aumentano i genitori che percepiscono adeguatamente lo stato ponderale del proprio figlio quando è in sovrappeso e questo è migliore sia del regionale che del nazionale. Diminuiscono però i genitori che percepiscono la condizione di obesità del proprio figlio quando è effettivamente presente; il valore è in linea con le rilevazioni regionale e nazionale.
L'assunzione di cibo probabilmente eccessiva ai fabbisogni e percepita come normale dai genitori dei bambini sovrappeso o obesi mantiene un andamento più o meno costante con le rilevazioni precedenti; in quest'ultima rilevazione il valore si avvicina a quello regionale; entrambi i dati, locale e regionale sono migliori della percezione riscontrata a livello nazionale.
La percezione dell'effettiva attività fisica scarsa del proprio figlio inattivo continua a migliorare nelle nostre rilevazioni di AST ma è ancora inferiore ai dati regionale e nazionale.
Degna di nota l'informazione sanitaria accessibile nella nostra AST sulla prevenzione degli incidenti domestici, che si discosta favorevolmente e notevolmente dal valore nazionale.

L'ambiente scolastico e il suo ruolo nella promozione di una sana alimentazione e dell'attività fisica

La scuola gioca un ruolo fondamentale nel migliorare lo stato ponderale dei bambini, sia creando condizioni favorevoli per una corretta alimentazione e per lo svolgimento dell'attività motoria strutturata, che promuovendo abitudini alimentari adeguate.

La scuola rappresenta, inoltre, l'ambiente ideale per creare occasioni di comunicazione con le famiglie con un loro maggior coinvolgimento nelle iniziative di promozione di una sana alimentazione e dell'attività fisica dei bambini.

La partecipazione della scuola all'alimentazione dei bambini

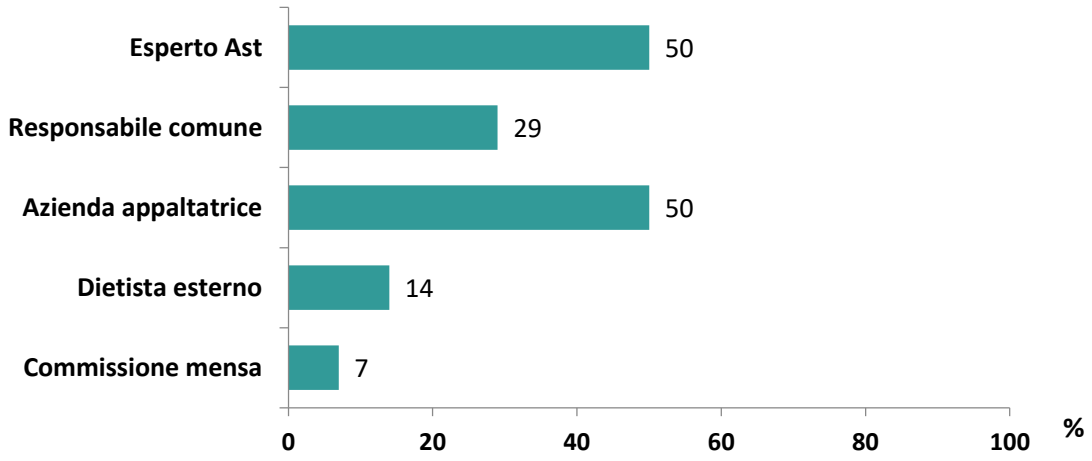
Quante scuole sono dotate di mensa e quali sono le loro modalità di funzionamento?

Le mense possono avere una ricaduta diretta nell'offrire ai bambini dei pasti qualitativamente e quantitativamente equilibrati che favoriscono un'alimentazione adeguata e contribuiscono alla prevenzione del sovrappeso/obesità.

Nella nostra AST il 61% delle scuole campionate ha una mensa scolastica funzionante.

Nelle scuole dotate di una mensa, il 86% di esse sono aperte almeno 5 giorni la settimana.

Predisposizione del menù scolastico (%)



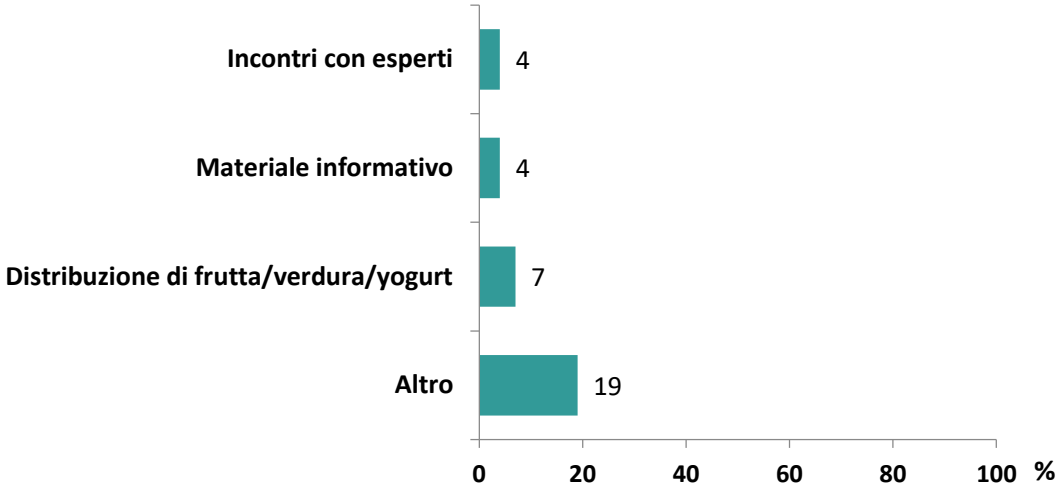
- La definizione del menù scolastico è più frequentemente stabilita da un esperto dell'AST e da un'azienda appaltatrice, seguito dal responsabile comunale.
- Secondo il giudizio dei dirigenti scolastici il 93% delle mense risulta essere adeguato per i bisogni dei bambini.

