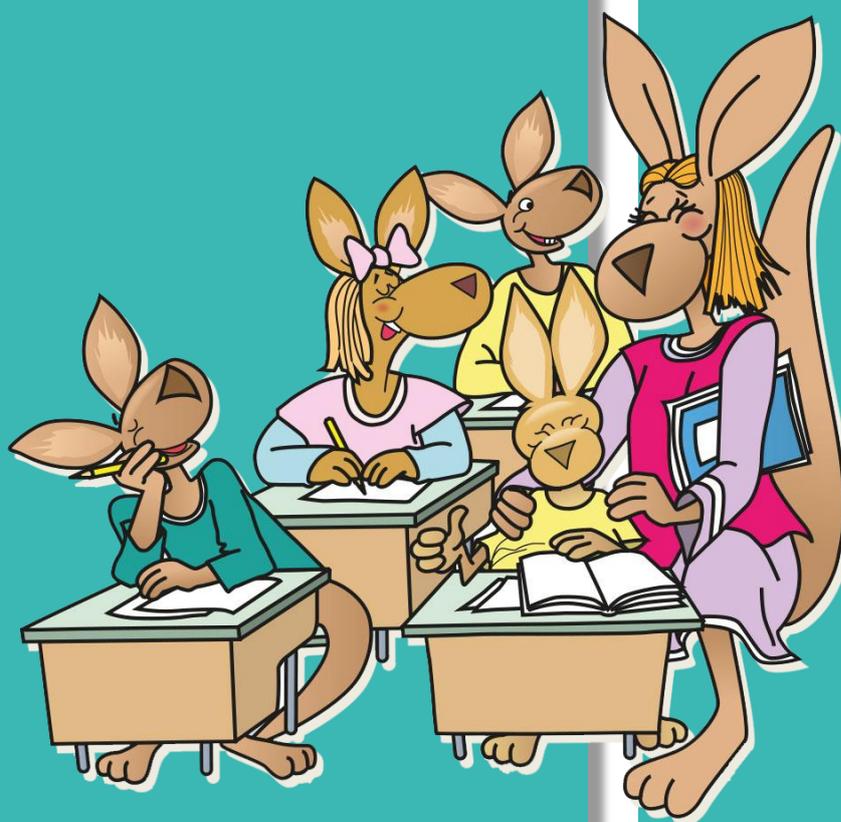


# OKkio alla SALUTE per la scuola

## Risultati dell'indagine 2019

# LAZIO



REGIONE  
LAZIO

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)

### **A cura di:**

Giulia Cairella, Maria Teresa Pancallo, Laura Bosca (Referenti Regionali)  
Cinzia Grieco (Ufficio Scolastico Regionale)

### **Hanno contribuito alla realizzazione della raccolta dati 2019**

#### **- il gruppo di coordinamento nazionale:**

Angela Spinelli, Paola Nardone, Marta Buoncristiano, Michele Antonio Salvatore, Mauro Bucciarelli, Silvia Andreozzi, Ferdinando Timperi, Daniela Galeone, Maria Teresa Menzano, Alessandro Vienna.

#### **- il comitato tecnico della sorveglianza:**

Marta Buoncristiano, Giulia Cairella, Marcello Caputo, Margherita Caroli, Chiara Cattaneo, Laura Censi, Liliana Coppola, Simona De Introna, Barbara De Mei, Maria Paola Ferro, Daniela Galeone, Mariano Giacchi, Giordano Giostra, Marina La Rocca, Laura Lauria, Gianfranco Mazzarella, Maria Teresa, Menzano, Paola Nardone, Federica Pascali, Anna Rita Silvestri, Daniela Pierannunzio, Michele Antonio Salvatore, Angela Spinelli, Alessandro Vienna.

#### **-a livello regionale:**

Giulia Cairella, Maria Teresa Pancallo, Laura Bosca (Referenti Regionali)  
Cinzia Grieco (Ufficio Scolastico Regionale)

#### **- a livello provinciale:**

Ufficio scolastico provinciale di Roma

Cinzia Grieco

Ufficio scolastico provinciale di Latina

Graziella Cannella

Ufficio scolastico provinciale di Rieti

Stefania Sacconi

Ufficio scolastico provinciale di Viterbo

Patrizia Lombardi

Ufficio scolastico provinciale di Frosinone

Patrizia Campagna

#### **- a livello aziendale:**

#### **Referenti e operatori**

ASL ROMA 1- Maria Teresa Pancallo (referente) Giovanna Liberati, Isabella Settele, Carlo Spigone, Cinzia Bianchi, Rosa Luciano, Luciana Margherita Pasquali, Maria Filomena Spano, Bruna Garbuio, Valter Giancotta, Sandra Scarsciotti, Carolina Guerra

ASL ROMA 2 – Giulia Cairella (referente) Barbara Baccari, Francesca Dastoli, Angela Marchetti, Maria Nocchi, Luciana Olivieri, Tamara Saraceni, Luciana Sonni, Giuseppe Ugolini, Saba Minnielli

ASL ROMA 3 –Maria Novella Giorgi (referente) Rita Massimino, Giuseppe Puglisi, Alessandro Vaccaro

ASL ROMA 4 – Valeria Covacci (Referente) Massimo Vincenzo Magnano di San Lio, Guglielmina Mariani, Rossella Campana

ASL ROMA 5 – Marco Pascali (referente), Fiorella Fantini, Del Bove, Giuseppina Orlandi, Antonio Di Felice, Anna Maria Longo, Laura Petrone, Vito Ruscio

ASL ROMA 6 –Angela De Carolis (referente), Mara Montalto

ASL FROSINONE – Enrico Straccamore (referente) G. Del Monte, B. Rainaldi, F. Tosti

ASL LATINA – Galante Vincenza (referente e operatore)

ASL VITERBO –Maria Elena Cianchi (referente); Luca Bonelli.

ASL RIETI – Tania Severi e Felicetta Camilli

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 Regione.

