



OKKio alla SALUTE per la SCUOLA: risultati dell'indagine 2008

Regione Toscana
Area Vasta Nord-Ovest
(Province di Lucca, Livorno, Massa, Pisa e Viareggio)

OKKio alla SALUTE è stato realizzato grazie al finanziamento del Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali/Centro per la prevenzione e il controllo delle malattie (capitolo 4393/2005-CCM)

OKkio alla SALUTE

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

- **OKkio alla SALUTE** è una iniziativa che ha lo scopo di raccogliere informazioni su peso corporeo, altezza, alimentazione e attività fisica dei bambini delle scuole primarie per valutarne le modifiche nel tempo e promuovere azioni di miglioramento
- Nel primo anno di attività, in tutto il Paese hanno partecipato 45.000 bambini della III classe primaria e 2.000 scuole
- Nella nostra Area Vasta (USL1 di Massa, USL2 di Lucca, USL5 di Pisa, USL6 di Livorno, USL12 di Viareggio) i bambini partecipanti sono stati 1057 (90,3% di quelli invitati a partecipare) e le scuole 60 (nessun rifiuto)
- 936 genitori (82,3%) hanno rinvio il questionario a loro proposto

Guardiamo i risultati forniti dall'analisi dei dati

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

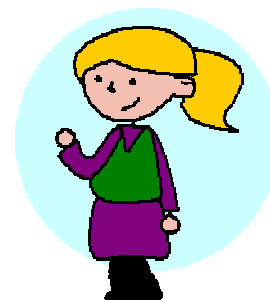
In Italia negli ultimi 25 anni la percentuale di bambini sovrappeso e obesi è aumentata 3 volte

Come è stato realizzato OKkio?

OKkio è stato realizzato a livello regionale e locale in collaborazione con le scuole, su un campione di bambini rappresentativi di tutti quelli frequentanti la scuola primaria.

Nella Area Vasta Nord-ovest sono state selezionate 60 classi.

Nel giorno fissato 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 su abitudini alimentari e attività fisica. L'adesione è stata altissima: nella nostra Area Vasta hanno partecipato all'indagine 1057 bambini sul totale dei 1171 bambini selezionati (90,3%) e il 82,3% dei genitori ha compilato il questionario.



Bambini e genitori partecipanti: alcune caratteristiche

Maschi e femmine erano ugualmente rappresentati con età compresa tra gli 8 e i 9 anni.

La madre è la persona che ha compilato il questionario più frequentemente (89,6%).

LA SITUAZIONE NUTRIZIONALE DEI BAMBINI

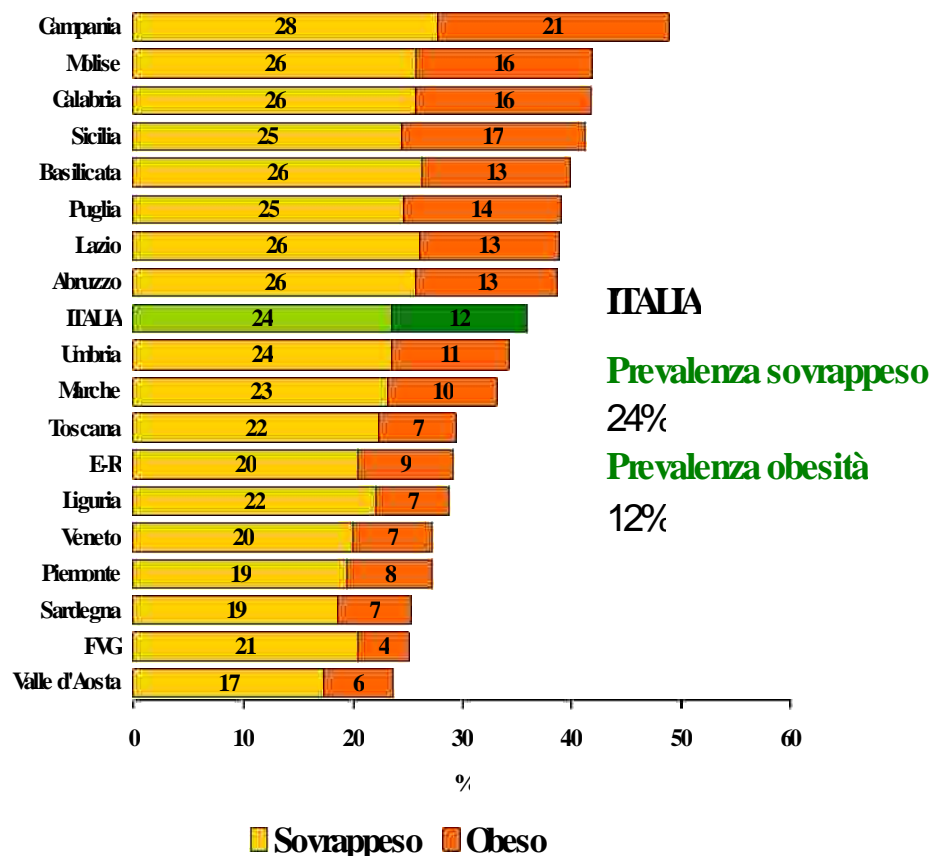
Nella nostra Area Vasta il 7,9% dei bambini è risultato obeso, il 25,4% sovrappeso e il 66,7% sotto-normopeso. Complessivamente 3 bambini su 10 presenta un eccesso di peso (sovrappeso o obesità):

