

L. ARSENIO¹, F. CIARELLI²,
F. CIONI¹, M. MATTIOLI³

Crescere in Armonia Educare al BenEssere: descrizione di un progetto di educazione sanitaria in ambito scolastico finalizzato alla prevenzione del sovrappeso e dell'obesità

PROGRESS IN NUTRITION
VOL. 12, N. 4, 278-285, 2010

TITLE

Crescere in Armonia Educare al BenEssere: description of an health education project in schools to prevent overweight and obesity

KEY WORDS

Health education, overweight, obesity, eating behavior, children

PAROLE CHIAVE

Educazione sanitaria, sovrappeso, obesità, comportamento alimentare, ragazzi

¹SSD Malattie del ricambio e diabetologia - Azienda Ospedaliera Universitaria di Parma

²Responsabile S.O. Ristorazione Scolastica ed Educazione Alimentare - Comune di Parma

³Dirigente Medico Pediatra, Responsabile Struttura Operativa Semplice Coordinamento Commissione Nutrizione Pediatrica - SIAN - AUSL Parma

Indirizzo per la corrispondenza:
Prof. Leone Arsenio
E-mail: larsenio@ao.pr.it

Summary

The incidence and prevalence of overweight and obesity are increasing around the world despite preventive strategies. Given such a medical emergency there is evidence that confirm the effectiveness of interventions integrated educational training, structured on the basis of territories within the specific cultural and started as early as possible. “*Crescere in Armonia Educare al BenEssere*” is a process of education-training conducted since 2005 under Nursery Schools, Children and schools of the obligation of the City of Parma (Italy) with the aim to improve eating habits of the approximately 13,000 children who use the school catering service in the territory covered by the intervention. The project is developed with a range of initiatives to the active involvement of teachers, children, families and companies catering with the aim of contributing to the adoption of proper dietary habits and food consumption choices and guide through the processes of knowledge of the relationships between production systems, social, psychological, anthropological, cultural and tradition-bound culture of the territory. The authors describe the main aspects of the project and the primary outcomes (changes in eating behavior of young people involved) and secondary (improvement of the nutritional status of affected population) achieved.

Riassunto

L'incidenza e la prevalenza di obesità e sovrappeso stanno aumentando progressivamente in tutto il mondo nonostante le strategie preventive fino ad oggi poste in essere. A fronte di questa emergenza sanitaria esistono evidenze che confermano l'efficacia di interventi formativo educazionali integrati, strutturati sulla base delle specificità culturali di territori circoscritti ed iniziati il più precocemente possibile. “*Crescere in Armonia Educare al Ben Essere*” è un percorso di educazione-formazione condotto a partire dal 2005 nell'ambito dei Nidi, Scuole Infanzia e scuole dell'obbligo del Comune di Parma (Italia) con l'obiettivo di migliorare i comportamenti alimentari dei circa 13000 ragazzi che usufruiscono del servizio di ristorazione scolastica nel territorio oggetto dell'intervento. Il Progetto si sviluppa con una serie di iniziative volte al coinvolgimento attivo degli insegnanti, dei bambini, delle famiglie e delle Ditte di risto-

razione con l'obiettivo di contribuire all'adozione di comportamenti alimentari corretti e di orientare scelte e consumi alimentari anche attraverso processi di conoscenza delle relazioni esistenti tra sistemi produttivi, sociali, psicologici, antropologici, culturali legati alla tradizione e alla cultura del territorio. Gli Autori descrivono i principali aspetti del progetto e gli outcome primari (modifiche del comportamento alimentare dei ragazzi coinvolti) e secondari (miglioramento dello stato nutrizionale della popolazione coinvolta) raggiunti.

Introduzione

Le problematiche legate alla nutrizione ed alle patologie legate ad errati comportamenti alimentari sono ben note e rappresentano una delle principali emergenze sanitarie della nostra epoca. Purtroppo la progressiva crescita di incidenza e prevalenza dell'obesità e delle patologie ad essa correlate, confermata anche a livello di realtà locale da diversi studi epidemiologici (1-3) dimostrano come molti degli sforzi preventivi posti in atto negli ultimi anni siano andati incontro a fallimento: questo lungi dall'indurre a concludere che il mostro non può essere sconfitto, deve anzi spingere tutti i soggetti interessati (medici, educatori, autorità, operatori, ecc.) a un impegno educativo, informativo e formativo, sempre più puntuale ed efficace (4). Particolarmente interessanti appaiono dal punto di vista dell'efficacia preventiva, le esperienze condotte non partendo da un ap-

proccio strettamente "medicale" ma anzi dando particolare importanza all'intervento formativo-educazionale condotto fin dalla più tenera età.