**Sito internet di riferimento per lo studio:**

[www.epicentro.iss.it/okkioallasalute](http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute)

## INDICE

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| INTRODUZIONE .....                   | 6  |
| LO STATO PONDERALE DEI BAMBINI ..... | 7  |
| ALIMENTAZIONE .....                  | 8  |
| ATTIVITÀ FISICA.....                 | 10 |
| SEDENTARIETÀ' .....                  | 12 |
| L'AMBIENTE SCOLASTICO .....          | 13 |
| INDIRIZZI PER L'AZIONE.....          | 15 |

# OKkio alla SALUTE

## Promozione della salute e della crescita sana nei bambini della scuola primaria

### INTRODUZIONE

**OKkio alla SALUTE** è un sistema di Sorveglianza che ha lo scopo di raccogliere informazioni su peso corporeo, statura, alimentazione, attività fisica e stili di vita su un campione rappresentativo di bambini delle scuole primarie per valutarne le modifiche nel tempo e promuovere azioni di miglioramento. Ad oggi, a livello nazionale, sono state realizzate sei raccolte dati: 2008/9, 2010, 2012, 2014, 2016 e 2019. La Regione Lazio ha partecipato a tutte queste rilevazioni.

Alla sesta raccolta dati, realizzata nel 2019, in tutto il Paese hanno partecipato 53.273 bambini della III classe primaria, 2735 classi e 2467plessi.

- Nella nostra Regione i bambini partecipanti sono stati **3326 (94,5%** di quelli invitati a partecipare) e le scuole **161** (nessun rifiuto).
- **3355** genitori (**95,3%**) hanno compilato il questionario a loro proposto.

**OKkio alla SALUTE** è stato promosso nel 2007 dal Ministero della Salute insieme con l'attuale Ministero dell'Istruzione ed è coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità in collaborazione con le Regioni.

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.

### Il sovrappeso e l'obesità sono un problema per i bambini?

Il sovrappeso e l'obesità nei bambini hanno acquisito negli ultimi anni un'importanza crescente, sia per le implicazioni dirette sulla salute del bambino sia perché tali condizioni rappresentano un fattore di rischio per l'insorgenza di alcune patologie in età adulta. Nonostante l'attenzione, in particolare dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), da tempo rivolta alla promozione degli stili di vita salutari e alla lotta al sovrappeso, la quota di adulti e bambini in eccesso ponderale rimane elevata.

### Come è stato realizzato OKkio alla SALUTE?

**OKkio alla SALUTE** è stato realizzato dagli operatori regionali e delle ASL in collaborazione con le scuole, utilizzando le stesse modalità su tutto il territorio nazionale. Le informazioni sono state raccolte su un campione di bambini rappresentativi di tutti quelli frequentanti la classe III della scuola primaria.

Nella Regione Lazio sono state selezionate **177** classi, e il **100%** di queste classi ha deciso di partecipare. Inoltre, ogni dirigente scolastico o suo delegato ha compilato un questionario sulle iniziative avviate per favorire la crescita adeguata dei propri alunni, una sana alimentazione e l'attività fisica/motoria.

Nel giorno stabilito per l'indagine a scuola i bambini sono stati pesati e misurati da personale sanitario in collaborazione con il personale scolastico; i dati sono stati registrati in forma anonima. Inoltre, bambini e genitori hanno compilato due brevi questionari principalmente su abitudini alimentari e attività fisica. L'adesione è stata elevata: nella nostra Regione hanno partecipato **3326** bambini sul totale dei **3520** bambini selezionati (**94,5%**) e il **95,3%** dei genitori ha compilato il questionario.

### Bambini e genitori partecipanti: alcune caratteristiche

Maschi e femmine erano ugualmente rappresentati e quasi tutti avevano tra gli 8 e i 9 anni. Tra i genitori, la madre è la persona che ha compilato il questionario più frequentemente (**85,5%**) e la maggior parte di loro aveva il titolo di scuola superiore (**47,6%**) o laurea (**34,3%**), e **7 su 10** lavoravano a tempo pieno o part-time.

## LO STATO PONDERALE DEI BAMBINI

A livello nazionale, il 20,4% dei bambini di 8-9 anni è risultato in sovrappeso e il 9,4%obeso, con una grande variabilità regionale (figura 1).

Nella nostra Regione, risulta che nel 2019:

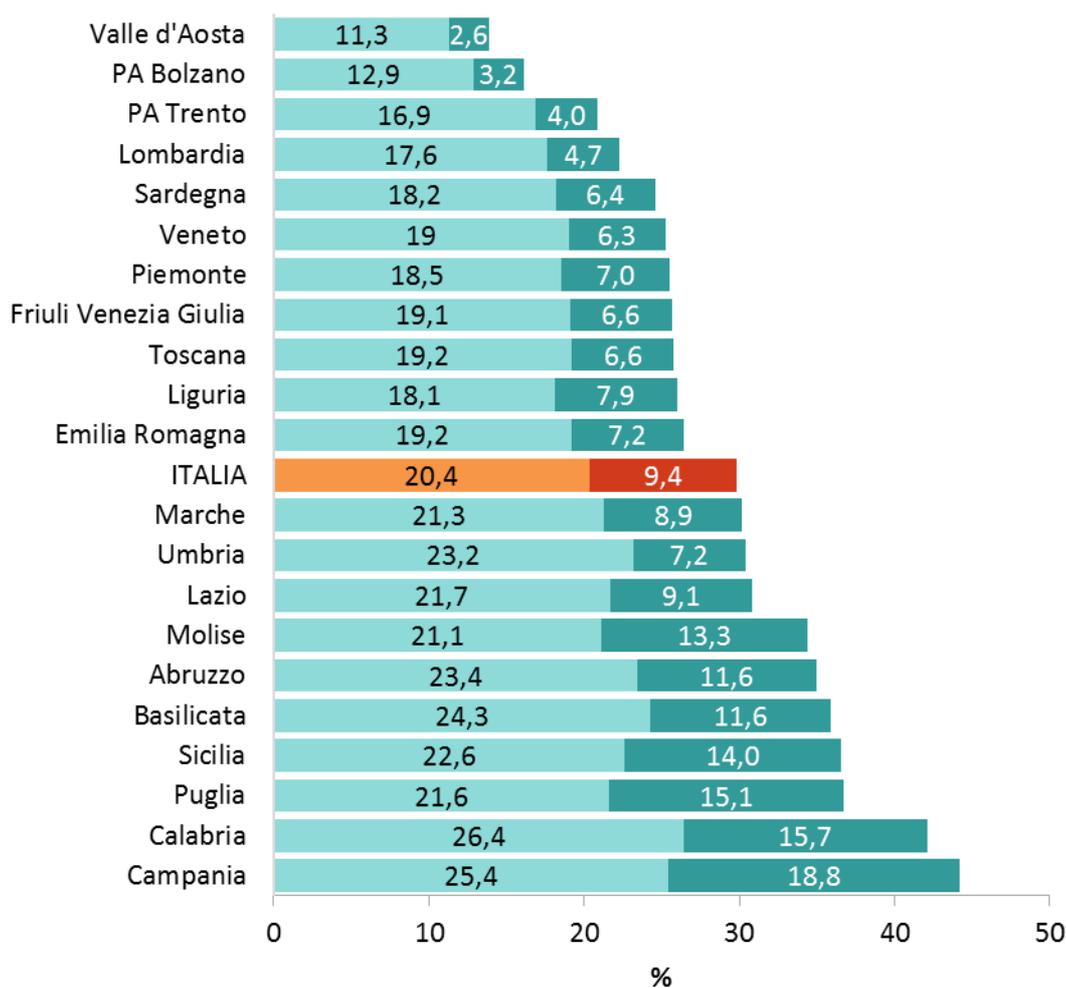
- il **6,3%** dei bambini è obeso, il **2,8%** gravemente obeso, il **21,7%** sovrappeso, il **67,7%** normopeso e l'**1,6%** sottopeso
- **circa 1 bambino su 3** presenta un eccesso di peso
- il **48,6%** delle madri di bambini sovrappeso e il **10,7%** delle madri di bambini obesi ritiene che il proprio figlio abbia un giusto peso.

