



**AZIENDA SANITARIA LOCALE BENEVENTO 1**  
**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**  
**SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE**

*Notiziario n. 1*

**SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE**  
**TEL. 0824.308200 – FAX 0824.308296**



## **ALIMENTAZIONE E SPORT**

### ***Progetto pilota di educazione alimentare – motoria***



Poiché l'obesità del bambino è attualmente il problema nutrizionale più frequente nel nostro Paese, e poiché il bambino obeso non ha solo diversi problemi immediati, ma pone anche un'ipoteca su una serie di rischi durante l'età adulta; poiché è difficile curare l'obesità, una volta che questa si sia instaurata, un'attenzione particolare dovrebbe essere rivolta alla Prevenzione, specie durante l'età evolutiva.

Ciò non significa spingere i ragazzi a digiuni forzati, oppure creare schiere di atleti fortemente impegnati nella ricerca di un fisico eccezionale; anzi, la prevenzione, se seriamente interpretata dovrebbe dare degli stimoli affinché siano modificati gli "stili di vita", che tanto contribuiscono a creare situazioni negative.

La scelta di una sana alimentazione rappresenta naturalmente la prima regola di prevenzione dell'obesità, occorre introdurre il concetto di moderazione dell'alimentazione che è ben diverso dalla restrizione. È importante però decidere quali scelte privilegiare, quali alimenti preferire.

**L'intervento preventivo nella scuola rappresenta una strategia cui spetta un'indiscussa priorità. Un programma di educazione sanitaria scolastica tuttavia non può funzionare se non si inserisce una strategia più articolata, che coinvolga tutte le componenti della società.**

**Indispensabile quindi il coinvolgimento dei genitori e delle istituzioni, per instaurare una corretta informazione e formazione.**

---

### **ATTIVITA' FISICA**

---

Per quanto una dieta corretta possa giovare ai fini del mantenimento di un peso – forma, non si deve pensare che si possa mantenere l'equilibrio energetico a scapito solo delle entrate. È necessario anche un incremento dell'attività fisica.

Poiché la tendenza ad una vita attiva si apprende precocemente, è essenziale che il bambino venga motivato sin dai primi anni di vita attraverso il gioco, compatibilmente con il grado di destrezza raggiunto. Se si vuole che il soggetto conservi per sempre la tendenza alla vita attiva, occorre che l'esercizio fisico, durante l'esperienza infantile, venga abbinato ad una sensazione piacevole.

L'adulto che pratica jogging esclusivamente per motivi di salute, senza tuttavia divertirsi, tornerà in breve tempo alle precedenti abitudini sedentarie.

Un ruolo importante nella promozione dell'attività fisica spetta alla scuola, nella quale dovrebbero essere privilegiate le attività di gioco che consentono la partecipazione di tutti gli alunni. Purtroppo spesso la scuola fornisce invece, le prime opportunità di competizioni agonistiche che

servono forse a selezionare il “campioncino”, ma che al tempo stesso allontanano, talvolta definitivamente, molti ragazzi dal piacere di svolgere l’attività fisica.

È importante che tutti i bambini possano svolgere attività motoria, compatibilmente con le loro capacità, attitudini e condizioni di salute.

**Nel Distretto Sanitario di San Giorgio del Sannio della ASL BN1, la percentuale di bambini obesi è risultata particolarmente elevata come dall’indagine svolta in tutta la provincia nell’anno 2000, pertanto il SIAN e l’Unità Operativa Materno Infantile hanno ravvisato la necessità di avviare un programma in cui al progetto sull’alimentazione se ne associasse uno volto ad incrementare l’attività fisica.**

**Il “progetto pilota” è stato applicato all’Istituto Comprensivo di “Sant’Angelo a Cupolo”, istituto diretto dalla Dott.ssa Norma Pedicini, nell’anno scolastico 2001-2002, ed ha interessato 15 delle 30 classi, per un totale di 240 allievi di scuola elementare e media.**

Esso ha richiesto il coinvolgimento di bambini, genitori, insegnanti, professori di educazione fisica, operatori ASL e medici del territorio.