Il progetto "Crescere in Armonia Educare al BenEssere"

"Crescere in Armonia Educare al BenEssere" è un percorso di educazione-formazione per l'adozione di un corretto stile di vita, con un occhio speciale alle tematiche dedicate alla nutrizione ed allo stile di vita, promosso dal Comune di Parma in stretta sinergia con la comunità scientifica e con le agenzie educative locali, giunto nell'anno scolastico 2010-2011 al 5° anno di vita.

Ogni anno il progetto sviluppa tematiche nuove e ne approfondisce altre già trattate nelle precedenti edizioni, accogliendo le richieste emerse dal mondo della scuola e delle famiglie. Il progetto interistituzionale ha ottenuto il monitoraggio dal Comitato Tecnico e

Scientifico SCUOLA E CIBO del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, il patrocinio della Regione Emilia Romagna e dell'Ufficio Scolastico Regionale e si sviluppa con il prezioso contributo delle Istituzioni coinvolte e del Comitato Tecnico Medico Scientifico (Tab. 1).

Obiettivi

Obiettivo del progetto è quello di educare studenti, genitori ed educatori ad una corretta alimentazione e all'adozione di adeguati stili di vita.

Le Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Scolastica del Ministero della Salute attribuiscono alla Ristorazione scolastica un ruolo di rilievo nell'educazione alimentare che ha come soggetto il bambino/ragazzo, come luogo privilegiato di socializzazione e conoscenza (5, 6).

Il momento del pasto a scuola, insieme ai compagni e agli inse-

Tabella 2 - Comitato Tecnico Scientifico del progetto "Crescere in Armonia Educare al BenEssere"

1. Prof. Leone Arsenio - Nutrizionista Responsabile Malattie del Ricambio e Diabetologia - Azienda Ospedaliera di Parma - Docente Scuola di Specializzazione di Endocrinologia - Università degli Studi di Parma
2. Prof. Gianfranco Beltrami - Medico dello Sport - Professore a contratto Facoltà di Medicina - Università degli Studi di Parma e Istituto di Scienza dello Sport Coni - Roma
3. Prof. Gian Luigi de' Angelis - Direttore Unità Operativa Complessa di Gastroenterologia - Azienda Ospedaliero - Universitaria di Parma
4. Prof. Francesco Pisani - Dirigente Medico Unità Operativa Neuropsichiatria Infantile - Azienda Ospedaliero - Universitaria di Parma
5. Dott.ssa Marta Mattioli - Dirigente Medico Pediatra Responsabile Struttura Operativa Semplice Coordinamento Commissione Nutrizione Pediatrica - SIAN - AUSL Parma
6. Dott. Luigi Pelagatti - Dirigente Veterinario Responsabile Unità Operativa Disciplinare Igiene Alimenti - Area Dipartimentale Sanità Pubblica Veterinaria - A.U.S.L. Parma
7. D.ssa Sandra Vattini - Dirigente Medico Igienista degli Alimenti - SIAN - A.U.S.L. Parma
8. Prof. Ezio Compagnoni - Tecnico Formatore e Docente della Facoltà di Pedagogia dell'Università degli Studi di Brescia
9. Prof. Giuseppe Malpeli Tecnico Formatore, Responsabile scientifico Laboratori didattici di Scienze Formazione Primaria Università di Reggio Emilia - Modena
10. Fiorenza Ciarelli - Responsabile S.O. Ristorazione ed Educazione Alimentare Comune di Parma

gnanti, porta ad una maggiore socializzazione, allo sviluppo dell'autonomia, all'acquisizione di competenze sulle proprie esigenze nutrizionali, all'ampliamento dei propri orizzonti relazionali e gustativi e ad una maggiore consapevolezza del rispetto del cibo e dell'altro da sé.

Educare a uno stile di vita sano, significa oggi, anche creare consu-

matori consapevoli e coscienti delle ricchezze e delle tradizioni del territorio.