Rispetto alle precedenti rilevazioni, nella nostra Regione, si è verificata una lieve ma significativa diminuzione della prevalenza di bambini in sovrappeso e obesi.

### Quanti bambini sono sovrappeso o obesi?

Utilizzando il peso e l'altezza, è stato calcolato per ciascun bambino l'indice di massa corporea o IMC (peso in Kg/altezza in m<sup>2</sup>) che è stato poi confrontato con i parametri internazionali di riferimento per età e sesso (i parametri della *International Obesity Task Force*). L'IMC è utilizzato in moltissimi paesi del mondo per valutare se un bambino sia sottopeso, normopeso, sovrappeso o obeso.

**Figura.1 Sovrappeso/obesità per Regione (bambini di 8-9 anni). OKkio alla SALUTE 2019**



Nella nostra Regione il **6,3%** dei bambini è risultato obeso, il **21,7%** sovrappeso, il **67,7%** normopeso e il **1,6%** sottopeso. Complessivamente **circa 1 bambino su 3** presenta un eccesso di peso; maschi e femmine ne sono colpiti in egual misura. Si evidenziano valori di sovrappeso o obesità più elevati quando i genitori hanno un titolo di studio basso.

### *È importante che i genitori siano consapevoli del sovrappeso o dell'obesità dei propri figli?*

La bassa percezione e la mancanza di consapevolezza da parte dei genitori dello stato di sovrappeso/obesità del proprio figlio/a limita la probabilità di successo di interventi di prevenzione. In Italia e in tutto il mondo occidentale tre fattori sembrano contribuire in modo determinante al sovrappeso e all'obesità tra i bambini: scorretta alimentazione, mancanza di attività fisica e alti livelli di sedentarietà.

Nella nostra Regione il **48,6%** delle madri di bambini sovrappeso e il **10,7%** delle madri di bambini obesi ritiene che il proprio bambino abbia un giusto peso. Inoltre si è osservato che quando i genitori sono in sovrappeso o obesi, i figli presentano più di frequente un eccesso di peso. Pertanto, negli interventi di prevenzione e di modifica del comportamento alimentare e sedentario dei bambini è opportuno coinvolgere la famiglia e aumentare il livello di consapevolezza dei genitori.

## ALIMENTAZIONE

**OKkio alla SALUTE** ha messo in luce la grande diffusione fra i bambini di abitudini alimentari poco favorevoli ad una crescita armonica e predisponenti all'aumento di peso.

Nella nostra Regione risulta che nel 2019:

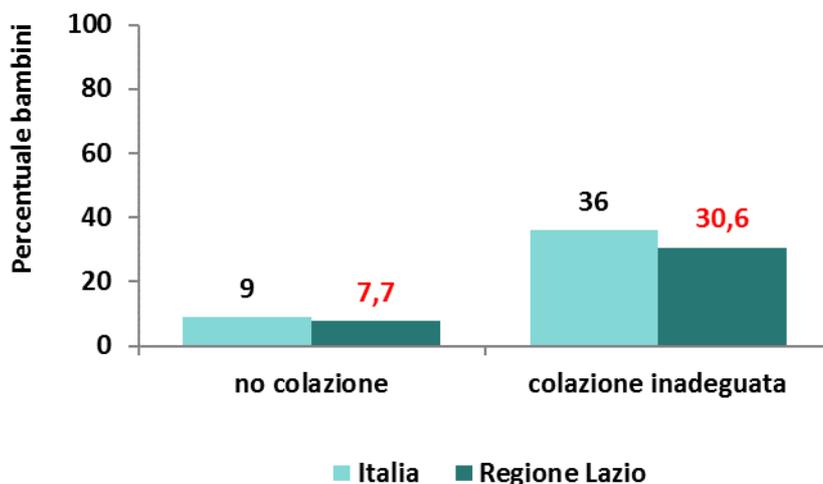
- **3 bambini su 5** fanno una colazione qualitativamente adeguata;
- **1 bambino su 2** consuma una merenda adeguata a metà mattina;
- solo il **5%** dei bambini consuma 5 o più porzioni di frutta e/o verdura ogni giorno;
- **1 bambino su 10** consuma delle bevande zuccherate e/o gassate almeno una volta al giorno;
- **7 madri di bambini sovrappeso su 10** e **circa 5 madri di bambini obesi su 10** ritengono che il proprio bambino mangi "il giusto".

Non si riscontrano importanti differenze rispetto alle rilevazioni precedenti.