- A livello nazionale, il 24% dei bambini sono risultati sovrappeso e il 12% obesi
- Il problema del sovrappeso e dell'obesità colpisce in egual misura maschi e femmine
- Nella nostra Area Vasta il 41,2% delle madri di bambini sovrappeso e il 5,1% delle madri di bambini obesi ritiene che il proprio figlio abbia un giusto peso

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 m²) 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 normopeso (o sottopeso), sovrappeso o obeso.

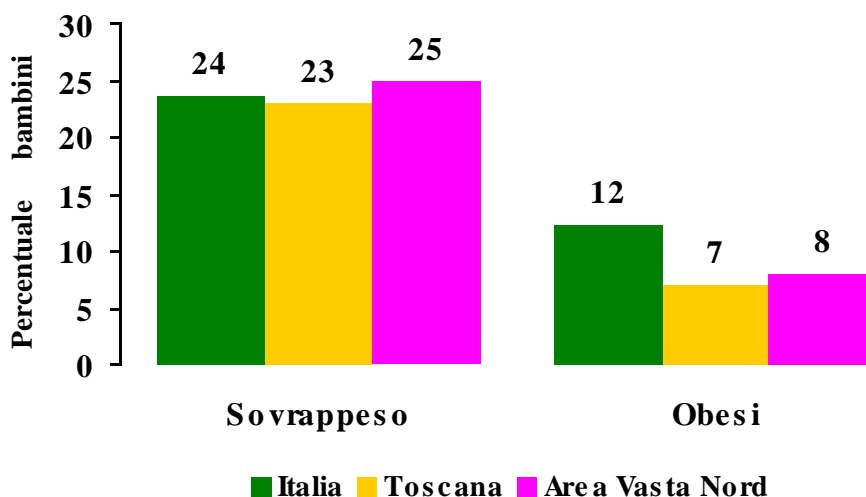
Figura 1. Sovrappeso/obesità per Regione (bambini di 8-9 anni). OKkio alla SALUTE 2008



Il 7,9% dei bambini è risultato obeso, il 25,4% sovrappeso e il 66,7% sotto-normopeso. Complessivamente 3 bambini su 10 presentano un eccesso di peso. Valori più elevati di sovrappeso o obesità si sono riscontrati quando i genitori avevano un titolo di studio basso.

A livello nazionale, il 24% dei bambini sono risultati sovrappeso e il 12% obesi, con una grande variabilità tra regioni.

