Direzione Didattica di Pavullo
Istituto Comprensivo di Lama Mocogno - Polinago

Alimentiamo il movimento e lo sport

Pavullo, 5 settembre 2016

Lama Mocogno, 6 settembre 2016

Sport alimentiamoci

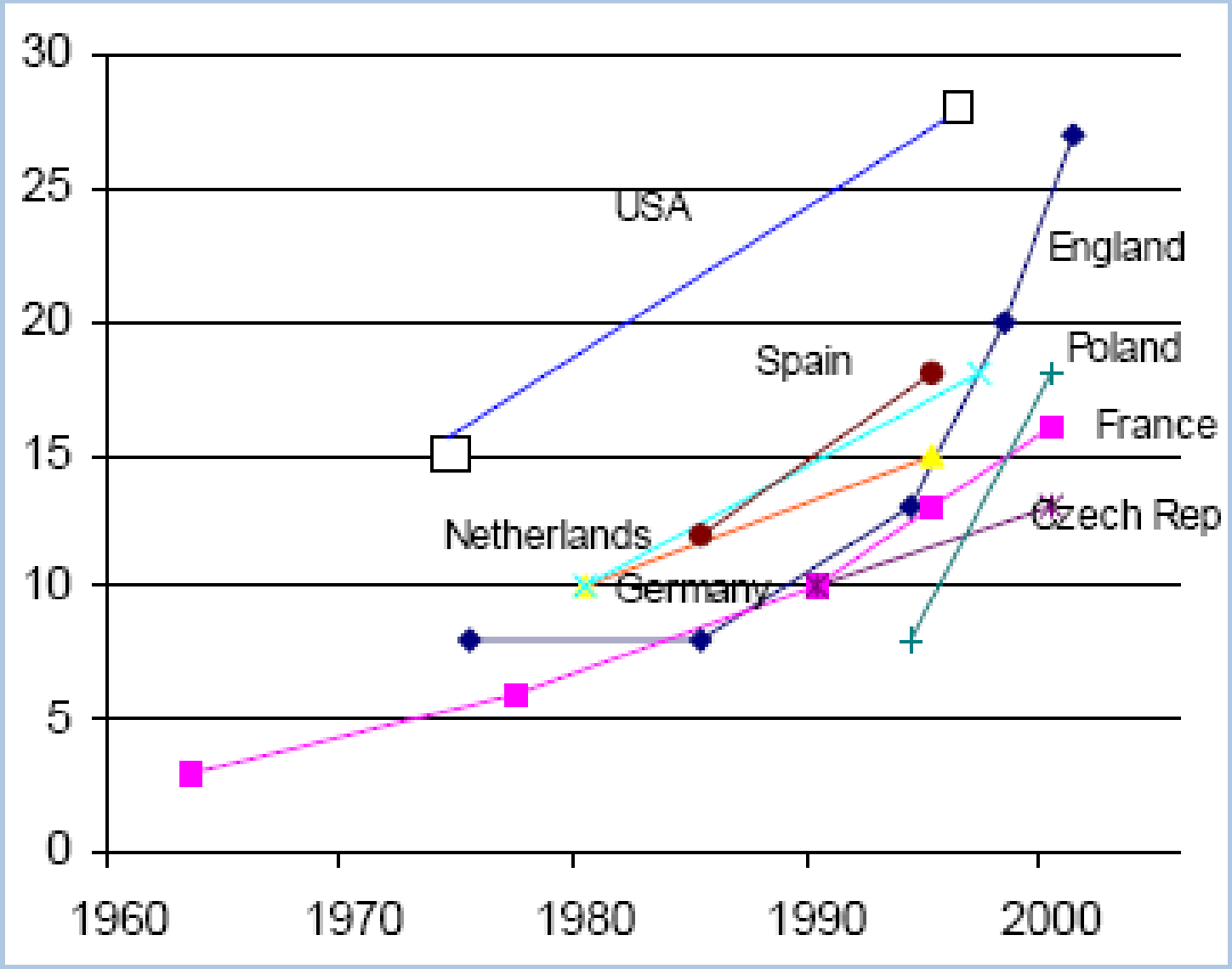
L'obesità nell'infanzia e nell'adolescenza: dati epidemiologici e strategie di prevenzione

Alberto Tripodi

U.O. Nutrizione. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

AUSL Modena

Sovrappeso nell'infanzia in Europa

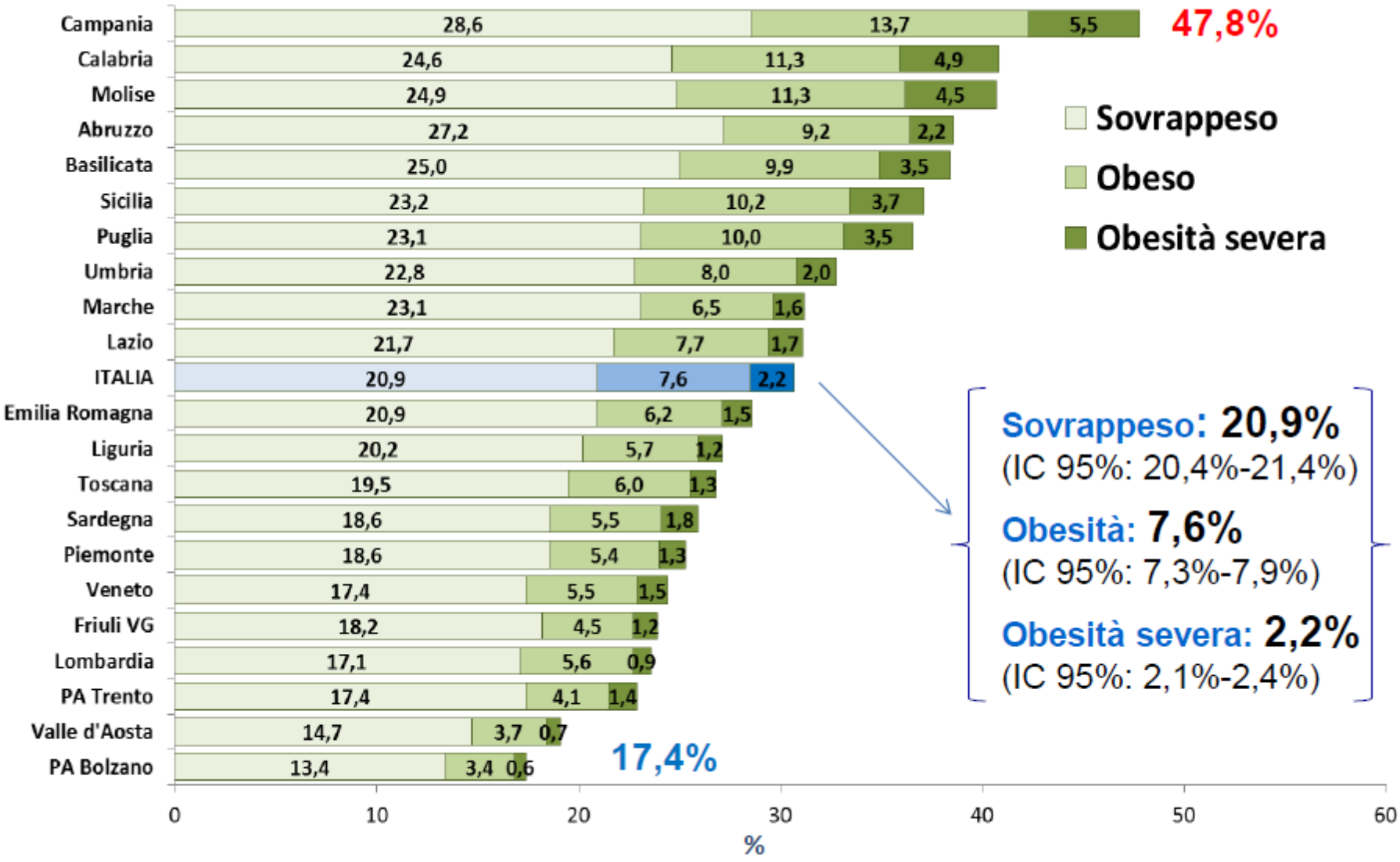


L'OBESITA' HA UN EFFETTO SU MORBOSITA' E MORTALITA'

Malattie associate e complicanze

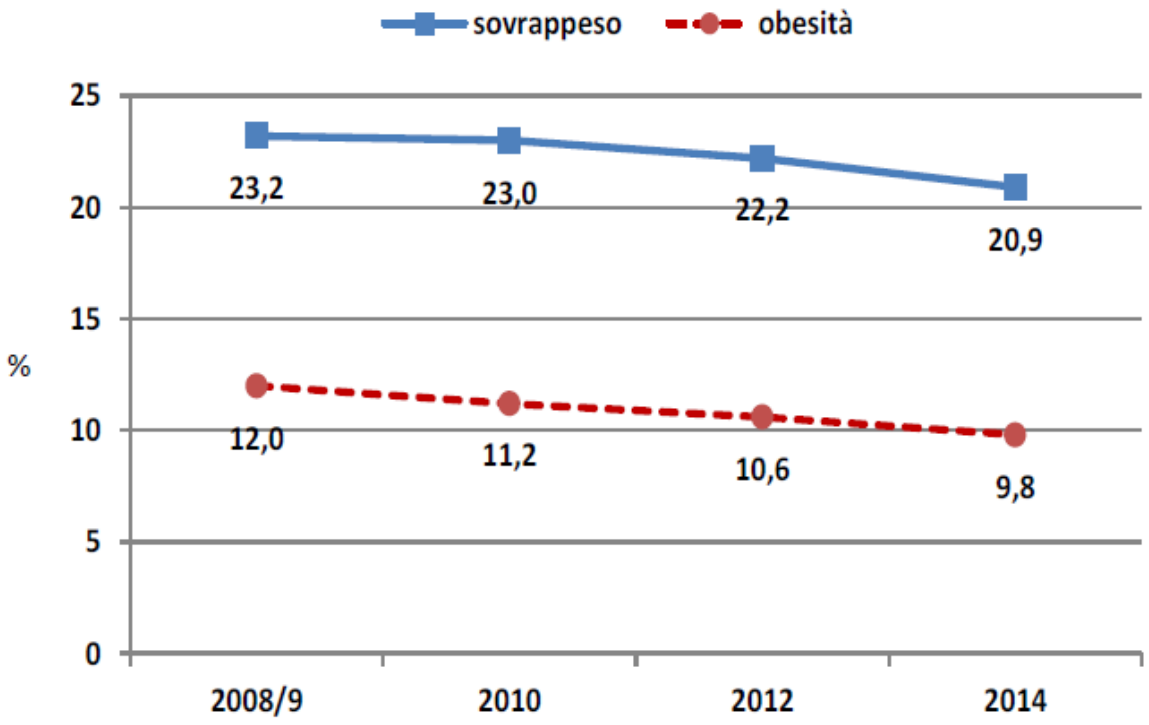
- Diabete di tipo 2
- Ipertensione arteriosa
- Iperlipidemie
- Patologia cardiovascolare
- Calcolosi biliare
- Tumori (utero, mammella e colon)
- Patologia delle Gonadi
- Patologia Ostetrica e Perinatale
- Patologia Respiratoria (sleep apnea)
- Patologia Osteo-Articolare
- Effetti psico-sociali

Eccesso ponderale nei bambini 8-9 anni, OKkio alla SALUTE 2014



Eccesso ponderale nei bambini 8-9 anni, OKkio alla SALUTE 2014

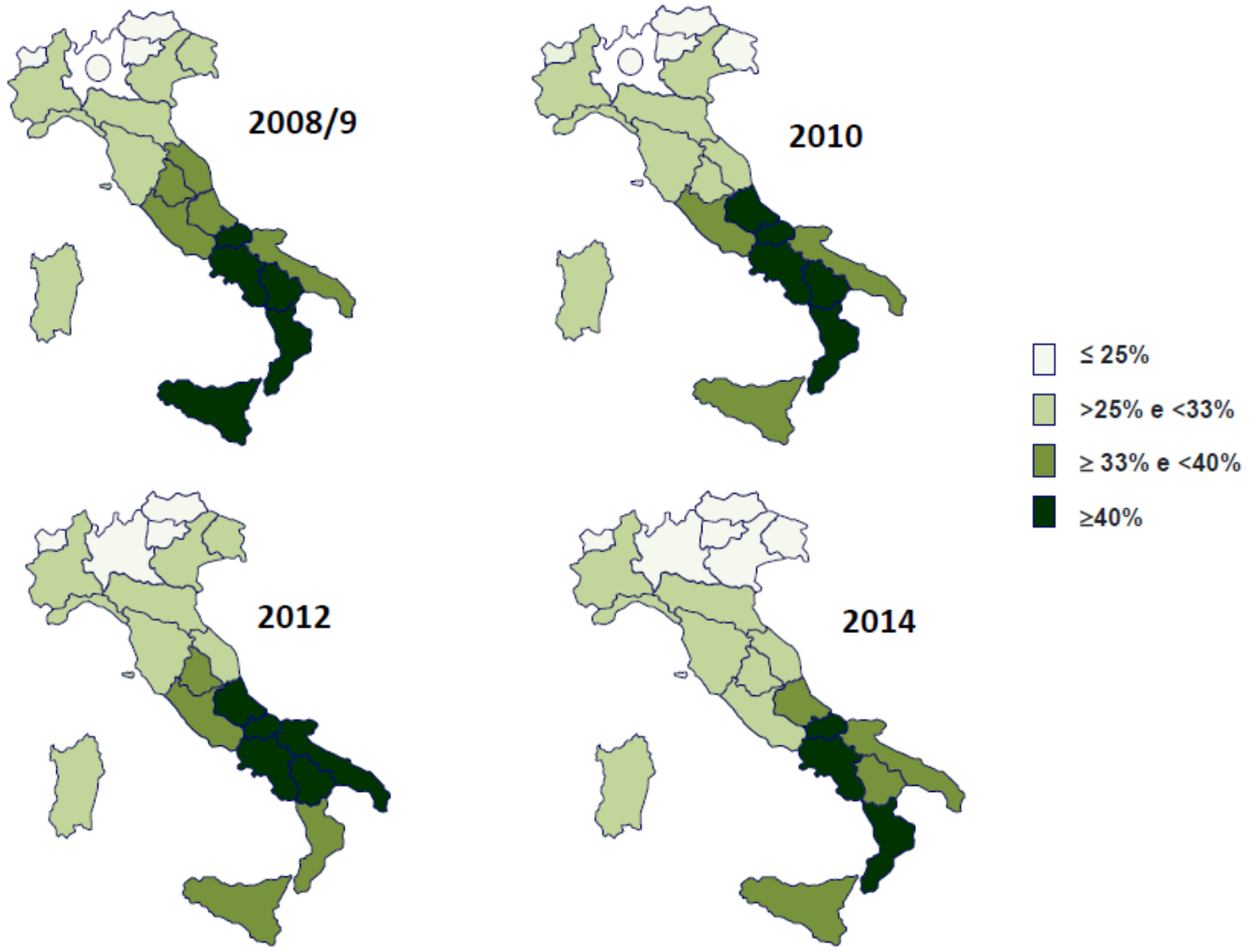
Il sovrappeso e l'obesità nelle quattro rilevazioni di OKkio alla SALUTE



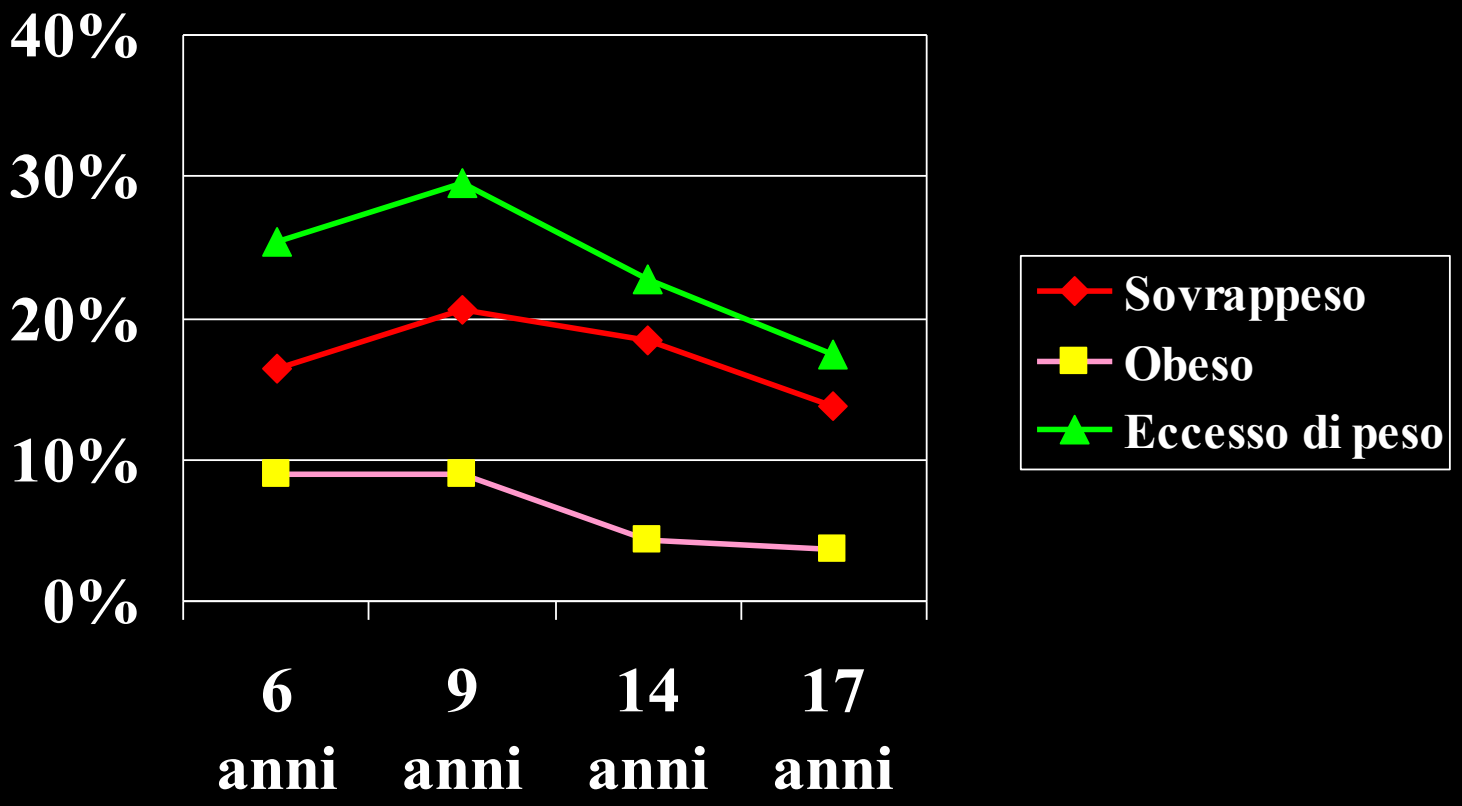
- Dal 2008 ad oggi si assiste ad una leggera e progressiva diminuzione dell'eccesso ponderale