### *I bambini fanno la prima colazione?*

La prima colazione è un pasto molto importante per i bambini. Per essere qualitativamente adeguata deve garantire un buon apporto di carboidrati e proteine (ad esempio una tazza di latte fresco intero, con 3 biscotti o pane ed un frutto, oppure latte con cereali o pane, o uno yogurt e una spremuta o un succo di frutta senza zuccheri aggiunti). Nella nostra Regione **3 bambini su 5** fanno una colazione qualitativamente adeguata, mentre il **7,7%** non fa affatto colazione ed il **30,6%** la fa ma in modo qualitativamente inadeguato.

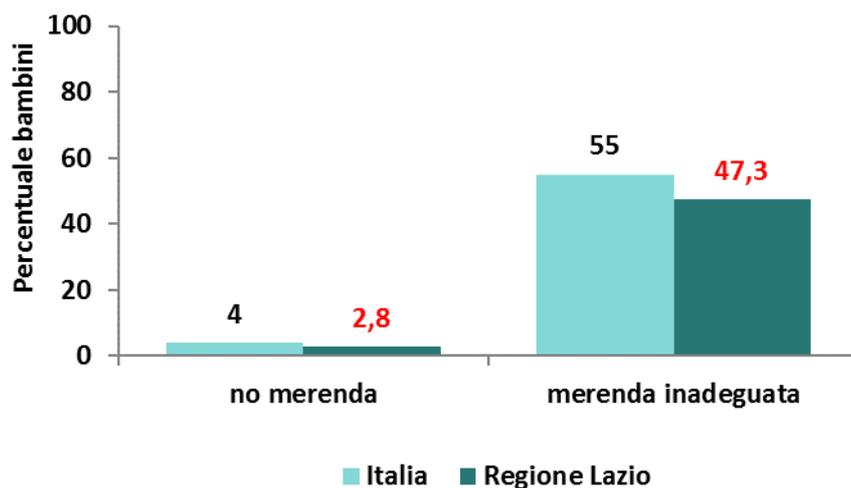
**Figura 2. Percentuale di bambini che salta la colazione o fa una colazione non qualitativamente bilanciata. OKkio alla SALUTE 2019**



### I bambini consumano la merenda di metà mattina?

È raccomandabile che il bambino consumi a metà mattina una merenda contenente circa 100 calorie, ossia l'equivalente di uno yogurt, di un frutto, o di una spremuta o un succo di frutta senza zuccheri aggiunti. Nella nostra Regione solo una piccola parte di bambini, circa **1 su 2**, consuma una merenda adeguata a metà mattina.

**Figura 3. Percentuale di bambini che non fa merenda o fa una merenda qualitativamente non adeguata. OKkio alla SALUTE 2019**



### Quante porzioni di frutta e/o verdura mangiano al giorno i bambini?

Il consumo di frutta e verdura nell'arco della giornata garantisce un adeguato apporto di fibre, sali minerali e antiossidanti e consente di limitare la quantità di calorie introdotte. Nella nostra Regione, i genitori hanno riferito che solo il **5%** dei bambini consuma 5 o più porzioni di frutta e/o verdura al giorno come suggerito dagli esperti e ben il **59,6%** consuma meno di due volte al giorno questi alimenti.

## Quante bibite zuccherate e/o gassate bevono al giorno i bambini?

In media una lattina di bevanda zuccherata (33 cc) contiene circa 40-50 grammi di zuccheri, pari a 5 - 8 cucchiaini, con il carico di calorie che ne consegue. Le bevande zuccherate possono quindi favorire il sovrappeso e l'obesità, oltre che la carie.

Nella nostra Regione è risultato che **1 bambino su 10 consuma delle bevande zuccherate e/o gassate quasi tutti i giorni**.

## Cosa pensano i genitori della quantità di cibo assunta dei propri figli?

Sebbene siano molteplici le cause di sovrappeso e obesità, è chiaro che l'eccessiva assunzione di cibo può contribuire al problema. Se i genitori ritengono che il proprio figlio, in sovrappeso o obeso, assuma una giusta quantità di calorie nell'arco della giornata, risulta più difficile che siano predisposti ad un cambiamento. Ben **7 madri di bambini sovrappeso su 10 e 5 madri di bambini obesi su 10** ritengono che il proprio bambino mangi "il giusto".

## Alimentazione: alcune riflessioni

Una dieta ad alto contenuto calorico provoca un aumento del peso. Un'alimentazione equilibrata può prevenire l'obesità e favorire un migliore stato di salute. E' ad esempio è importante:

- fare colazione
- fare una merenda leggera a metà mattina
- mangiare 5 porzioni di frutta e/o verdura ogni giorno
- ridurre notevolmente il consumo di bibite zuccherate e/o gassate

## ATTIVITÀ FISICA

I risultati della sesta rilevazione di **OKkio alla SALUTE** indicano che i bambini della nostra ASL fanno poca attività fisica.

- Il **14,8%** dei bambini dedica almeno 1 ora, non più di 1 giorno a settimana, allo svolgimento di giochi di movimento
- Il giorno precedente l'indagine risulta che circa **1 bambino su 5** è fisicamente inattivo, con una differenza di poco maggiore per i maschi.
- La percezione delle madri riguardo l'attività fisica svolta dai figli spesso non coincide con il reale livello riscontrato tramite OKkio alla SALUTE.

rispetto alle rilevazioni precedenti.