Nello specifico il Progetto si pone i seguenti obiettivi:

- Il benessere globale del bambino in tutte le sue sfaccettature e quindi sia a livello sociale che fisico facendo rientrare in questo concetto anche il benessere a tavola.

- Un maggior ascolto e sviluppo della consapevolezza dei bambini.
- La formazione/informazione degli adulti.
- Una maggiore attenzione alla sostenibilità ambientale e tutela della biodiversità.
- Lo sviluppo delle conoscenze attraverso il "fare" con interventi/progetti educativi integrati.

Partner

AUSL di Parma, Università degli Studi di Parma, Azienda Ospedaliero - Universitaria di Parma, Ufficio Scolastico Regionale sede di Parma, Ditte di ristorazione CAMST e COPRA.

Destinatari

Bambini (0/14 anni), insegnanti e mondo della scuola in generale, genitori, operatori delle Ditte di ristorazione

Azioni

Il Progetto si sviluppa con una serie di iniziative volte al coinvolgimento attivo degli insegnanti, dei bambini, delle famiglie e delle Ditte di ristorazione per la formazione di un atteggiamento più attento al rispettivo ruolo educativo con un fine comune: il benessere dei bambini e dei ragazzi.

In particolare il progetto si delinea con iniziative tese alla formazio-

ne/informazione, alle esperienze dirette e alla sostenibilità e benessere anche nei refettori.

Nello specifico nell'anno scolastico 2010-2011 il progetto prevede (Fig. 1):

Ambito Formazione:

- Convegni.
- Incontri formativi/informativi sull'organizzazione della Ristorazione Scolastica.
- Incontri informativi/interattivi per favorire una sempre maggiore partecipazione alle attività di movimento e alla pratica sportiva.
- Laboratori sulla mobilità sostenibile in collaborazione con Infomobility, Agenzia per la mobilità del Comune di Parma (Pedibus e Bicibus).

Ambito Sostenibilità:

- Prosecuzione ed implementazione del progetto di autonomia e consapevolezza "Bambini a tavola" avviato sperimentalmente lo scorso anno con l'obiettivo di recuperare il cibo non consumato e ridurre gli scarti nei servizi di ristorazione scolastica.
- Allestimento di orti didattici nelle Scuole Padre Lino Maupas e Racagni.
- Miglioramento dei refettori: dopo gli interventi di insonorizzazione, il progetto di abbellimento dei refettori con il Progetto "La mensa si fa bella" degli anni scor-

si si procederà a creare nuovi allestimenti in 7 refettori con l'obiettivo primario di risolvere i problemi di acustica e di creare un ambiente funzionale ed accogliente attraverso il posizionamento di appositi pannelli che, per caratteristiche costruttive e di materiali impiegati, garantiscono un notevole abbattimento del rumore, abbellimento e soprattutto la creazione di "zone più confortevoli".

Ambito esperienziale:

- Lezioni di cucina nel Laboratorio di Cucina per bambini ed insegnanti.
- Uscite in Foodbus nei Caseifici, Prosciuttifici, Musei del cibo, frantoi, aziende agricole ed allevamenti di carni Biologiche del territorio. Si parteciperà inoltre a "Slow Fish" Salone internazionale sulla pesca sostenibile.
- Concorso per le scuole "Inventa il tuo spot".
- Bicicletta e Merenda Party per concludere l'anno scolastico all'insegna del BenEssere.

Partecipazione

Nell'edizione 2009/2010 hanno partecipato al progetto oltre 6000 tra bambini, genitori, insegnanti ed operatori delle Ditte di Ristorazione e per alcuni sottoprogetti tutti i 13.000 utenti della ristorazione del Comune di Parma.

