

Per saperne di più

Progetto scuole elementari e medie inferiori della Valtrompia (dati personali)

Nelle scuole elementari e medie inferiori della Valtrompia, in collaborazione con la dirigente dell'Istituto Comprensivo Statale " V. Bachelet ", la Dr.ssa Maria Caccagni, e nell'ambito del progetto promosso dalla Junior Rugby Lumezzane, finanziato dal MIUR (Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca), abbiamo realizzato tra Marzo e Maggio 2011 il progetto

"La salute dei bambini inizia a tavola".

L'indagine ha coinvolto **89 alunni (51 maschi e 38 femmine)** di 4 classi di istituti diversi (3 classi quarte della scuola primaria e una classe seconda della scuola media inferiore).

Prima dell'inizio del monitoraggio in ogni scuola è stata organizzata una riunione serale per **informare genitori e insegnanti sulla finalità** e la realizzazione pratica del progetto con la consegna del materiale di lavoro. Sempre nello stesso incontro, attraverso l'ausilio di diapositive, sono stati trattati argomenti direttamente correlati a **comportamenti alimentari non adeguati, sia in eccesso (sovrappeso, obesità) che in difetto (disturbi del comportamento alimentare).**

Il secondo incontro si è svolto in classe con gli alunni, dove il nostro operatore qualificato, grazie alla collaborazione degli insegnanti, ha rilevato i dati antropometrici (peso, altezza e circonferenza vita) con strumenti di precisione (bilancia, stadiometro e metro). Sempre nella stessa seduta sono stati sviluppati, con la proiezione di alcune diapositive, i concetti elementari ma fondamentali sui nutrienti e sulla corretta alimentazione. Sono stati inoltre proposti dei giochi didattici per meglio assimilare i concetti esposti.

Come strumento per la **verifica dell'alimentazione e dell'attività motoria** è stato utilizzato un **diario di monitoraggio**, in cui sono state registrate le abitudini alimentari e lo stile di vita dei bambini per un'intera settimana, con l'aiuto delle insegnanti e dei genitori.

Dopo la raccolta dei dati è stato organizzato un incontro finale (con i genitori e gli insegnanti), in cui sono stati **esposti e commentati, insieme ai partecipanti, i risultati ottenuti** dall'elaborazione delle schede compilate, e sono state suggerite corrette informazioni circa l'alimentazione e l'attività motoria.

I risultati emersi dalla elaborazione dei dati antropometrici e delle schede di monitoraggio dello stile di vita sono confortanti e lusinghieri, sia per quanto riguarda la percentuale di bambini con eccesso ponderale (inferiore di circa il 10% rispetto al dato nazionale), sia per quanto concerne la buona alimentazione e la pratica dell'attività motoria.

I dati relativi alla **prevalenza di eccesso ponderale** (grafico 1) ci permettono di affermare che il 25% dei bambini presenta un peso eccessivo (8% di obesità , 17% di sovrappeso), con una prevalenza **nel sesso maschile** (12% obesità, 18% sovrappeso), come si vede nel grafico 2, rispetto alle femmine rappresentate nel grafico 3 (2% obesità, 14% sovrappeso).