## I bambini sono fisicamente attivi?

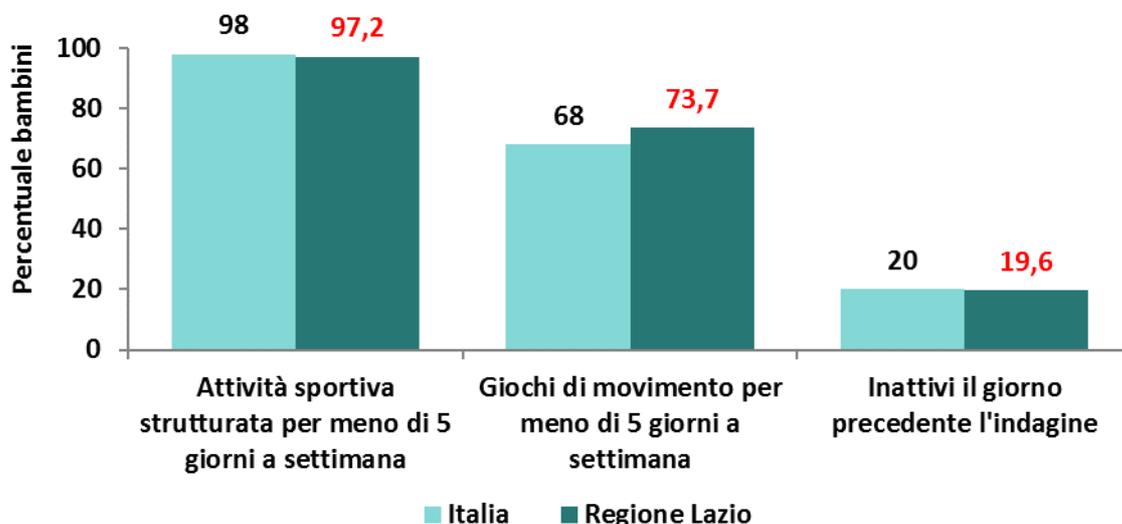
La creazione delle condizioni che permettono ai bambini di essere attivi fisicamente dipende innanzitutto dalla comprensione di tale necessità da parte della famiglia e quindi da una buona collaborazione fra la scuola e il nucleo familiare. In **OKkio alla SALUTE**, un bambino è stato considerato attivo se aveva svolto almeno 1 ora di attività fisica il giorno precedente l'indagine (cioè, attività motoria a scuola e/o attività sportiva strutturata e/o gioco all'aperto nel pomeriggio).

Nella nostra Regione **1 bambino su 5** è risultato inattivo il giorno antecedente l'indagine; complessivamente sono più attivi i maschi.

Per cercare di capire quanto si muovono i bambini è stato anche chiesto ai genitori il numero di giorni a settimana in cui il bambino svolge almeno un'ora di giochi di movimento e di attività fisica strutturata (sport, ginnastica, danza, ecc.). Secondo i genitori, circa **1 bambini su 10 (9,1%)** dedica non più di 1 giorno allo svolgimento di attività fisica strutturata e **meno di 2 bambini su 10 (14,8%)**

dedicano non più di 1 giorno allo svolgimento di giochi di movimento; valori questi ben lontani da quelle che sono le raccomandazioni internazionali.

**Figura 4. L'attività fisica e i giochi di movimento dei bambini. OKkio alla SALUTE 2019**



### *I bambini come si recano a scuola?*

Un altro modo per favorire l'attività fisica dei bambini è incentivare gli spostamenti a piedi o in bicicletta da e verso la scuola quando possibile. Nella nostra Regione, circa **1 bambino su 3** ha dichiarato di essersi recato a scuola la mattina dell'indagine a piedi o in bicicletta mentre **7 su 10** in macchina.

### *Qual è la percezione dei genitori rispetto all'attività fisica svolta dai figli?*

Anche se i genitori incoraggiano i loro figli ad impegnarsi nell'attività fisica e nello sport organizzato, molti di loro possono non essere a conoscenza delle raccomandazioni che prevedono almeno un'ora di movimento ogni giorno. L'attività fisica è difficile da misurare e se un genitore ritiene che il suo bambino sia attivo, quando in realtà quest'ultimo non si impegna in nessuno sport o gioco all'aperto, la percezione del livello di attività fisica è probabilmente distorta. Nella nostra Regione **poco più della metà** delle mamme dei bambini non attivi ha ritenuto che il figlio svolgesse sufficiente attività fisica.

### *Attività fisica: alcune riflessioni*

Il movimento associato ad una corretta alimentazione può aiutare a prevenire il rischio di sovrappeso nei bambini. L'attività fisica è inoltre un fattore determinante per mantenere o migliorare la salute dell'individuo e ridurre il rischio di molte malattie. È importante quindi che i bambini si muovano ogni giorno per almeno 1 ora. Questa attività non deve essere necessariamente continuativa e può includere tutte le attività motorie quotidiane compreso il gioco in movimento. La scuola e la famiglia dovrebbero incentivare i bambini a fare movimento dando il buon esempio.

## SEDENTARIETÀ'

Nella nostra Regione sono molto diffuse tra i bambini le attività sedentarie, come il trascorrere molto tempo a guardare la televisione, giocare con i videogiochi/tablet e con il cellulare. Nel 2019:

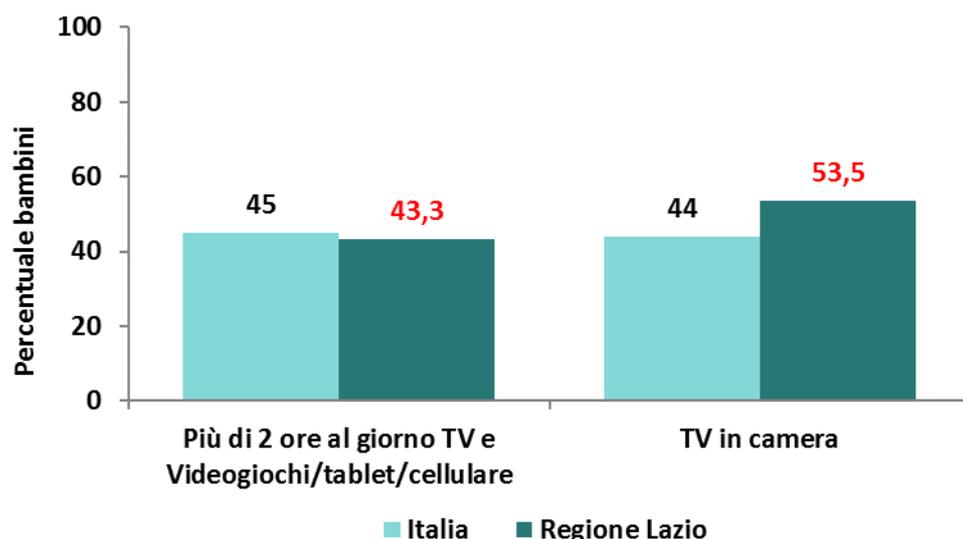
- **2 bambini su 2 trascorrono** più di 2 ore al giorno davanti alla Tv, usano i videogiochi/tablet/cellulare, con una **frequenza maggiore tra i maschi**.
- La sedentarietà è favorita dal fatto che la **metà dei bambini** dispone di un televisore nella propria camera.
- Solo **1 bambino su 2** di fatto segue le raccomandazioni per un uso moderato di TV e videogiochi/tablet/cellulare (non più di 2 ore al giorno di TV o videogiochi/tablet/cellulare).

