



Ministero della Salute

DIAMOCI UNA MOSSA: UNA CAMPAGNA TRIENNALE

DOTT.SSA DANIELA GALEONE

***WORKSHOP: " STILI DI VITA E SALUTE: TRA BISOGNI
INDIVIDUALI E DIRITTI DI CITTADINANZA "***

20 giugno 2014 - Trento



20 giugno 2014 - Trento

Le malattie croniche: un allarme mondiale

L'INATTIVITA' FISICA → 4° POSTO TRA I PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO DI PATOLOGIE CRONICHE

maggiore nei paesi ad alto reddito ma livelli molto elevati si stanno registrando anche in alcuni paesi a medio reddito in particolare tra le donne

□ circa 3,2 milioni di persone muoiono ogni anno a causa dell'inattività fisica

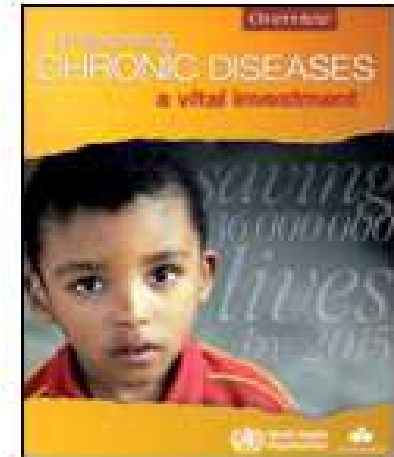
□ le persone non svolgono attività fisica hanno un aumento del rischio di mortalità per qualsiasi causa del 20-30% (*rispetto a quelli che praticano almeno 30 minuti di attività fisica di intensità moderata quasi tutti i giorni della settimana*)

□ l'attività fisica regolare riduce il rischio di malattie cardiovascolari tra cui ipertensione, diabete, cancro del colon e del seno e depressione



«Obesity is one of the greatest public health challenges of the 21st century»

- Prevalenza triplicata dal 1980 in poi
- Continuo aumento soprattutto tra i bambini
- Drastico aumento del rischio di sviluppare NCDs (patologie cardiovascolari, cancro, diabete)
- Il rischio di sviluppare una o più di queste patologie (co-morbidity) aumenta all'aumentare del peso corporeo



Incide sui costi sanitari (fino all' 8%) e sulla mortalità (10–13% delle morti in diverse parti della regione europea dell'OMS)

The Lancet: allarme obesità a livello mondiale

- un miliardo e mezzo gli adulti in sovrappeso
- mezzo miliardo gli obesi
- 170 milioni i bambini in eccesso di peso.
- la percentuale di persone obese entro il 2030 potrebbe subire un ulteriore aumento

“BEST BUYS” DELL’OMS (LE MOSSE VINCENTI)

- ❑ Promuovere e aumentare la consapevolezza dell’opinione pubblica sull’importanza delle corrette abitudini alimentari e l’attività fisica, anche tramite i mass-media
- ❑ Sviluppare programmi per l’attività fisica e le corrette abitudini alimentari a livello di comunità
- ❑ Sviluppare programmi per l’attività fisica e le corrette abitudini alimentari negli ambienti di **lavoro e in ambito scolastico per i bambini**
- ❑ Emanare linee guida nazionali sull’attività fisica
- ❑ Orientare la progettazione di edifici e agglomerati urbani in modo da favorire l’attività fisica
- ❑ Promuovere strategie che incentivino a recarsi a scuola o al luogo di lavoro a piedi o con i mezzi pubblici o in bici
- ❑ Aumentare il numero di strutture sportive e di gioco a libera disposizione dei bambini, dei giovani e degli adulti

Sana alimentazione e uno stile di vita attivo sono validi strumenti per la prevenzione, la gestione e il trattamento di molte malattie