Grafico 1

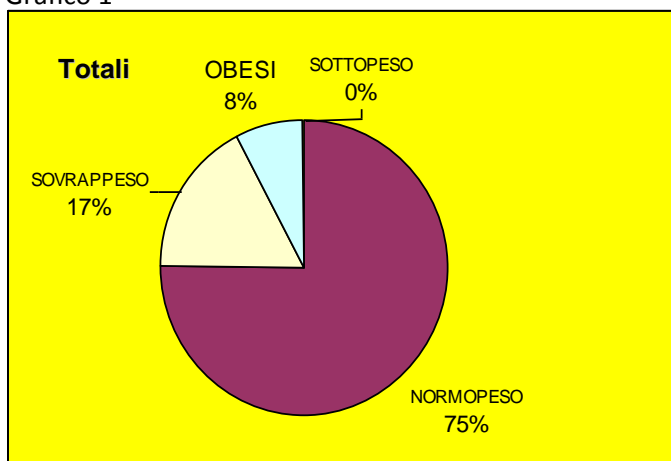


Grafico 2

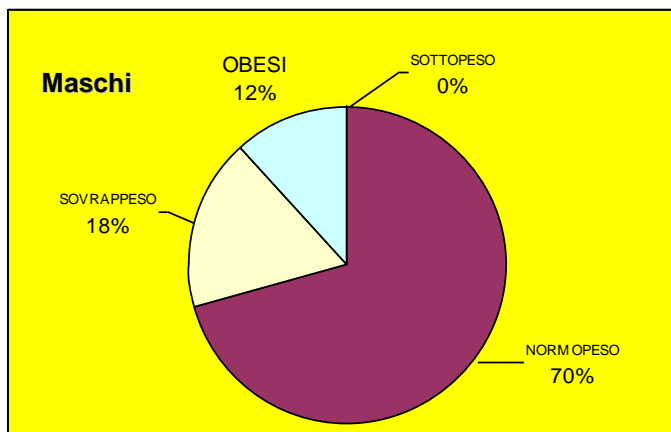
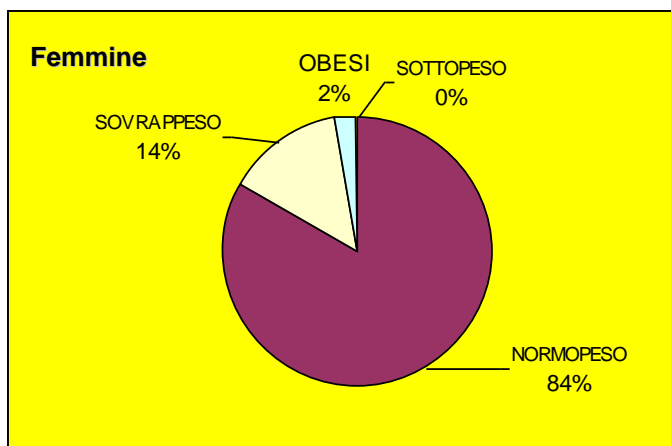


Grafico 3



Mettendo a confronto i dati delle singole scuole emerge in modo chiaro come **la prevalenza dei bambini con eccesso di peso decresca man mano che ci si allontana dalla città**; aumentano invece le ore dedicate allo sport e ai giochi all'aria aperta e calano in modo rilevante i comportamenti sedentari (ore dedicate alla TV, computer, videogiochi, etc).

A conferma della **predisposizione familiare all'obesità**, abbiamo riscontrato il 38% di ragazzi in soprappeso\obesi con entrambi i genitori in stato di eccesso ponderale, e il 38% con almeno un genitore con problemi di peso e solo il 24% con genitori normopeso.

I dati relativi all'**attività motoria**, come mostra la tabella 1, sono a dir poco entusiasmanti: il 73% dei ragazzi pratica qualche **sport** (il 30 % da una a due ore settimanali, il 24 % da tre a quattro ore e il 46% più di cinque ore settimanali); ben l'87% dei bambini **gioca all'aperto** (il 25% da una a due ore settimanali, il 25% da tre a quattro ore settimanali e il rimanente 50% più di 5 ore settimanali). A Collio, il paese che dista di più dalla città, il 53% dei bambini gioca all'aria aperta per più di dieci ore alla settimana, e non si riscontra alcun caso di obesità.

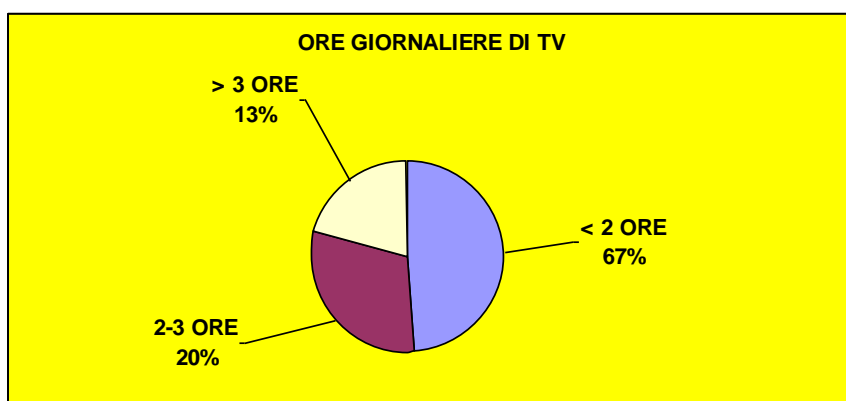
Un dato interessante è il notevole **uso delle bicicletta da parte del 66% dei bambini**, in una zona in cui andare in bici non rappresenta una passeggiata ma un notevole impegno fisico.