Rispetto alle rilevazioni precedenti la percentuale di bambini che trascorrono al televisore o ai videogiochi/tablet/cellulare più di due ore al giorno (durante un normale giorno di scuola) **tende ad aumentare**; la percentuale dei bambini che hanno la televisione in camera **tende leggermente a diminuire**.

*Per quante ore al giorno i bambini guardano la TV o usano i videogiochi/tablet/cellulare, e in quale momento della giornata?*

Per stimare il livello di sedentarietà, si sono sommate le ore che, secondo i genitori, i bambini trascorrono in media davanti alla TV, al computer/tablet, con i videogiochi e cellulare in un normale giorno di scuola. Nella nostra Regione, i genitori riferiscono che il **56,3%** dei bambini guarda la TV o usa videogiochi/tablet/cellulare da 0 a 2 ore al giorno, mentre il **37,9%** lo fa per 3-4 ore e il **5,9%** per almeno 5 ore al giorno. Le 2 o più ore di TV o di videogiochi/tablet/cellulare sono **più frequenti tra i maschi**.

**Figura 5. Bambini che usano TV e videogiochi per più di 2 ore al giorno e hanno la TV in camera. OKKio alla SALUTE 2019**



La **metà** dei bambini ha un televisore nella propria camera; questi bambini stanno frequentemente 2 o più ore davanti alla TV (**11,1%**), rispetto a coloro che non hanno la televisione nella propria camera (**6,8%**).

Momenti della giornata in cui i bambini stanno davanti alla TV: **1 bambino su 3** ha dichiarato che il giorno precedente l'indagine ha guardato la TV prima di andare a scuola, **circa 4 su 5** hanno dichiarato di farlo nel pomeriggio e la sera.

Circa **1 bambino su 3** ha guardato la televisione la mattina, il pomeriggio e la sera; anche in questo caso, tale comportamento è **più frequente tra i maschi**.

## Sedentarietà: alcune riflessioni

I comportamenti sedentari ad esempio guardare la TV, giocare con videogiochi/tablet/cellulare e usare il computer sono un fattore di rischio per sovrappeso o obesità nei bambini. Pur costituendo un'opportunità di divertimento e talvolta di sviluppo cognitivo del bambino, vari gruppi di esperti raccomandano di non superare le due ore al giorno sia per evitare una eccessiva dipendenza che un isolamento dalla vita sociale attiva. È decisamente sconsigliata la TV nella camera da letto dei bambini che può contribuire ad aumentare il numero di ore passate davanti allo schermo e spesso causare una riduzione del sonno, fattore di rischio per lo sviluppo del sovrappeso.

## L'AMBIENTE SCOLASTICO

Vari studi dimostrano il ruolo chiave della scuola nella promozione della sana alimentazione e dell'attività fisica degli alunni e dei loro genitori. Dal campione selezionato con **OKkio alla SALUTE**, nella Regione Lazio è risultato che nel 2019:

- **4 scuole su 5** hanno una mensa scolastica funzionante, che viene utilizzata per 5 giorni la settimana nell'84,5% delle scuole;
- circa **1 scuola su 2** distribuisce ai bambini frutta, latte o yogurt;
- in **1 scuola su 5** è presente il distributore automatico di alimenti utilizzato sia dagli adulti che dai bambini;
- 2 classi su 5 delle nostre scuole svolgono normalmente almeno 2 ore di attività motoria a settimana;
- l'attività curricolare nutrizionale è prevista nella maggioranza (**73,4%**) delle scuole nella nostra Regione.

**Rispetto ai valori nazionali 2019 si evidenzia un miglioramento relativo alla presenza della mensa ed alla distribuzione di alimenti sani.**

## La scuola può influenzare le abitudini alimentari dei bambini?

È dimostrato che la scuola può giocare un ruolo fondamentale, attraverso l'educazione, per promuovere abitudini alimentari adeguate e migliorare lo stato nutrizionale dei bambini. Può anche favorire l'attività fisica ed il gioco. La scuola inoltre, rappresenta l'ambiente ideale per creare occasioni di comunicazione con le famiglie, che portino a un maggior coinvolgimento nelle iniziative integrate di promozione della corretta alimentazione e dell'attività fisica dei bambini. Per questo motivo **OKkio alla SALUTE** raccoglie, oltre ai dati sui bambini, anche alcune informazioni sulle attività delle scuole primarie.

## Quante scuole hanno una mensa e quanto la usano?

Se le mense scolastiche propongono pasti qualitativamente e quantitativamente equilibrati e sono frequentate dalla maggior parte dei bambini possono avere una ricaduta diretta sulla diffusione di una sana e adeguata alimentazione e la prevenzione del sovrappeso e dell'obesità.

Dal campione selezionato con **OKkio alla SALUTE**, nella nostra Regione è risultato che **4 scuole su 5** hanno una mensa scolastica funzionante.

## Le scuole offrono alimenti sani ai bambini?

Negli anni recenti sempre più scuole hanno avviato la distribuzione di alimenti allo scopo di migliorare l'alimentazione dei propri alunni e, in alcuni casi, tale iniziativa viene integrata con percorsi di educazione alla corretta alimentazione. Nella nostra Regione, circa **1 scuola su 2** distribuisce ai bambini ad esempio frutta, latte o yogurt, pane.

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

Il **3,2%** delle scuole della nostra Regione aderisce a iniziative di comunicazione per la riduzione del consumo di sale e/o per la promozione del sale iodato.

## Sono segnalati dei distributori automatici?

In alcuni Paesi, lo stato nutrizionale dei bambini è risultato negativamente influenzato dalla presenza diffusa nelle scuole di distributori automatici di merendine o bevande zuccherate e/o gassate. Nella nostra Regione i distributori automatici di tali alimenti disponibili per adulti e bambini sono presenti in **1 scuola su 5**.