È prevista la distribuzione di alimenti all'interno della scuola?

Negli ultimi anni sempre più scuole hanno avviato distribuzioni di alimenti allo scopo di integrare e migliorare l'alimentazione degli alunni.

- Nella nostra AST, le **scuole** che distribuiscono ai bambini frutta o latte o yogurt, nel corso della giornata, sono il 33%.
- In tali **scuole**, la distribuzione si effettua prevalentemente a metà mattina (100%).
- Durante l'anno scolastico il 7% delle **classi** ha partecipato ad attività di promozione del consumo di alimenti sani all'interno della scuola con Enti e/o associazioni.

Promozione del consumo di alimenti sani con Enti e associazioni (%)



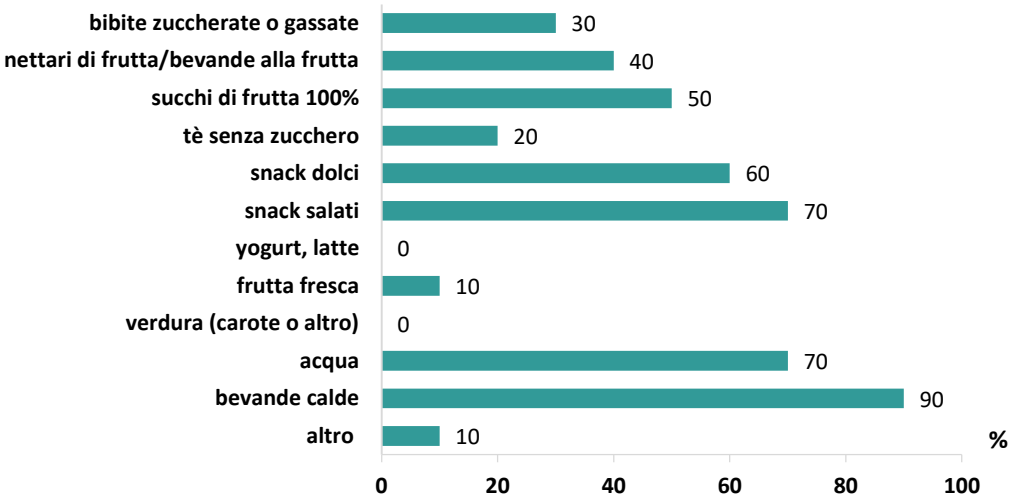
- In questo anno scolastico il 7% delle **classi** ha partecipato alla distribuzione di frutta, verdura o yogurt come spuntino
- Il 4% delle **classi** ha ricevuto materiale informativo
- il 4% delle **classi** ha organizzato incontri con esperti esterni alla scuola

Sono segnalati dei distributori automatici?

Lo sviluppo di comportamenti non salutari nei bambini può essere favorito dalla presenza nelle scuole di distributori automatici di merendine o bevande zuccherate di libero accesso agli alunni.

- I distributori automatici di alimenti sono presenti nel 48% delle scuole; il 5% è accessibile sia agli adulti che ai bambini.
- All'interno del gruppo di scuole con distributori automatici, il 60% mette a disposizione succhi di frutta 100% frutta, nettari/bevande alla frutta, frutta fresca, yogurt o latte.

Alimenti presenti nei distributori automatici (%)



Nella nostra AST gli alimenti maggiormente frequenti nei distributori automatici sono bevande calde, acqua, snack salati e snack dolci.

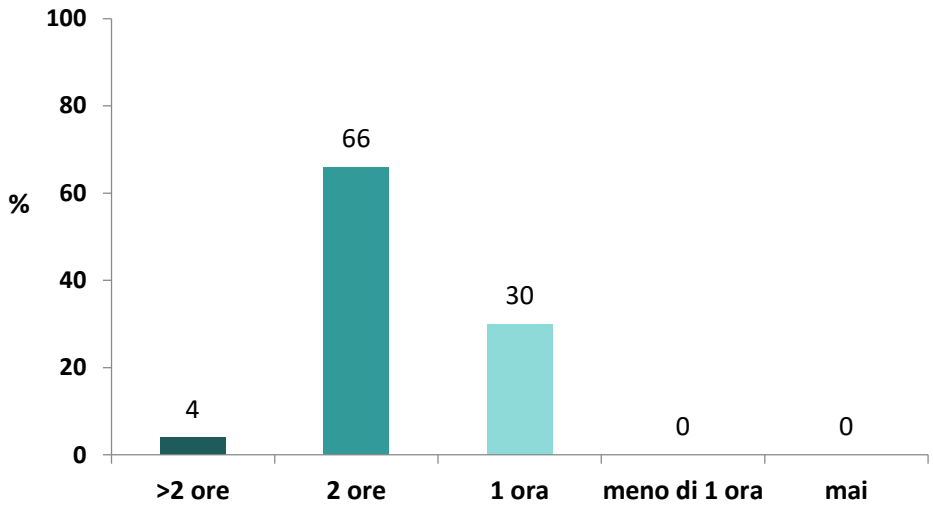
La partecipazione della scuola all'educazione fisica dei bambini

Quante classi riescono a far fare ai propri alunni 2 ore di educazione fisica a settimana?

Nelle "Indicazioni per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo di istruzione" del MIUR, pubblicate nel Settembre 2012, si sottolinea l'importanza dell'attività motoria e sportiva per il benessere fisico e psichico del bambino.

Nel questionario destinato alla scuola viene chiesto quante classi, e con quale frequenza, svolgono educazione fisica all'interno dell'orario scolastico.