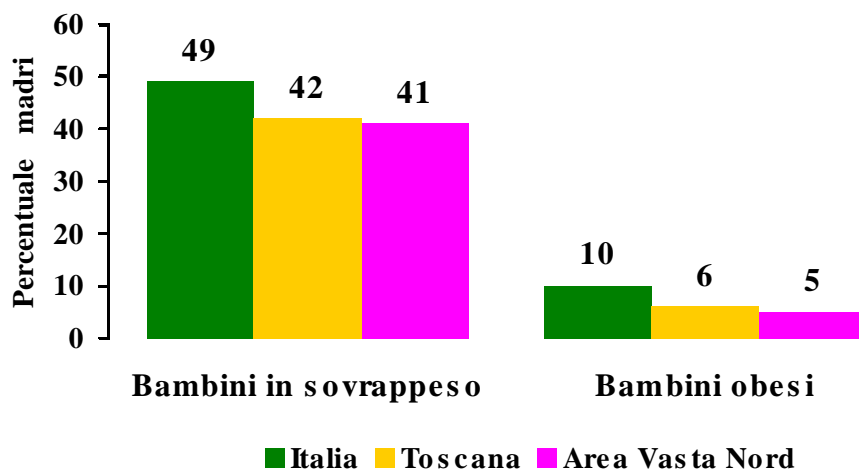
Figura 2. Stato ponderale dei bambini di 8 e 9 anni



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

Nella nostra Area Vasta il 41,2% delle madri di bambini sovrappeso e il 5,1% delle madri di bambini obesi è risultato ritenere che il proprio bambino avesse un giusto peso. Pertanto per adottare interventi di prevenzione e di modifica del comportamento alimentare e sedentario dei bambini è **opportuno aumentare il livello di consapevolezza dei genitori.**

Figura 3. Percentuale di madri con figlio in sovrappeso o obeso che considerano il bambino normopeso



ALIMENTAZIONE

OKio ha messo in luce la diffusione, fra i bambini, di abitudini alimentari non corrette e predisponenti all'aumento di peso.

Nella nostra Area Vasta, risulta che:

- ? Circa 6 bambini su 10 fa una colazione qualitativamente adeguata
- ? meno di 3 bambini su 10 consuma una merenda adeguata a metà mattina
- ? solo il 3,1% dei bambini consuma 5 o più porzioni di frutta e verdura ogni giorno
- ? ben 4 bambini su 10 consuma delle bevande zuccherate una o più volte al giorno
- ? circa 6 madri di bambini sovrappeso su 10 e 5 madri di bambini obesi su 10 ritengono che il proprio bambino mangi "il giusto"

I bambini fanno la prima colazione?

Nella nostra Area Vasta **solo 1 bambino su 3** consuma una colazione qualitativamente adeguata, mentre il 10,1% salta la colazione ed il 24% consuma una colazione inadeguata.

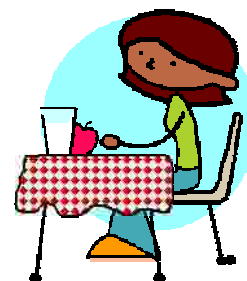
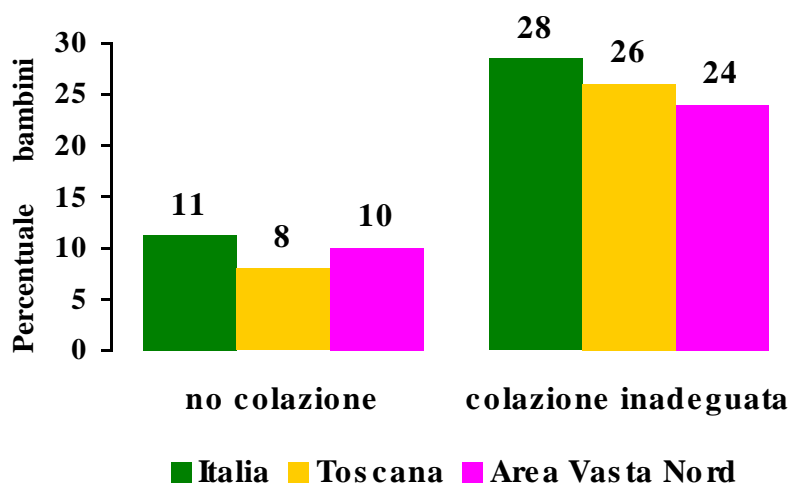