## La scuola influenza l'attività motoria dei bambini?

Molti dei bambini trascorrono circa un terzo della loro vita quotidiana all'interno della scuola. Per tale ragione la scuola può contribuire a favorire lo svolgimento dell'attività fisica creando opportunità di miglioramento. Anche su questo aspetto sono state raccolte alcune informazioni con **OKkio alla SALUTE**.

## Quante classi riescono a far fare ai propri alunni 2 ore di attività motoria?

Nelle "Indicazioni per il curriculum della scuola dell'infanzia e del primo ciclo di istruzione" dell'allora 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.

Nella nostra Regione, 2 classi su 5 delle nostre scuole svolgono normalmente almeno 2 ore almeno 2 ore di attività motoria a settimana mentre sono poche le classi in cui si fa meno di un'ora a settimana (5%).

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

L'opportunità offerta dalla scuola ai propri alunni di fare attività motoria extra-curricolare potrebbe avere un effetto benefico, oltre che sulla salute dei bambini, anche sulla loro abitudine a privilegiare l'attività fisica. Nella nostra Regione, il **3,1%** delle scuole offrono agli alunni la possibilità di effettuare all'interno della scuola attività motoria per oltre 2 ore.

## Quante scuole prevedono nel loro curriculum la formazione sui temi della nutrizione e dell'attività motoria?

In molte scuole primarie del Paese sono in atto iniziative di miglioramento del curriculum formativo scolastico a favore della sana alimentazione e della qualità dell'attività motoria.

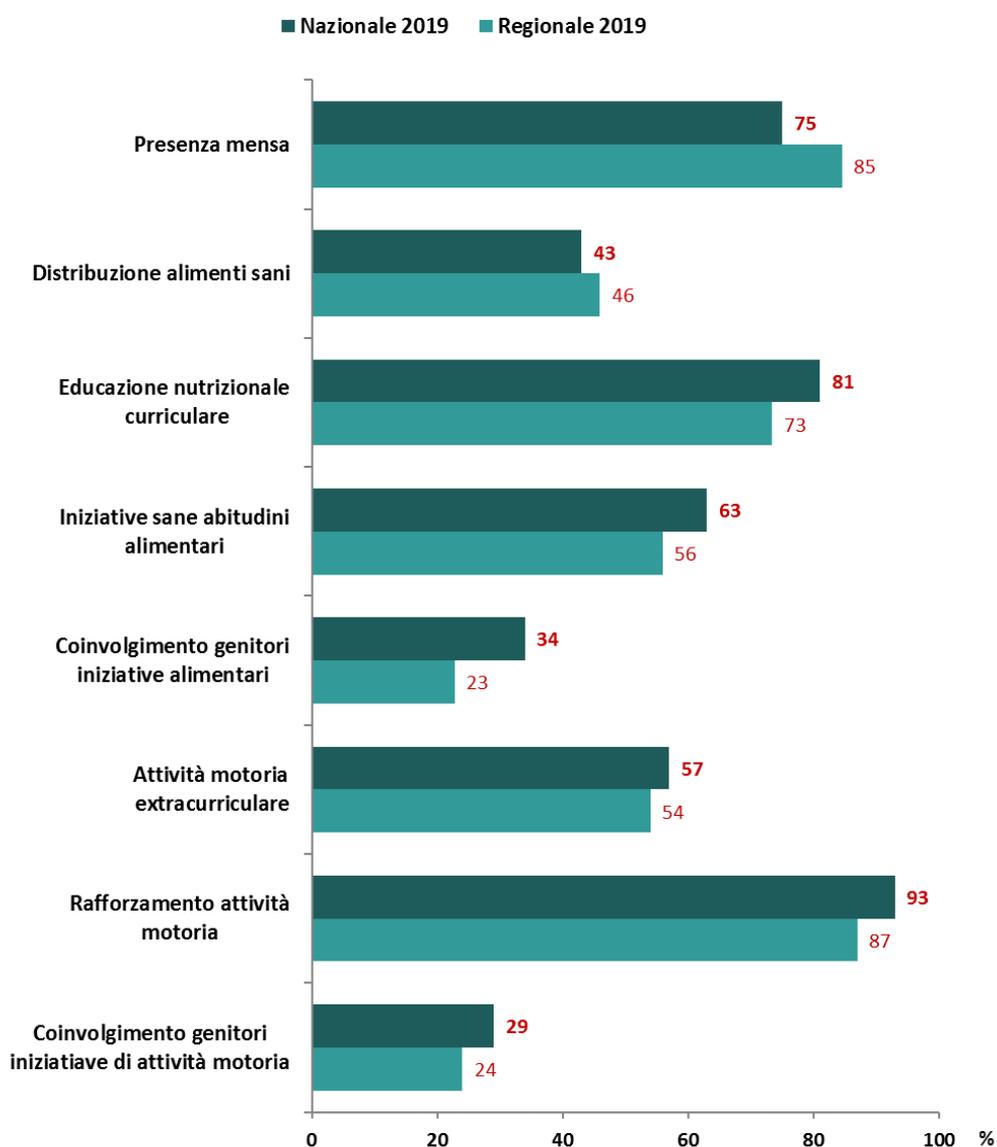
Dalle informazioni raccolte con **OKkio alla SALUTE** nel 2019 è risultato che lo svolgimento dell'attività curricolare nutrizionale è previsto nel **73,4%** delle scuole nella nostra Regione. La figura più frequentemente coinvolta è **l'insegnante di classe**. Nell'anno scolastico 2018-2019, il **17,2%** delle scuole ha partecipato ad ulteriori iniziative di educazione alimentare rivolta ai bambini. Gli enti più frequentemente coinvolti sono risultati la **direzione scolastica/insegnanti** e **altri enti pubblici**.

Nella nostra Regione il **87,2%** delle scuole ha avviato almeno un'attività per incrementare il tempo dedicato all'attività motoria e la figura più frequentemente coinvolta è stata un **esperto esterno**.

Inoltre, molte scuole hanno avviato iniziative che prevedono la partecipazione dei genitori.

**1 scuola su 5** hanno coinvolto attivamente la famiglia nelle iniziative rivolte alla promozione di sane abitudini alimentari nei bambini, e **1 su 5** in quelle rivolte alla promozione dell'attività motoria.