Outcomes attesi

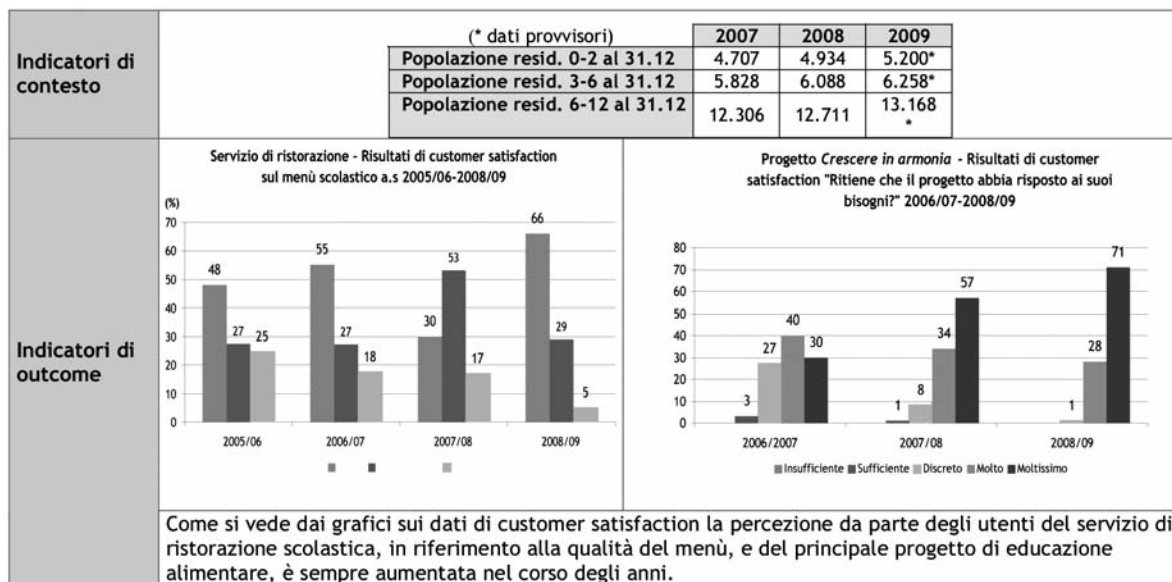
Gli outcomes attesi comprendevano l'adesione ed il gradimento nei confronti del progetto in generale e delle proposte alimentari indirizzate ai bambini coinvolti, rilevato mediante questionari somministrati ai bambini stessi ed alle famiglie (outcome primario), e le modifiche dello stato nutrizionale dei bambini stessi così come rilevati nel corso dei progetti di sorveglianza nutrizionale regionale del 2005 e nazionale del 2010.

In questa fase non si è ritenuto di fornire valutazioni di significatività statistica per nessuno degli outcomes misurati, sia per la non omogeneità dei campioni utilizzati per la misurazione degli outcomes primari, sia perché gli outcomes secondari sono tutt'ora in corso di elaborazione e comunque i risultati non possono essere ascritti in via esclusiva al solo progetto descritto in questo articolo, ma piuttosto alla rete di interventi preventivi posti in atto sul territorio dalle diverse agenzie educative e sanitarie esistenti sul territorio.

Risultati

Come si può rilevare dalle figure 1-3 e dalla tabella 2 il gradimento è risultato elevato così come risulta aumentato il consumo della frutta e della verdura e della prima colazione a scuola.

Figura 1 - Il progetto “Crescere in Armonia Educare al BenEssere”



Infatti dall'avvio del Progetto ad oggi in quasi tutte le scuole primarie la frutta è consumata per lo spuntino di metà mattina. In tutte le scuole dell'infanzia la colazione è offerta a scuola, su richiesta delle famiglie.

Risultati: lo stato nutrizionale dei bambini di Parma e Provincia. I dati rilevati nell'ambito dei progetti di sorveglianza nutrizionale regionale (2005) e nazionale OKkio alla salute (2010)

Come per altri fenomeni anche per le patologie correlate all'alimentazione è importante mantenere un attento monitoraggio della

Figura 2 - Adesioni generali “Crescere in armonia Educare al BenEssere 2009/2010”

