

LA SCUOLA ELEMENTARE COME LUOGO DI PROMOZIONE DI STILI ALIMENTARI SANI E DELL'ATTIVITÀ FISICA

Annarita Silvestri¹, Maria Teresa Balducci¹, Nancy Binkin², Alberto Perra², Gruppo di coordinamento nazionale "OKkio alla SALUTE"^{*}

¹VI Coorte Profea^{**}

²Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute, Istituto Superiore di Sanità, Roma

Lobesità e il sovrappeso rappresentano una sfida rilevante per la salute pubblica rendendo oramai improrogabile l'avvio urgente di azioni concrete per contrastarla e per modificare l'ambiente "obesogeno" in cui viviamo, investendo nella prevenzione, soprattutto attraverso un approccio innovativo alla salute (1).

Le scuole possono essere un luogo importante per fare prevenzione, perché forniscono la possibilità di raggiungere i giovani, il personale della scuola, le famiglie e i membri della comunità (2). Infatti, mentre da una parte la scuola rappresenta l'ambiente ideale per seguire nel tempo l'evoluzione della situazione nutrizionale dei bambini e per promuoverne la salute, dall'altra costituisce un veicolo di messaggi forti, rivolti anche al mondo adulto delle famiglie, per promuovere anche a questo livello un'alimentazione corretta e l'attività fisica (3).

Non esiste molta evidenza in letteratura sulle caratteristiche che una scuola deve possedere per svolgere efficacemente tale ruolo, anche se diverse istituzioni internazionali hanno pubblicato linee guida in tal senso (4).

"OKkio alla SALUTE", un'iniziativa promossa dal Centro di Prevenzione e Controllo delle Malattie del Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali, in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, ha permesso di studiare la situazione nutrizionale e le condizioni di attività fisica e sedentarietà dei bambini di terza elementare di quasi tutte le regioni del Paese, e di stimare la distribuzione delle scuole che mostrano caratteristiche più o meno favorevoli alla sana nutrizione e alla promozione dell'attività fisica dei bambini (5).

All'interno delle regioni e delle ASL partecipanti allo studio sono state campionate delle classi terze elementari, misurati peso e altezza dei bambini e somministrati dei questionari ai bambini stessi, ai loro genitori, all'in-

gnante della classe e al dirigente scolastico. I dati utilizzati per lo studio delle caratteristiche di promozione della salute delle scuole provengono principalmente dal questionario somministrato al dirigente scolastico e in parte all'insegnante delle classi campionate. I principali aspetti oggetto di indagine erano, per la sana nutrizione, la presenza e l'intensità d'uso della mensa scolastica, la distribuzione di alimenti sani da parte della scuola, la realizzazione curricolare di educazione nutrizionale, la realizzazione di iniziative di promozione con la partecipazione attiva dei genitori, le iniziative di collaborazione con l'azienda sanitaria e/o con altri enti o istituzioni. Relativamente alla promozione dell'attività fisica, gli aspetti oggetto di studio erano la realizzazione di 2 ore di attività motoria settimanali per i bambini, la possibilità di attività motoria extra-curricolare, l'introduzione del nuovo *curriculum* formativo ministeriale sull'attività motoria, le iniziative di promozione con la partecipazione attiva dei genitori.

La raccolta dei dati è avvenuta contemporaneamente nelle regioni partecipanti nel mese di maggio 2008. Su 15.103 scuole primarie, statali e non, esistenti nel nostro Paese, sono stati campionati 2.461 plessi che hanno tutti risposto ai questionari scolastici.

L'analisi dei dati è consistita principalmente nella misura di percentuali (prevalenze) delle più importanti variabili selezionate, con un intervallo di confidenza del 95%.

Nel nostro studio abbiamo proposto una classificazione delle scuole, ispirandoci ad altre iniziative (6), allo scopo di permettere ai responsabili regionali e provinciali di avere un quadro complessivo dei dati sull'ambiente scolastico e favorirne l'uso per l'azione di promozione della salute. L'indice di sintesi costruito esprime un diverso gradiente di coinvolgimento delle scuole, come riassunto in Tabella 1.

Tutte le analisi sono state effettuate usando il software Epi Info versione 3.4.

In tema di sana alimentazione, si è evidenziato che il 64% delle scuole possiede una mensa funzionante, la maggior parte delle quali nel Nord Italia. Di tutte le mense scolastiche, solo il 61% viene usato tutti i giorni, con una distribuzione geografica variegata. Le scuole che distribuiscono un alimento sano ai bambini quali frutta o latte o yogurt, nel corso della giornata, sono solo il 12%.

In tema di attività motoria, il 69% delle scuole dichiara che tutte le classi svolgono normalmente due ore di attività fisica settimanali, mentre a non svolgerla sono il 9,1% delle scuole del Nord e il 16,3% del Sud Italia. Il 60% delle scuole offre ai propri alunni opportunità per attività motoria extra-curricolare, anche con il coinvolgimento di un esperto esterno.

In termini di promozione della salute, sia per la sana alimentazione che per l'attività motoria, il 79% delle scuole prevede l'educazione nutrizionale curricolare, senza differenze tra Nord e Sud (77% vs 79%). Per tale attività, la figura più frequentemente coinvolta è l'insegnante di classe. Il 64% delle scuole ha partecipato o promosso ulteriori iniziative di educazione alimentare rivolta ai bambini. Il coinvolgimento attivo delle famiglie viene riferito dalle scuole nel 37% e nel 33% delle iniziative, rispettivamente rivolte a promuovere la sana nutrizione e l'attività motoria.