Eccesso ponderale nei bambini 8-9 anni, OKkio alla SALUTE 2014

Sovrappeso ed obesità per regione

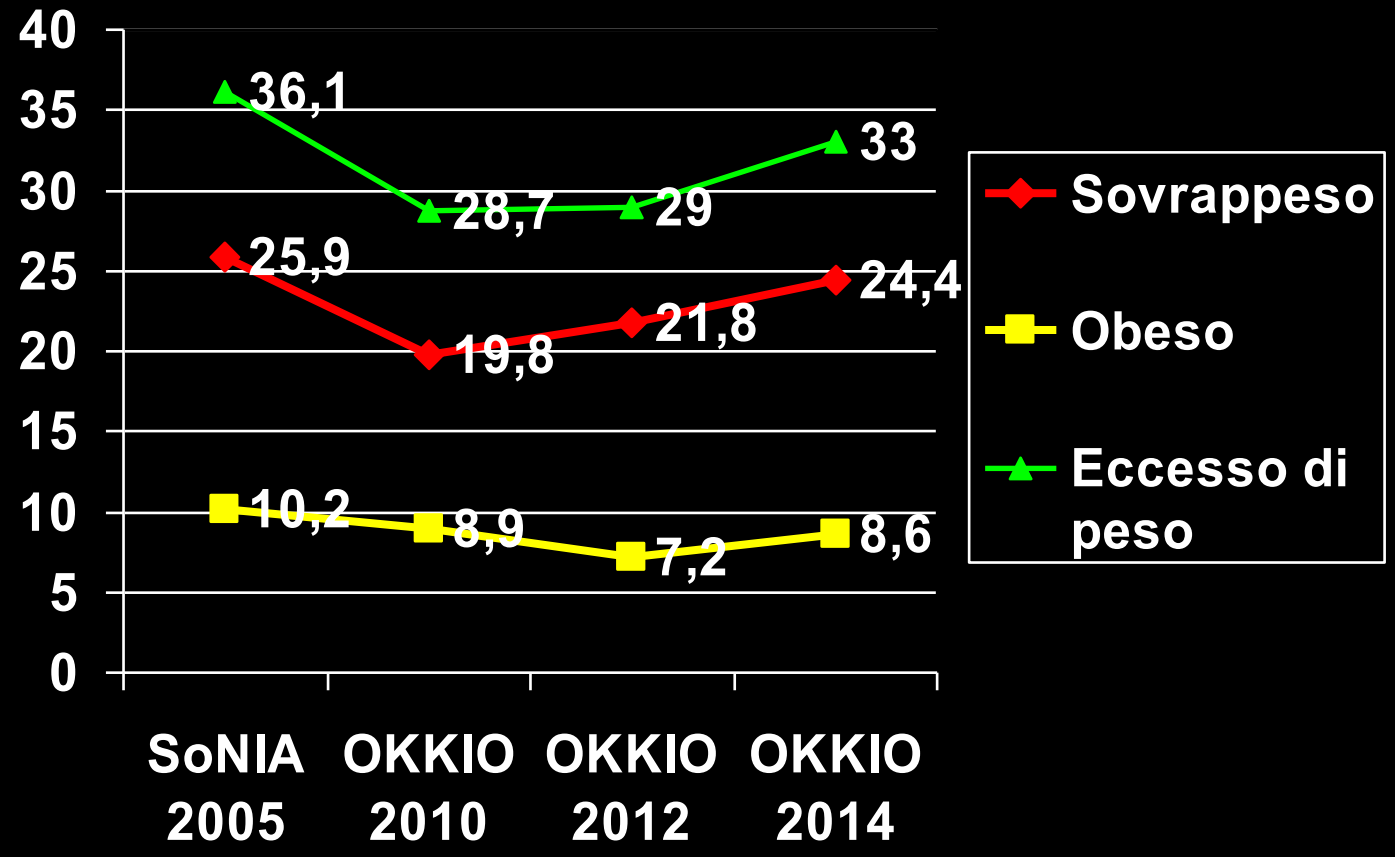


Stato Nutrizionale bambini e ragazzi di 6, 9, 14, 17 anni in Emilia Romagna



Dati So.N.I.A 2003-2008

Eccesso di Peso in Provincia di Modena
Bambini di 8-9 anni
(andamento 2005-2014)

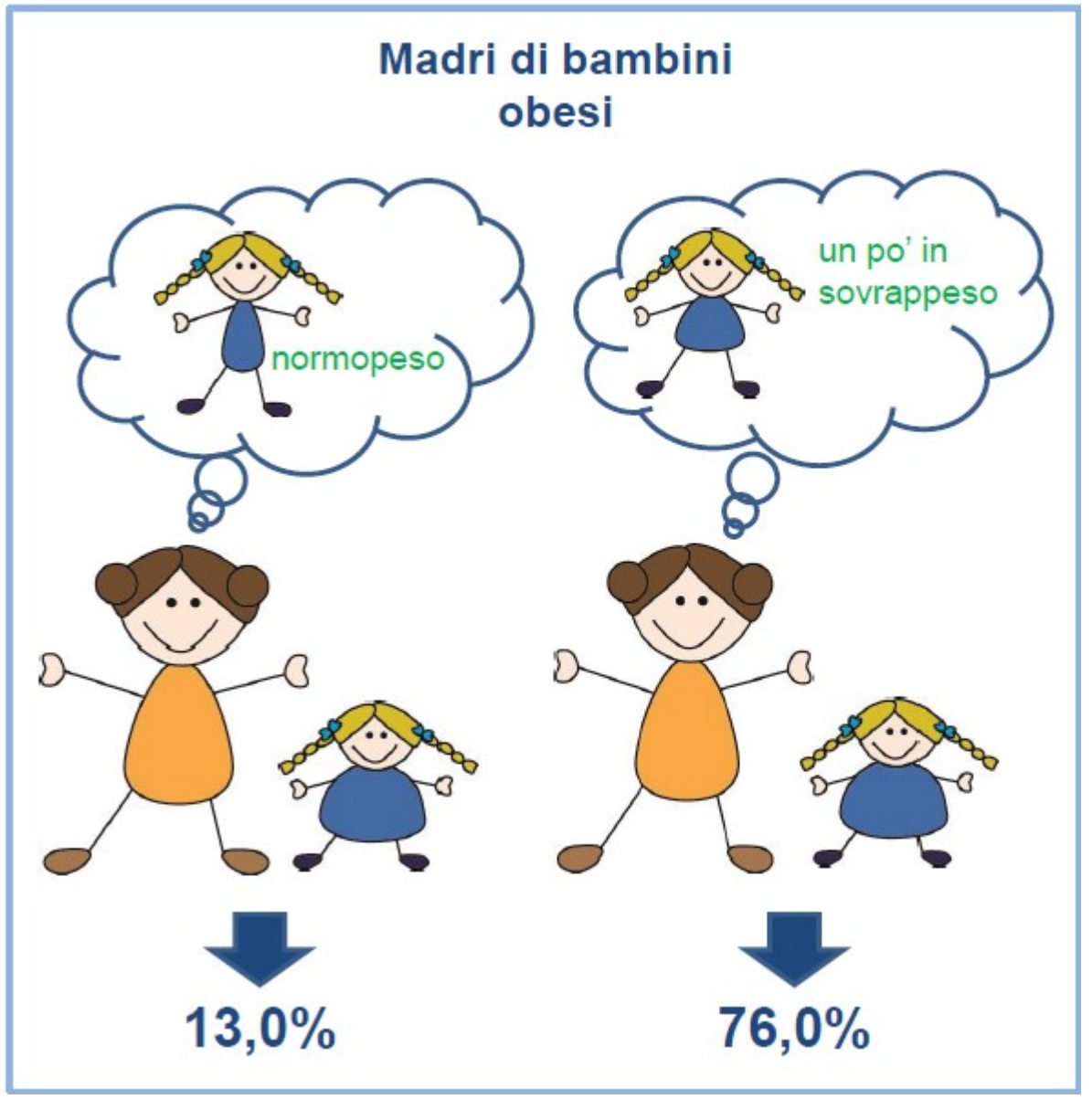


Numero stimato di soggetti con eccesso di peso in provincia di Modena nella fascia 1-14 anni

ETA’	SOVRAPPESO (prevalenza) valore assoluto	OBESITA’ (prevalenza) valore assoluto
1-9	(15%) **10.236**	(6%) **4.093**
10-14	(18%) **5.320**	(6%) **1.773**
1-14	**15.556**	**5.866**

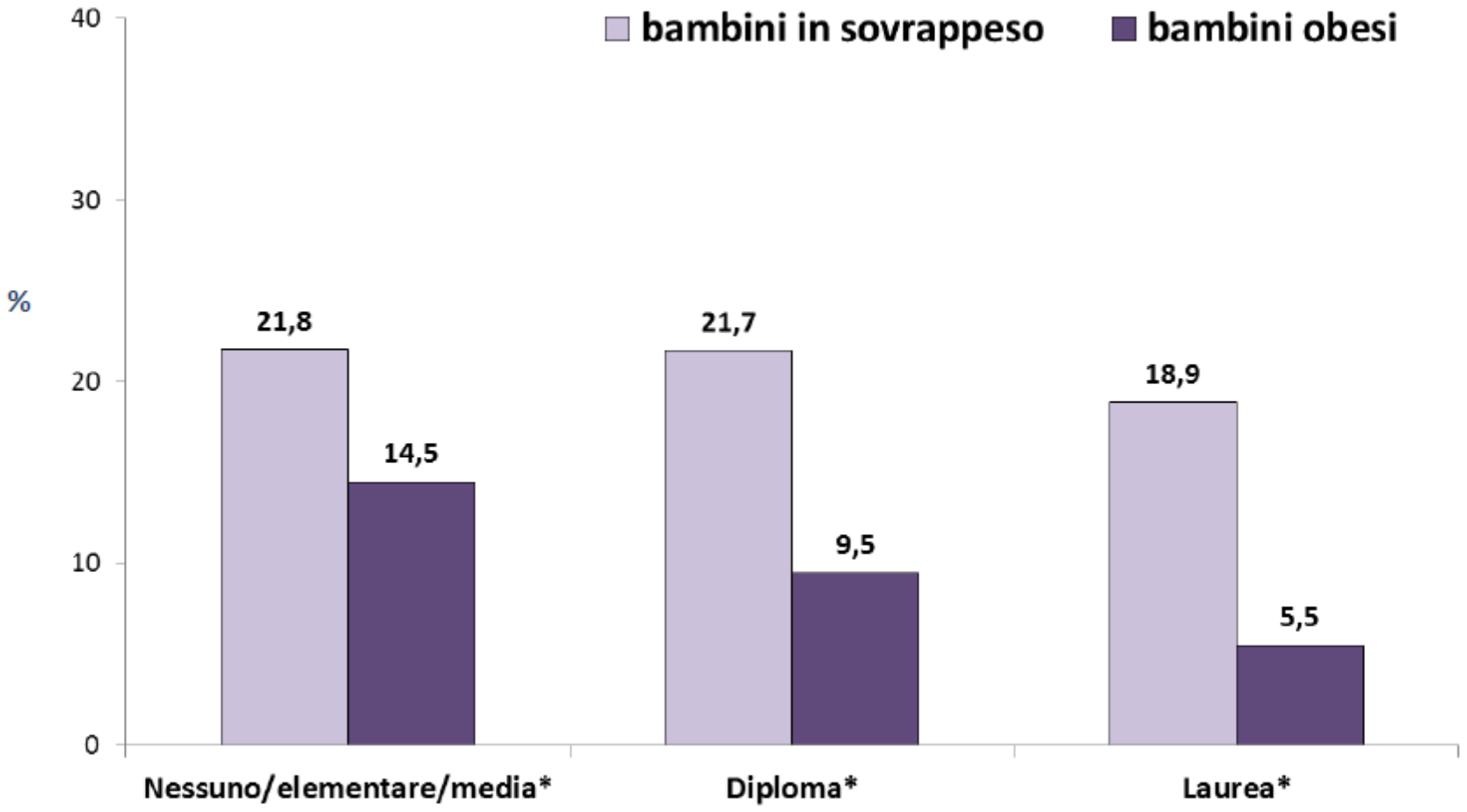
La percezione materna del peso corporeo dei propri figli

OKkio alla SALUTE 2014



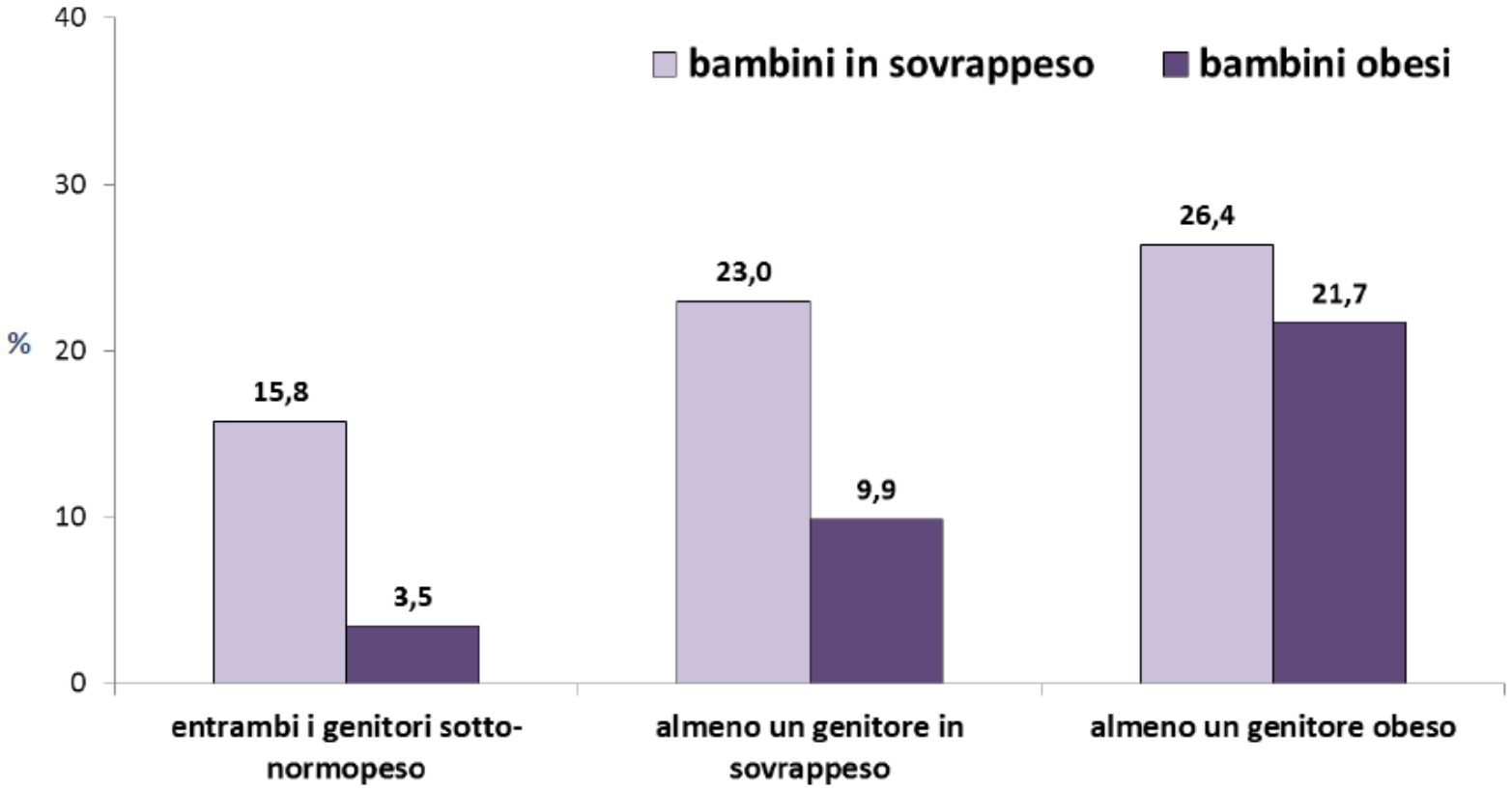
Stato ponderale dei bambini e titolo di studio dei genitori