Distribuzione percentuale delle classi per numero di ore a settimana di educazione fisica (%)



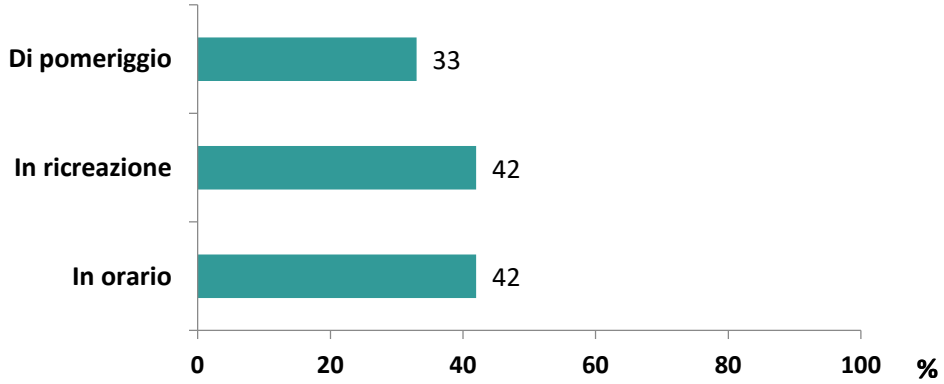
- Complessivamente, nel 70% delle classi delle nostre scuole si svolgono normalmente almeno 2 ore di educazione fisica a settimana, mentre nessuna classe fa meno di un'ora a settimana.

Le scuole offrono l'opportunità di praticare attività fisica oltre quella curricolare all'interno della struttura scolastica?

L'opportunità offerta dalla scuola di fare attività fisica extra-curricolare potrebbe avere un effetto benefico, oltre che sulla salute dei bambini, anche sulla loro abitudine a privilegiare l'attività motoria.

- Le scuole che offrono agli alunni la possibilità di effettuare all'interno dell'edificio scolastico occasioni di attività fisica sono il 55%.

Momento dell'offerta di attività motoria extracurriculare (%)



- Laddove offerta, l'attività fisica viene svolta più frequentemente durante l'orario scolastico e in ricreazione.
- Queste attività si svolgono più frequentemente nel giardino (58%), in aula (11%), nel corridoio (17%), in palestra (25%) e in altre strutture sportive (33%), mentre nessuna attività viene svolta in piscina.

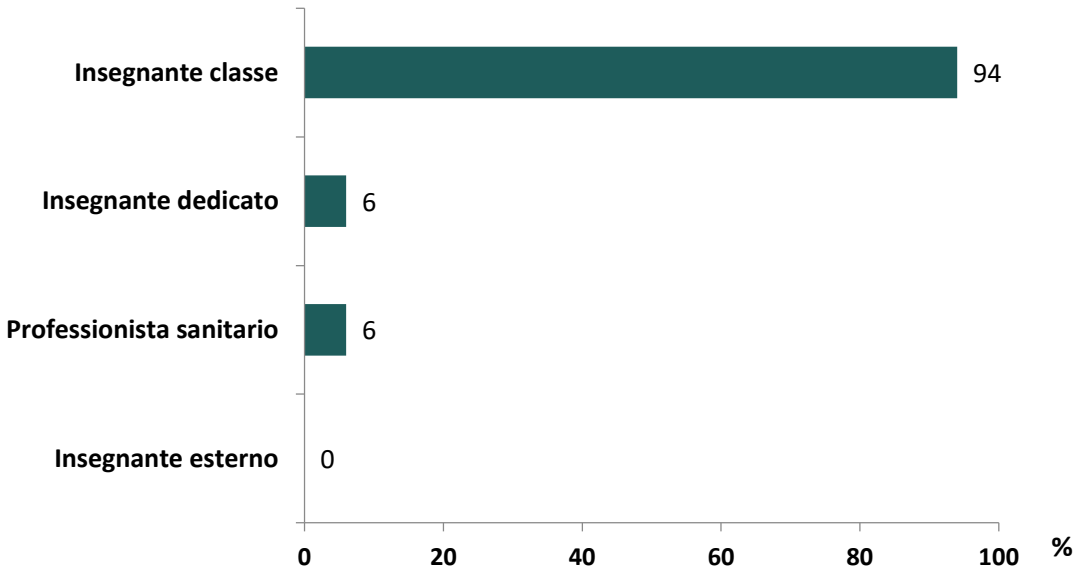
Il miglioramento delle attività curricolari a favore dell'alimentazione e dell'attività motoria dei bambini

Quante scuole prevedono nel loro curriculum l'educazione alimentare?

In molte scuole del Paese sono in atto iniziative di miglioramento del curriculum formativo scolastico a favore della sana alimentazione dei bambini

- L'educazione alimentare è prevista nell'attività curriculare del 77% delle scuole campionate nella nostra AST.

Figure professionali coinvolte nell'attività curriculare nutrizionale (%)



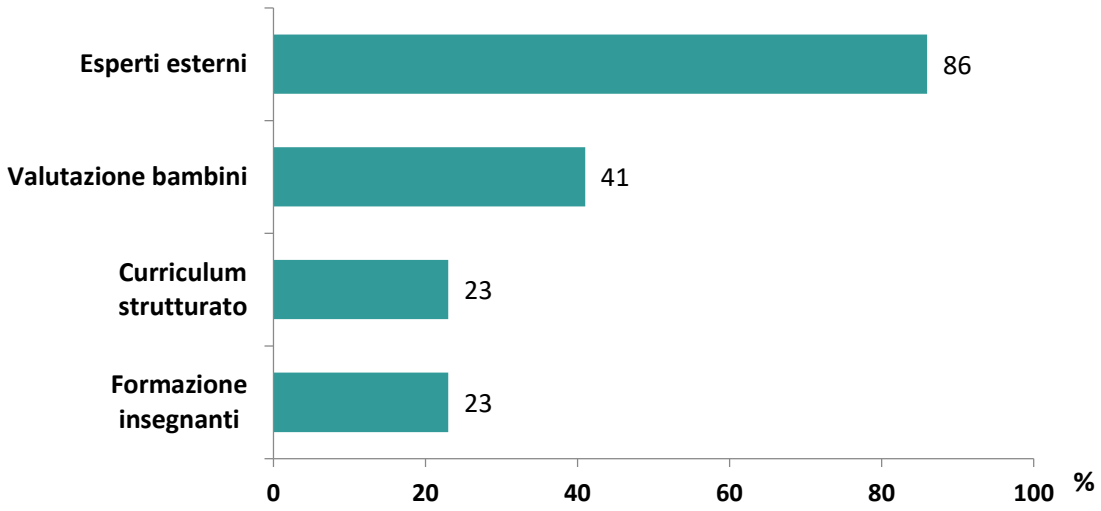
- In tali scuole, la figura più frequentemente coinvolta è l'insegnante di classe. Molto meno comune è il coinvolgimento di altri insegnanti o professionisti sanitari.