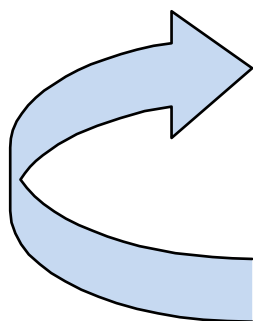
Una sana alimentazione:

- garantisce un apporto di nutrienti ottimale in grado di soddisfare il fabbisogno dell'organismo**
- apporta sostanze che svolgono un ruolo protettivo e/o preventivo**

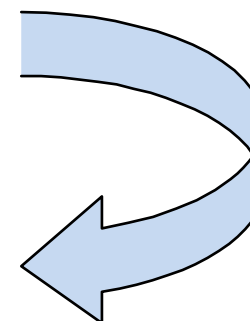
Un'attività fisica regolare:

- riduce il rischio di malattie cardiovascolari tra cui ipertensione, diabete, cancro del colon e del seno e depressione**
- promuove uno sviluppo fisico armonico nei bambini**
- mantiene l'autonomia funzionale e diminuisce il rischio di cadute e di fratture negli anziani**

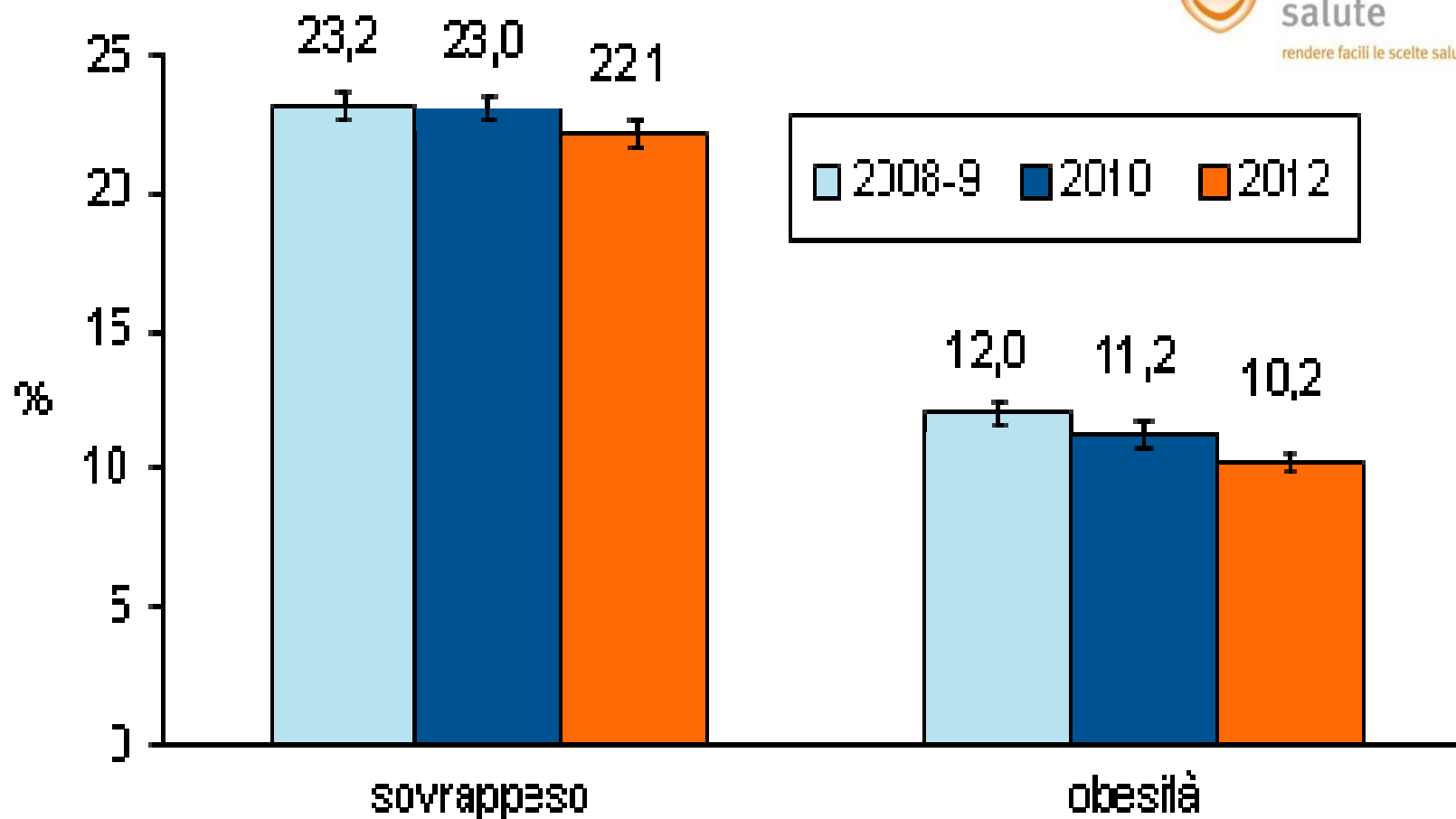
Qualche dato

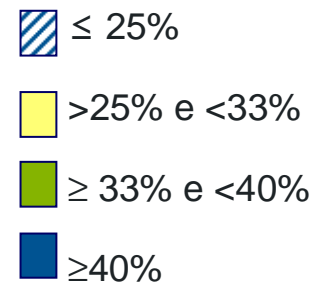


INFORMAZIONE



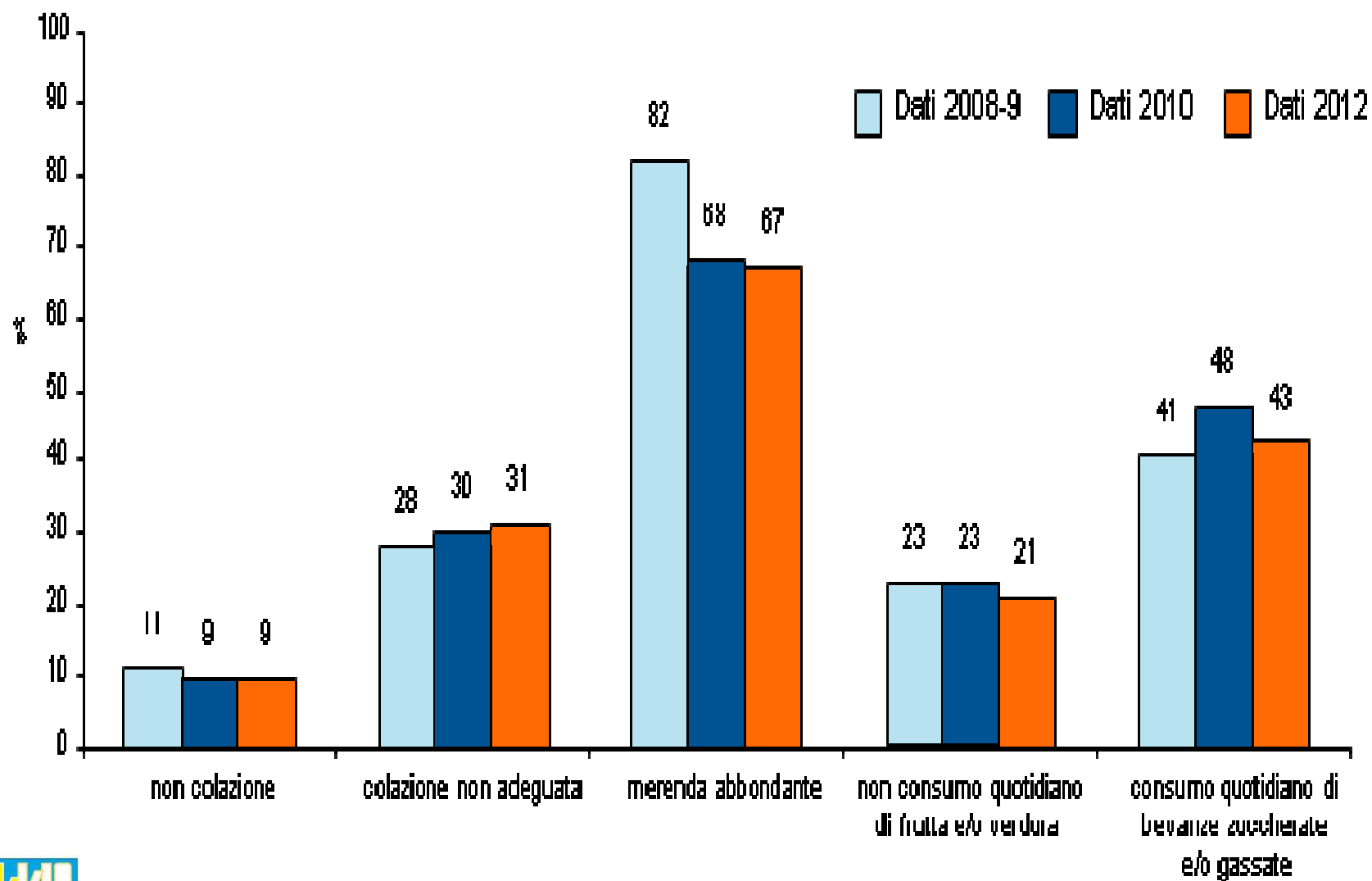
AZIONE