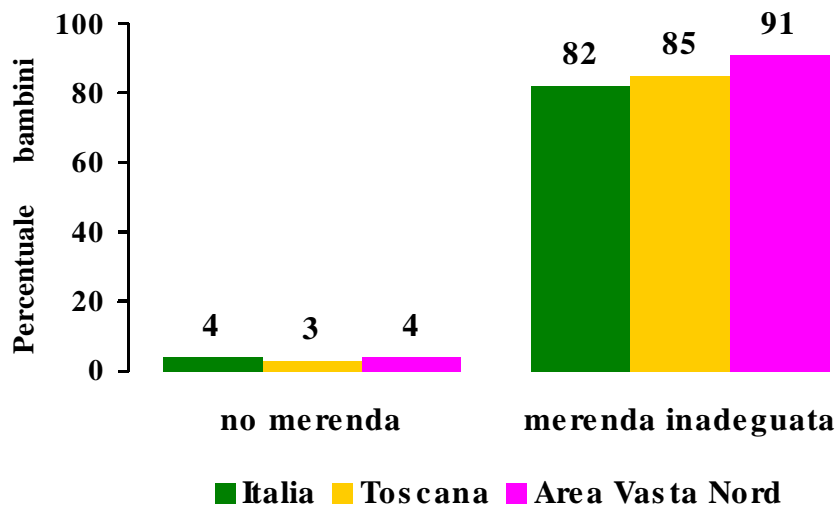
Figura 4. Percentuale di bambini che salta la colazione o fa una colazione non bilanciata qualitativamente



La merenda di metà mattina dei bambini è qualitativamente adeguata ai loro bisogni in termini di calorie?

Nella nostra Area Vasta **solo il 5,3% dei bambini**, consuma una merenda adeguata a metà mattina.

Figura 5. Percentuale di bambini che non fa merenda o fa una merenda qualitativamente non adeguata

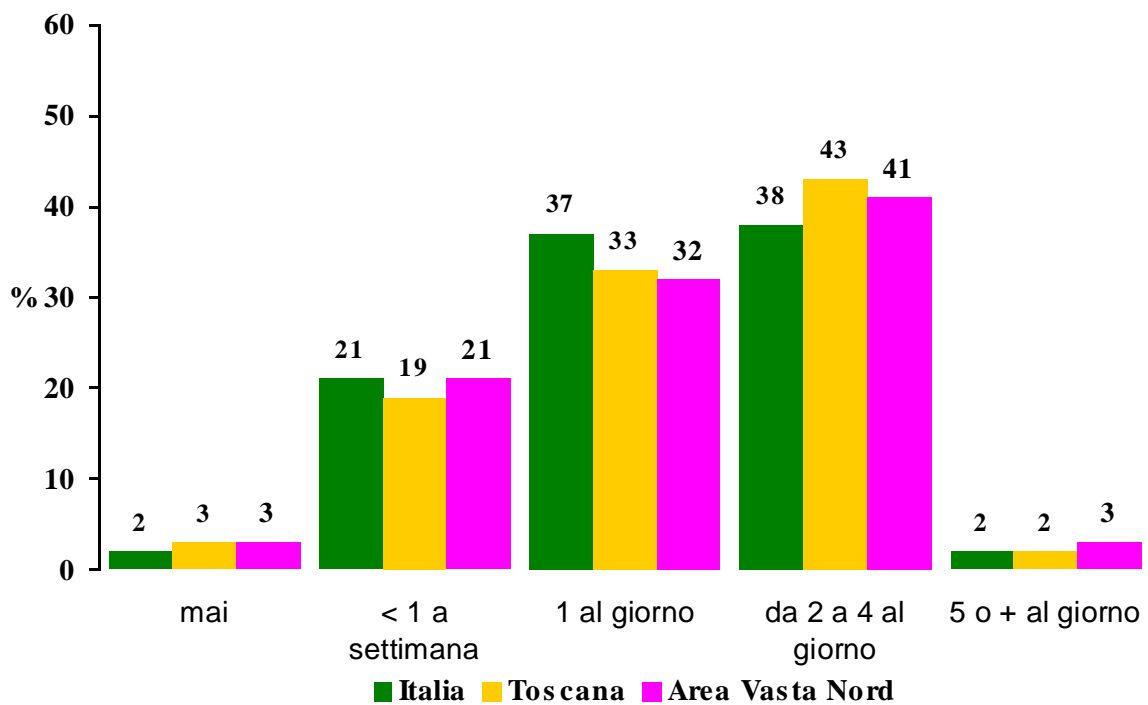


Quante porzioni di frutta e verdura al giorno consumano i bambini?

Nella nostra Area Vasta, i genitori hanno riferito che solo l'3,1% dei bambini consuma **5 o più porzioni di frutta e verdura ogni giorno**, il 23,5% meno di una volta al giorno o mai nell'intera settimana.