Tab.1

ATTIVITA' FISICA	GIOCHI ALL'APERTO	BICICLETTA
– Il 73% fa sport 30% 1-2 ore alla settimana 24% 3-4 ore alla settimana 46% 5-6 ore alla settimana	– L'87% gioca all'aperto 25% 1-2 ore alla settimana 25% 3-4 ore alla settimana 50% ≥ 5 ore alla settimana	– IL 66% usa la bicicletta
– Il 27% non fa sport	– IL 13% non gioca mai all'aria aperta	– IL 34% non usa la bicicletta

La rilevazione fatta sui **comportamenti sedentari**, come riassunto nel grafico 5, mette in evidenza una scarsa propensione a stare di fronte alla **TV** (il 54% dedica meno di due ore, il 34% tra le due e le tre ore e solo il 12% più di tre ore) o alla **play station** o al **computer** (l'89% meno di due ore, l'11% da due a tre ore e nessuno per più di 3 ore).

Grafico 4

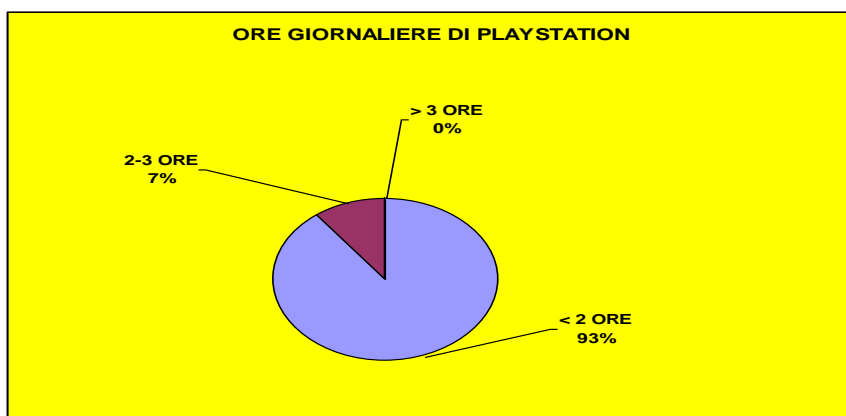


> 3 ORE
12%

2 - 3 ORE
34%

< 2 ORE
54%

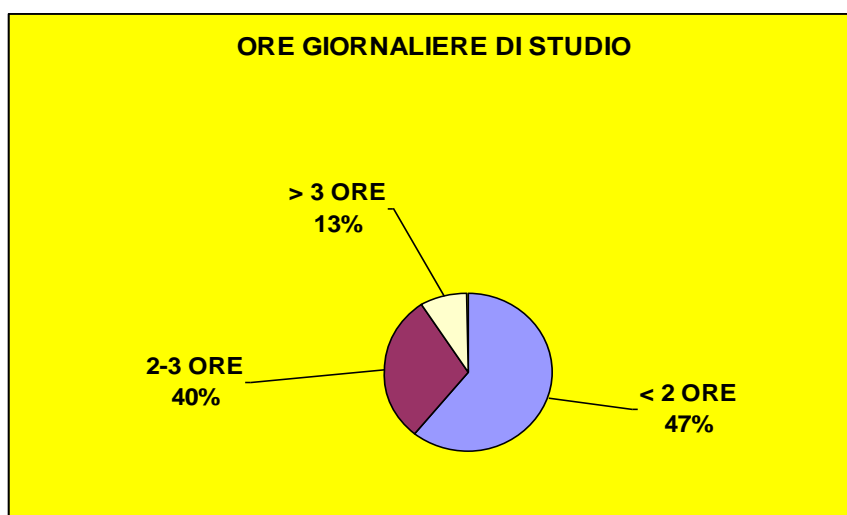
Grafico 5



> 3 ORE
0%

2 - 3 ORE
11%

< 2 ORE
89%



> 3 ORE

7%

2 - 3 ORE

30%

< 2 ORE

63%

La lettura della sezione dedicata alle **abitudini alimentari** (Tab. 2) ci permette di affermare che sono diffuse delle sane abitudini alimentari con una buona strutturazione dei pasti (colazione, spuntino del mattino, pranzo, spuntino pomeridiano e cena) con presenza costante della **prima colazione nel 97 % dei bambini**. Ricordiamo che **l'assenza della prima colazione è un fattore di rischio per lo sviluppo di obesità**. Anche la composizione dei pasti si è rivelata adeguata con la presenza del latte a colazione nel 92% accompagnato, in più della metà dei casi, da un alimento del gruppo dei cereali (pane, cereali e biscotti) e in una percentuale più bassa da prodotti da forno non industriali, ma preparati in casa. Circa la metà dei bambini, inoltre, assume circa 3 volte alla settimana **succhi di frutta, spremute o frutta fresca durante la prima colazione**.

Gli **spuntini e le merende** si sono dimostrate varie e adeguate alle esigenze nutrizionali: il gelato fa la parte da leone con l'81% di preferenze; seguono torte o merendine, latte, yogurt e succo di frutta, spremuta o frutta fresca. Le patatine del sacchetto, gioia di molti bambini, vengono assunte dal 50% dei bambini, ma solo da una a due volte alla settimana nell'83% dei casi.