OKkio alla SALUTE 2014



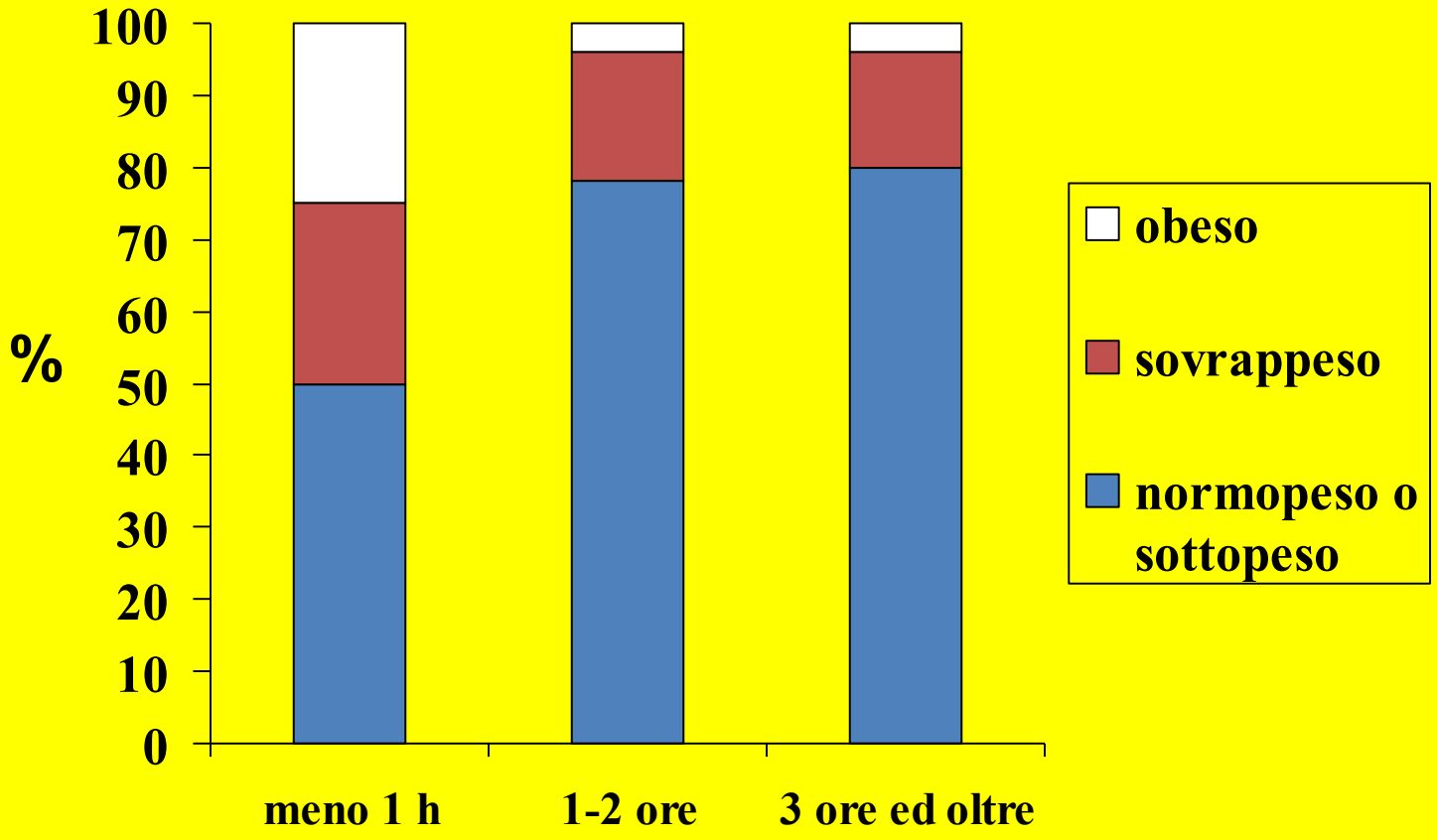
*Titolo di studio più elevato tra padre e madre

Stato ponderale dei bambini e peso dei genitori OKkio alla SALUTE 2014



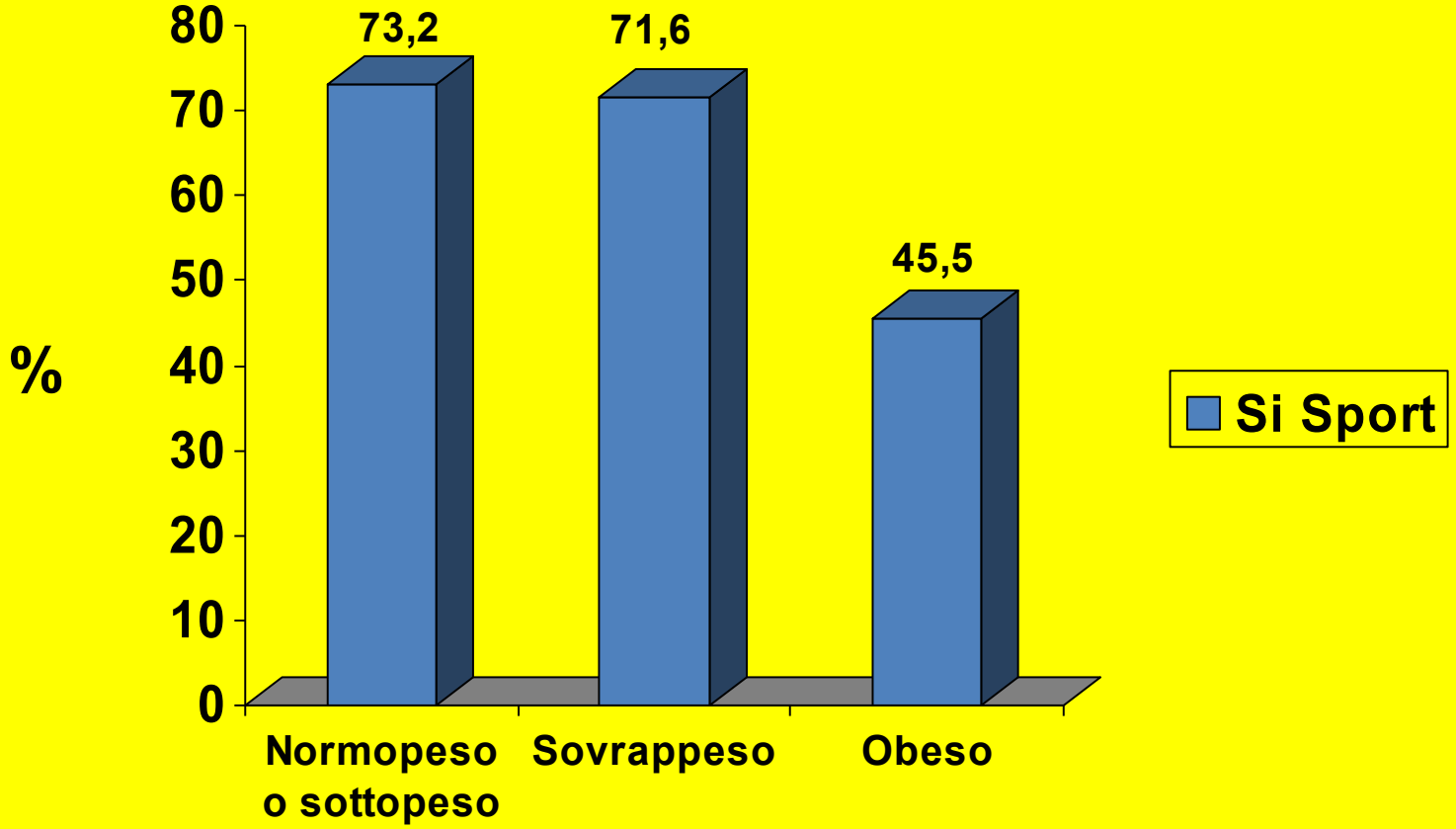
- La prevalenza di sovrappeso e obesità nei bambini aumenta nelle famiglie in cui vi è almeno un genitore sovrappeso e/o obeso

Stato Nutrizionale in ragazzi di 14 anni in rapporto alla attività vivace (So.N.I.A)

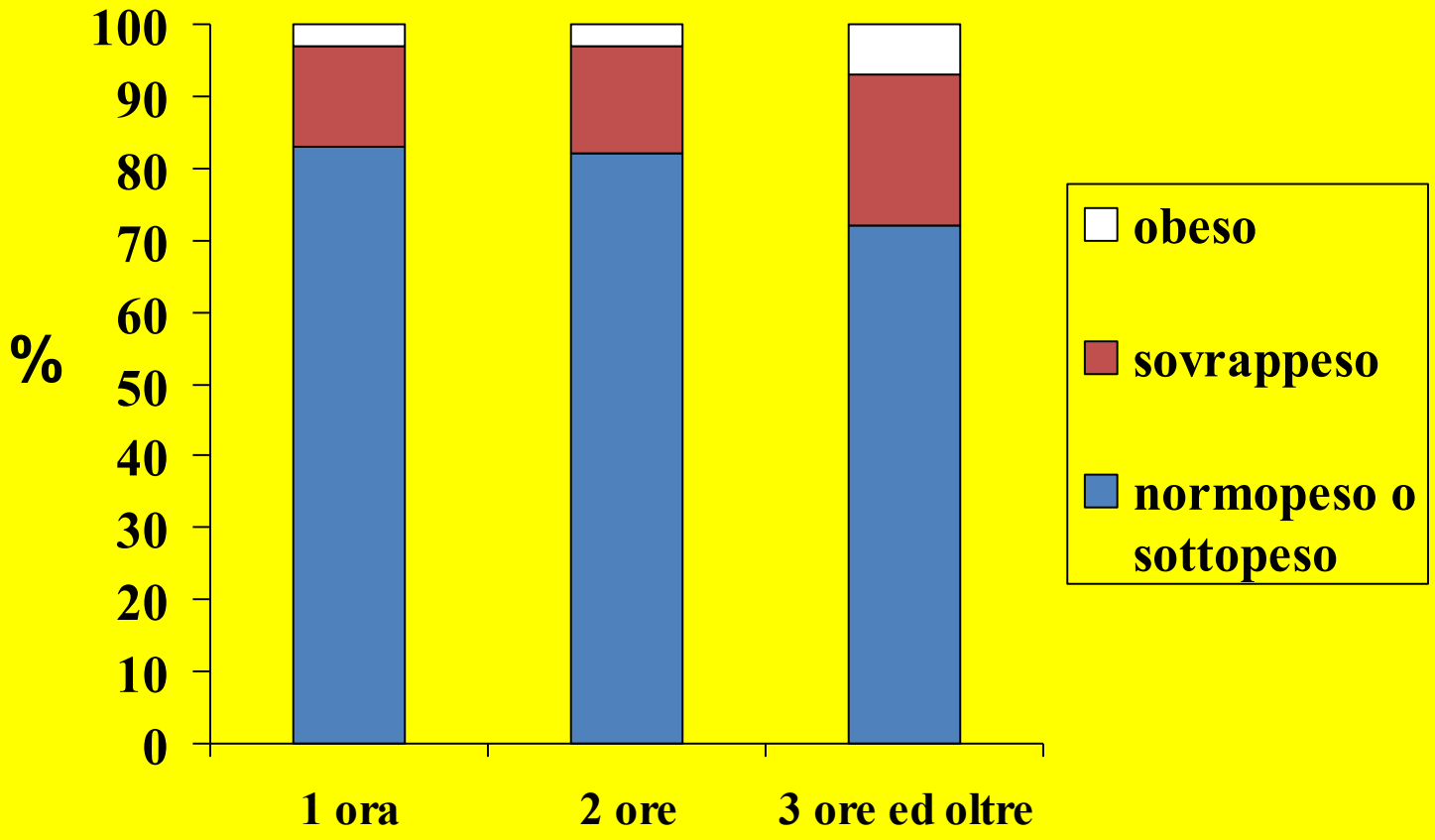


P<0.02

Stato Nutrizionale in ragazzi di 14 anni in rapporto alla pratica dello sport (So.N.I.A)



Stato Nutrizionale in ragazzi di 14 anni in rapporto all'uso della TV (So.N.I.A)

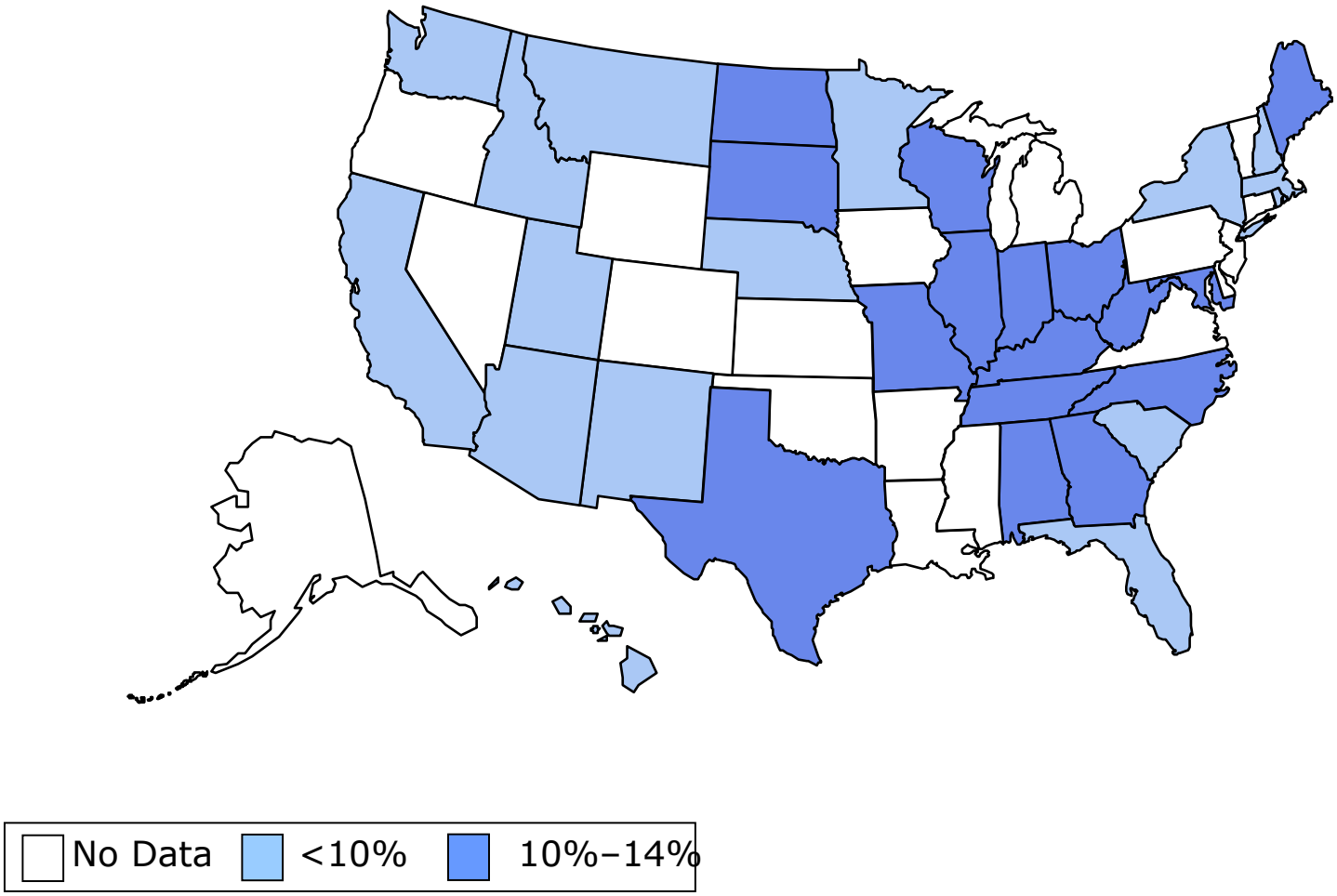


Principali determinanti ed indicatori di rischio obesità nell'infanzia ed adolescenza in Emilia Romagna.

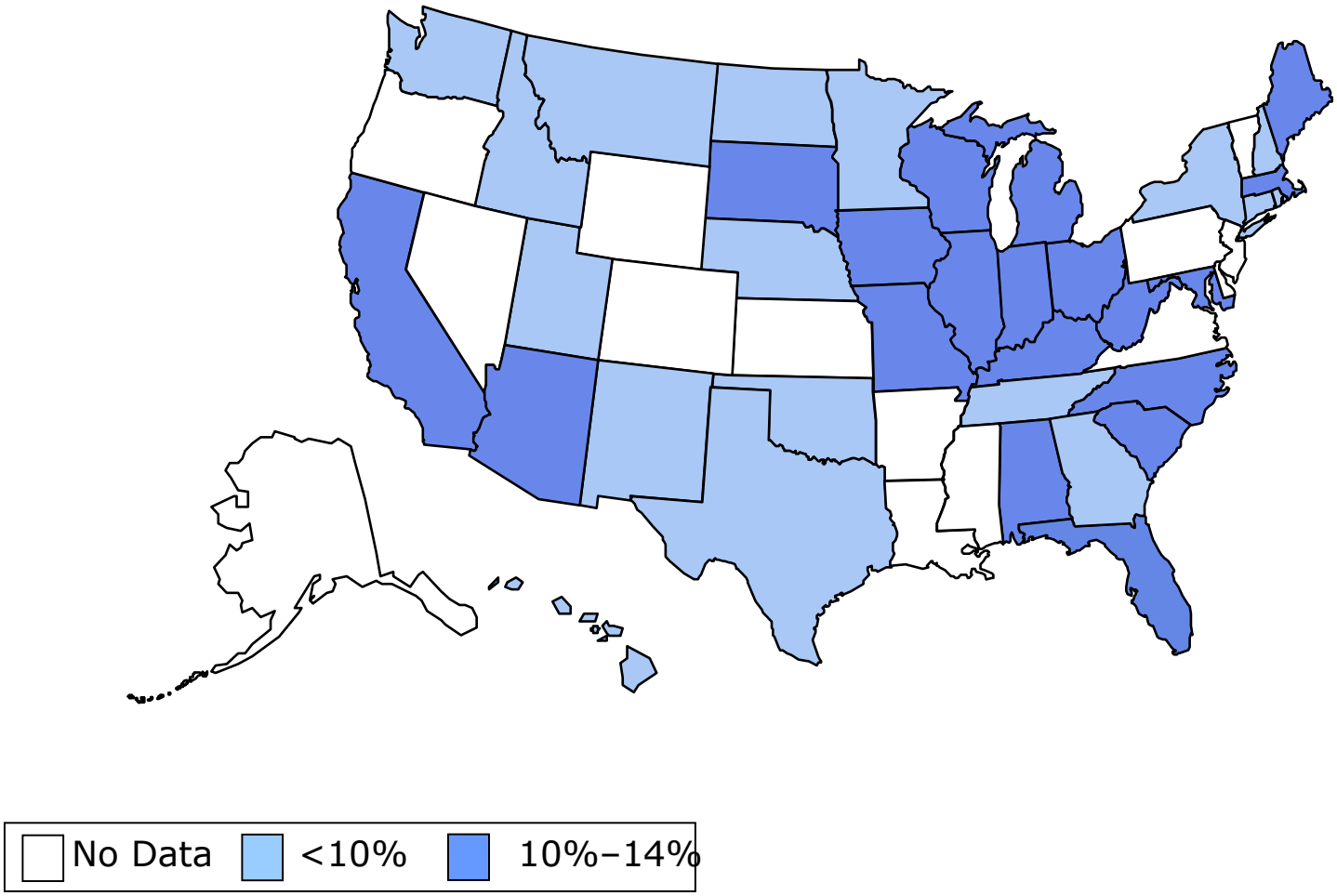
DETERMINANTE OBESITÀ	FASCIA DI ETÀ
Eccesso di peso nei genitori	Tutte le età
Basso livello di studio dei genitori	Tutte le età
Ridotta attività fisica destrutturata (<3 ore)	9, 14 anni
Ridotta attività sportiva	14 anni
Elevato uso della TV (>2 ore)	6, 9, 14 anni