Figura 6. Consumo di frutta e verdura in numero di volte al giorno nell'arco della settimana (%)

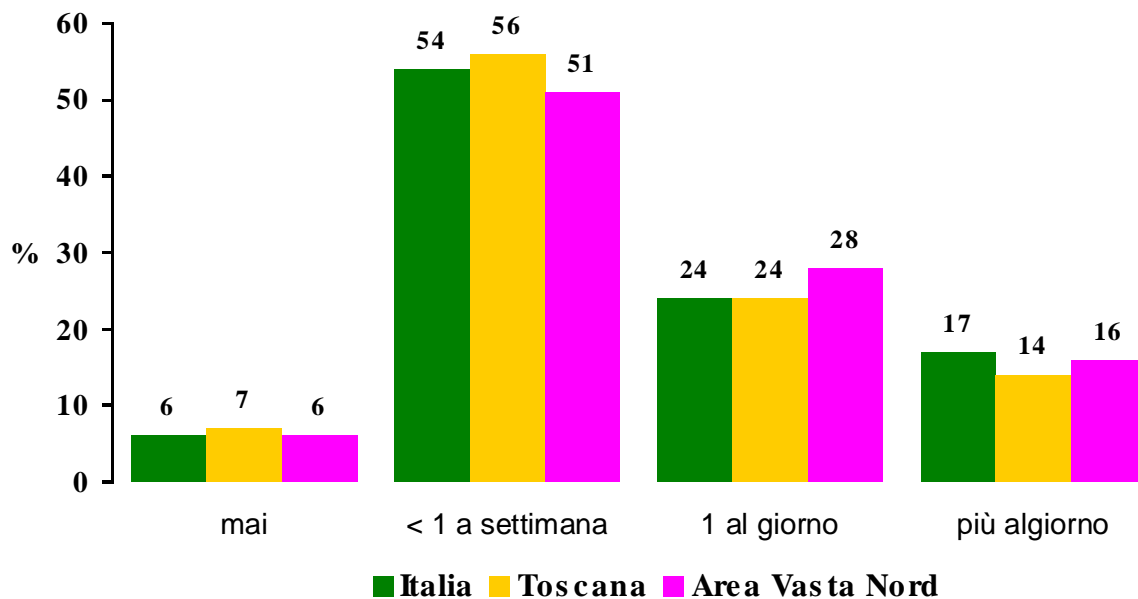


Quante bibite zuccherate bevono i bambini ogni giorno?

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 contribuire a favorire il sovrappeso e l'obesità.

Nella nostra Area Vasta è risultato che 4 bambini su 10 consuma delle bevande zuccherate una o più volte al giorno.

Figura 7. Consumo di bevande zuccherate e/o gassate in numero di volte al giorno nell'arco della settimana (%)

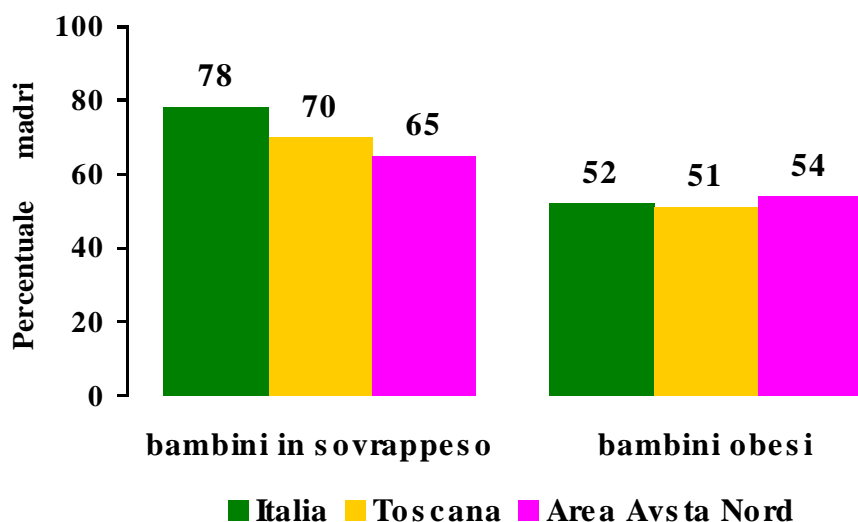


Qual è la percezione dei genitori circa la quantità di cibo assunta dal proprio figlio?