La Tabella 2 riassume la distribuzione delle scuole rispetto alle condizioni di base (mensa disponibile per oltre il 50% dei bambini e l'attività motoria pari a 2 ore per settimana). Poco più di una scuola su 3 (37%) offre entrambe le condizioni considerate di base (categoria 2). La maggior parte di queste (28%) ha messo in atto strategie promettenti (categoria 3), anche se un numero più limitato (5% e 2%) ha condizioni definite solide o avanzate (categoria 4 e 5). ▶

(*) Gruppo "OKkio alla SALUTE": cfr p. i; (**) VI Coorte Profea: cfr p. i.

Tabella 1 - Categorizzazione delle scuole rispetto alle attività in favore della sana alimentazione e dell'attività motoria

Categoria situazione	Caratteristiche rilevate nella scuola		Categoria delle scuole
1	Mensa <50% bimbi	o <2h settimanali AM*	Con condizioni di base non soddisfatte
2	Mensa con >50% bimbi	e 2 h settimanali AM	Con condizioni elementari soddisfatte
3	Situazione 2 + Educazione nutrizionale curricolare con ASL o altri enti	e Nuovo curriculum ministeriale per AM	Con avvio di iniziative promettenti
4	Situazione 3 + Distribuzione alimenti sani	e AM extracurricolare	Con iniziative solide
5	Situazione 4 + Iniziative con partecipazione attiva genitori	e Iniziative con partecipazione attiva genitori	Con iniziative avanzate

(*) Attività motoria

Tabella 2 - Distribuzione delle scuole rispetto alle condizioni di base, presenza della mensa e attività motoria (n. 2.461)

	Entrambe presenti (categoria 2)		Mensa (categoria 1)		Attività motoria (categoria 1)		Entrambe assenti	
	%	n.	%	n.	%	n.	%	n.
Condizioni di base di mensa* e attività motoria**	37	913	52	1.271	69	1.709	3	70

(*) Mensa disponibile per oltre il 50% dei bambini; (**) attività motoria pari a 2 ore/settimana

L'indagine ha permesso di colmare le lacune informative sul mondo scolastico relativamente alla promozione della salute e ha messo le basi per un monitoraggio delle condizioni che dovrebbero permettere alla scuola di svolgere il ruolo di promotrice della salute dei bambini e delle loro famiglie. In particolare, l'uso di alcuni indicatori che identificano le attività di promozione della salute nelle scuole permette di categorizzare le scuole di una determinata area e di seguirne nel tempo i progressi, confrontandoli eventualmente con altre aree.

In generale, l'immagine delle scuole come luogo privilegiato di promozione della salute dei bimbi, è contrassegnata da un grande dinamismo testimoniato anche da un considerevole numero di scuole che si impegnano in progetti di promozione della salute con la partecipazione attiva delle famiglie o hanno avviato distribuzioni di alimenti sani allo scopo di integrare e migliorare l'alimentazione dei propri alunni.

Importanti differenze regionali si sono tuttavia rilevate in modo particolare per quanto riguarda l'uso delle mense e l'integrazione di attività motoria extracurricolare.

Il quadro complessivo suggerisce alcune raccomandazioni, quali gli sforzi miranti ad assicurare due ore di effettiva attività motoria, quando possibile in giorni separati della settimana, e,

per il duplice valore di azione diretta sulla situazione nutrizionale dei bimbi ed esemplificativo, la distribuzione di almeno un pasto bilanciato al giorno. La strutturazione di azioni di promozione della salute, orientata alla sana nutrizione e all'aumento dell'attività motoria, sono tanto più efficaci quanto più si avvalgono della partecipazione attiva delle famiglie. Nelle attività programmate o in programmazione da parte delle scuole sarà importante quindi aprire degli spazi di reale partecipazione da parte delle famiglie. Inoltre, l'assunzione di informazioni e la partecipazione da parte dei genitori alle attività di educazione dei bambini promosse dalla scuola permetterà di sostenere le iniziative "in famiglia" da parte dei bambini stessi, favorendo l'effetto "modellante", ben dimostrato in letteratura (6), da essi esercitato sulle abitudini alimentari dei familiari. ■

Riferimenti bibliografici

1. Sovrappeso ed obesità in età infantile: presentazione dei risultati dell'indagine "OKkio alla SALUTE". Conferenza stampa 7 ottobre 2008- Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali.
2. Food and nutrition policy for schools. A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region. Programme

for Nutrition and Food Security. WHO Regional Office for Europe. Copenhagen; 2006.

3. FAO. Nutrition Education in Primary Schools. Disponibile all'indirizzo: http://www.fao.org/ag/agn/nutrition/education_schools_en.stm
4. Disponibile all'indirizzo: http://www.jcshhealthyschooltool.uwaterloo.ca/jcshsite_app/controller/index.cfm
5. Spinelli A, Baglio G, Cattaneo C, et al. OKkio alla SALUTE: promozione della salute e crescita sana nei bambini della scuola primaria. *Ann Ig* 2008;20:337-44.
6. Position of the American Dietetic Association: individual, family, school-, and community-based interventions for paediatric overweight.

Nota

La realizzazione dello studio "OKkio alla SALUTE" è stata possibile grazie al finanziamento del Centro di Prevenzione e Controllo delle Malattie.

Comitato editoriale BEN

Nancy Binkin, Paola De Castro,
Carla Faralli, Marina Maggini,
Alberto Perra, Stefania Salmaso
e-mail: ben@iss.it