



# Seminario di formazione sulle politiche per gli stili di vita e la salute

---

**Integrare le politiche per favorire stili  
di vita salutari – strategie di sistema  
dal livello centrale a quello locale**

**Montecatini 20-22 marzo 2015**

Annamaria Giannoni  
Settore Prevenzione e sicurezza in ambienti di vita e di  
lavoro, alimentazione e veterinaria

PERCHE'?

---



.....E' IMPORTANTE

**Integrare le politiche per favorire  
stili di vita salutari**

PERCHE?

---



**.....E' NECESSARIO ATTIVARE**

**strategie di sistema dal livello centrale  
a quello locale**

# Salute:

## definizione Organizzazione Mondiale Salute

---

salute  $\neq$  assenza di malattia



stato di completo  
benessere fisico,  
psichico e sociale



salute = stare bene

**La salute** viene creata e vissuta dagli individui nella sfera della loro quotidianità **là dove si gioca, si impara**, si lavora, si ama. (Carta di Ottawa 1986)



# Determinanti di salute

la salute è il risultato di una serie di determinanti sociali, ambientali, di contesto, economici e individuali



**SALUTE**



# Dichiarazione “La salute in tutte le politiche” 2007

---

*“I comportamenti dei cittadini...possono essere efficacemente influenzati, attraverso alleanze e **partnership con politiche ed interventi compiuti al di fuori del settore sanitario**, che hanno come obiettivi i vari ambienti e **le comunità in cui la gente vive** e lavora, nonché le condizioni globali, economiche, sociali e ambientali, che influenzano la disponibilità e desiderabilità delle scelte sanitarie.”*



# La salute in tutte le politiche



**INTERSETTORIALITA'**



## *Lo stile di vita*

---

*Lo stile di vita consiste in un modo di vivere impostato secondo modelli di comportamento identificabili, che sono frutto dell'azione reciproca delle caratteristiche proprie di un individuo e delle interazioni sociali con le condizioni di vita di carattere socioeconomico e ambientale – definizione OMS*



# Quadro di riferimento delle azioni

**Gaining Health**

Strategia Health 2020

Altre strategie Internazionali ( Carta di Toronto.....)

**Programma Nazionale**

Guadagnare Salute - rendere facili le scelte salutari”

**Piano Nazionale della Prevenzione 2015- 2018**

**Programma Regionale**

Guadagnare Salute in Toscana- rendere facili le scelte salutari”

**Piano Regionale della Prevenzione 2015-2018 (in fase di approvazione)**

Alimentazione

Attività fisica

Alcol

Fumo

20/03/15



PENSARE GLOBALMENTE.....

..... . ..... AGIRE LOCALMENTE



# SALUTE 2020 si basa su quattro ambiti prioritari di azione:

- Investire sulla salute adottando un approccio che si riferisce all'intero ciclo di vita e mirando all'empowerment delle persone;
- affrontare le principali sfide per la salute della Regione relative alle malattie non trasmissibili e trasmissibili;
- rafforzare i servizi sanitari con al centro la persona, le capacità sanità pubblica e la preparazione, la sorveglianza e la risposta in caso di emergenza;
- creare comunità resilienti e ambienti favorevoli**

Lavorare insieme sulle priorità comuni di politica per la salute

# La Resilienza \*

---



Il termine resilienza indica la **capacità** dell'individuo di superare gli eventi negativi e traumatici attraverso un processo efficace di adattamento che, non solo consente di superare le difficoltà, ma conduce alla **crescita e allo sviluppo** della persona anche in contesti di vita altamente stressanti.

\* **letteratura psicologica e sociologica**

# Comunità resilienti

---



Le azioni devono mirare ad accrescere la **partecipazione delle comunità** alle scelte sulla salute in modo che gli individui **abbiamo "il controllo"** delle scelte stesse secondo il moderno concetto di "**empowerment,**" facilitando anche la creazione di **comunità resilienti** .