Fonte: Sorveglianza Nutrizionale Regione Emilia Romagna 2003-2008

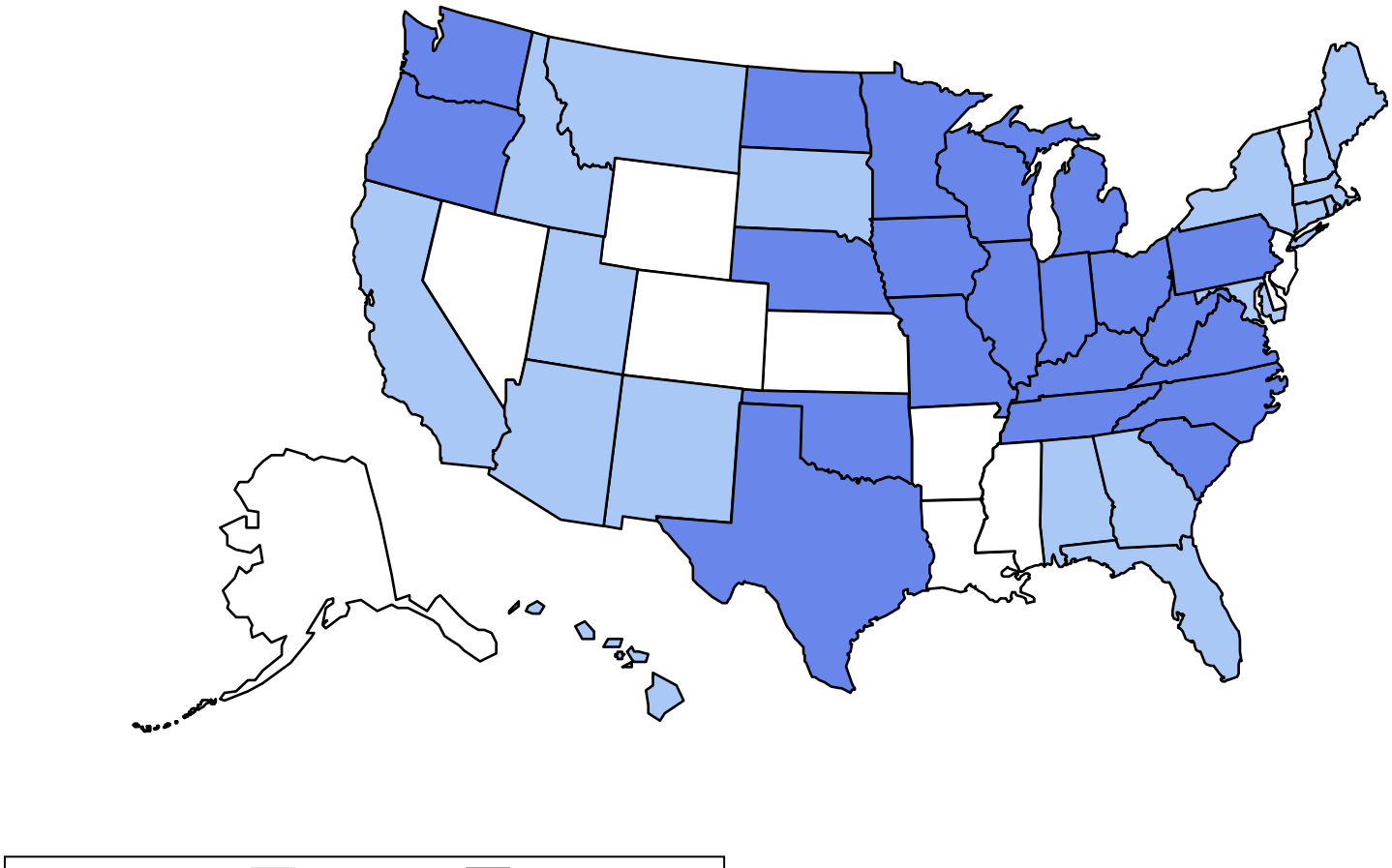
Obesità negli adulti
USA, 1987



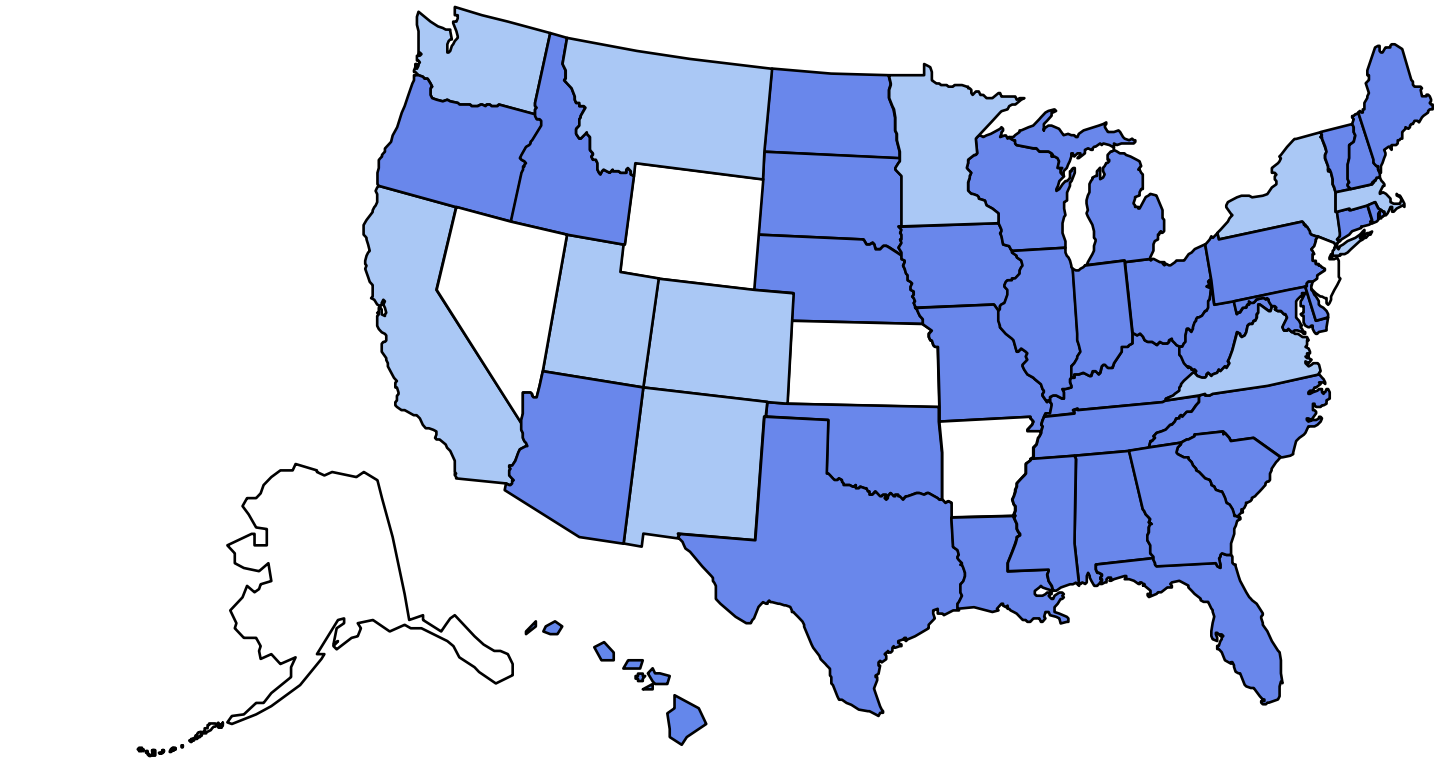
Obesità negli adulti
USA, 1988



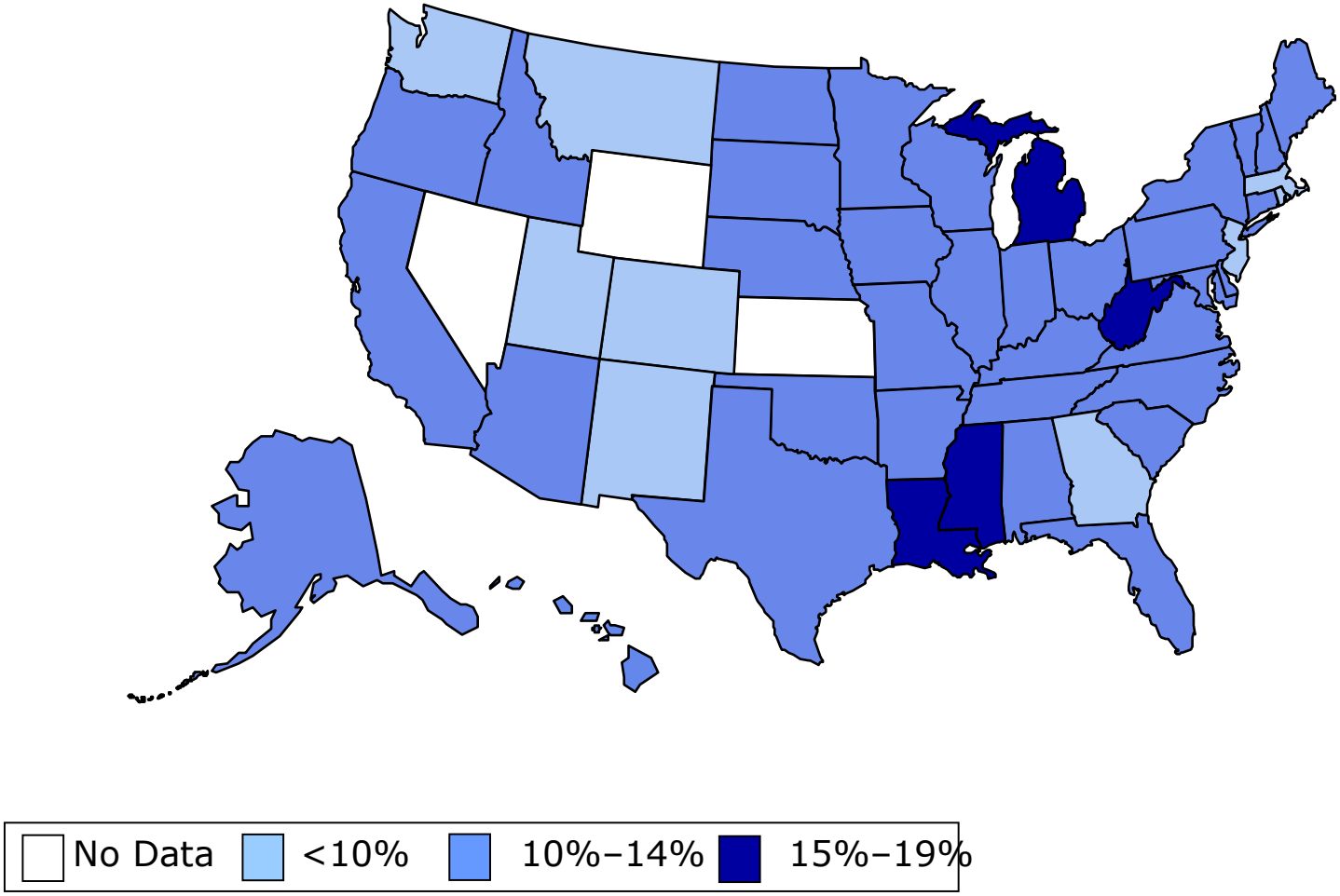
Obesità negli adulti
USA, 1989



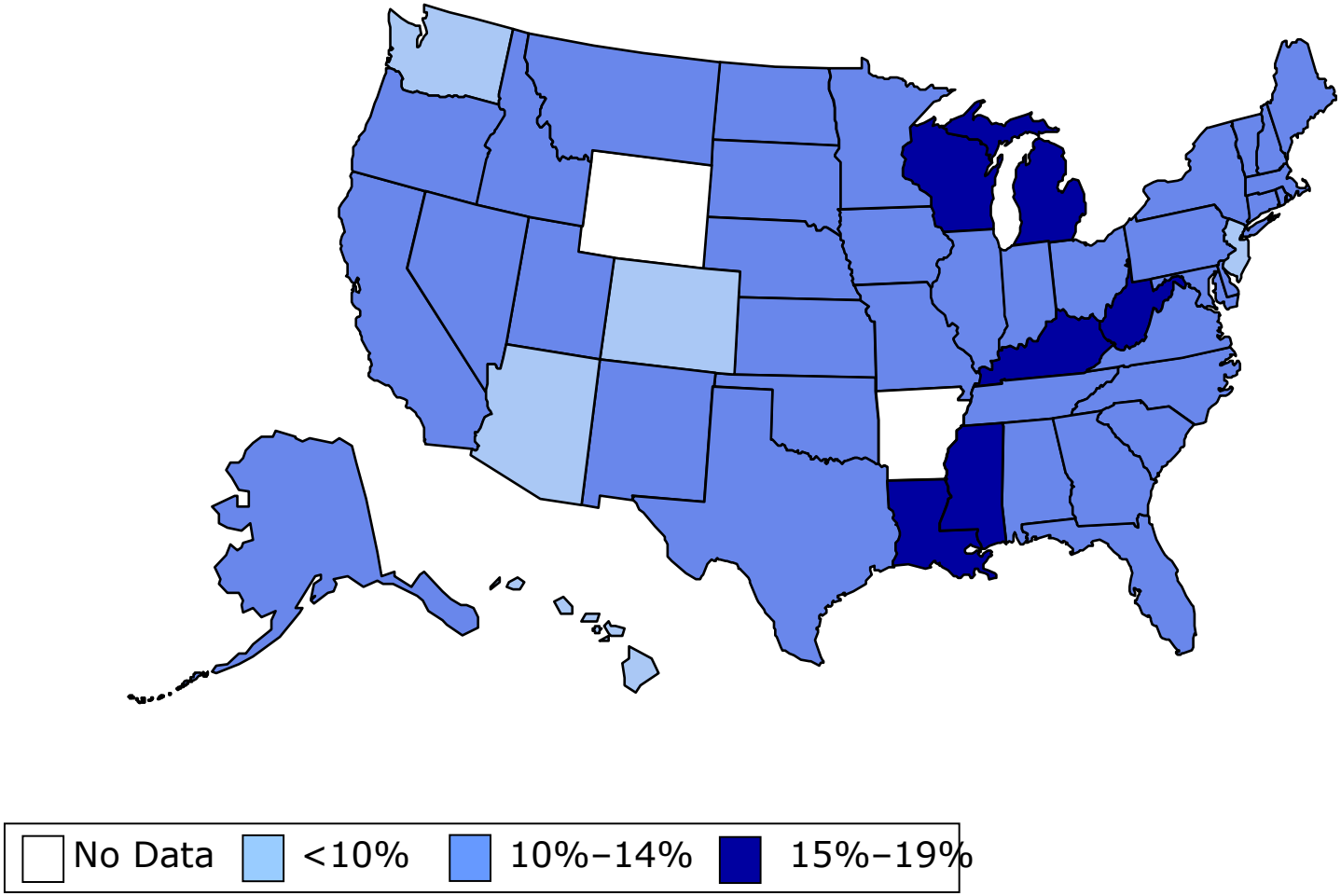
Obesità negli adulti
USA, 1990