Fra i ragazzi di I e II media è stato selezionato (iscrizioni volontarie) un gruppo di 40 alunni, che ha svolto attività fisica anche nel pomeriggio; con tutti i 240 alunni è stato invece svolto solo il progetto di Educazione alimentare, insieme alle ore di educazione motoria curricolari.

**Obiettivo principale: l’instaurarsi di una abitudine allo svolgimento dell’attività fisica che non sia fanatismo, ma semplice consuetudine (infatti non stati selezionati solo bambini obesi).**

## **COME SI È SVOLTO IL PROGRAMMA**

**Nella prima fase** i ragazzi hanno compilato una scheda relativa alle abitudini alimentari ed all’attività fisica praticata (la scheda è stata distribuita in classe e compilata a casa con l’aiuto dei genitori).

Sono stati pesati e misurati dai medici responsabili del programma, tutti gli scolari partecipanti al progetto ed è stata praticata una valutazione della composizione corporea tramite impedenziometria computerizzata su tutti i 240 scolari di IV e V elementare, I e II media. Per ogni bambino è stato calcolato il BMI (peso/alt in metri<sup>2</sup>), ed esso è stato confrontato con le tabelle di riferimento internazionali (Cole JT, Bellizzi MC, Flegal Km, DIETZ WH. Establishing a standard definition for child over weight and obesity worldwide: international survey 2000).

Contemporaneamente sono state avvicinate le scolaresche con incontri frontali, proiezioni di video, somministrazione di questionari, che i medici della ASL hanno svolto a supporto dell’attività didattica degli insegnanti, i quali invece hanno applicato il progetto di educazione alimentare relativo alle diverse età dei bambini, seguendo una mappa che prevedeva vari momenti.

Gli argomenti trattati dagli operatori ASL sono stati:

- Lezioni di fisiologia della digestione
- Lezioni sulla Corretta Alimentazione
- Lezioni sull’attività fisica
- Anatomia dei muscoli
- Benefici dell’attività fisica per la salute umana
- Applicazione pratica: programma coordinato dai Professori di Educazione Fisica che si è svolto durante tutto l’anno scolastico su tutti i bambini, con giochi e gare, e su 40 alunni di scuola media con l’aggiunta di due ore di attività fisica pomeridiane.

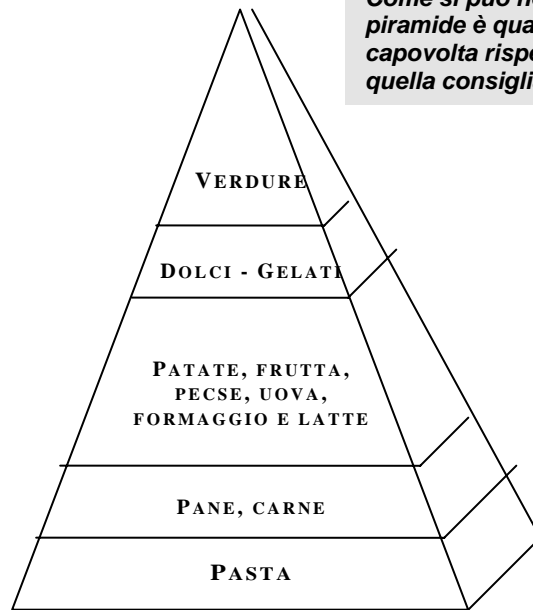
Nell’ambito dell’iniziativa è stata anche realizzata una mappa concettuale del Progetto elaborata dagli insegnanti e dagli alunni dell’Istituto Comprensivo di S. Angelo a Cupolo.