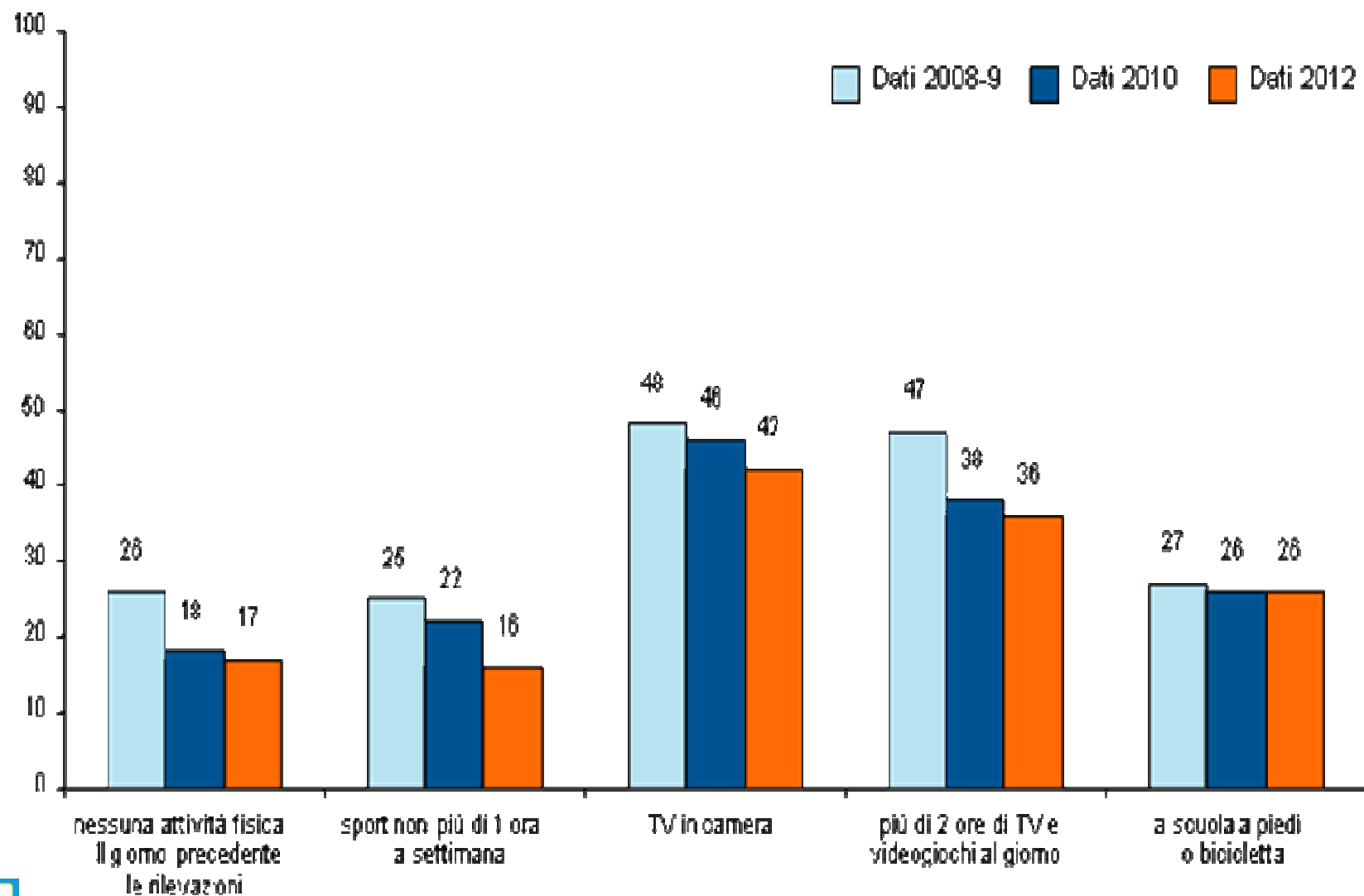


Prevalenza di sovrappeso e obesità tra i bambini della classe terza primaria, OKkio alla SALUTE 2012

Abitudini alimentari



Attività fisica e sedentarietà





Le madri sembrano sottovalutare il problema



**il 38% delle
madri di
bambini in
sovrappeso o
obesi
non ritiene che
il proprio figlio
sia in eccesso
ponderale**



**solo il 30% pensa
che la quantità di
cibo assunta dal
proprio figlio sia
eccessiva**



**solo il 40% delle
madri di bambini
poco attivi ritiene
che il proprio figlio
svolga un'attività
motoria
insufficiente.**

Quali indicazioni per l'azione?

- ❑ **Promuovere la comunicazione/diffusione di informazioni corrette** a bambini, adolescenti e genitori