Ben 7 madri di bambini in condizione di sovrappeso su 10 e il 54,1% delle madri di bambini obesi ritiene che il proprio bambino mangi "il giusto".



Figura 8. Percentuale di madri con figlio in sovrappeso o obeso che percepisce la quantità di cibo mangiata dal bambino come adeguata

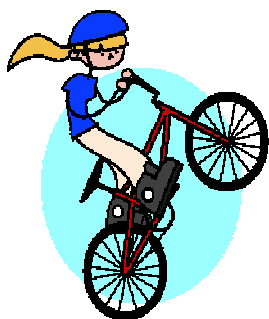


ATTIVITÀ FISICA

I risultati di **OKkio alla SALUTE** indicano che i bambini della nostra Area Vasta fanno poca attività fisica.

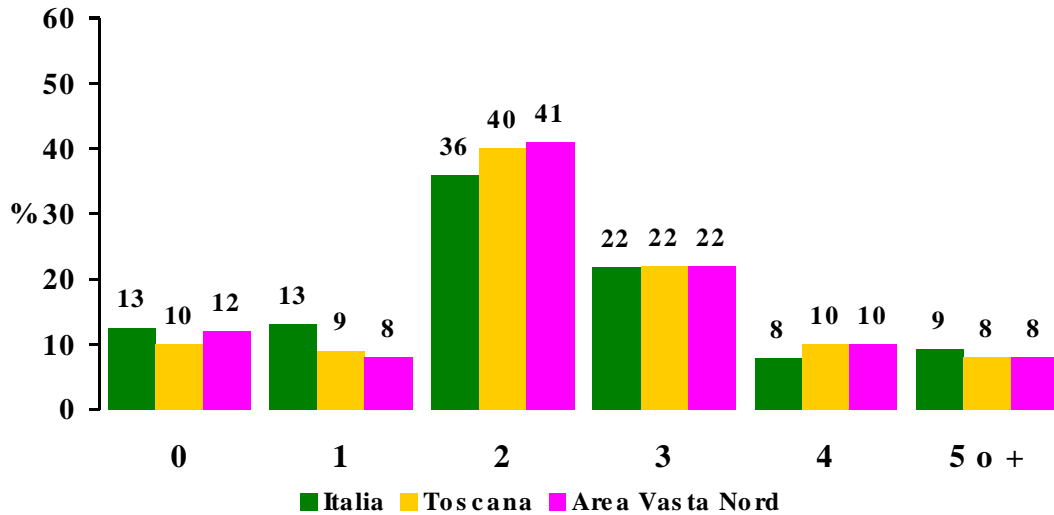
- Meno del 10% ha un livello di attività fisica pari a quello raccomandato per la sua età, cioè almeno un'ora ogni giorno
- Il giorno precedente l'indagine 3 bambini su 10 è risultato fisicamente inattivo, complessivamente sono più inattive le femmine
- La percezione delle madri sul livello di attività fisica che fanno i loro figli spesso non coincide con il livello riscontrato con l'indagine

I bambini sono fisicamente attivi?



Nella nostra Area Vasta **1 bambino su 3 è risultato inattivo il giorno antecedente l'indagine**; complessivamente sono più attivi i maschi.

Figura 9. Numero di volte a settimana in cui è stata svolta almeno un'ora di attività fisica (%)



I bambini come si recano a scuola?

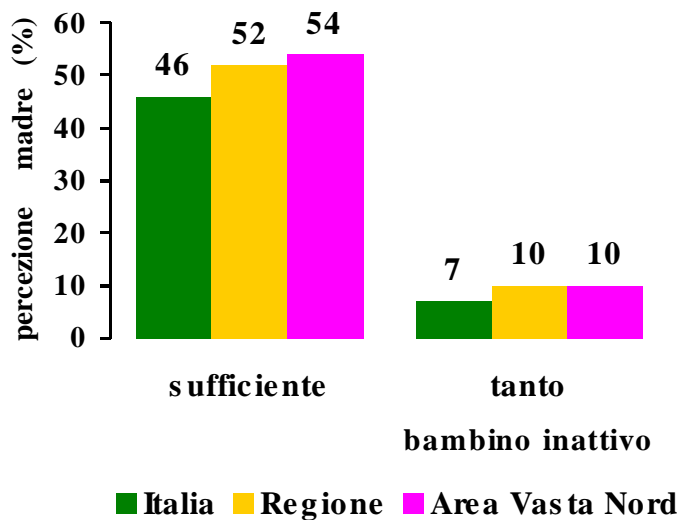
Un modo per favorire l'attività fisica dei bambini è facilitare gli spostamenti per la scuola a piedi o in bicicletta, compatibilmente con la distanza del loro domicilio dalla scuola. Nella nostra Area Vasta, **solo 2 bambini su 10** hanno dichiarato di essersi recati a scuola la mattina dell'indagine **a piedi o in bicicletta** e 6 su 10 in macchina.