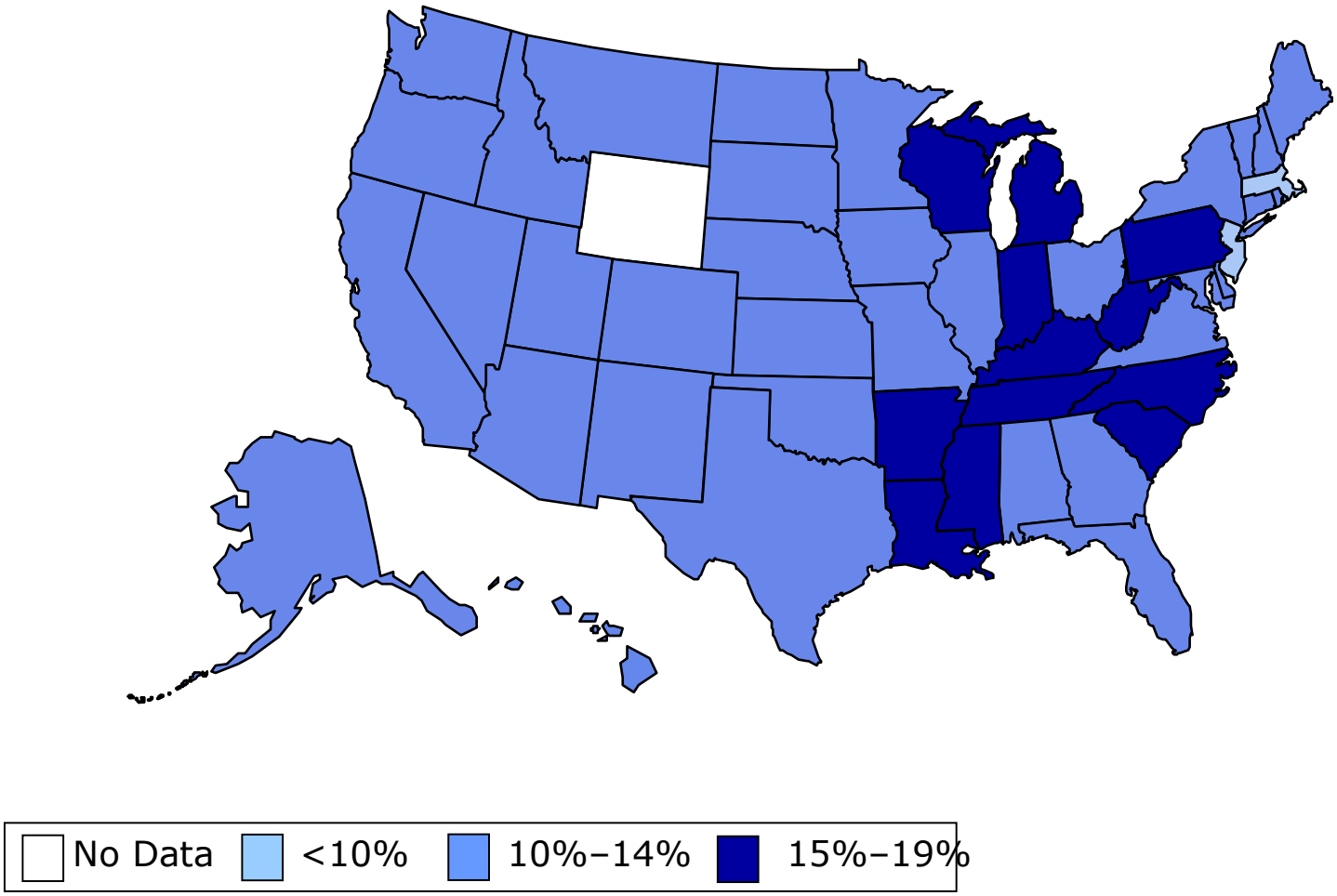
Obesità negli adulti
USA, 1991



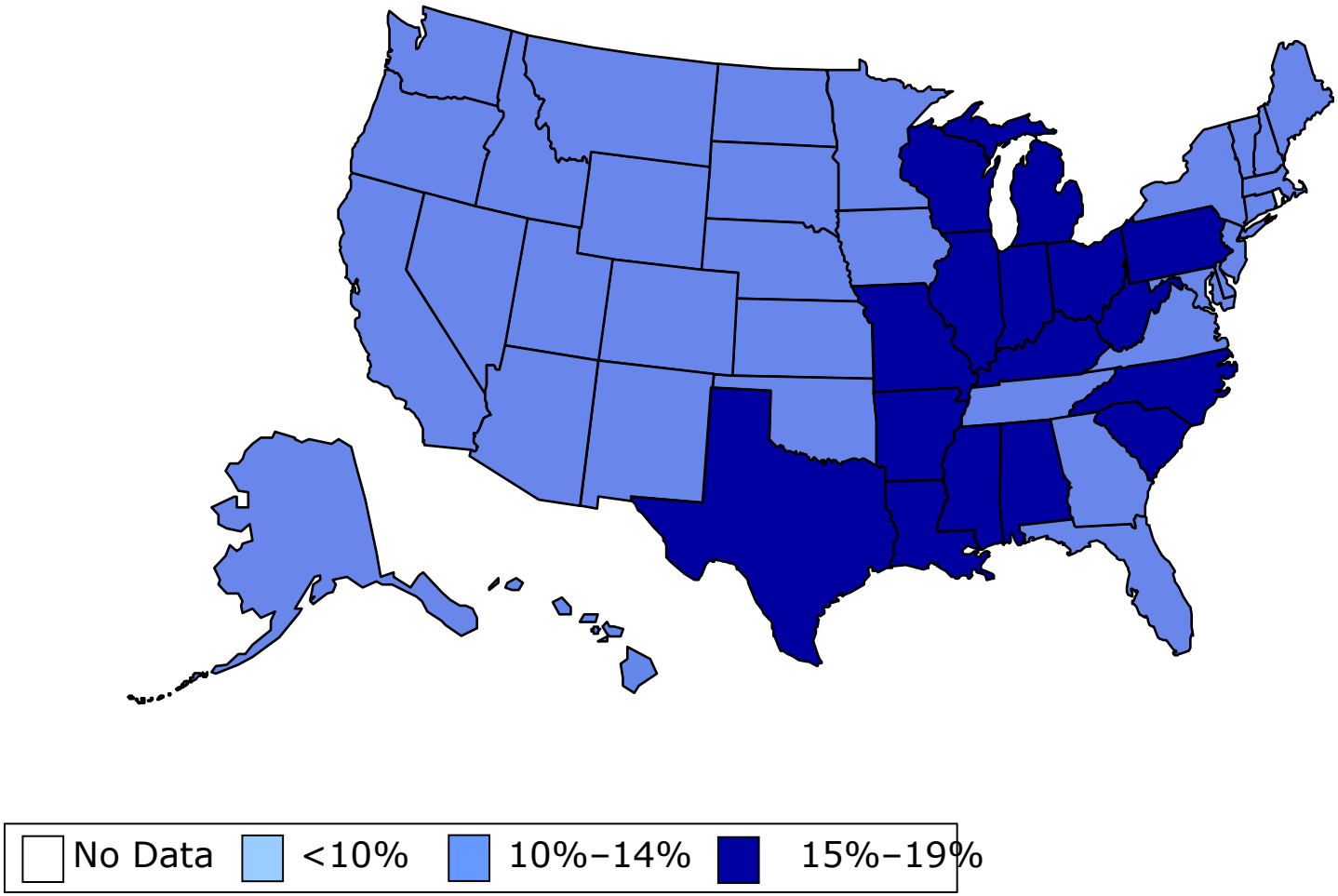
Obesità negli adulti
USA, 1992



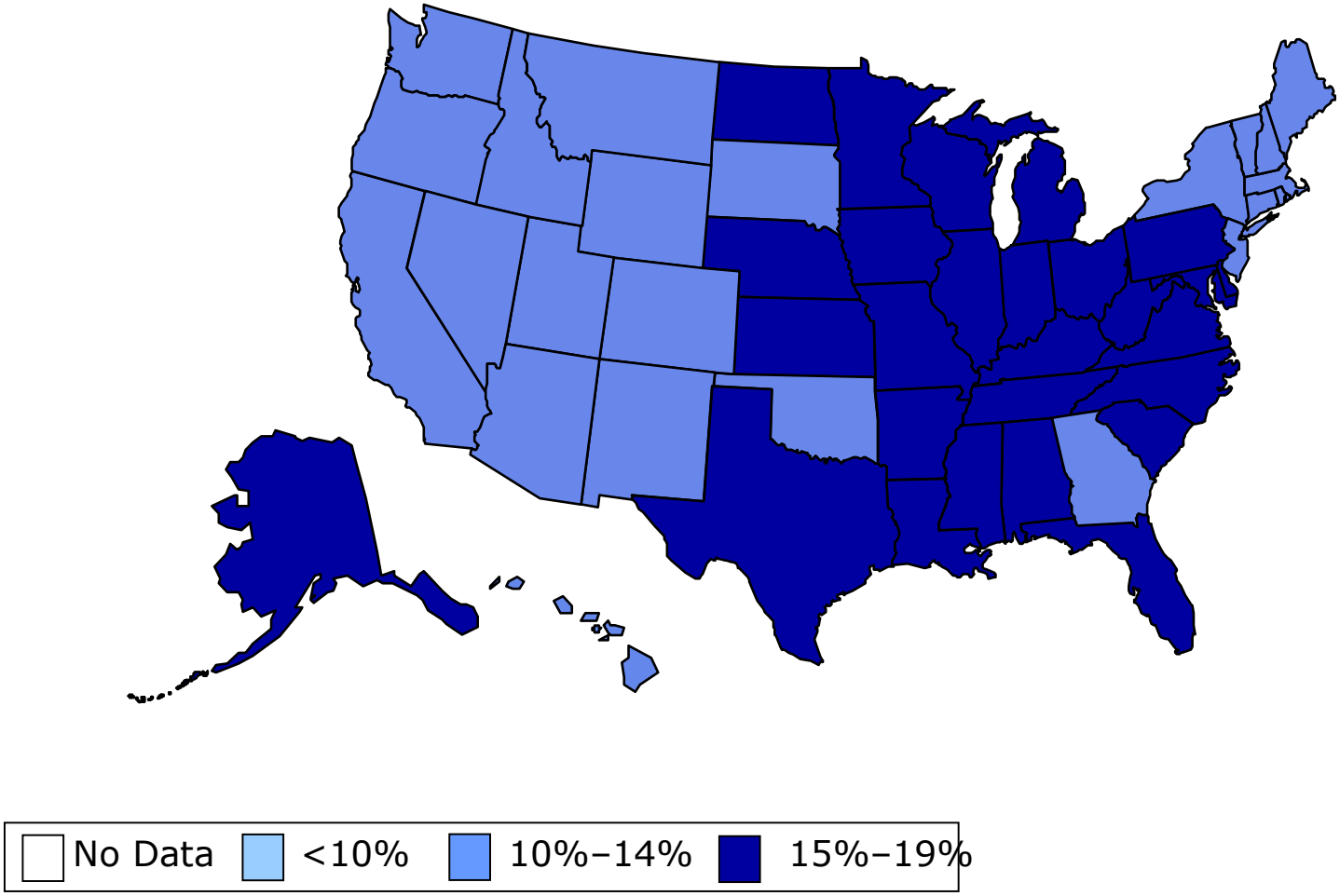
Obesità negli adulti
USA, 1993



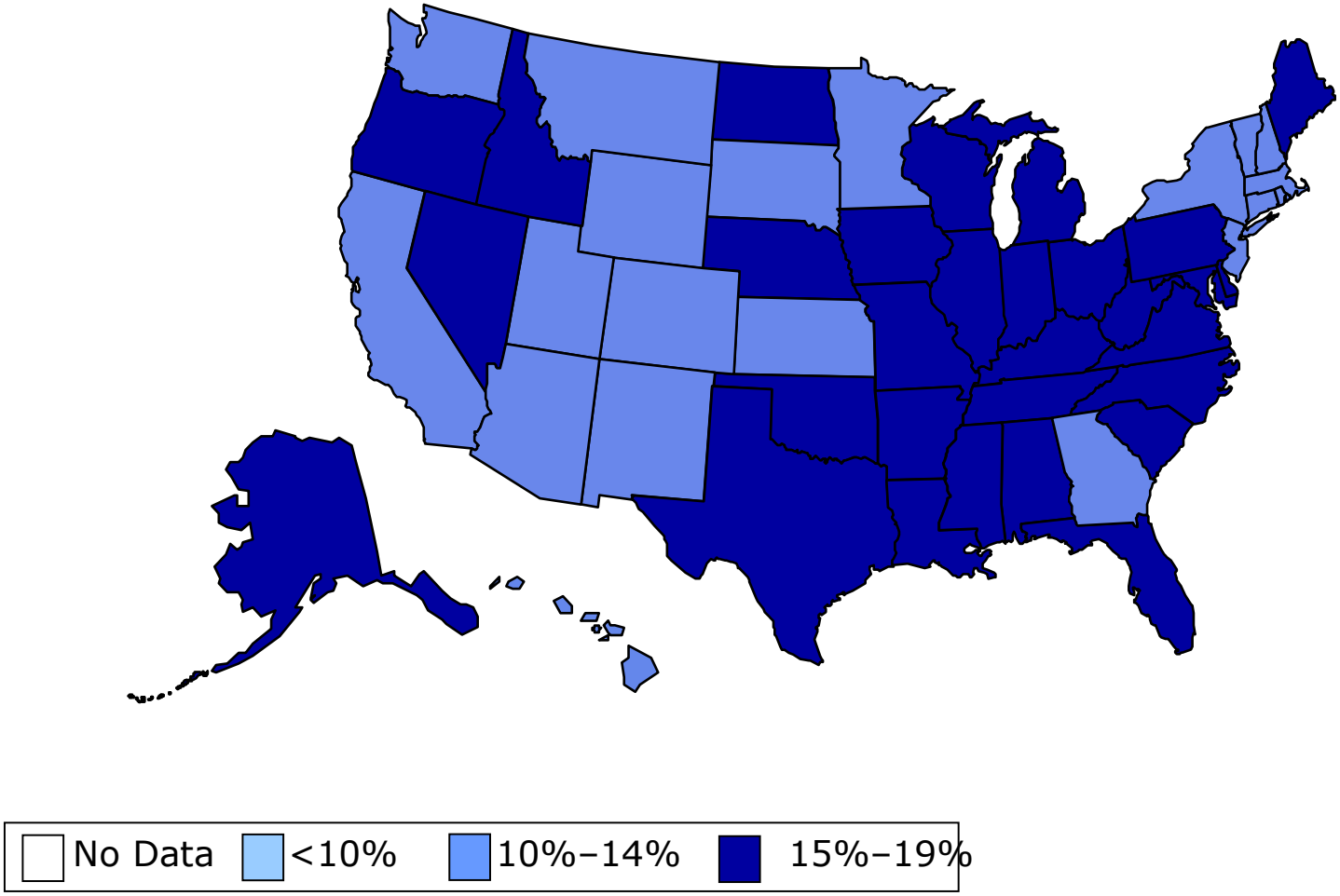
Obesità negli adulti
USA, 1994



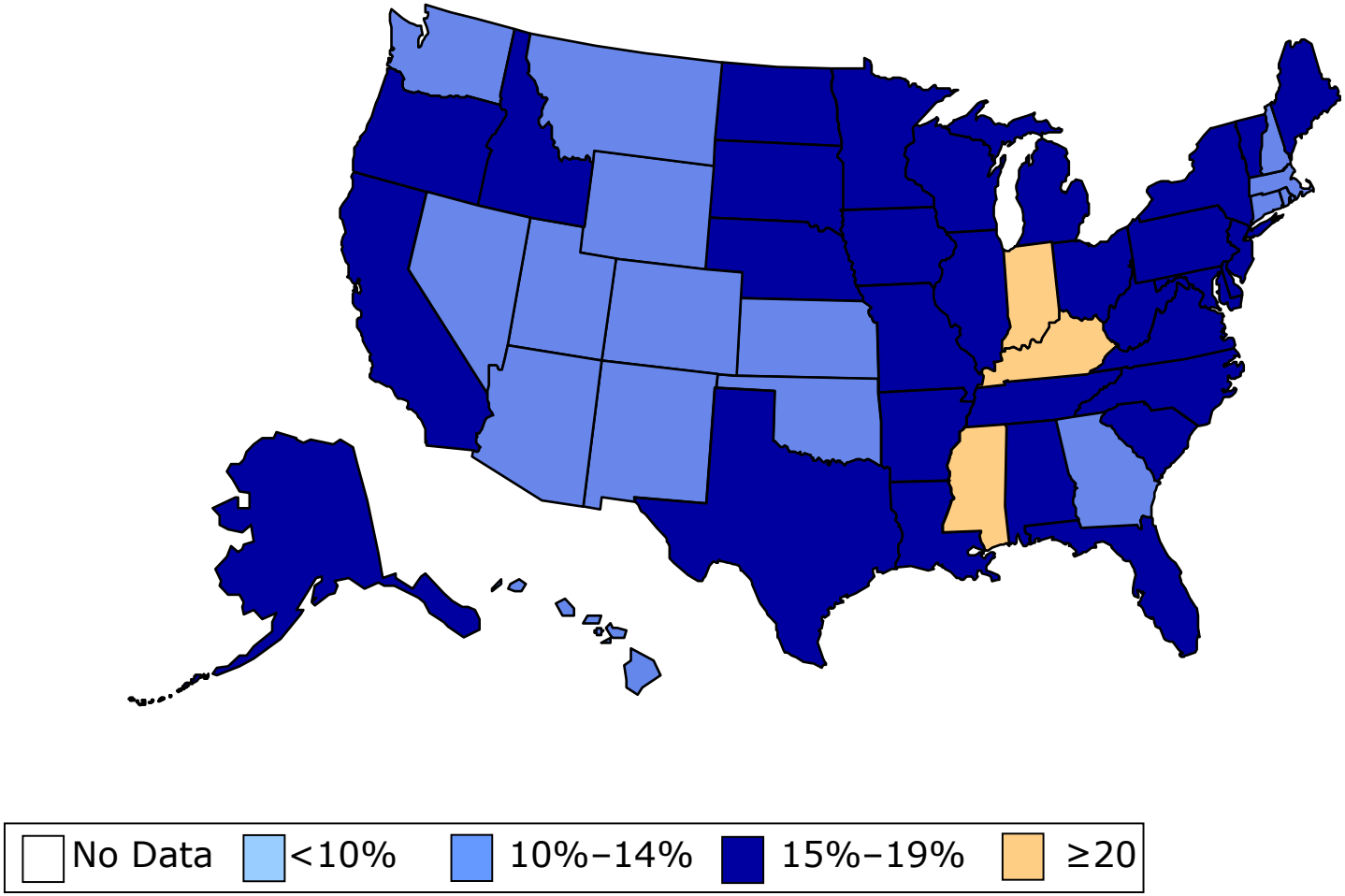
Obesità negli adulti
USA, 1995



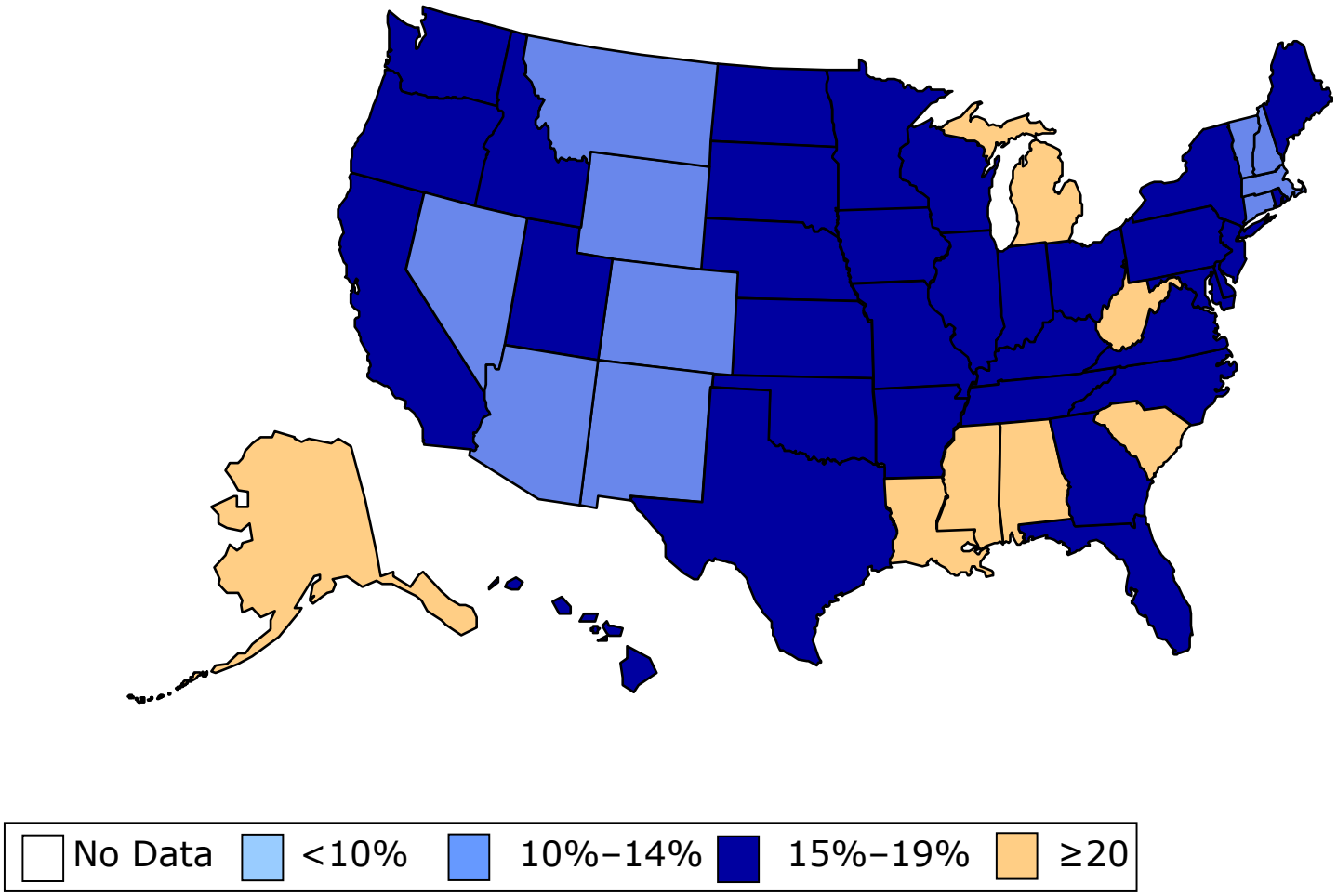