Quante scuole prevedono il rafforzamento del curriculum formativo sull'attività motoria?

Il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca ha avviato iniziative per il miglioramento della qualità dell'attività motoria svolta nelle scuole primarie; è interessante capire in che misura la scuola è riuscita a recepire tale iniziativa.

- Nel nostro campione, il 96% delle scuole ha cominciato a realizzare almeno un'attività.

Iniziative delle scuole a favore dell'attività fisica (%)



- In tali attività, viene frequentemente coinvolto un esperto esterno; nel 41% dei casi è stata effettuata la valutazione delle abilità motorie dei bambini, nel 23% lo sviluppo di un curriculum strutturato e nel 23% la formazione degli insegnanti.

Quante scuole hanno aderito o realizzato iniziative sul consumo di sale?

A livello nazionale, il 5,3% delle scuole ha aderito ad iniziative di comunicazione per la riduzione del consumo di sale e/o per la promozione del sale iodato. Nella nostra ASL tale valore è pari a 5%.

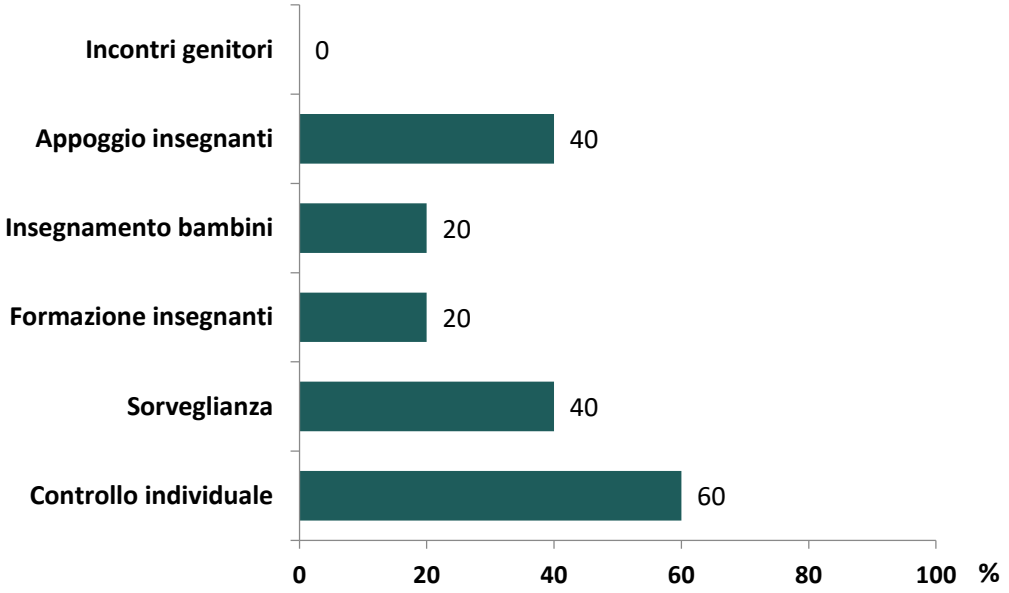
Le attività di promozione dell'alimentazione e dell'attività fisica dei bambini

Nella scuola sono attive iniziative finalizzate alla promozione di stili di vita salutari realizzate in collaborazione con Enti o Associazioni?

Nella scuola sono in atto numerose iniziative finalizzate a promuovere sane abitudini alimentari e attività motoria in collaborazione con enti, istituzioni e AST.

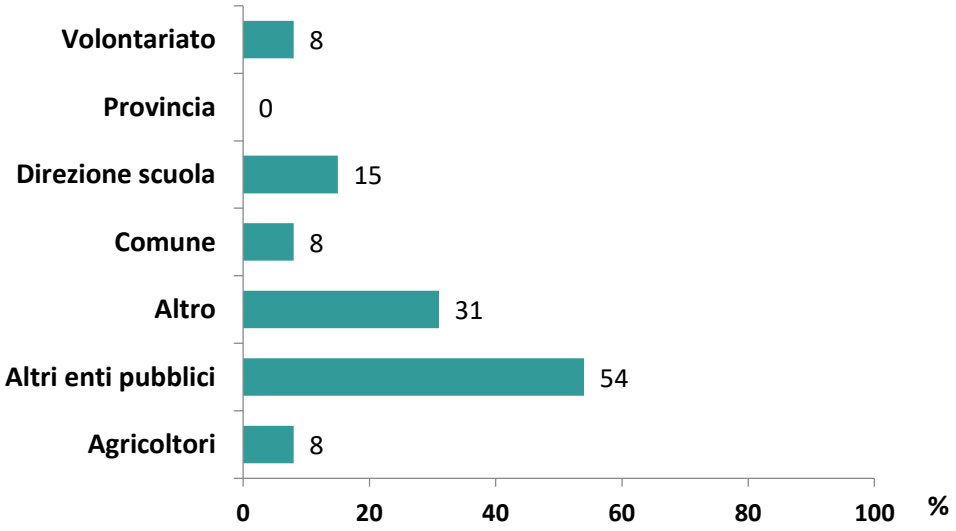
- I Servizi Sanitari della AST sono coinvolti nella realizzazione di programmi di educazione alimentare nel 23% delle scuole e in nessuna nella promozione dell'attività fisica

Iniziative con le AST (%)



- Tale collaborazione si realizza più frequentemente attraverso il controllo individuale, la sorveglianza e appoggio insegnanti.