Qual è la percezione dei genitori rispetto all'attività fisica?

Nella nostra Area Vasta è risultato che la metà delle mamme dei bambini considerati non attivi ha ritenuto che il proprio figlio svolgesse sufficiente o molta attività fisica.

Figura 10. Percentuale di madri che considerano l'attività fisica svolta dal proprio figlio come adeguata quando il bambino risulta inattivo



Attività fisica: alcune riflessioni

È importante che i bambini facciano attività fisica ogni giorno per almeno 1 ora. Questa attività non deve essere necessariamente continua ed include **tutte le attività motorie quotidiane, tra le quali è importante il gioco in movimento.**

SEDENTARIETÀ

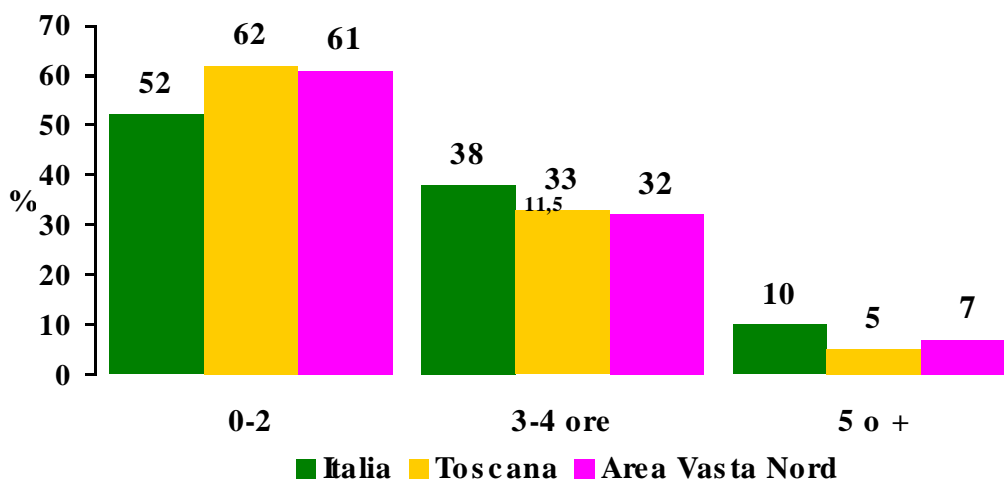
Nella nostra Area Vasta sono molto diffuse tra i bambini le attività sedentarie, come il trascorrere molto tempo a guardare la televisione e giocare con i videogiochi.

- Il 6,6% dei bambini passa almeno 5 ore al giorno davanti alla Tv o usa i videogiochi, con una frequenza maggiore tra i maschi
- La sedentarietà è favorita dal fatto che addirittura la metà dei bambini dispone di un televisore nella propria camera
- Solo 6 bambini su 10 di fatto segue le raccomandazioni per un uso moderato di televisione e videogiochi (non più di 2 ore al giorno di TV o videogiochi)

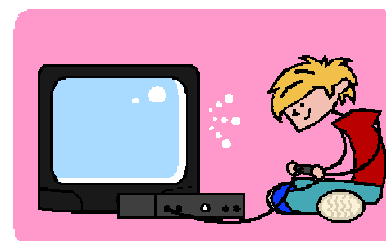
Per quante ore al giorno i bambini guardano la televisione o usano i videogiochi, e in quale momento della giornata?