Obesità negli adulti
USA, 1996



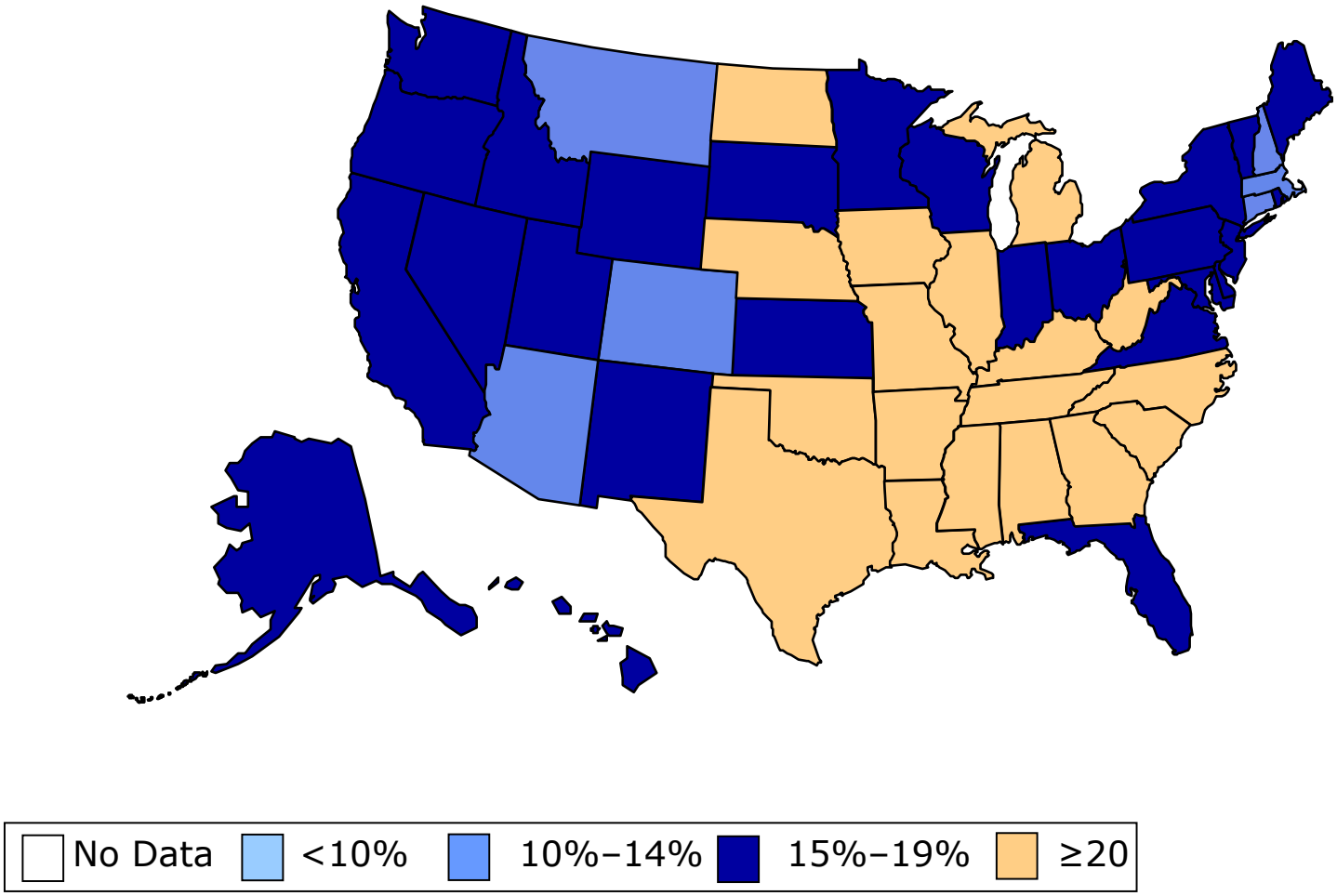
Obesità negli adulti
USA, 1997



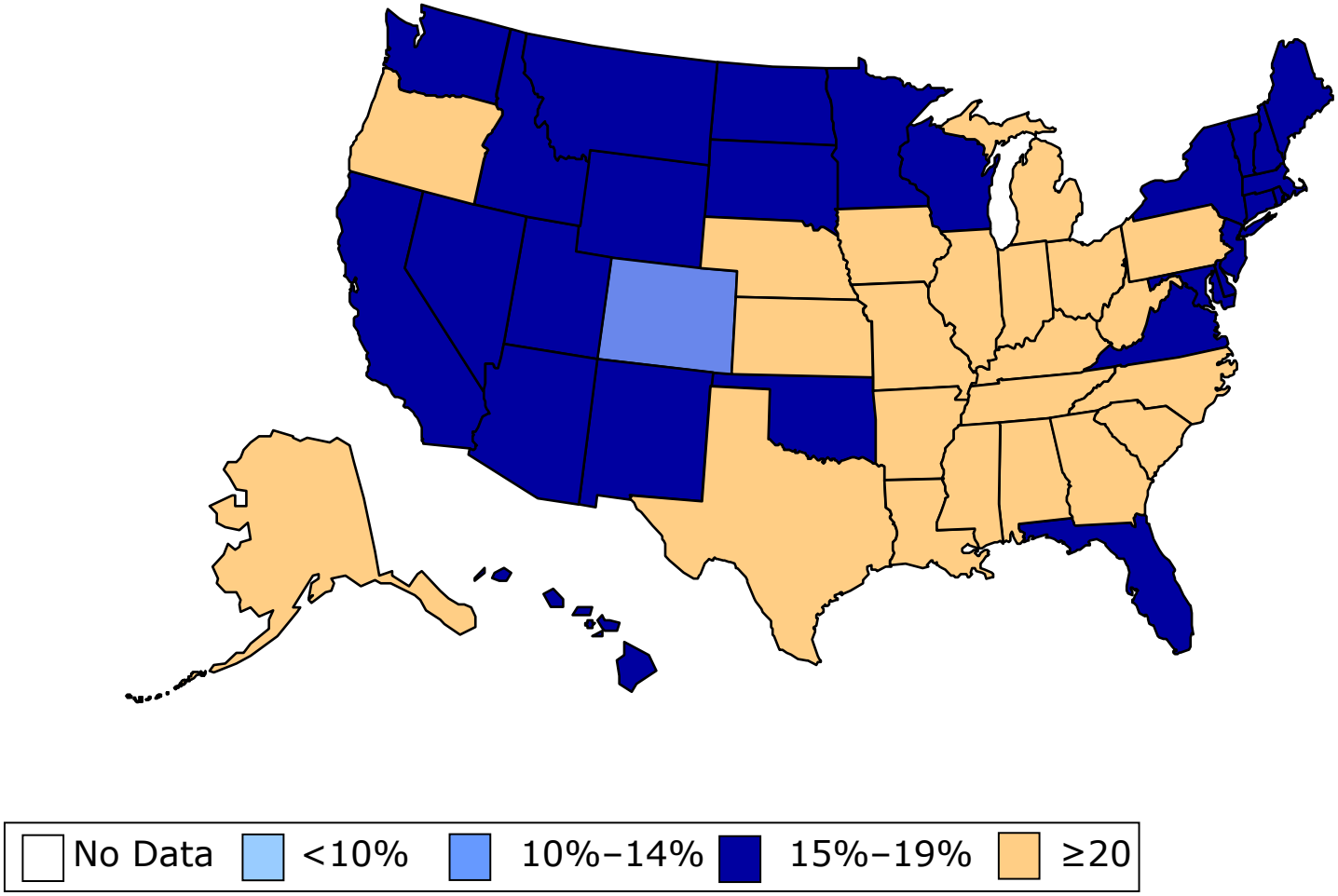
Obesità negli adulti
USA, 1998



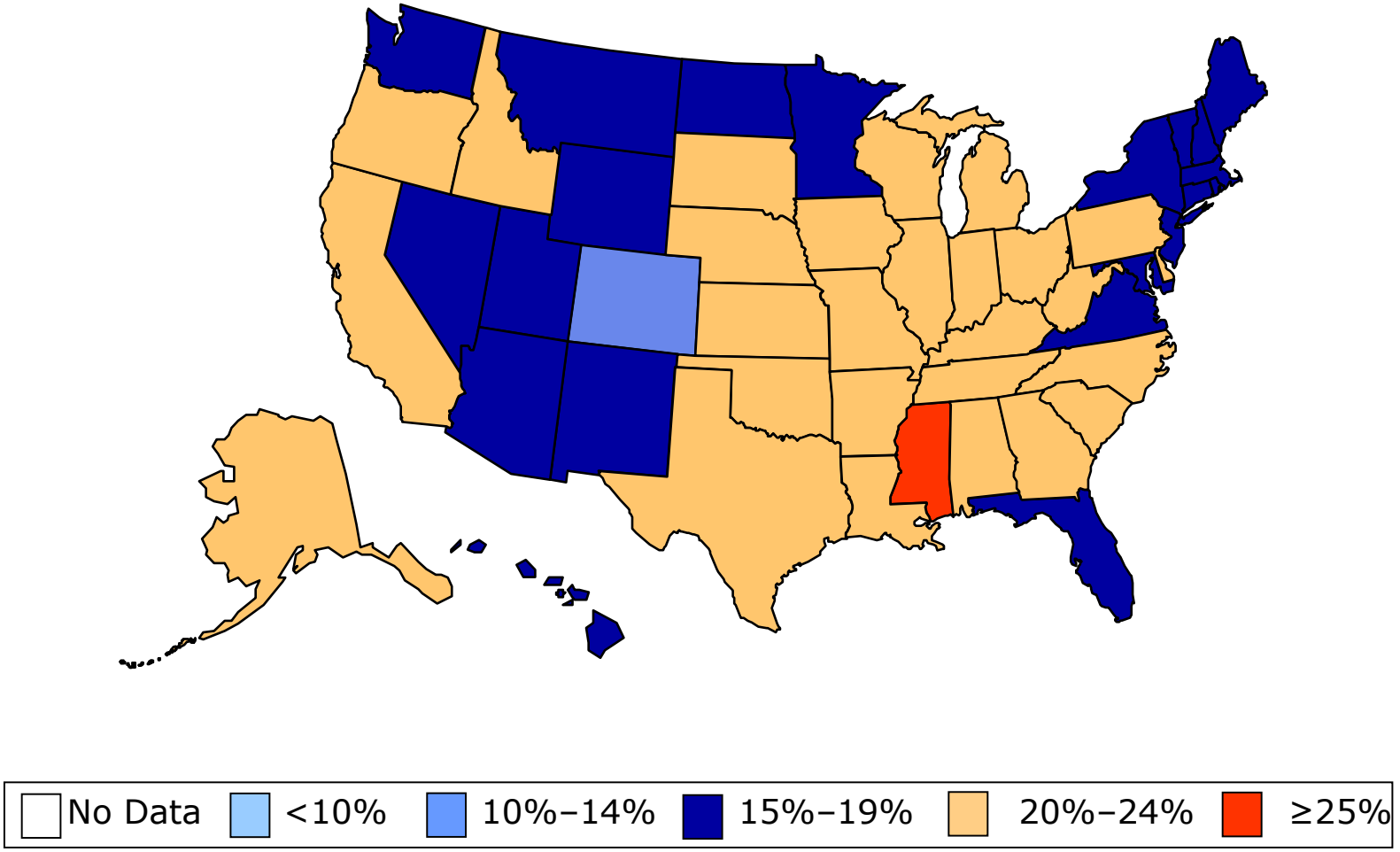
Obesità negli adulti
USA, 1999



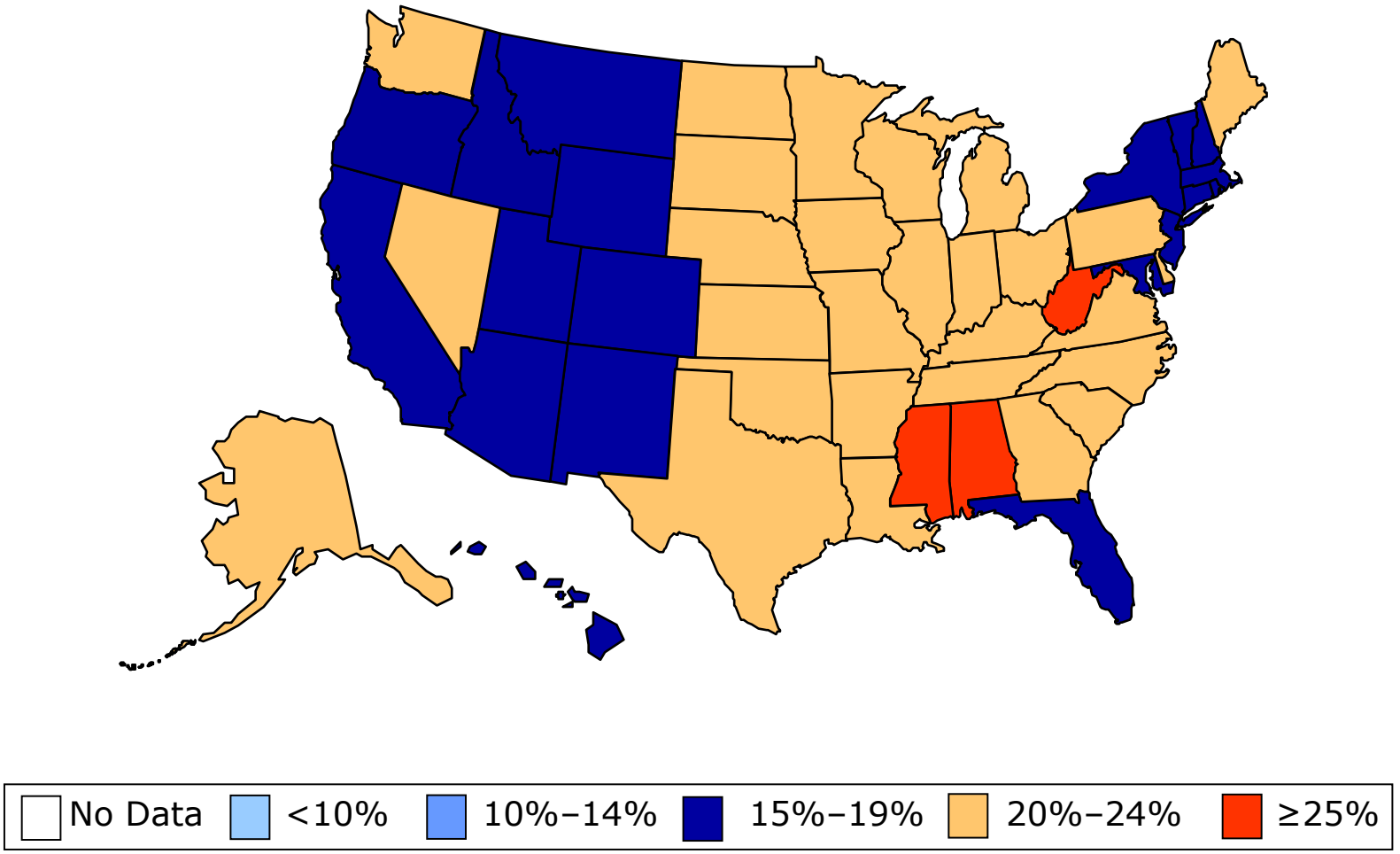
Obesità negli adulti
USA, 2000



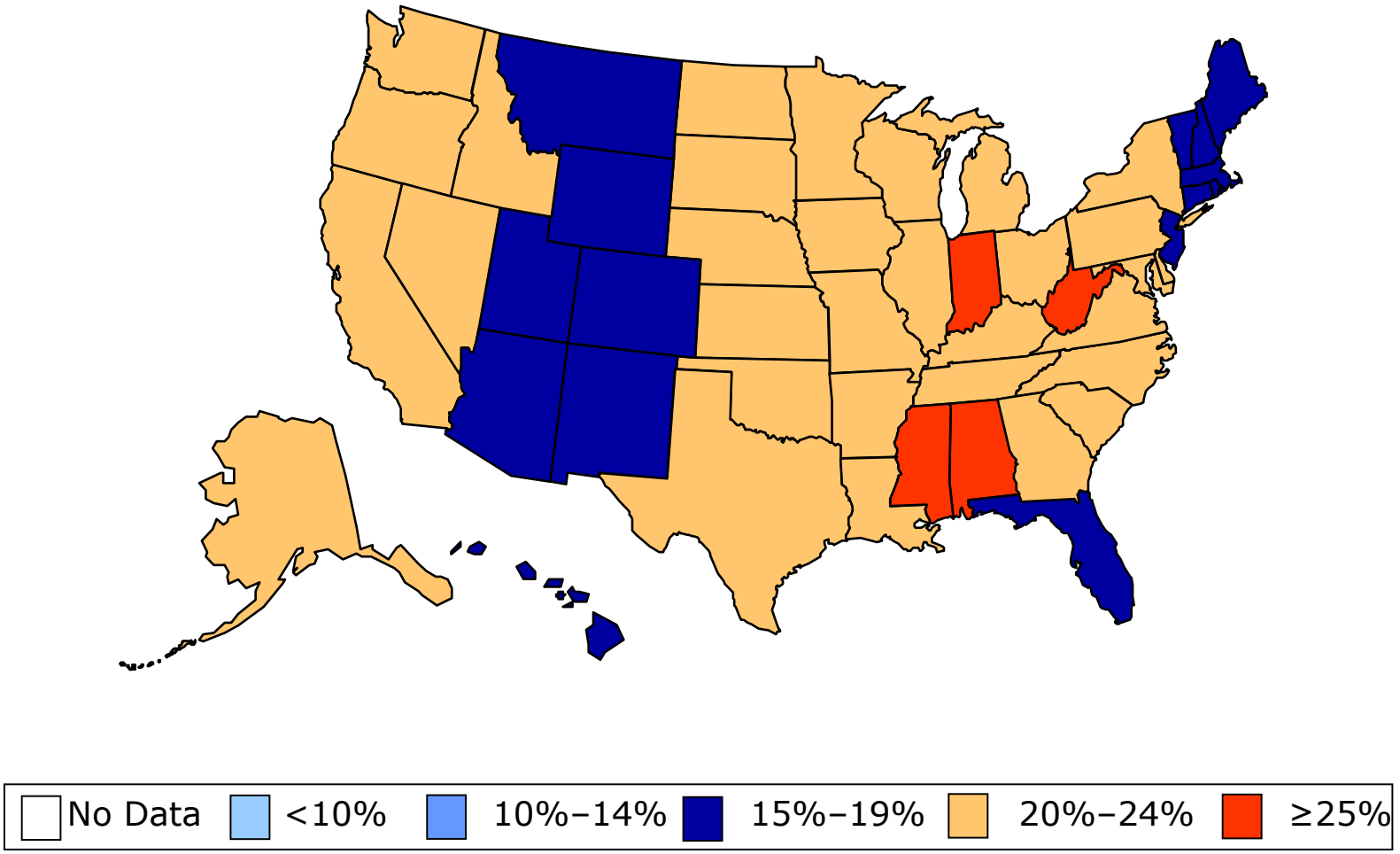