# Comunità resilienti

---



2° Meeting Italiano Città Sane – OMS  
aprile 2014

**"La resilienza delle comunità per promuovere la salute: aprirsi a nuovi stili di vita"**

*La strategia OMS Salute 2020: rafforzare la resilienza e massimizzare le risorse salutogeniche nella comunità" ( Ziglio oms)*

# Il programma Guadagnare Salute

Gaining health: the European Strategy for the Prevention and Control of NCD (OMS 2006)



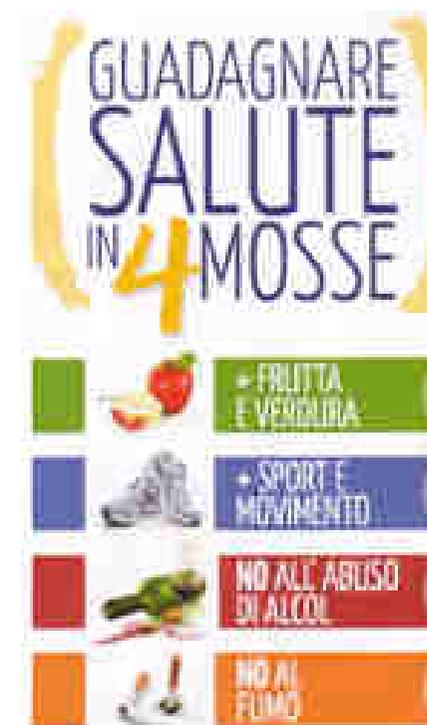
Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari” (DPCM 4 maggio 2007)



Guadagnare salute in toscana - Rendere facili le scelte salutari (DGR 800/2008)

## Favorire sani stili di vita Guadagnare Salute..... in 4 mosse

- A Guadagnare salute rendendo più facile una dieta più salubre (alimentazione)
- B Guadagnare salute rendendo più facile muoversi e fare attività fisica (attività fisica)
- C Guadagnare salute rendendo più facile essere liberi dal fumo (lotta al fumo)
- D Guadagnare salute rendendo più facile evitare l'abuso di alcol (lotta all'abuso d'alcol)



# Programma “Guadagnare Salute”

---

*“Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari”*, è il programma ministeriale e regionale strategico per:

- **prevenire le malattie croniche** attraverso il contrasto ai quattro principali fattori di rischio
- **favorire la salute e il benessere**

[www.guadagnaresalute.it](http://www.guadagnaresalute.it)



guadagnare  
salute

rendere facili le scelte salutari



Regione Toscana

Rendere **facili le scelte salutari** nell'ottica del programma  
Guadagnare salute in Toscana



significa **lavorare insieme**

(istituzioni, scuola, produttori, associazioni, cittadini ecc...) per  
raggiungere un doppio effetto:



**Empowerment delle istituzioni  
e degli stakeholder  
+ politiche per sostenere  
sani stili di vita**

**Empowerment del cittadino:  
+ responsabilità e consapevolezza**

**CREARE  
CONTESTI**

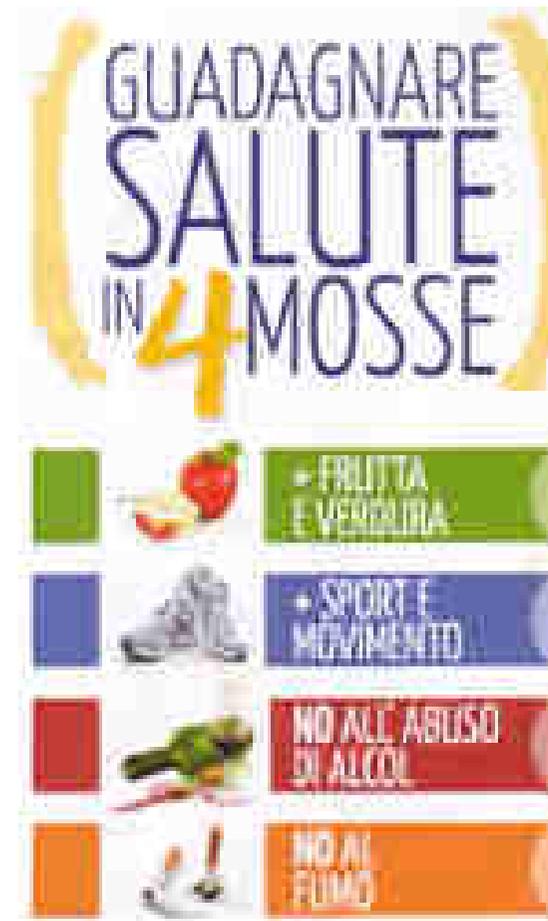
**CREARE  
CONSAPEVOLEZZA**

**Combattere le disuguaglianze**



# Guadagnare Salute..... in 4 mosse

- + FRUTTA E VERDURA
- + MOVIMENTO
- NIENTE FUMO
- NO ALL'ABUSO DI ALCOL



# ***Il nuovo PNP 2014-2018***

## **Vision, Principi e Priorità**

---

- Afferma il ruolo cruciale della **promozione della salute** e della **prevenzione** come fattori di sviluppo della società
- Recepisce gli obiettivi sottoscritti a livello internazionale
- Mira a ridurre il carico di malattia, garantire equità e contrasto alle disuguaglianze e rafforzare l'attenzione ai gruppi fragili
- Definisce un numero limitato di (macro) obiettivi comuni prioritari misurabili e i relativi indicatori
- Promuove una sistematica attenzione alla intersettorialità e alla trasversalità degli interventi
- Investe sul benessere dei giovani in un approccio dal forte contenuto formativo e di *empowerment*
- Considerare l'individuo e le popolazioni in rapporto al proprio ambiente



# **La strategia di guadagnare salute nel PNP**

---

**MO 1. Ridurre il carico prevenibile ed evitabile di morbosità, mortalità e disabilità delle malattie non trasmissibili**

**Setting**

**Scuola . Luoghi di lavoro. La comunità**

# Un esempio di strategia di sistema

## Strategia interdirezionale Toscana da Ragazzi

Dal livello centrale alle azioni nella comunità



Regione Toscana

# Toscana da Ragazzi nella programmazione regionale

---

**DPU 2014** - Documento Unico di Programmazione

**DPEF 2014** - Documento di Programmazione Economico-Finanziaria

1.5 Promozione dei percorsi di autonomia dei giovani-  
Linea di intervento 7

**Strategia regionale integrata "Toscana da Ragazzi"**

(DGR n. 496 del 16/06/2014)

quattro Assessorati: "Diritto alla Salute", "Welfare",

"Scuola, formazione, ricerca", "Cultura e turismo".

# “Toscana da ragazzi” nella cornice strategica del Programma Regionale di sviluppo

---

## Il PRS 2011-2015:

- afferma il principio della responsabilità sociale ed ambientale per tutti i soggetti coinvolti e per stimolare la Toscana verso una fase di **sviluppo sostenibile**, innovativo e dinamico;
- punta al **benessere dei cittadini e valorizza** i fattori che sono alla base degli elementi di vantaggio di cui la Toscana gode, quali **cultura, turismo, agricoltura**;
- indica il “**fare sistema**” come modello per programmare in maniera condivisa le **priorità di intervento**.