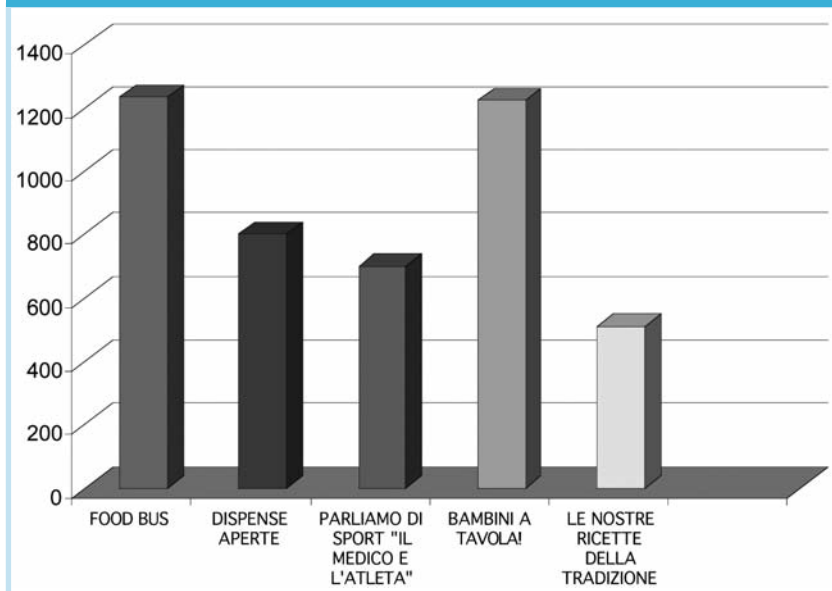


Figura 3 - Valutazione generale del progetto

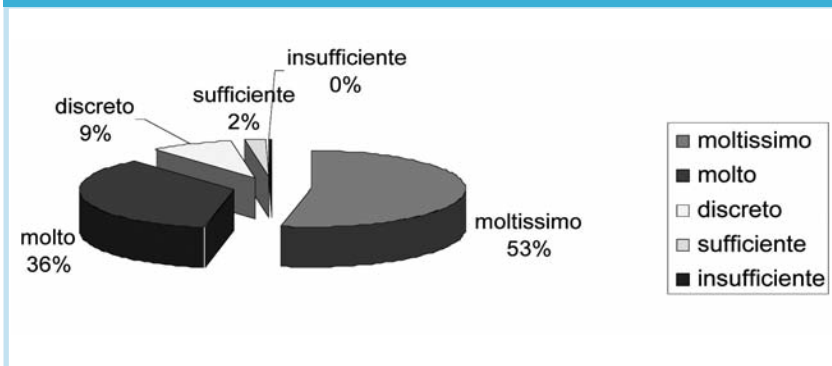


Tabella 2 - Adesioni 2010-2011

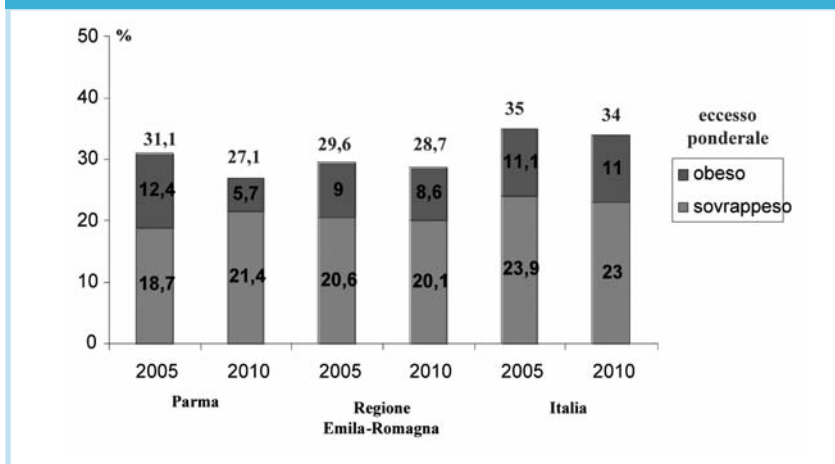
AMBITO FORMAZIONE /INFORMAZIONE	AMBITO ESPERENZIALE
<ul style="list-style-type: none"> • Convegni Partecipanti ai primi 3 Convegni N° 448 • Incontri formativi / informativi sull'organizzazione della Ristorazione Scolastica Partecipanti N° 466 • Incontri informativi/interattivi "Crescere in armonia abbraccia lo sport" Partecipanti N° 345 • Laboratori sulla mobilità à Iscritti N° n°1085 bambini per un totale di 48 classi 1^b e 2^o elementari 	<ul style="list-style-type: none"> • Lezioni di cucina nel Laboratorio di Cucina per tutti i bambini ed insegnanti della Scuola Primaria C.Bozzani di Porporano • Uscite Visitando e gustando e Foodbus nei Caseifici, Prosciuttifici, Musei del cibo, frantoi, aziende agricole ed allevamenti di carni Biologiche <p>TOTALE PARTECIPANTI Uscite N° 2340</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il Merenda party e la bicicletata di fine anno scolastico sono indirizzati a tutta la città.