Iniziative promozione alimentare (%)



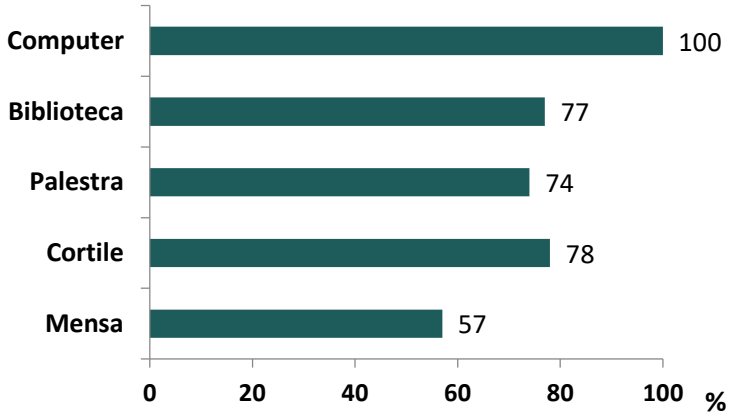
- Oltre la AST, gli enti e le associazioni che hanno prevalentemente organizzato iniziative di promozione alimentare nelle scuole sono altri enti pubblici e direzione scuola.

Risorse a disposizione della scuola

Nella scuola o nelle sue vicinanze sono presenti strutture utilizzabili dagli alunni?

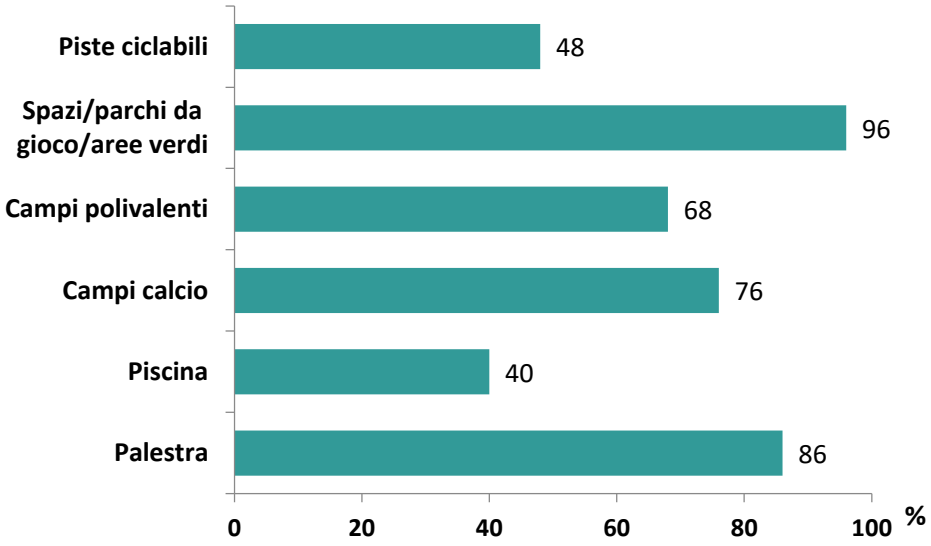
Per poter svolgere un ruolo nella promozione della salute dei bambini, la scuola necessita di risorse adeguate nel proprio plesso e nel territorio.

Risorse adeguate presenti nel plesso (%)



- Secondo i dirigenti scolastici, il 100% delle scuole possiede computer adeguati, e il 78% ha un cortile adeguato e il 74% una palestra.
- Risultano meno adeguate le mense.

Risorse presenti nel plesso o nelle vicinanze (%)



- L' 86% delle scuole ha la palestra nelle vicinanze o all'interno della propria struttura.
- Sono presenti nelle vicinanze dell'edificio scolastico spazi aperti/parchi da gioco/aree verdi (96%) e campi da calcio (76%).
- Risultano meno presenti le piste ciclabili (48%) e le piscine (40%).

La scuola e il divieto di fumo negli spazi aperti

La legge n°128 del Dicembre 2013, che disciplina la "*Tutela della salute nelle scuole*", estende il divieto di fumo nelle scuole anche nelle aree all'aperto di pertinenza delle istituzioni.

- Nella nostra AST, il 87% dei dirigenti scolastici dichiara di non aver avuto "mai" difficoltà nell'applicare la legge sul divieto di fumo negli spazi aperti della scuola (rispetto al 76,1% a livello nazionale); per contro il 4% degli stessi dichiara di aver incontrato difficoltà "sempre".

Coinvolgimento delle famiglie

In quante scuole si constata un coinvolgimento attivo dei genitori nelle iniziative di promozione di stili di vita sani?

Le iniziative di promozione di sane abitudini alimentari e di attività motoria nei bambini coinvolgono attivamente la famiglia rispettivamente nel 25% e nel 10% delle scuole campionate.

Per un confronto

Nella tabella di seguito sono riportati i confronti con i dati della AST dal 2008/9 al 2023. Dato il numero esiguo delle scuole campionate, soprattutto a livello aziendale, e di conseguenza intervalli di confidenza generalmente più ampi, è necessaria la massima cautela nell'interpretare e commentare i confronti.