# Toscana da Ragazzi

E' una strategia interdirezionale integrata rivolta alla **fascia di età 6-18 anni** e per gli studenti di ogni ordine e grado

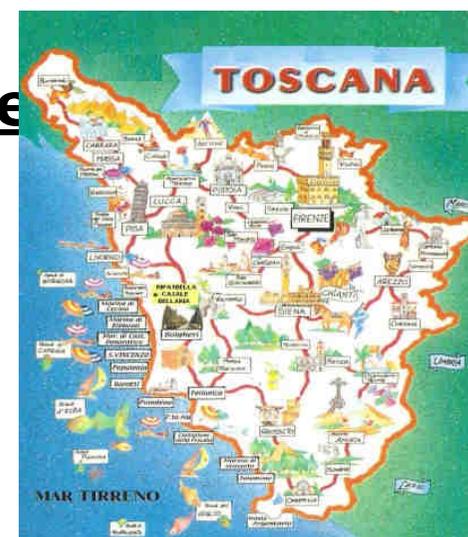
Obiettivo:

Sviluppare azioni che **favoriscano il benessere** fisico, psicologico e sociale dei bambini e dei ragazzi **attraverso**

**esperienze scolastiche ed extrascolastiche**



Nasce dalla modalità di lavoro e dai principi della strategia Guadagnare Salute in Toscana



# Toscana da Ragazzi promuove in maniera integrata:

- **corretti stili di vita:** sana alimentazione con attenzione ai prodotti DOP-IGP e di filiera corta, **attività fisica costante**, contrasto al fumo e abuso di alcol
- conoscenza e fruizione del **territorio toscano** e delle sue risorse ambientali, artistiche e culturali anche ai fini della **promozione della Toscana** nel Mondo
- **integrazione sociale e cultura della legalità**
- **fattori di sviluppo sociale** (contrasto dell'abbandono scolastico, prevenzione del bullismo, cyber bullismo, dipendenza da internet e dal gioco)
- **fattori di competitività** per il sistema economico-produttivo, per quei soggetti che si mostreranno disponibili a partecipare in modo pro-attivo alle azioni



## ALIMENTAZIONE

Piramide alimentare Toscana

Principi corretta alimentazione

## AGRICOLTURA

Paesaggio rurale

Tipicità Filiera corta

DOP-IGP

## AMBIENTE e MOBILITA'

Fruizione delle risorse ambientali e dei Parchi, Mobilità dolce

Educazione ambientale

Sostenibilità ed ecologia

## SPORT

Movimento e attività fisica a scuola e nel tempo libero

# Strategia Toscana da Ragazzi

## CULTURA ED ARTE

Percorsi museali e musicali

Arte contemporanea

Francigena ed Etruschi

Toscani nel mondo.

## LEGALITA' E SOLIDARIETA'

Lotta alle mafie – tutela dei consumatori

Esperienze per l'integrazione sociale



guadagnare salute

# La rete di Toscana da Ragazzi

---

- il sistema scolastico ed universitario
- il sistema socio-sanitario (i servizi territoriali della Ausl, i pediatri di libera scelta, i medici di medicina generale)
- il sistema di protezione sociale
- il sistema culturale, artistico e turistico
- il sistema di tutela e sviluppo dell'ambiente
- il sistema agricolo ed alimentare
- il sistema sportivo regionale
- il sistema del volontariato e terzo settore
- il sistema produttivo
- il sistema regionale di tutela dei consumatori e degli utenti



# Principi comuni fondamentali:

---

- Rafforzare la **rete di alleanze a livello regionale e territoriale**
- Attivare **percorsi informativi/formativi** per sviluppare le competenze sui temi degli stili di vita, il benessere e la resilienza attraverso tecniche didattico - educative sulle abilità di vita dei ragazzi

Rivolti:

- ad operatori del Sistema di educazione – istruzione
- agli operatori (Imprese, Associazioni....) che partecipano alle azioni con e per i giovani
- altri attori coinvolti



## Implementazione della strategia:

---

- si realizza attraverso l'integrazione di progettualità e iniziative già promosse (nell'ambito dei piani e programmi di rispettiva competenza)
- potrà essere ulteriormente sviluppata attraverso l'elaborazione di nuove iniziative e progettualità



