

S.C. COMUNICAZIONE e RELAZIONI ESTERNE

COMUNICATO STAMPA

**10 OTTOBRE 2013: IN OCCASIONE
DELL'OBESITY DAY INCONTRO DELLE
COMMISSIONI MENSE SCOLASTICHE DELL'AREA
PILOTA (GRUGLIASCO)**

Anche nel 2013, il 10 Ottobre l'ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica) organizza l' OBESITY DAY, giornata nazionale dedicata alla sensibilizzazione sull'obesità.

La tematica è importante non solo per l'ampia diffusione del problema (un italiano adulto su tre è in sovrappeso, uno su dieci obeso), ma anche per i rischi che questo comporta per la salute (l'obesità è il fattore di rischio con la più forte associazione al diabete di tipo 2).

Un dato particolarmente preoccupante riguarda l'età evolutiva: a 8-9 anni, già un bambino su tre è in sovrappeso o obeso, ma in molte aree del sud la proporzione sale a uno su due.

Uno degli obiettivi dichiarati dell'OBESITY DAY 2013, è quello di *“invitare” a prendere atto del fatto che le responsabilità dell'aumento di questa patologia non sono da attribuire soltanto alla sfera individuale ma specialmente a quella collettiva. La società contemporanea fornisce un'ampia gamma di occasioni per consumare cibi e bevande. Si tratta di una forma di consumo facile che può condurre inavvertitamente al cosiddetto “iperconsumo passivo”, in cui i soggetti non si accorgono di mangiare prodotti ad alta densità energetica e in quantità eccessiva”*.

Ecco perché, nel contesto degli interventi di prevenzione dell'obesità, è importante creare le condizioni per strutturare un ambiente favorevole e scelte consapevoli, promuovendo, fin dall'infanzia, percorsi di educazione a stili di vita corretti.

Nell'ambito del progetto Guadagnare salute, i Ministeri competenti hanno avviato una collaborazione per monitorare nel tempo gli stili di vita influenti sull'obesità, rendendo operativo, dal 2008 in ogni ASL, un sistema di sorveglianza, denominato **OKkio alla SALUTE**, in grado di produrre informazioni sullo stato nutrizionale, sulle abitudini alimentari, sul livello di attività fisica e sull'ambiente scolastico dei bambini in età scolare (otto-nove anni).

L'ASL TO3 ha aderito ed attuato il sistema di sorveglianza: sono state selezionate 22 classi terze primarie, rappresentative della situazione degli alunni delle scuole primarie afferenti al territorio dell'ASL.

In concomitanza con l'indagine nazionale **OKkio alla SALUTE 2012**, la **Città di Grugliasco**, insieme al **Dipartimento di Prevenzione dell'ASL TO3** ed alla **Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università degli Studi di Torino**, hanno dato l'avvio ad un progetto, denominato **OKkio ai NUMERI**, che ha previsto l'estensione del sistema di sorveglianza “Okkio alla salute” a tutte le classi terze delle scuole pubbliche primarie di Grugliasco, Comune appartenente all'area metropolitana, afferente al Distretto 1

dell'ASL TO3, non campionato dall'indagine nazionale. Si tratta di un progetto pilota che ha utilizzato gli stessi metodi e strumenti previsti per l'indagine nazionale di OKkio alla SALUTE.

Durante le fasi operative dello studio, sono stati misurati il peso e la statura dei bambini le cui famiglie avevano espresso il consenso; inoltre i bambini ed i genitori hanno risposto a domande sulle abitudini alimentari e l'attività fisica quotidiana, per individuare i comportamenti più diffusi.

I risultati dell'indagine, elaborati dal Servizio di Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale presso il SIAN dell'ASL TO3, verranno presentati, in occasione della giornata nazionale Obesity Day, a tutti i componenti delle commissioni mensa delle scuole coinvolte che parteciperanno ad un incontro informativo presso la Città di Grugliasco il 10 Ottobre 2013 alle ore 17.30 nella sala consiliare del Comune di Grugliasco in Piazza Matteotti n. 50.

| | |
|--|---|
| <p>OKkio ai NUMERI 2012 Comune di Grugliasco: risultati</p> <p>Quanto pesano i bambini? Tra gli alunni delle classi terze della scuola primaria 2 bambini su 10 sono in eccesso di peso</p> <p>I bambini fanno colazione? 6 bambini su 10 fanno una colazione sana</p> <p>I bambini fanno spuntini corretti? Fanno uno spuntino leggero: -a metà mattina 6 bambini su 10 -a metà pomeriggio 1 bambino su 10 Fanno uno spuntino dopo cena 2 bambini su 10</p> <p>I bambini si muovono abbastanza? 9 bambini su 10 NON fanno un'attività fisica sufficiente</p> <p>Per quante ore al giorno i bambini usano la TV o i videogiochi? 4 bambini su 10 passano più di 2 ore al giorno davanti a TV/videogiochi</p> <p>I genitori conoscono la situazione nutrizionale del proprio figlio? 4 genitori su 10 non percepiscono che il proprio figlio è in sovrappeso</p> | <p>6 Consigli per una crescita sana dei bambini</p> <p>Alimentazione equilibrata e giusto peso <i>Una alimentazione equilibrata nell'arco della giornata aiuta a mantenere la mente attiva ed il giusto peso</i></p> <p>La colazione è un pasto importante <i>Si consiglia: 1 bicchiere di latte o 1 vasetto di yogurt + 3-4 biscotti o 3-4 cucchiaini di cereali + un frutto.</i></p> <p>Lo spuntino a metà mattina o pomeriggio deve essere leggero <i>E' sufficiente consumare uno yogurt o un frutto o una spremuta. Lo spuntino dopo cena non è utile; rappresenta un'abitudine da correggere.</i></p> <p>Movimento per almeno 1 ora al giorno <i>È importante per i bambini muoversi ogni giorno per almeno 1 ora; vanno bene tutte le attività motorie ed i giochi di movimento.</i></p> <p>Si consiglia di non trascorrere più di 2 ore al giorno davanti a TV/ videogiochi. <i>La TV nella camera da letto dei bambini va evitata!</i></p> <p>È importante conoscere lo stato nutrizionale del tuo bambino <i>Rivolgi al tuo pediatra per controllare regolarmente peso e altezza di tuo figlio</i></p> |
|--|---|