Nella nostra Area Vasta, i genitori riferiscono che il 61,1% dei bambini guarda la TV o usa videogiochi da 0 a 2 ore al giorno, mentre il 32,3% per 3-4 ore e il 6,6% per almeno 5 ore al giorno. Le 5 o più ore di TV o di videogiochi sono più frequenti tra i maschi.

Figura 11. Bambini per numero di ore trascorse guardando la Tv e giocando ai videogiochi



La metà dei bambini ha un televisore nella propria camera di conseguenza trascorre 5 o più ore davanti alla TV (6,9%), rispetto a coloro che non hanno la televisione nella propria camera (6,3%).



Riguardo ai momenti della giornata in cui i bambini stanno davanti alla televisione: **5 bambini su 10 hanno dichiarato che il giorno precedente l'indagine hanno guardato la TV prima di andare a scuola mentre 8 su 10 hanno dichiarato di farlo nel pomeriggio e 8 su 10 la sera.** 4 bambini su 10 hanno 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, come guardare la televisione, giocare con i videogiochi e usare il computer sono un rischio di sovrappeso o obesità per i bambini. Pur costituendo un'opportunità di divertimento e talvolta di sviluppo del bambino, **vari gruppi di esperti raccomandano che i bambini non trascorrono più di due ore al giorno davanti alla televisione o allo schermo di un computer, mentre è decisamente sconsigliata la televisione nella camera da letto dei bambini.**

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 nostra Area Vasta è risultato che:

- 9 scuole su 10 hanno una mensa scolastica funzionante, che viene utilizzata mediamente dal 86,2% dei bambini
- solo 1 scuola su 10 distribuisce ai bambini frutta, latte o yogurt
- in 1 scuola su 10 sono presenti i distributori automatici di alimenti

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 (favorire il consumo di frutta e verdura, legumi, pesce, ecc.). Può anche favorire l'attività motoria strutturata 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 alimentazione corretta e dell'attività fisica dei bambini. Per questo motivo si è deciso di raccogliere con **OKkio alla SALUTE**, oltre che dati sui bambini, alcune informazioni sulle attività delle scuole primarie.

Quante scuole hanno una mensa e quanto la usano?

Quando le mense sono gestite secondo criteri scientifici, con pasti qualitativamente e quantitativamente equilibrati per un'alimentazione adeguata, e quando sono frequentate dalla maggior parte dei bambini, possono avere una ricaduta diretta sulla diffusione di una corretta alimentazione e la prevenzione del sovrappeso e dell'obesità.



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 sviluppo dell'attività fisica dei bambini, creando diverse opportunità di miglioramento. Anche su questo aspetto sono state raccolte alcune informazioni con **OKkio alla SALUTE**.

In quante scuole gli alunni svolgono le 2 ore di attività motoria raccomandata e quali sono gli ostacoli riscontrati?

Attualmente il curriculum scolastico raccomanda 2 ore settimanali di attività motoria per i bambini delle scuole primarie. Nella nostra Area Vasta la maggioranza delle scuole (82,0%) ha dichiarato che tutte le classi svolgono normalmente le 2 ore raccomandate dal curriculum.



Le ragioni che spiegano il mancato svolgimento delle due ore di attività motoria raccomandata includono struttura dell'orario scolastico (50,4%), scelta del docente (17,8%).

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 motoria. Nella nostra Area Vasta, 5 scuole su 10 offrono agli alunni la possibilità di effettuare all'interno della scuola occasioni di attività motoria oltre le 2 ore curricolari raccomandate.

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

In molte scuole primarie del Paese è in atto un'iniziativa 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 2008 è risultato che lo svolgimento dell'attività curricolare nutrizionale è previsto nel 51,1% delle scuole nella nostra Area Vasta. La figura più frequentemente coinvolta è l'insegnante di classe. Nell'anno scolastico 2007-2008, il 76,3% delle scuole ha partecipato ad ulteriori iniziative di educazione nutrizionale rivolta ai bambini. Gli enti più frequentemente coinvolti sono risultati il comune e la direzione scolastica.

Nella nostra Area Vasta il 89,4% 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. Una scuola su 3 ha coinvolto attivamente la famiglia nelle iniziative rivolte alla promozione di sane abitudini alimentari nei bambini, e 1 su 10 in quelle rivolte alla promozione dell'attività motoria.

Figura 12. Principali caratteristiche delle scuole che hanno partecipato ad OKkio alla SALUTE 2008