loro prevalenza ed incidenza e conoscere i determinanti socio-ambientali che possono influenzare le tendenze e le abitudini alimentari della popolazione di riferimento. Per realizzare tale obiettivo è necessario costruire e organizzare un sistema di sorveglianza nutrizionale. Già a partire dall'anno 2003 è stato attivato nella Regione Emilia-Romagna uno specifico

progetto di sorveglianza nutrizionale rivolto prioritariamente alla popolazione infantile ed adolescenziale ed alle relative famiglie. Il progetto ha raccolto nell'arco di 6 anni informazioni utili sulla prevalenza di sovrappeso e obesità e sulle abitudini alimentari della popolazione a 6-9-14-17 anni. Nell'ambito di questo studio di sorveglianza, nell'anno 2005 sono stati

analizzati campioni di popolazione rappresentativi delle 11 Aziende Sanitarie della Regione Emilia-Romagna (Piacenza, Parma, Reggio Emilia, Modena, Bologna, Imola, Ferrara, Ravenna, Forlì, Cesena, Rimini,). L'indagine è stata effettuata con rilievi antropometrici (previa standardizzazione del metodo e prendendo come unità di misura di riferimento il BMI secondo i cut-off di Cole) e la rilevazione delle attività giornaliere e delle abitudini alimentari tramite questionari compilati dai genitori e dai ragazzi in classe. Nella figura 4 sono riportati i dati di sovrappeso, obesità ed eccesso ponderale raccolti nell'anno 2005 in un campione rappresentativo di bambini di 9 anni (nati nel 1996) della provincia di Parma confrontati con i rispettivi dati regionali e nazionali. Nell'anno 2008 è stata avviata, nell'ambito del programma europeo "Guadagnare Salute-rendere facili le scelte salutari", l'indagine "OKkio alla salute-promozione della salute e della crescita sana dei bambini della scuola primaria", inclusa nel più ampio progetto del Ccm "Sistema di indagini sui rischi comportamentali in età 6-17 anni promosso dal Ministero della Salute e dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca. Il progetto sottolinea l'importanza di cogliere segni di cambiamento nell'andamento del fenomeno obesità e di monito-

Figura 4 - Andamento stato ponderale dei bambini di 9 anni rilevato nel 2005 sui nati nel 1996 e nel 2010 sui nati nel 2001



rare e misurare gli effetti degli interventi di popolazione realizzati nel corso degli anni. La prima edizione dell'indagine OKkio alla salute ha preso in esame nel 2008 un campione di bambini di 9 anni rappresentativo a livello regionale, mentre la seconda edizione dell'anno 2010 ha previsto, oltre alla rappresentatività regionale anche la rappresentatività delle 9 province regionali (Piacenza, Parma, Reggio Emilia, Modena, Bologna-Imola, Ferrara, Ravenna, Forlì-Cesena, Rimini,), tra cui anche la provincia di Parma. Per la valutazione dello stato nutrizionale è stata utilizzata come unità di misura di riferimento il BMI secondo i cut-off di Cole. Le rilevazioni compiute nel 2005 sono pertanto confrontabili con quelle effettuate nel 2010 nei bambini della stessa fascia d'età (9 anni). I risultati del-

l'indagine sono riportati nella figura 4, da cui emerge che nel 2005 la prevalenza di sovrappeso e obesità nei bambini di 9 anni di Parma e Provincia è risultata rispettivamente 18,7% e 12,4% con un eccesso ponderale pari al 31,1%, mentre nel 2010 i bambini del campione della provincia di Parma sono risultati per il 21,4% in sovrappeso, per il 5,67% obesi configurandosi dunque un eccesso ponderale del 27,1%. Confrontando i dati del 2010 con quelli del 2005 si può notare un deciso decremento dell'eccesso ponderale soprattutto in riferimento alla prevalenza dell'obesità. Il dato di prevalenza dell'eccesso ponderale nella provincia di Parma appare di particolare rilievo se messo a confronto con i dati regionali (29,6% nel 2005; 28,7% nel 2010) e nazionali (35% nel 2005; 34% nel 2010). Il

miglioramento dello stato nutrizionale è coinciso con l'acquisizione di un più corretto stile di vita. Sono infatti diminuiti i comportamenti considerati a rischio di eccesso ponderale, quali la ridotta abitudine a consumare la colazione e la frutta a metà mattina e l'insufficiente attività motoria quotidiana. L'analisi complessiva dei dati rilevati nell'ultima indagine OKkio alla salute 2010 potrà fornire importanti informazioni e indicazioni da adottare per ottimizzare le strategie educative volte a contrastare la diffusione dell'eccesso ponderale.