# L'attività fisica nella strategia Toscana da Ragazzi (1)

---

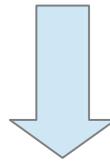
L'attività sportiva e motorio - ricreativa fornisce gli elementi di base sui quali ancorare i corretti stili di vita, favorisce il benessere psicologico, è punto di incontro per le famiglie dei ragazzi e promuove il rispetto dei principi quali la lealtà, il rispetto dell'altro, la fiducia. La Regione Toscana, attraverso la Carta Etica dello Sport, valorizza tali principi: *“Lo sport è gioco e fonte di divertimento: dà corpo al diritto alla felicità, intesa come benessere psico-fisico e piacere di stare insieme agli altri.”*

La letteratura sottolinea che i giovani che si mantengono fisicamente attivi adottano più facilmente altri comportamenti sani e dimostrano più alti rendimenti scolastici.

## L'attività fisica nella strategia Toscana da Ragazzi (2)

---

Il **sistema sportivo** è dunque un **ambito fondamentale** nel quale la strategia “Toscana da Ragazzi” trova spazi ed opportunità



**l'attività fisica costituisce l'elemento trasversale e unificante delle diverse azioni. L'associazionismo sportivo, sia esso federale che proveniente dalla promozione sportiva, è uno dei soggetti tramite i quali è possibile divulgare lo sport e la motricità all'interno dell'ambiente scolastico ed è uno dei luoghi di sperimentazione delle conoscenze e delle abilità nel tempo non scolarizzato.**



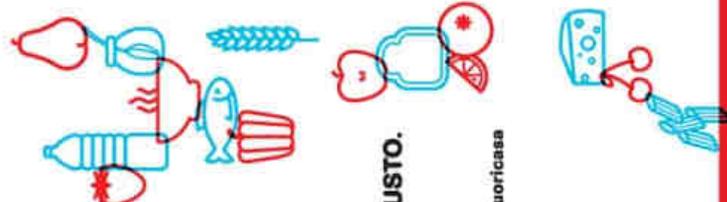
PRANZO SANO  
FUORI CASA



**PRANZO SANO,  
STARE BENE E IN FORMA  
SENZA RINUNCIARE AL GUSTO.  
ANCHE FUORI CASA.**

Cerca l'elenco dei ristoranti su  
[www.regione.toscana.it/pranzosanofuoricasa](http://www.regione.toscana.it/pranzosanofuoricasa)  
Segui il cuore per vivere in salute

In collaborazione con:  
Aziende Usi Turistici  
Fipe Commercianti Toscana  
Fipei Confindustria  
Unicommercianti Toscana  
Comitato Regionale Consumatori Turchi  
Centro Italiano per il Consumo



**STRETCHING in classe**

Esercizi per una corretta educazione posturale per gli alunni della scuola primaria e secondaria.

14 esercizi da fare sempre con un compagno o un amico.

1. **MANICOLA N° 1**: In piedi, gambe divaricate, braccia tese in avanti, allungare le braccia verso il basso, toccando i piedi. Ripetere 10 volte.

2. **MANICOLA N° 2**: In piedi, gambe divaricate, braccia tese in avanti, allungare le braccia verso il basso, toccando i piedi. Ripetere 10 volte.

3. **MANICOLA N° 3**: In piedi, gambe divaricate, braccia tese in avanti, allungare le braccia verso il basso, toccando i piedi. Ripetere 10 volte.

4. **MANICOLA N° 4**: In piedi, gambe divaricate, braccia tese in avanti, allungare le braccia verso il basso, toccando i piedi. Ripetere 10 volte.

5. **MANICOLA N° 5**: In piedi, gambe divaricate, braccia tese in avanti, allungare le braccia verso il basso, toccando i piedi. Ripetere 10 volte.

6. **MANICOLA N° 6**: In piedi, gambe divaricate, braccia tese in avanti, allungare le braccia verso il basso, toccando i piedi. Ripetere 10 volte.