- ❑ **Recuperare e valorizzare il ruolo di scuola, pediatra e operatore sanitario e dell'attività sportiva**, allo scopo di trasferire informazioni corrette e consigli ai genitori e di indurre modificazioni nel comportamento
- ❑ **Intervenire sulle abitudini quotidiane** (prima colazione, attività fisica) come elemento di sviluppo sano del bambino
- ❑ **Sostenere l'attività fisica**
- ❑ **Lavorare sull'intersectorialità**
- ❑ **Favorire la sinergia** tra operatori sanitari, scolastici, dell'attività motoria e sportiva e famiglie come leva per il successo delle iniziative



“DIAMOCI UNA MOSSA: NUOVI STILI DI VITA ATTIVI PER BAMBINI E FAMIGLIE”

CAMPAGNA DI COMUNICAZIONE TRIENNALE

(lanciata nel 2006)

OBIETTIVO: contrastare i problemi della sedentarietà e dell'obesità

Il progetto si basa sulla promozione del movimento e sana alimentazione: questi due aspetti abbinati rappresentano infatti versanti cruciali della salute e sono diritti fondamentali di ogni persona, a cominciare dai bambini

TARGET : i bambini delle scuole primarie

(inserita nei Piani di offerta formativa)

NUMERI CAMPAGNA:

- 130.000 bambini e le loro famiglie
- 12.550 insegnanti • 1300 scuole
- 6320 classi • 7400 educatori



La metodologia

Tre fasi:

1. CAMPAGNA INFORMATIVA:

“uno stile di vita attivo +
un'alimentazione corretta =
uno stile di vita sano”

2. STRATEGIA DI MANTENIMENTO

“RiDiamoci una mossa: il gioco
continua» per contribuire a far
diventare uno stile di vita sano
un'abitudine

3. “1...2...3...mossa!