Conclusioni

Riconoscendo la promozione di un corretto stile di vita come lo strumento più importante per il perseguimento della salvaguardia ed il mantenimento dello stato di salute e di benessere di bambini e adolescenti, oltre che della popolazione in generale, il Comune di Parma ha sviluppato nel tempo e con continuità numerosi progetti rivolti a tutte le categorie coinvolte nel mondo dell'infanzia e dell'adolescenza.

Alle proposte di tipo formativo si sono nel contempo accompagnate attività di tipo esperienziale che hanno dimostrato come il momento della ristorazione e del pasto a scuola possa diventare un'oc-

casione di educazione alimentare con vissuti concreti sia per i genitori che per i bambini con i loro insegnanti.

Gli interventi di educazione alimentare, messi in atto nel tempo dall'Assessorato alle Politiche per l'infanzia e la scuola, si sono nel tempo moltiplicati, promuovendo il dialogo con soggetti sempre più eterogenei e coinvolgendo attivamente famiglie, bambini, il mondo della scuola e il mondo produttivo. L'acquisizione di comportamenti corretti, di scelte consapevoli, la riflessione su comportamenti ed abitudini, l'orientamento delle scelte e dei consumi alimentari si perseguono non solo con la semplice informazione, ma anche attraverso processi di conoscenza delle relazioni esistenti tra sistemi produttivi, sociali, psicologici, antropologici, culturali legati alla tradizione e alla cultura del territorio, inteso come sistema che custodisce il cibo locale promuovendo la cultura del cibo e l'educazione al gusto.

I risultati ottenuti nei primi 5 anni

di vita del progetto, sono lusinghieri sia in termini di partecipazione dell'utenza, che di miglioramento delle conoscenze e dei comportamenti alimentari dei ragazzi. Resta infine da rivalutare nel tempo, anche nel contesto della globalità di iniziative di formazione/prevenzione poste in atto nel territorio, il dato eccezionalmente interessante in termini di prevenzione sanitaria relativo alla iniziale inversione di tendenza della curva di crescita dell'obesità e più in generale dell'eccesso ponderale nella popolazione scolastica coinvolta.

Bibliografia

1. AA.VV. Regione Emilia Romagna. Sorveglianza nutrizionale- Determinanti ed indicatori di rischio obesità nella popolazione infantile - indagine 2003-2005. Collana Contributi 2006; n. 49. <http://www.saluter.it/documentazione/rapporti/contributi/contributi-n.-49-2006/view>
2. AA.VV. Regione Emilia Romagna. Determinanti ed indicatori di rischio obesità nella popolazione adolescenziale. Collana Contributi 2009; n. 58. http://www.saluter.it/wcm/saluter/pubblicazioni/tutte_le_pubblicazioni/contributi/contributi/allegati/Contributi_58.pdf
3. Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 2000; 320: 1240-3.
4. Arsenio L. Alimentazione, clima ed evoluzione dell'uomo. Mattioli 1885 Spa, Fidenza (PR), 2007.
5. AA.VV. Regione Emilia Romagna. Linee strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia Romagna. Collana contributi 2009; n. 56. <http://www.saluter.it/documentazione/rapporti/contributi/contributi-n.-56-2009/view>
6. AA.VV. Ministero della Salute. Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica. Dipartimento per la sanità pubblica veterinaria, la nutrizione e la sicurezza degli alimenti direzione generale della sicurezza degli alimenti e della nutrizione. 2010. http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_1248_allegato.pdf
7. Libri documentali:
 - Crescere in Armonia Educare al Ben-Essere 2006/2007
 - Crescere in Armonia Educare al Ben-Essere 2007/2008
 - Crescere in Armonia Educare al Ben-Essere 2008/2009
 - Crescere in Armonia Educare al Ben-Essere 2009/2010