Obesità negli adulti
USA, 2001



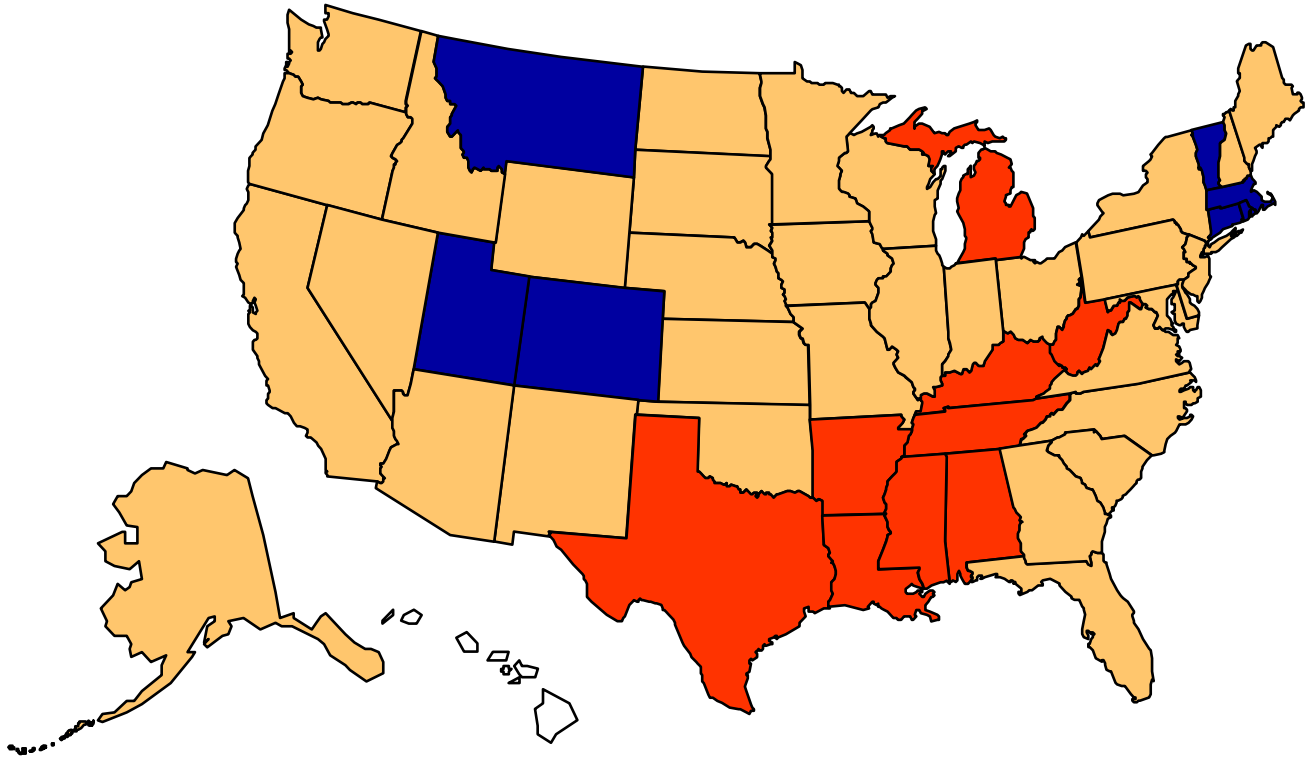
Obesità negli adulti
USA, 2002



Obesità negli adulti
USA, 2003

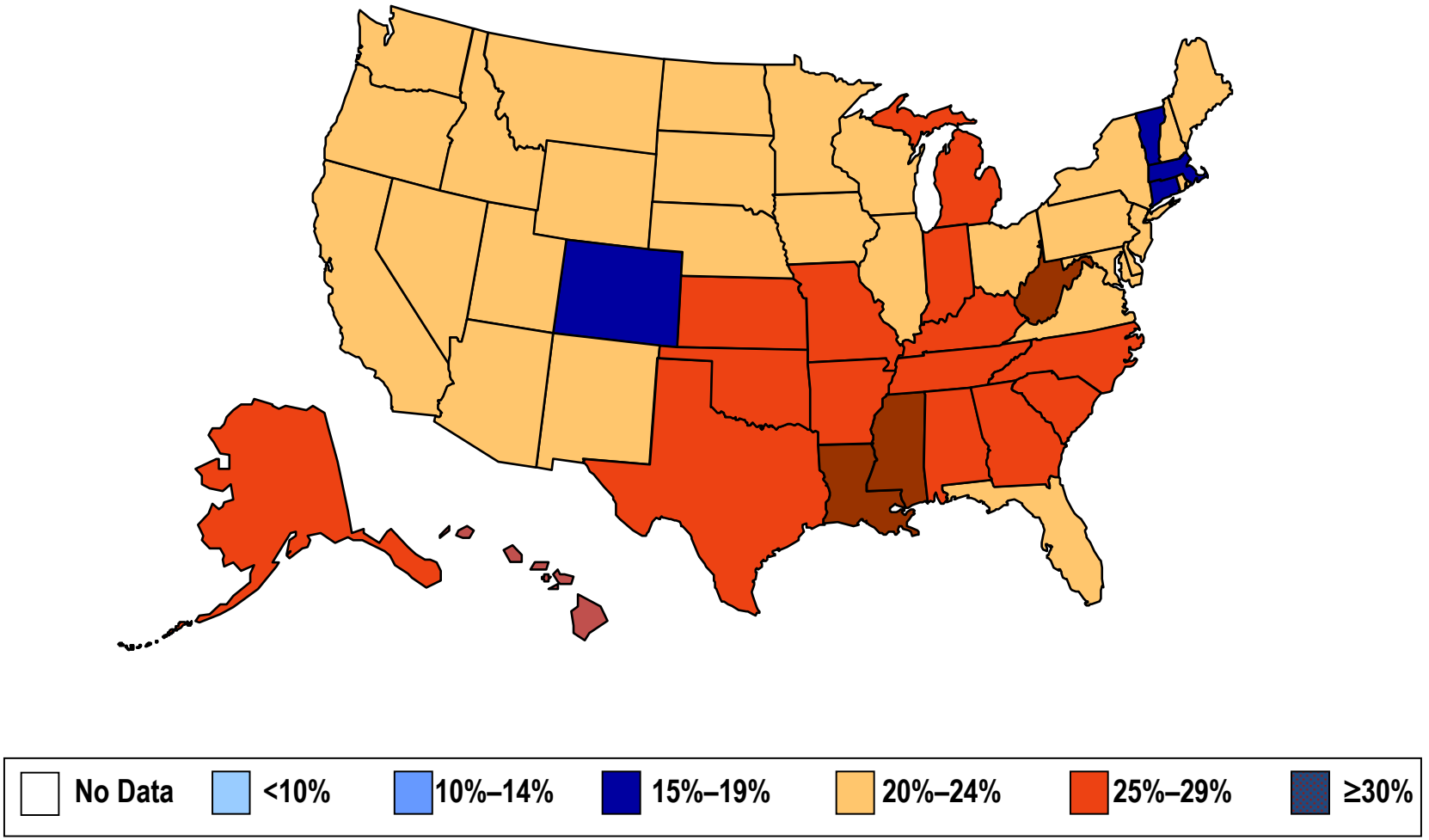


Obesità negli adulti
USA, 2004

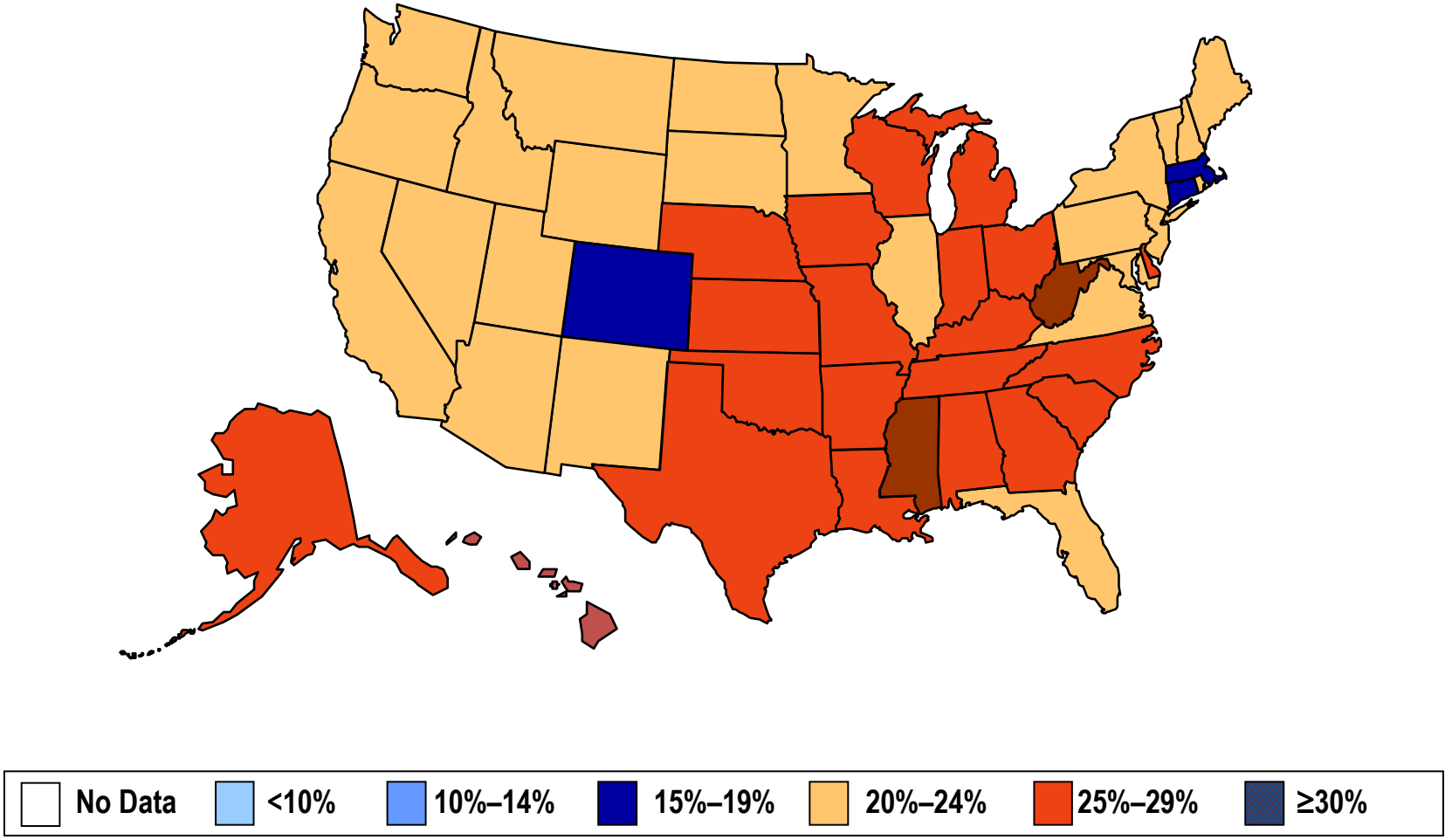


No Data | <10% | 10%–14% | 15%–19% | 20%–24% | ≥ 25%

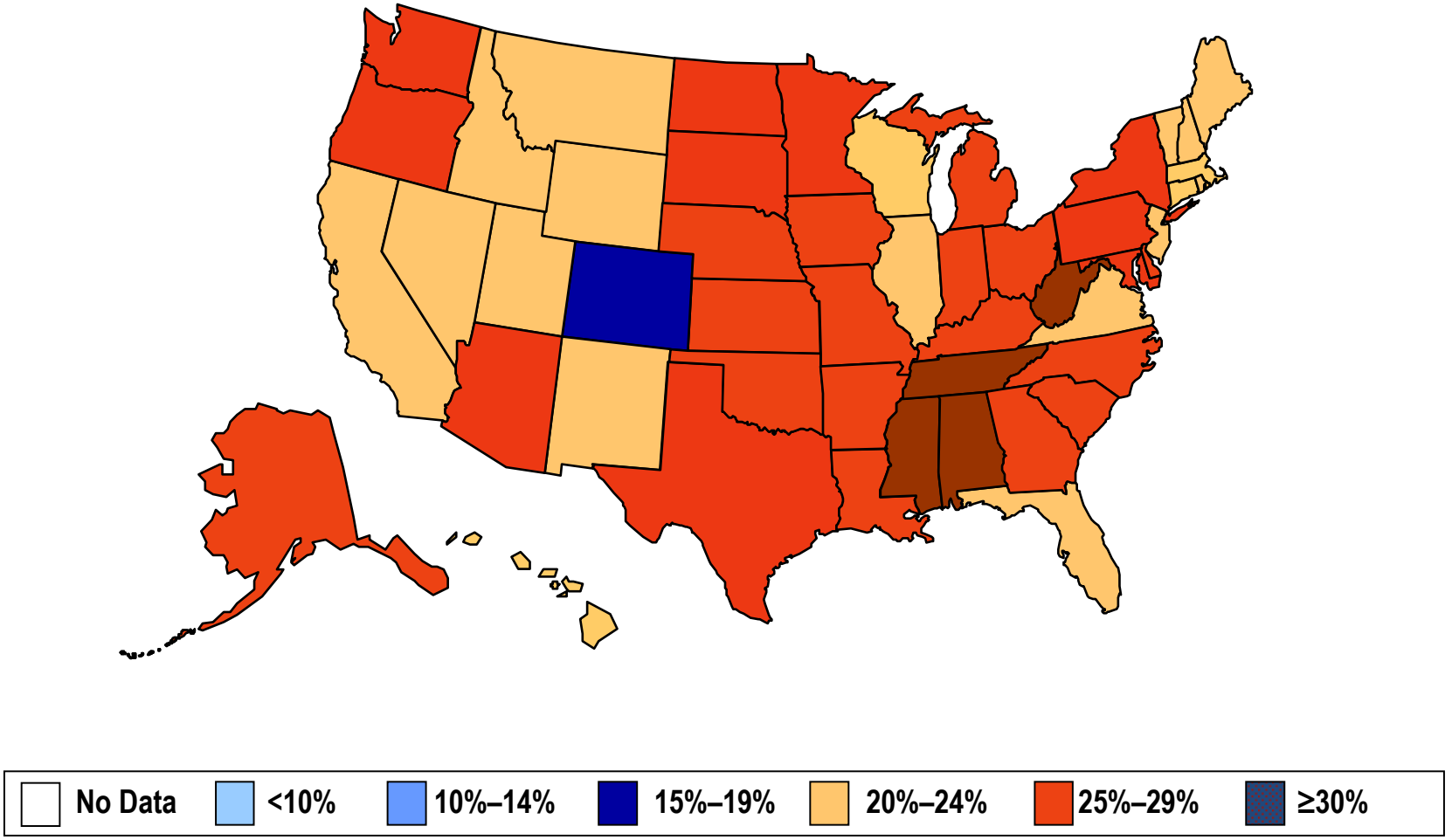
Obesità negli adulti