Comune di Grugliasco in Piazza Matteotti n. 50.

Dal confronto con i dati ottenuti dalle sorveglianze Okkio alla salute a livello regionale e dell'ASL TO3, sono emersi alcuni dati interessanti, se letti nel contesto locale, da diversi anni molto attivo nelle iniziative di educazione alimentare, come testimoniano anche i dati raccolti attraverso i questionari compilati dai direttori scolastici:

- una situazione ponderale della popolazione di bambini grugliaschesi più favorevole rispetto ai dati del 2012 dell'ASL TO3 e della Regione Piemonte;
- una situazione più favorevole, rispetto ai dati 2012 dell'ASL TO 3 e regionali anche in merito alla qualità dello spuntino di metà mattina ed al consumo di bevande zuccherate;
- una situazione meno favorevole per quanto riguarda l'attività motoria

Nelle tabelle che seguono sono illustrati, in sintesi, i risultati della sorveglianza, con alcuni consigli rivolti alle famiglie. I dati raccolti con OKkio ai numeri offrono spunti interessanti per i decisori, nell'ambito della spinta verso stili di vita salutari, e saranno utili per sviluppare o rinforzare iniziative per la promozione della salute e della crescita sana dei bambini.

Altre informazioni utili alle famiglie – STRALCIO DAI DOCUMENTI DI LAVORO CON LE SCUOLE

Ricorda infine che

La bevanda più utile al tuo bambino è l'acqua.

E' bene ridurre il più possibile il consumo delle bevande zuccherate (succhi o bevande alla frutta contenenti zucchero, fruttosio o sciroppo di glucosio e fruttosio, tè confezionati in bottiglietta, lattina o bicchierino, aranciate, cole ecc.).

| | |
|---|---|
|  REGIONE PIEMONTE www.regione.piemonte.it/sanita |  una sanità in salute fa bene a tutti |
|---|---|

S.C. COMUNICAZIONE e RELAZIONI ESTERNE – ASL TO3

Struttura con Sistema di Gestione Certificato da CERMET secondo la norma Uni EN ISO 9001:2008

Dirigente Responsabile Dott. Mauro Deidier – tel. 0121 235220 – fax 0121 235163 mdeidier@asl10.piemonte.it

URP – Sede Collegno: tel. 011 4017271 urp@asl5.piemonte.it URP – Sede Pinerolo: tel. 0121 235201 urp@asl10.piemonte.it

Segreteria Direzione Generale – Sede Collegno: tel. 011 4017230/331 – Sede Pinerolo: tel. 0121 235225/6 direzione@asl5.piemonte.it

Ufficio progetti / Sistema di ascolto – Sede Pinerolo: tel. 0121 235060 sist.ascolto@asl10.piemonte.it

Per crescere sano, il tuo bambino ha bisogno di consumare 5 porzioni al giorno, sommando frutta e verdura.

Una porzione, per un bambino della scuola primaria, è pari ad un contorno contenuto in 1/3 di piatto piano o a un frutto grande come una pallina da tennis.

E' più facile arrivare alle 5 porzioni al giorno se:

- si consumano a pranzo primi asciutti conditi con pomodoro o altre verdure;
- si sostituisce a cena il primo asciutto con una minestra/passato di verdure;
- si utilizzano gli spuntini di metà mattina/pomeriggio come occasioni per introdurre la frutta (vanno bene, oltre al frutto intero, anche mousse, macedonie, frullati, spremute, purché siano preparati con frutta fresca).

8 OTTOBRE 2013

S.C. COMUNICAZIONE e RELAZIONI ESTERNE – ASL TO3

Struttura con Sistema di Gestione Certificato da CERMET secondo la norma Uni EN ISO 9001:2008

Dirigente Responsabile Dott. Mauro Deidier – tel. 0121 235220 – fax 0121 235163 mdeidier@asl10.piemonte.it

URP – Sede Collegno: tel. 011 4017271 urp@asl5.piemonte.it URP – Sede Pinerolo: tel. 0121 235201 urp@asl10.piemonte.it

Segreterie Direzione Generale – Sede Collegno: tel. 011 4017230/331 – Sede Pinerolo: tel. 0121 235225/6 direzione@asl5.piemonte.it

Ufficio progetti / Sistema di ascolto – Sede Pinerolo: tel. 0121 235060 sist.ascolto@asl10.piemonte.it