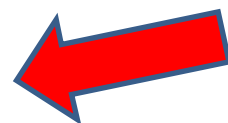
Condividiamo il gioco”
per la condivisione di un
sistema di comportamenti
 (“movimento + alimentazione
regolare e condivisa =
benessere comune
e divertimento”



Le azioni



NELLE SCUOLE:



stretta collaborazione tra educatori UISP e insegnanti



momenti di informazione, gioco e attività motorie per bambini e genitori

momenti di incontro con pediatri e nutrizionisti delle Asl sui temi della corretta alimentazione

Le azioni



NELLE SCUOLE:

materiali dedicati:

- ❖ ai bambini (diari con giochi, spazi da personalizzare)
- ❖ alle classi (poster)
- ❖ ai genitori e agli insegnanti (brochure/guide, tabloid illustrativi)



FESTE FINALI:

- ❖ momenti ludici e di movimento all'aria aperta con merende nutrienti e salutari, animazione e mostre allestite con i lavori svolti dai bambini durante l'anno

Le tre annualità della campagna sono state valutate:

- dall'Università La Sapienza di Roma - Facoltà di Psicologia
- all'interno del progetto PNPAM del Ministero della Salute
- con questionari in entrata e uscita rivolti a genitori, insegnanti, operatori e bambini

I risultati

COINVOLGIMENTO DI 130.000 BAMBINI E DELLE LORO FAMIGLIE

DECREMENTO DELLA SEDENTARIETÀ

MIGLIORAMENTO NELLE ABILITÀ MOTORIE

CAMBIAMENTO DELLE ABITUDINI ALIMENTARI

**AUMENTO DI MOTIVAZIONI VERSO IL MOVIMENTO E UNA SANA
ALIMENTAZIONE**

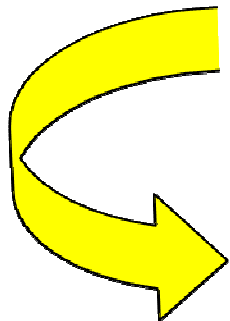
Per la promozione della salute

RICONOSCE LA NECESSITA' DI:

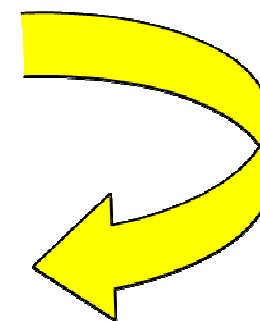
- ❑ UN APPROCCIO INTERSETTORIALE**
- ❑ UNA MAGGIORE ATTENZIONE NON SOLO AGLI ASPETTI SPECIFICAMENTE SANITARI, MA ANCHE AI DETERMINANTI AMBIENTALI, SOCIALI ED ECONOMICI**

Per le future generazioni

- ❑ UNA STABILE ALLEANZA CON IL MONDO DELLA SCUOLA e DELL'ATTIVITA' MOTORIA E SPORTIVA**



per costruire una società in cui gli stili di vita salutari, relativamente a dieta e attività fisica, siano la norma e le scelte salutari siano facilitate e rese più accessibili.



E IN FUTURO?

“Guadagnare salute” ha individuato il quadro di riferimento entro il quale agire

- **Proseguire nell’approccio «multi-stakeholder» per promuovere politiche integrate**
- **Lavorare per l’integrazione, la comunicazione e l’interdipendenza tra i vari settori coinvolti (sia all’interno del SSN, sia tra il sistema salute e il resto della società)**

**Per far comprendere
che tutte le politiche hanno effetti sulla salute**

«Health in all policies»



guadagnare
salute

rendere facili le scelte salutari

GRAZIE!

d.galeone@sanita.it