	VALORI AZIENDALI (%)			VALORE REGIONALE 2023 (%)	VALORE NAZIONALE 2023 (%)
	2016	2019	2023		
Presenza mensa	74%	67%	61%	**67**	**76%**
Distribuzione alimenti sani	33%	40%	33%	**51**	**48%**
Educazione nutrizionale e curriculare	79%	86%	77%	**82**	**84%**
Iniziative sane abitudini alimentari	54%	62%	57%	**62**	**63%**
Coinvolgimento genitori iniziative alimentari	25%	29%	25%	**27**	**27%**
Attività motoria extracurriculare	68%	67%	55%	**42**	**53%**
Rafforzamento attività motoria	95%	91%	96%	**96**	**94%**
Coinvolgimento genitori iniziative di attività motoria	25%	19%	10%	**20**	**23%**

Conclusioni

Gli interventi di prevenzione, per essere efficaci, devono prevedere il coinvolgimento della scuola e della famiglia attraverso programmi integrati, che coinvolgano diversi settori e ambiti sociali, e multi-componenti, che mirino ad aspetti diversi della salute del bambino, quali alimentazione, attività fisica, prevenzione di fattori di rischio legati all'età, con l'obiettivo generale di promuovere l'adozione di stili di vita più sani. I dati raccolti con OKkio alla SALUTE hanno permesso di conoscere meglio l'ambiente scolastico e di gettare le basi per un monitoraggio nel tempo del miglioramento di quelle condizioni che devono permettere alla scuola di svolgere il ruolo di promozione della salute dei bambini e delle loro famiglie.

Nella nostra AST le scuole sono coinvolte nelle iniziative di promozione di buone abitudini alimentari in percentuali simili ai valori nazionali, pur con una minore diffusione di servizi mensa nel nostro territorio e in diminuzione rispetto alle precedenti rilevazioni.
I genitori nelle scuole della nostra AST sono coinvolti direttamente nelle iniziative per promuovere una dieta sana in valori simili al livello nazionale e regionale.
Nelle scuole della nostro territorio assistiamo a un rafforzamento dell'attività motoria, che risulta leggermente superiore al dato nazionale e pari a quello regionale; il coinvolgimento dei genitori nelle iniziative di promozione dell'attività motoria è in riduzione nel nostro territorio e avviene in misura inferiore rispetto al dato nazionale.

Conclusioni generali

OKkio alla SALUTE ha permesso di raccogliere informazioni creando un'efficiente rete di collaborazione fra gli operatori del mondo della scuola e della salute.

La letteratura scientifica suggerisce sempre più chiaramente che gli interventi coronati da successo sono quelli integrati (con la partecipazione di famiglie, scuole, operatori della salute e comunità) e multicomponenti (che promuovono per esempio non solo la sana alimentazione ma anche l'attività fisica e la diminuzione della sedentarietà, la formazione dei genitori, il *counselling* comportamentale e l'educazione nutrizionale) e che hanno durata pluriennale.

Un primo passo per la promozione di sani stili di vita è stato avviato a partire dal 2009- 2010. Il Ministero della Salute, il Ministero dell'Istruzione e del merito, l'Istituto Superiore di Sanità e le Regioni hanno infatti elaborato e distribuito in ogni Regione e AST alcuni materiali di comunicazione e informazione rivolti a specifici target: bambini, genitori, insegnati e scuole che hanno partecipato a OKkio alla SALUTE.

Sono stati elaborati e distribuiti anche dei poster per gli ambulatori pediatrici realizzati in collaborazione con la Società Italiana di Pediatria e con la Federazione Italiana dei Medici Pediatri. Tutti i materiali sono stati elaborati nell'ambito di OKkio alla SALUTE in collaborazione con il progetto "PinC - Programma nazionale di informazione e comunicazione a sostegno degli obiettivi di Guadagnare Salute", coordinato sempre dal CNESPS dell'Istituto Superiore di Sanità (http://www.epicentro.iss.it/focus/guadagnare_salute/PinC.asp).

I risultati dell'ultima raccolta dati di OKkio alla SALUTE, presentati in questo rapporto, mostrano nella nostra AST una riduzione dei livelli di eccesso di peso e miglioramenti dei livelli di attività fisica settimanale, ma con livelli ancora preoccupanti di bambini che trascorrono più di ore al giorno davanti al televisore o ai videogiochi/tablet/cellulare. Continuano purtroppo ancora cattive abitudini alimentari come la colazione inadeguata e lo scarso consumo di frutta, verdura e legumi. Ancora in peggioramento i dati riferiti al consumo di una merenda di metà mattina adeguata. Preoccupa anche lo scarso coinvolgimento dei genitori a scuola in iniziative sulla promozione dell'attività motoria e sane abitudini alimentari. Questi risultati ci invitano a continuare a rafforzare le azioni di promozione dei sani stili di vita nel territorio in collaborazione e sinergia con la scuola e le famiglie.

Per cercare di migliorare la situazione si suggeriscono alcune raccomandazioni dirette ai diversi gruppi di interesse:

Operatori sanitari

Le dimensioni dell'eccesso ponderale nei bambini giustificano da parte degli operatori sanitari un'attenzione costante e regolare che dovrà esprimersi nella raccolta dei dati, nell'interpretazione delle tendenze, nella comunicazione ampia ed efficace dei risultati a tutti i gruppi di interesse e nella proposta/attivazione di interventi integrati tra le figure professionali appartenenti a istituzioni diverse allo scopo di stimolare o rafforzare la propria azione di prevenzione e di promozione della salute.

Inoltre, considerata la scarsa percezione dei genitori dello stato ponderale dei propri figli, gli interventi sanitari proposti dovranno includere anche interventi che prevedano una componente diretta al *counselling* e all'*empowerment* (promozione della riflessione sui vissuti e sviluppo di consapevolezze e competenze per scelte autonome) dei genitori stessi.

Operatori scolastici

La scuola ha un ruolo chiave nel promuovere la salute nelle nuove generazioni.

Seguendo la sua missione, la scuola dovrebbe estendere e migliorare le attività di educazione nutrizionale dei bambini.