7. **MANICOLA N° 7**: In piedi, gambe divaricate, braccia tese in avanti, allungare le braccia verso il basso, toccando i piedi. Ripetere 10 volte.

8. **MANICOLA N° 8**: In piedi, gambe divaricate, braccia tese in avanti, allungare le braccia verso il basso, toccando i piedi. Ripetere 10 volte.

9. **MANICOLA N° 9**: In piedi, gambe divaricate, braccia tese in avanti, allungare le braccia verso il basso, toccando i piedi. Ripetere 10 volte.

10. **MANICOLA N° 10**: In piedi, gambe divaricate, braccia tese in avanti, allungare le braccia verso il basso, toccando i piedi. Ripetere 10 volte.

11. **MANICOLA N° 11**: In piedi, gambe divaricate, braccia tese in avanti, allungare le braccia verso il basso, toccando i piedi. Ripetere 10 volte.

12. **MANICOLA N° 12**: In piedi, gambe divaricate, braccia tese in avanti, allungare le braccia verso il basso, toccando i piedi. Ripetere 10 volte.

13. **MANICOLA N° 13**: In piedi, gambe divaricate, braccia tese in avanti, allungare le braccia verso il basso, toccando i piedi. Ripetere 10 volte.

14. **MANICOLA N° 14**: In piedi, gambe divaricate, braccia tese in avanti, allungare le braccia verso il basso, toccando i piedi. Ripetere 10 volte.

15. **MANICOLA N° 15**: In piedi, gambe divaricate, braccia tese in avanti, allungare le braccia verso il basso, toccando i piedi. Ripetere 10 volte.

16. **MANICOLA N° 16**: In piedi, gambe divaricate, braccia tese in avanti, allungare le braccia verso il basso, toccando i piedi. Ripetere 10 volte.

17. **MANICOLA N° 17**: In piedi, gambe divaricate, braccia tese in avanti, allungare le braccia verso il basso, toccando i piedi. Ripetere 10 volte.

18. **MANICOLA N° 18**: In piedi, gambe divaricate, braccia tese in avanti, allungare le braccia verso il basso, toccando i piedi. Ripetere 10 volte.

19. **MANICOLA N° 19**: In piedi, gambe divaricate, braccia tese in avanti, allungare le braccia verso il basso, toccando i piedi. Ripetere 10 volte.

20. **MANICOLA N° 20**: In piedi, gambe divaricate, braccia tese in avanti, allungare le braccia verso il basso, toccando i piedi. Ripetere 10 volte.

**DA RICORDARE**  
• Rimanere in una stessa posizione per almeno 15 secondi.  
• Ripetere ogni esercizio 10 volte.



guadagnare salute

**Taccuino per Ragazze e Ragazzi**  
Guida allo star bene



guadagnare salute

**Taccuino per insegnanti**  
Cose da sapere su salute, stili di vita e life-skills



**ragazzinsieme**



Regione Toscana



guadagnare salute

rendere facili le scelte salutari

# Le C per lavorare insieme

---

- *Conoscere*
- *Condividere*
- *Coerenza*
- *Confronto*
- *Creatività*
- *Collaborazione*
- *Comunicazione*
- *Crescita*
- *Coinvolgimento*
- *Complessità*
- *Contesto/ambiente*
- *Camminare COMUNITA'*



*Cambiamento*

# Se...

---

Se me lo dici, dimentico.

Se mi fai vedere, ricordo.

Se mi coinvolgi, **capisco**.



# Se potessimo.....

---

- *"Se potessimo dare ad ogni individuo la giusta quantità di nutrimento e di esercizio fisico, né troppo né poco, avremmo trovato la giusta strada per la salute". (Ippocrate, 460-377 a.c.)*



## Che comunità vogliamo?!

---

In quale comunità vogliamo che i nostri figli..., nascano, **crescano, lavorino ed invecchino?!**





**La bellezza muove le idee!**



**Regione Toscana**