## QUALI SONO LE ABITUDINI ALIMENTARI?

Risultati dell'indagine confrontati con i consigli nutrizionali



**Piramide alimentare consigliata**



**Piramide dei ragazzi esaminati**

*Come si può notare la piramide è quasi capovolta rispetto a quella consigliata*

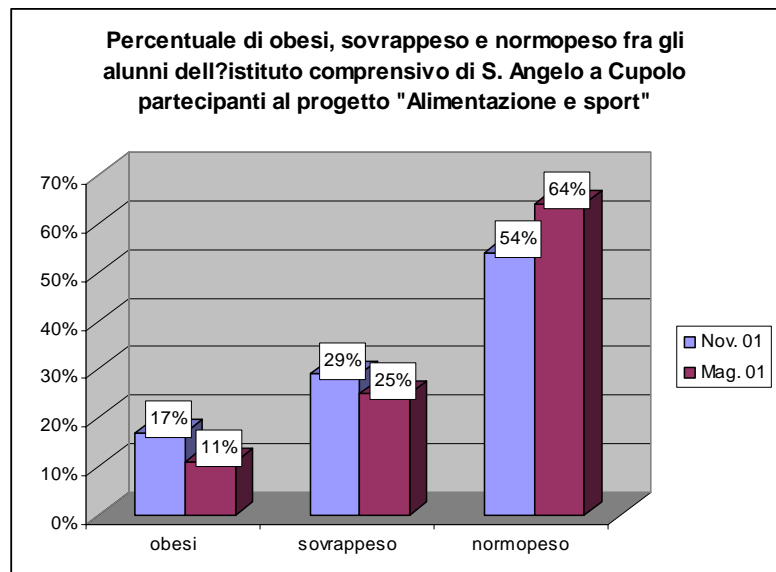
A fine anno scolastico tutti i ragazzi sono stati ricontrollati, e per ognuno di essi è stata preparata una "pagellina" nella quale erano segnate le modifiche avvenute nel periodo esaminato ed i relativi consigli dei medici.

Come si può notare, nel grafico n. 1, il miglioramento è stato soddisfacente in quanto vi è stata una riduzione degli obesi che dal 17% sono passati all'11%, mentre i sovrappeso sono passati al 25% dall'iniziale 29%.

Se si pensa che il miglioramento è avvenuto in soli 7 mesi, si può considerare il risultato degno di nota.

	Nov. 01	Mag. 01
obesi	17%	11%
sovrappeso	29%	25%
normopeso	54%	64%

**(Grafico 1)**



**(Figura 1)**

**I professori di Educazione motoria hanno notato un aumento di elasticità nei movimenti di tutti i ragazzi ed una maggiore agilità proprio nei più “cicciotelli”.**

**I ragazzi nelle gare di fine anno hanno dimostrato un entusiasmo ed una partecipazione veramente coinvolgenti. Tutti i bambini sono stati presenti con gioia, indipendentemente dal risultato raggiunto nella fase competitiva.**

*Nel 23% dei ragazzi di I e II media che hanno praticato due ore di attività fisica aggiuntiva si è notato una diminuzione di peso e nel 40% si è avuto un buon incremento di massa muscolare (circa 2 Kg). Anche in quelli che sono aumentati di peso (13%) questo aumento si è avuto per incremento di massa muscolare.*

I risultati incoraggianti di questo programma ci spingono a tentare l'applicazione anche in altre scuole nei prossimi anni. Sarebbe anche interessante continuare a seguire il gruppo osservato quest'anno almeno fino alla terza media, valutandone la crescita e la trasformazione fisica nel tempo.

---

La realizzazione di questo progetto è stata possibile grazie all'impegno di molte persone:

Per la Scuola:

La Dirigente Dott.ssa Norma Pedicini

L'insegnante referente Sig.ra Lidia Iannace

I professori di Educazione Motoria Mario D'Agostino e Loredana La Peccerella

Tutti gli Insegnanti dell'Istituto comprensivo di S. Angelo a Cupolo

Per la ASL BN1

La Dott.ssa Ersilia Palombi (SIAN)

La Dott.ssa Nicolina Glielmo (U.O.M.I. Distretto Sanitario Benevento 2)

Il Dr. Luca Milano (Medico del territorio)

La Sig.na Angela Guarino (Distretto Sanitario Benevento 2)

Degno di nota è stato l'impegno del Sindaco del Comune di S. Nicola Manfredi per l'organizzazione della manifestazione finale.