Per essere efficace tale educazione deve focalizzarsi da una parte sulla valorizzazione del ruolo attivo del bambino, della sua responsabilità personale e sul potenziamento delle *life skills*, dall'altra, sull'acquisizione di conoscenze e del rapporto fra nutrizione e salute individuale, sulla preparazione, conservazione e stoccaggio degli alimenti.

In maniera più diretta gli insegnanti possono incoraggiare i bambini ad assumere abitudini alimentari più adeguate, promuovendo la colazione del mattino che migliora la performance e diminuisce il rischio di fare merende eccessive a metà mattina. A tal proposito i materiali di comunicazione, realizzati attraverso la collaborazione tra mondo della scuola e della salute, possono offrire agli insegnanti spunti e indicazioni per coinvolgere attivamente i bambini.

Sul fronte dell'attività fisica, è necessario che le scuole assicurino almeno 2 ore di attività motoria a settimana e che cerchino di favorire le raccomandazioni internazionali di un'ora al giorno di attività fisica per i bambini.

Genitori

I genitori dovrebbero essere coinvolti attivamente nelle attività di promozione di sani stili di vita.

L'obiettivo è sia favorire l'acquisizione di conoscenze sui fattori di rischio che possono ostacolare la crescita armonica del proprio figlio, come un'eccessiva sedentarietà, la troppa televisione, la poca attività fisica o alcune abitudini alimentari scorrette (non fare la colazione, mangiare poca frutta e verdura, eccedere con le calorie durante la merenda di metà mattina), sia favorire lo sviluppo di processi motivazionali e di consapevolezza che, modificando la percezione, possano facilitare l'identificazione del reale stato ponderale del proprio figlio.

I genitori dovrebbero, inoltre, riconoscere e sostenere la scuola, in quanto "luogo" privilegiato e vitale per la crescita e lo sviluppo del bambino e collaborare, per tutte le iniziative miranti a promuovere la migliore alimentazione dei propri figli, quale la distribuzione di alimenti sani e l'educazione alimentare. La condivisione, tra insegnanti e genitori, delle attività realizzate in classe può contribuire a sostenere "in famiglia" le iniziative avviate a scuola, aiutando i bambini a mantenere uno stile di vita equilibrato nell'arco dell'intera giornata.

Infine, laddove possibile, i genitori dovrebbero incoraggiare il proprio bambino a raggiungere la scuola a piedi o in bicicletta, per tutto o una parte del tragitto.

Leaders, decisori locali e collettività

Le iniziative promosse dagli operatori sanitari, dalla scuola e dalle famiglie possono essere realizzate con successo solo se la comunità supporta e promuove migliori condizioni di alimentazione e di attività fisica nella popolazione. Per questo la partecipazione e la collaborazione dei diversi Ministeri, di Istituzioni e organizzazioni pubbliche e private, nonché dell'intera società, rappresenta una condizione fondamentale affinché la possibilità di scelte di vita salutari non sia confinata alla responsabilità della singola persona o della singola famiglia, piuttosto sia sostenuta da una responsabilità collettiva.

Bibliografia essenziale

Politica e strategia di salute

- Ministero della Salute. Linee di indirizzo sull'attività fisica. Revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d'età e situazioni fisiologiche e nuove raccomandazioni per specifiche patologie. 2021; disponibile all'indirizzo: https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_5693_1_file.pdf
- Ministero della Salute, Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria. Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025. 2020; disponibile all'indirizzo: https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_5029_0_file.pdf
- Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca. Linee guida per l'educazione alimentare, 2015; disponibile all'indirizzo: *http://www.istruzione.it/allegati/2015/MIUR_Linee_ Guida_per_l%27Educazione_Alimentare_2015.pdf*
- World Health Organization. Report of the commission on ending childhood obesity. 2016; disponibile all'indirizzo: https://apps.who.int/ iris/handle/10665/204176.
- Breda J, Farrugia Sant'Angelo V, Duleva V, Galeone D, Heinen M, Kelleher CC et al. Mobilizing governments and society to combat obesity: reflections on how data from the WHO European childhood obesity surveillance initiative are helping to drive policy progress. Obes Rev. 2021;22(S6):e13217. doi: 10.1111/obr.13217.
- Branca F, Nikogosian H, Lobstein T. La sfida dell'obesità nella Regione europea dell'OMS e le strategie di risposta. Compendio. World Health Organization, Ginevra, Svizzera; 2007. Traduzione italiana curata dal Ministero della Salute e dalla Società Italiana di Nutrizione Umana, stampata nel 2008; disponibile all'indirizzo: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/328775/9789289014076-ita.pdf
- Ministero della Salute, 2007 "Guadagnare salute": Italia. Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri, 4 maggio 2007. Guadagnare salute. Rendere facili le scelte salutari. Gazzetta Ufficiale n. 117 del 22 maggio 2007. http://www.ministerosalute.it/ imgs/C_17_ pubblicazioni_605_allegato.pdf.
- World Health Organization. Global nutrition targets 2025: childhood overweight policy brief (WHO/NMH/NHD/14.6). Geneva, Svizzera, 2014, disponibile all'indirizzo: https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-14.6
- STOP, Science and Technology in childhood Obesity Policy. STOP Policy Briefs. 2020, disponibili all'indirizzo: https://www.stopchildobesity.eu/policy-briefs/
- World Health Organization. Assessing the existing evidence base on school food and nutrition policies: a scoping review. Geneva, Svizzera, 2021; disponibile all'indirizzo: https://www.who.int/publications/i/item/9789240025646
- World Health Organization. Implementing school food and nutrition policies: a review of contextual factors. Geneva, Svizzera, 2021; disponibile all'indirizzo: https://www.who.int/publications/i/item/9789240035072
- World Health Organization. WHO acceleration plan to stop obesity. Geneva, Svizzera, 2023; disponibile all'indirizzo: https://www.who.int/publications/i/item/9789240075634