Ai pasti principali, **pranzo e cena**, ben il 90% dei bambini consuma **pasta o riso** e il 72% almeno una volta al giorno; il **pane** è utilizzato dal 98% degli alunni; circa la metà dei ragazzi utilizza la **carne rossa** 1-2 volte alla settimana. Le **carni bianche** sono assunte da tre a sette volte alla settimana da circa la metà dei bambini, e sette bambini su dieci mangiano **affettati** da una a quattro volte alla settimana. Il **pesce** è preferito da due bambini su tre almeno una o due volte alla

settimana. I **formaggi**, prodotti principe della tradizione locale, vengono assunti da una a due volte alla settimana dal 39% dei bambini, mentre un altro 39% li mangia da tre a sette volte alla settimana. Le **uova**, miniera di proteine nobili per i ragazzi in fase di crescita, vengono preferiti da circa la metà dei ragazzi almeno 1-2 volte alla settimana.

I **legumi** sono considerati piatto dei poveri ma rappresentano in realtà uno dei più ricchi dal punto di vista nutrizionale, per l'alto contenuto di proteine nobili, ferro, amidi a lento assorbimento e fibra. Vengono assunti da uno a due volte alla settimana da quattro bambini su dieci e dall'11% da tre a 7 volte alla settimana.

La verdura e la frutta, alimenti base della dieta mediterranea, ricchi di vitamine, sali minerali, acqua e tanta fibra, mancano completamente dalla dieta del 13% soltanto dei ragazzi.

La lettura attenta di questi dati ci ha sorpreso favorevolmente **per la forte tenuta del modello alimentare di tipo mediterraneo** (largo consumo di verdura, frutta, legumi e cereali integrali; uso discreto di olio di oliva, frutta secca oleosa, carni bianche, pesce; uso moderato di affettati e formaggi magri; utilizzo saltuario di grassi saturi e zuccheri semplici) e di **uno stile di vita particolarmente attivo**, con preferenza per sport sani e soprattutto giochi all'aria aperta, toccasana per il benessere fisico e mentale di tutti i ragazzi in fase di crescita .

Concludiamo quindi con un plauso per tutti, direttrice, insegnanti, alunni e genitori per l'interesse, la sensibilità e la partecipazione nutrita e attiva profusa in questo progetto, che con ogni auspicio ha apportato qualche conoscenza in più su **temi importanti come l'alimentazione e l'attività motoria**, pilastri di uno stile di vita salutare per preservare la salute di adulti e bambini.