**Figura 6. Principali caratteristiche delle scuole che hanno partecipato ad OKkio alla SALUTE 2019**



### L'ambiente scolastico: alcune riflessioni

In questa sesta rilevazione di **OKkio alla SALUTE**, l'ambiente scolastico mostra un grande dinamismo nella messa in atto di iniziative per migliorare la crescita dei bambini, seppure queste iniziative non siano equamente distribuite su tutto il territorio, limitandone l'efficacia. Le successive raccolte permetteranno di capire quanto solidi e positivi siano questi cambiamenti e contribuiranno ad aggiornare le policy e le strategie di azione.

### INDIRIZZI PER L'AZIONE

Prima di affrontare il tema delle azioni possibili ispirate dalle conclusioni della nostra indagine dobbiamo acquisire la consapevolezza che non esistono soluzioni miracolose capaci di invertire bruscamente la tendenza della nostra popolazione ad aumentare eccessivamente di peso. Dobbiamo tenere conto che il sovrappeso e l'obesità sono in gran parte il risultato dell'evoluzione

delle società occidentali e che il problema, esploso negli ultimi decenni, al momento attuale evidenzia una condizione di inerzia con un possibile peggioramento nei prossimi anni.

La letteratura scientifica mostra sempre più chiaramente che gli interventi coronati da successo sono quelli integrati (ad esempio partecipazione di famiglie, scuole, operatori della salute e comunità) e multicomponenti (ad esempio che promuovono 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 di durata pluriennale.

Fatto salvo questo aspetto fondamentale, nello specifico i risultati della nostra indagine suggeriscono alcune raccomandazioni rivolte ai diversi gruppi di interesse.

## 1. Operatori sanitari

Le dimensioni del fenomeno sovrappeso/obesità giustificano nei prossimi anni la necessità di un impegno costante e regolare da parte degli operatori sanitari nella raccolta dei dati, nell'interpretazione delle tendenze, nella comunicazione ampia ed efficace dei risultati a tutti i gruppi di interesse. Lo scopo è attivare azioni di prevenzione e promozione della salute, soprattutto in contesti particolarmente importanti per la crescita e la formazione dei singoli individui, ad esempio il mondo della scuola.

In molte scuole esistono interventi di promozione ed educazione alla salute realizzati dagli operatori sanitari. Per essere efficaci, tali iniziative devono essere focalizzate su fattori di rischio modificabili, come l'importanza di una colazione e di una merenda qualitativamente adeguate e la riduzione di tempo dedicato alle attività sedentarie.

Considerato il basso livello della percezione dei genitori sullo stato ponderale e sul livello di attività fisica dei propri figli, le iniziative proposte dovranno includere il coinvolgimento dei genitori, anche attraverso interventi di counselling per attivare processi di "empowerment" (aumento delle competenze e della fiducia nelle proprie capacità).

## 2. Operatori scolastici

Gli studi mostrano il ruolo chiave della scuola nell'affrontare efficacemente temi riguardanti l'educazione alimentare e l'attività fisica dei bambini, già oggi oggetto di intervento in alcune di esse.

Per essere efficaci gli interventi devono valorizzare il ruolo attivo del bambino potenziandone sia la responsabilità personale e le *life skills* (abilità e competenze sociali e relazionali che permettono di affrontare in modo efficace le varie situazioni), sia incrementando le sue conoscenze sul rapporto fra nutrizione e salute individuale e su tematiche quali preparazione, conservazione e stoccaggio degli alimenti.

All'interno della scuola deve inoltre essere incoraggiata la distribuzione di almeno un pasto bilanciato al giorno sia per nutrirsi in modo corretto sia per imparare a mangiare alimenti nuovi. Gli insegnanti possono incoraggiare i bambini ad abitudini alimentari più corrette, come la colazione bilanciata al mattino, e la corretta assunzione di alimenti sani a pranzo, ad esempio verdure, legumi e frutta.

Seppure l'indagine abbia documentato un limitato accesso diretto dei bambini ai distributori di alimenti, la scuola può ridurre ulteriormente la distribuzione di bevande zuccherate e/o gassate e incentivare l'adesione a campagne che prevedono la distribuzione di alimenti salutari per il bambino, come frutta e verdura.

Sul fronte dell'attività fisica, è necessario che le scuole assicurino delle ore di attività motoria e, quando possibile, in diversi giorni della settimana. Alcune realtà scolastiche stanno migliorando la qualità dell'attività motoria con percorsi di aggiornamento rivolti agli insegnanti, aumento del tempo di ricreazione all'aperto e spazi per la ricreazione attrezzati per favorire giochi di movimento.

Andrebbero anche incoraggiate iniziative di attività motoria extra-curricolare da parte delle scuole sia in palestre scolastiche sia in quelle esterne).

Molte scuole hanno segnalato iniziative di promozione della salute dei bambini in collaborazione con enti esterni, prevalentemente le aziende sanitarie locali.

La partecipazione attiva dei genitori è necessaria per rendere questi interventi più efficaci.

I materiali di comunicazione, realizzati dal gruppo di lavoro dell'ISS responsabile del progetto "Programma di Informazione e Comunicazione a sostegno degli obiettivi di Guadagnare salute" (PinC), promosso dal Ministero della Salute, possono offrire agli insegnanti spunti e indicazioni per coinvolgere attivamente i bambini.

## 3. Genitori

I genitori possono essere coinvolti in modo attivo nelle attività scolastiche di promozione della salute attraverso l'interazione diretta con gli insegnanti. Lo scopo è approfondire le loro conoscenze sui comportamenti di sana alimentazione e appropriata attività fisica e avere gli strumenti per interpretare correttamente lo stato di salute dei propri figli. Anche le conoscenze acquisite dai bambini sulla salute nutrizionale e sull'attività fisica nelle iniziative scolastiche, dovrebbero essere sostenute e potenziate dai genitori all'interno della famiglia.

**PER SAPERNE DI PIU' SU OKkio alla SALUTE:**

[www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/](http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/)

**PER SAPERNE DI PIU' SUI MATERIALI DELLA COMUNICAZIONE:**

<http://www.guadagnaresalute.it/>

[http://www.epicentro.iss.it/focus/guadagnare\\_salute/PinC.asp](http://www.epicentro.iss.it/focus/guadagnare_salute/PinC.asp)