Epidemiologia della situazione nutrizionale e progressione sovrappeso/ obesità

- WHO Regional Office for Europe. WHO European regional obesity report 2022. Copenhagen, Danimarca, 2022; disponibile all'indirizzo: https://apps.who.int/iris/handle/10665/353747.
- WHO Regional Office for Europe. Report on the fifth round of data collection, 2018–2020: WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Copenhagen, Danimarca, 2022; disponibile all'indirizzo: https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2022-6594-46360-67071.
- NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. Lancet. 2017;390(10113):2627-2642.
- Lauria L, Spinelli A, Buoncristiano M, Nardone P, Decline of childhood overweight and obesity in Italy from 2008 to 2016: results from 5 rounds of the population-based surveillance system. BMC Public Health. 2019 May 21;19(1):618
- Spinelli A, Buoncristiano M, Nardone P, Starc G, Hejgaard T, Benedikt Júlíusson P, Fismen A-S , Weghuber D, Music Milanovic S, García-Solano M, et al. Thinness, overweight, and obesity in 6- to 9-year-old children from 36 countries: The World Health Organization European Childhood Obesity Surveillance Initiative—COSI 2015–2017. Obes. Rev. 2021, 22 (Suppl. S6), e13214.
- Fismen A-S, Buoncristiano M, Williams J, Helleve A, Abdrakhmanova S, Bakacs M, Holden Bergh I, Boymatova K, Duleva V, Fijałkowska A, et al. Socioeconomic differences in food habits among 6- to 9-year-old children from 23 countries— WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI 2015/2017). Obes. Rev. 2021, 22 (Suppl. S6), e13211.
- Music Milanovic S, Buoncristiano M, Križan H, Rathmes G, Williams J, Hyska J, Duleva V, Zamrazilová H, Hejgaard T, Jørgensen M.B, et al. Socioeconomic disparities in physical activity, sedentary behavior and sleep patterns among 6- to 9-year-old children from 24 countries in the WHO European region, 2021. Obes. Rev. 2021, 22 (Suppl. S6), e13209.
- Buoncristiano M, Williams J, Simmonds P, Nurk E, Ahrens W, Nardone P, Rito A.I, Rutter H, Bergh I.H, Starc G, et al. Socioeconomic inequalities in overweight and obesity among 6- to 9-year-old children in 24 countries from the World Health Organization European region. Obes. Rev. 2021, 22 (Suppl. S6), e13213.
- Istituto Superiore di Sanità, EpiCentro-Epidemiology for Public Health. OKkio Alla SALUTE. Disponibile all'indirizzo: https://www. epicentro.iss.it/en/okkioallasalute/
- Nardone P, Spinelli A, Ciardullo S, Salvatore M.A, Andreozzi S, Galeone D (Eds.). Obesità e Stili di Vita dei Bambini: OKkio Alla SALUTE 2019; Rapporti ISTISAN 22/27; Istituto Superiore di Sanità: Roma, Italy, 2022; disponibile all'indirizzo: https://www.iss.it/documents/20126/6682486/22-27+web.pdf/659d3d23-9236-e3ff-fbbf-0e06360e3e71?t=1670838825602

- Nardone P, Spinelli A, Buoncristiano M, Andreozzi S, Bucciarelli M, Giustini M, Ciardullo S. On behalf of the EPaS-ISS Group. Changes in Food Consumption and Eating Behaviours of Children and Their Families Living in Italy during the COVID-19 Pandemic: The EPaS-ISS Study. *Nutrients* 2023, *15*, 3326. https://doi.org/10.3390/nu15153326
- Spinelli A, Censi L, Mandolini D, Ciardullo S, Salvatore M.A, Mazzarella G, Nardone P. On behalf of the 2019 OKkio alla SALUTE Group. Inequalities in Childhood Nutrition, Physical Activity, Sedentary Behaviour and Obesity in Italy. Nutrients 2023, 15, 3893.
- NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022: a pooled analysis of 3663 population-representative studies with 222 million children, adolescents, and adults. *Lancet*. 2024;403(10431):1027-1050.

IMC: curve di riferimento e studi pregressi

- de Onis M, Lobstein T. Defining obesity risk status in the general childhood population: which cut-offs should we use?. Int J Pediatr Obes. 2010;5(6):458-46.
- de Onis M, Martínez-Costa C, Núñez F, Nguefack-Tsague G, Montal A, Brines J. Association between WHO cut-offs for childhood overweight and obesity and cardiometabolic risk. Public Health Nutr. 2013;16(4):625-30.
- Cole TJ, Lobstein T. Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity. Pediatric Obesity 2012; 7:284–294.
- Rolland-Cachera MF. Towards a simplified definition of childhood obesity? A focus on the extended IOTF references. Pediatr. Obes. 2012;7(4):259-60.
- de Onis M, Onyango A, Borghi E, Siyam A, Blössner M, Lutter C. Worldwide implementation of the WHO Child Growth Standards. Public Health Nutr. 2012;15(9):1603-10.
- de Onis M, Lobstein T. Defining obesity risk status in the general childhood population: which cut-offs should we use? Int. J. Pediatr. Obes. 2010;5(6):458-60.
- Cole TJ, Flegal KM, Nicholls D, Jackson AA. Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey. BMJ 2007; 28 (335):194.
- de Onis M, Onyango AW, Borghi E, Siyam A, Nishida C, Siekmann J. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. Bulletin of the World Health Organization 2007;85:660–667.
- Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: International survey. BMJ 2000; 320:1240-1243.
- Breda J, McColl K, Buoncristiano M, Williams J, Abdrakhmanova Z, Abdurrahmonova Z et al. Methodology and implementation of the WHO childhood obesity surveillance initiative (COSI). Obes Rev. 2021;22(S6):e13215.