Tab. 2

COLAZIONE Il 97% SI ; IL 3% NO	
Il 92% prende latte o yogurt	Il 33% prende succo, spremuta o frutta fresca
<ul style="list-style-type: none"> - il 18% < di 3 volta alla settimana - il 22% 4 - 5 volte alla settimana - il 60% 6 - 7 volte alla settimana 	<ul style="list-style-type: none"> - il 73% ≤ di 3 volta alla settimana - il 14% 4 - 5 volte alla settimana - il 13% 6-7 volta alla settimana
Il 40% prende pane o fette biscottate	Il 40% prende merendine
<ul style="list-style-type: none"> - il 76% ≤ di 3 volta alla settimana - il 12% 4 - 5 volte alla settimana - il 12% 6-7 volta alla settimana 	<ul style="list-style-type: none"> - il 65% 1 – 2 volte alla settimana - il 15% 3 - 4 volte alla settimana - il 20% 5 -7 volta alla settimana
Il 47% prende cereali	Solo il 3,5% dei bambini usa il burro a colazione
<ul style="list-style-type: none"> - il 40% 1 - 2 volte alla settimana - il 37% 3 - 4 volte alla settimana - il 23% 5 - 7 volta alla settimana 	
Il 47% prende biscotti	

<ul style="list-style-type: none"> - il 56% ≤ di 3 volta alla settimana - il 22% 4 - 5 volte alla settimana - il 22% 6-7 volta alla settimana 	
MERENDE E SPUNTINI	
L' 81% prende gelato	Il 71% prende succo, spremuta o frutta fresca
<ul style="list-style-type: none"> - il 27% > 3 volte alla settimana - il 26% 2 volte - il 47% 1 volta 	<ul style="list-style-type: none"> - il 15% 5 - 7 volte alla settimana - il 22% 3 - 4 volte alla settimana - il 63% 1 - 2 volte alla settimana
Il 60% prende pane	Il 36% prende crackers
<ul style="list-style-type: none"> - il 12% 5 - 7 volte alla settimana - il 19% 3 - 4 volte alla settimana - il 69% 1 - 2 volte alla settimana 	<ul style="list-style-type: none"> - lo 0% 5 - 7 volte alla settimana - il 22% 3 4 volte alla settimana - il 78% 1 - 2 volte alla settimana
Il 74% prende merendine	Il 50% prende patatine

<ul style="list-style-type: none"> - il 14% 5 - 7 volte alla settimana - il 26% 3-4 volte alla settimana - il 60% 1-2 volte alla settimana 	<ul style="list-style-type: none"> - lo 0% 5 - 7 volte alla settimana - il 17% 3 -4 volte alla settimana - il 83% 1 - 2 volte alla settimana
Il 57% prende latte o yogurt	Il 31% prende focacce o pizette
<ul style="list-style-type: none"> - il 17% > 3 volte alla settimana - il 83% < 3 volte alla settimana 	<ul style="list-style-type: none"> - lo 0% 5 - 7 volte alla settimana - il 35% 3 -4 volte alla settimana - il 65% 1 - 2 volte alla settimana
PASTI PRINCIPALI (pranzo e cena)	
CONSUMO PASTA	CONSUMO PANE
– Il 6% non mangia pasta o riso	– Il 2% non mangia pane a pranzo e cena
– Il 94% mangia pasta o riso	– Il 67% mangia pane tutti i giorni
– Il 72% mangia pasta o riso almeno 1 volta al giorno	– Il 31% mangia pane non tutti i giorni
– Il 22% mangia pasta o riso non tutti i giorni	
CONSUMO FORMAGGI	CONSUMO UOVA
– 22% mai	– 38% mai

- 39% 1-2 volte alla settimana	- 56% 1-2 volte alla settimana
- 22% 3-4 volte alla settimana	- 6% 3-4 volte alla settimana
- 17% 5-7 volte alla settimana	

CONSUMO LEGUMI

CONSUMO VERDURA

- 51% mai	- 8% mai
- 38% 1-2 volte alla settimana	- 39% 1-4 volte alla settimana
- 9% 3-4 volte alla settimana	- 53% > di 5 volte alla settimana
- 2% 5-7 volte alla settimana	

CONSUMO FRUTTA

- 18% mai	
- 32% 1-3 volte alla settimana	
- 50% > di 4 volte alla settimana	
- 18% mai	

CONSUMO DOLCI

- 32% mai	
- 54% 1 - 3 volte alla settimana	
- 14% > di 3 volte alla settimana	