USA, 2005



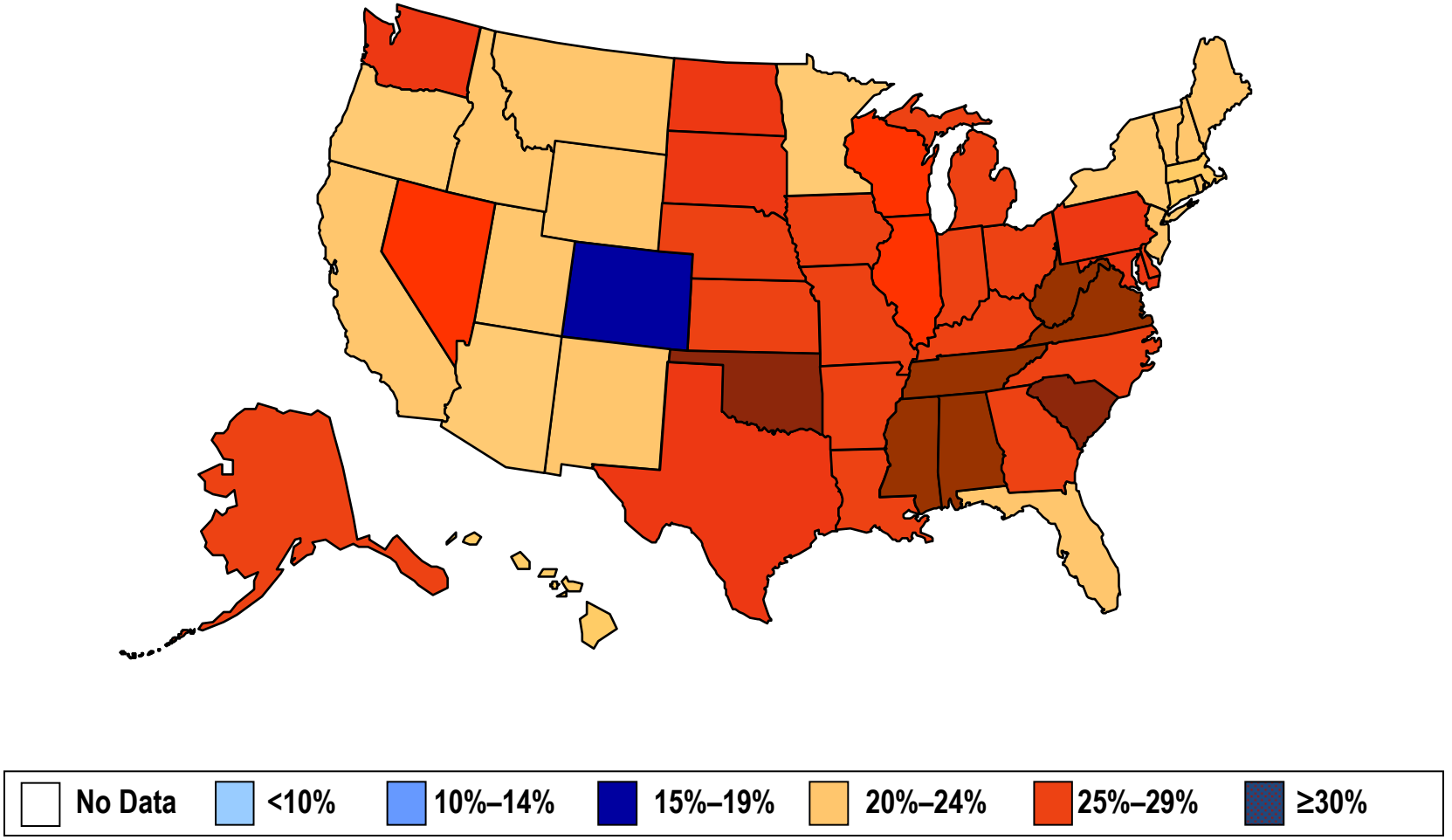
Obesità negli adulti
USA, 2006



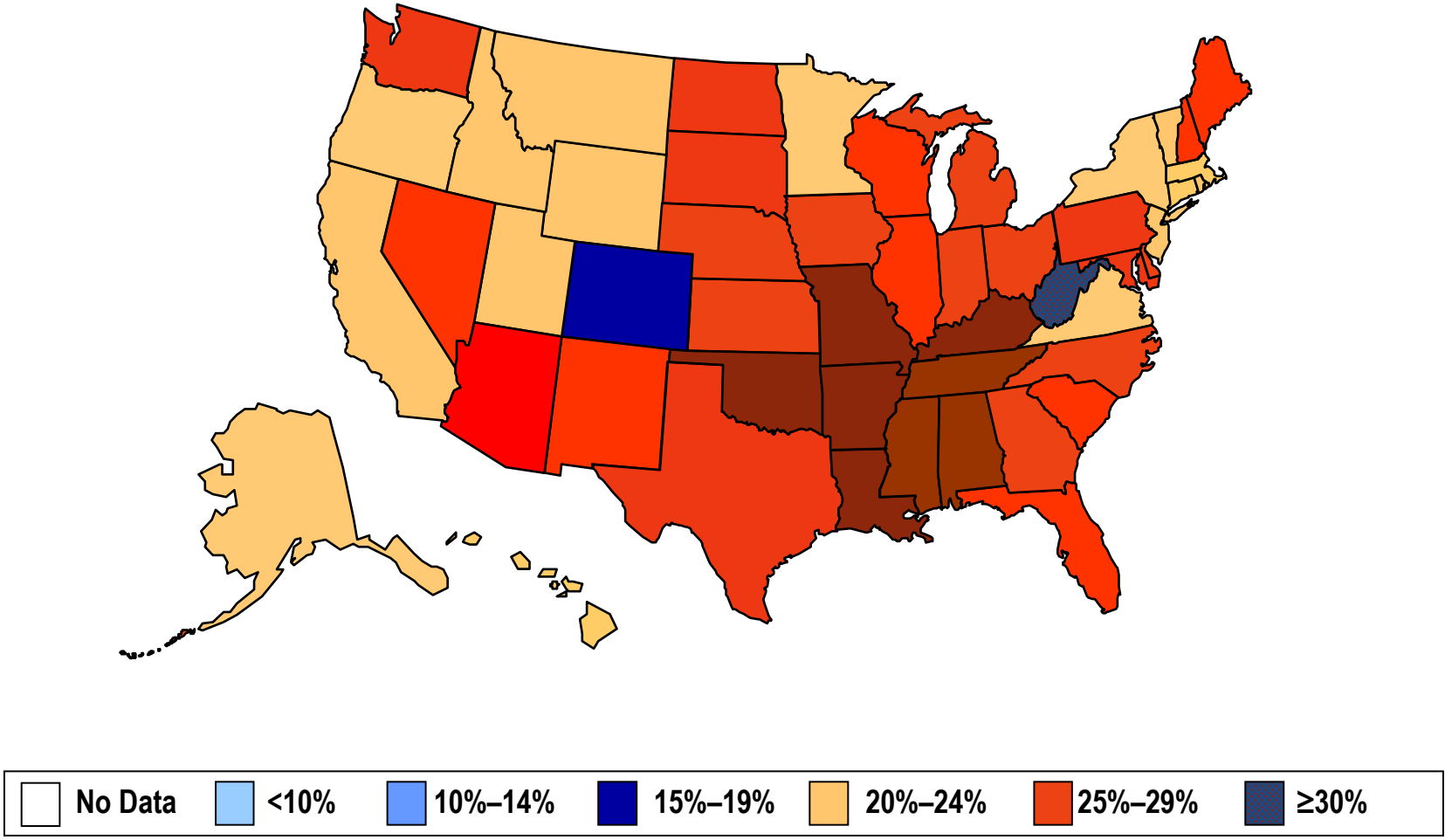
Obesità negli adulti
USA, 2007



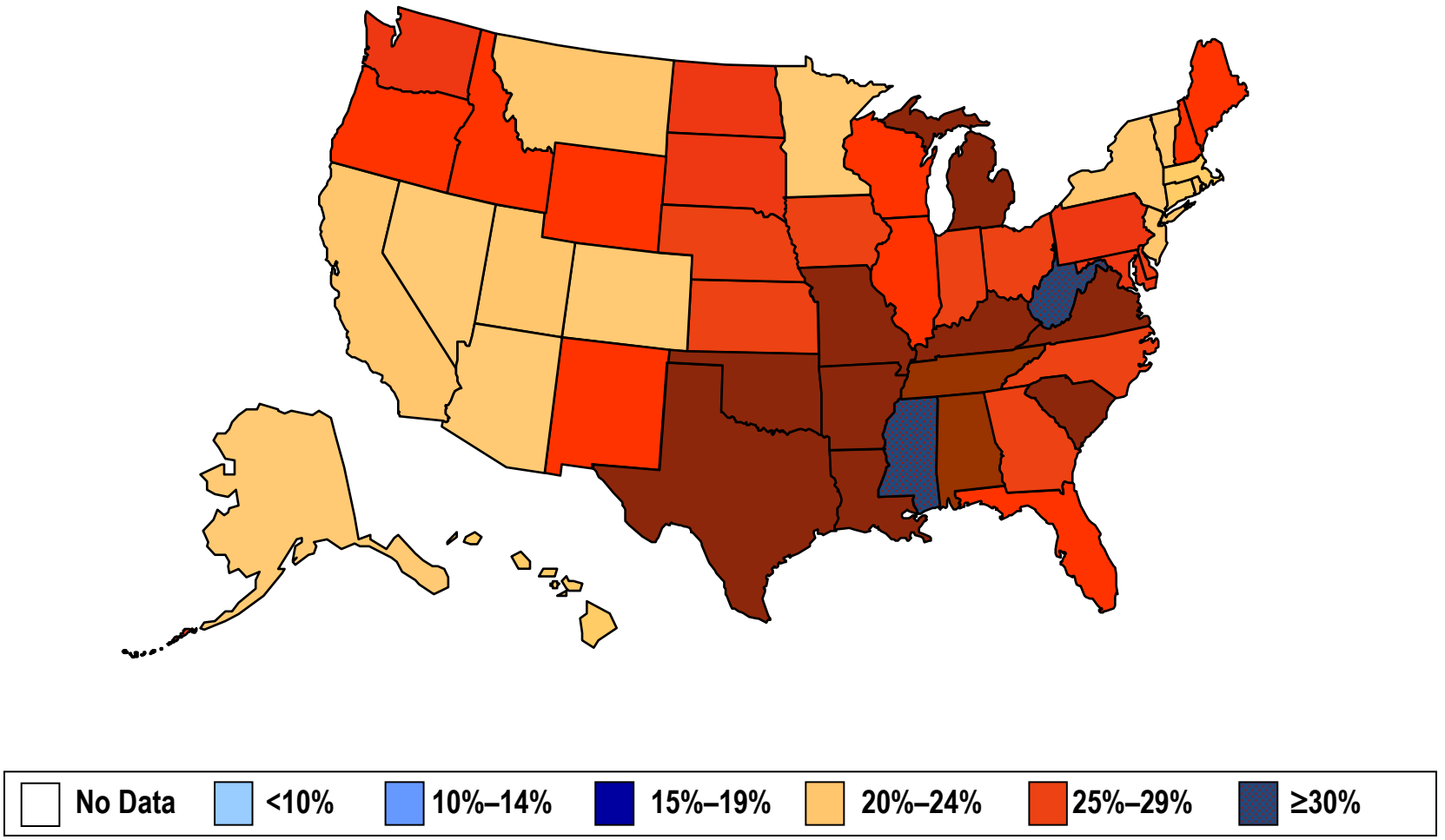
Obesità negli adulti
USA, 2008



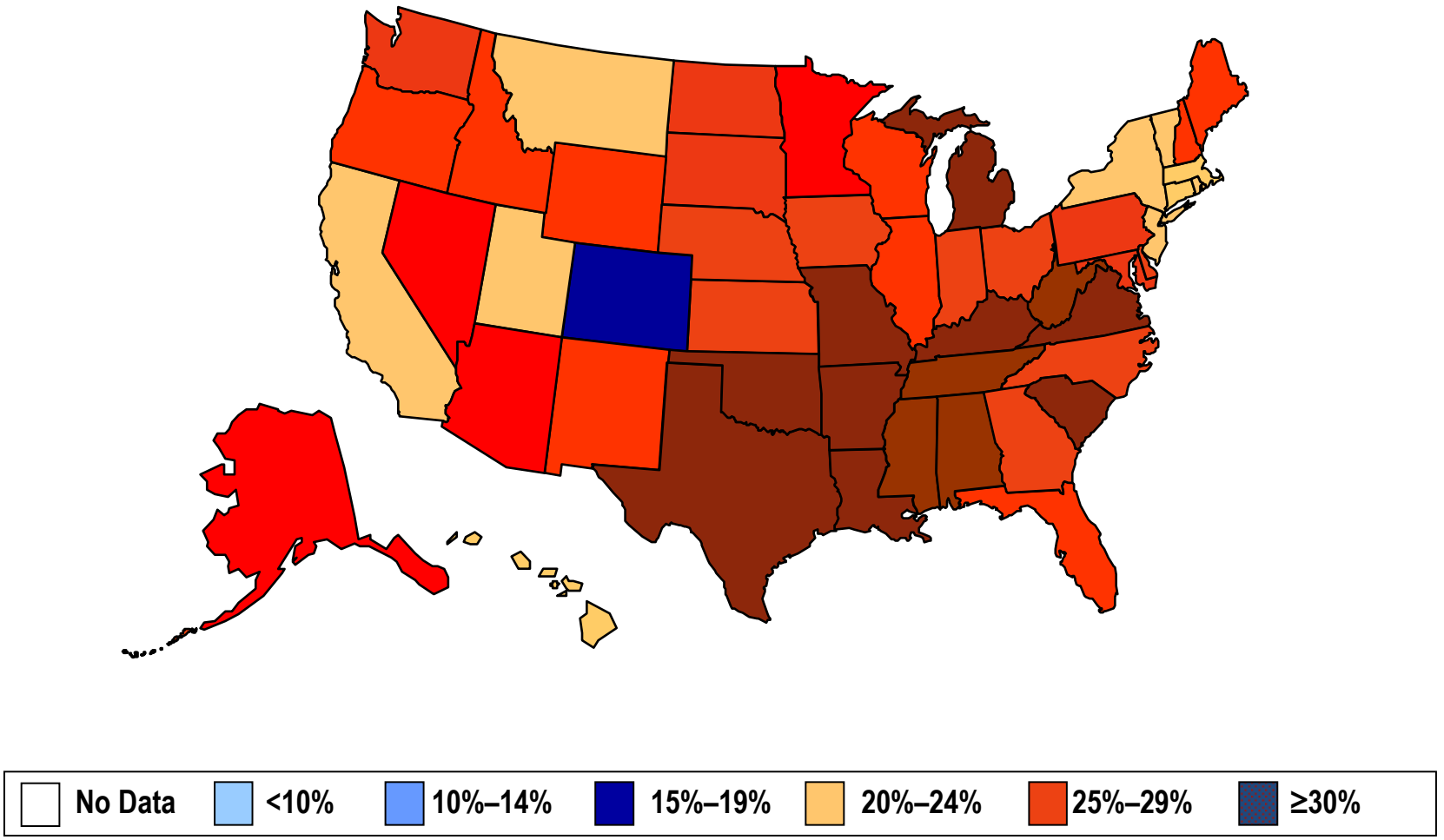
Obesità negli adulti
USA, 2009



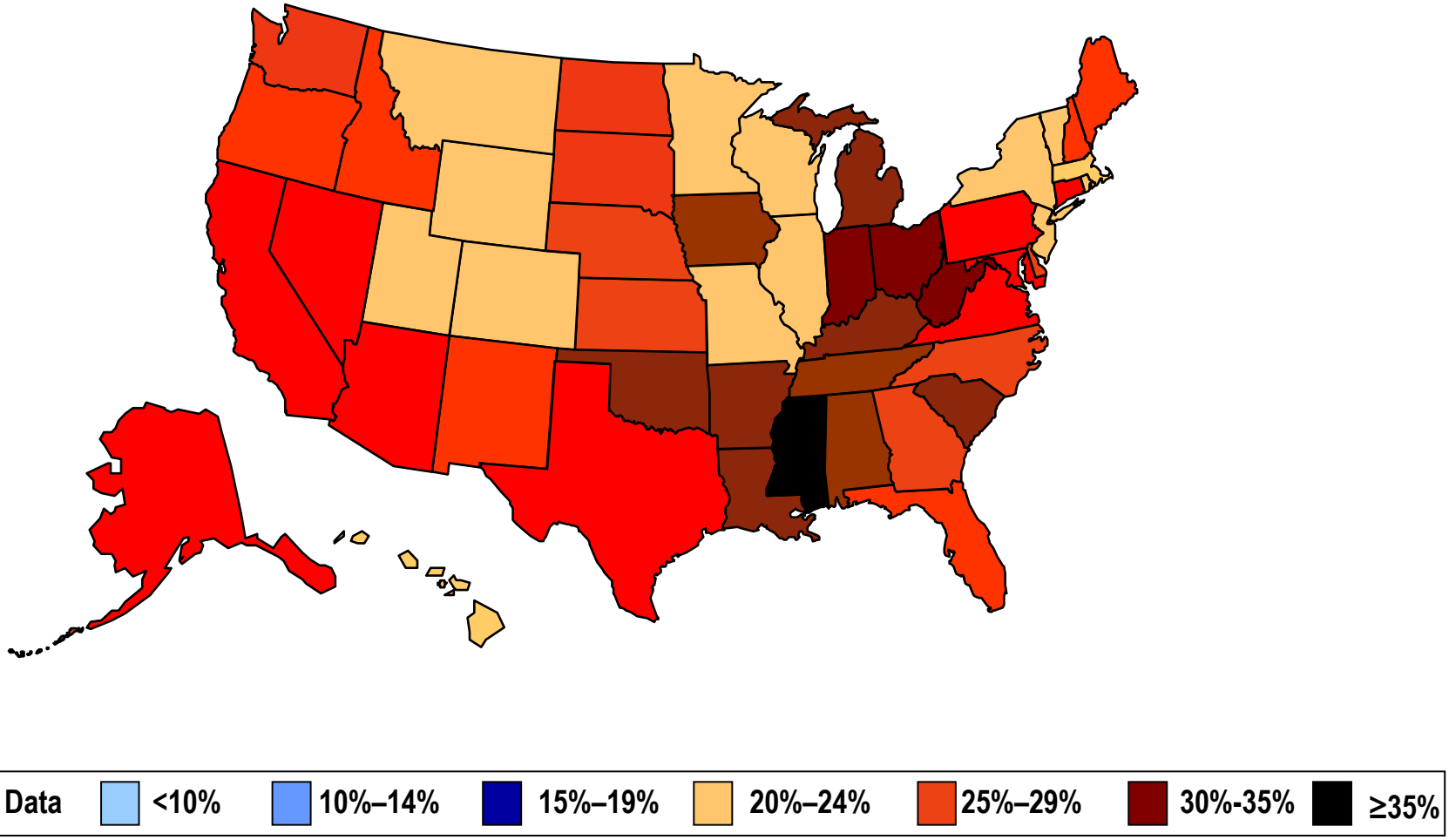
Obesità negli adulti
USA, 2010



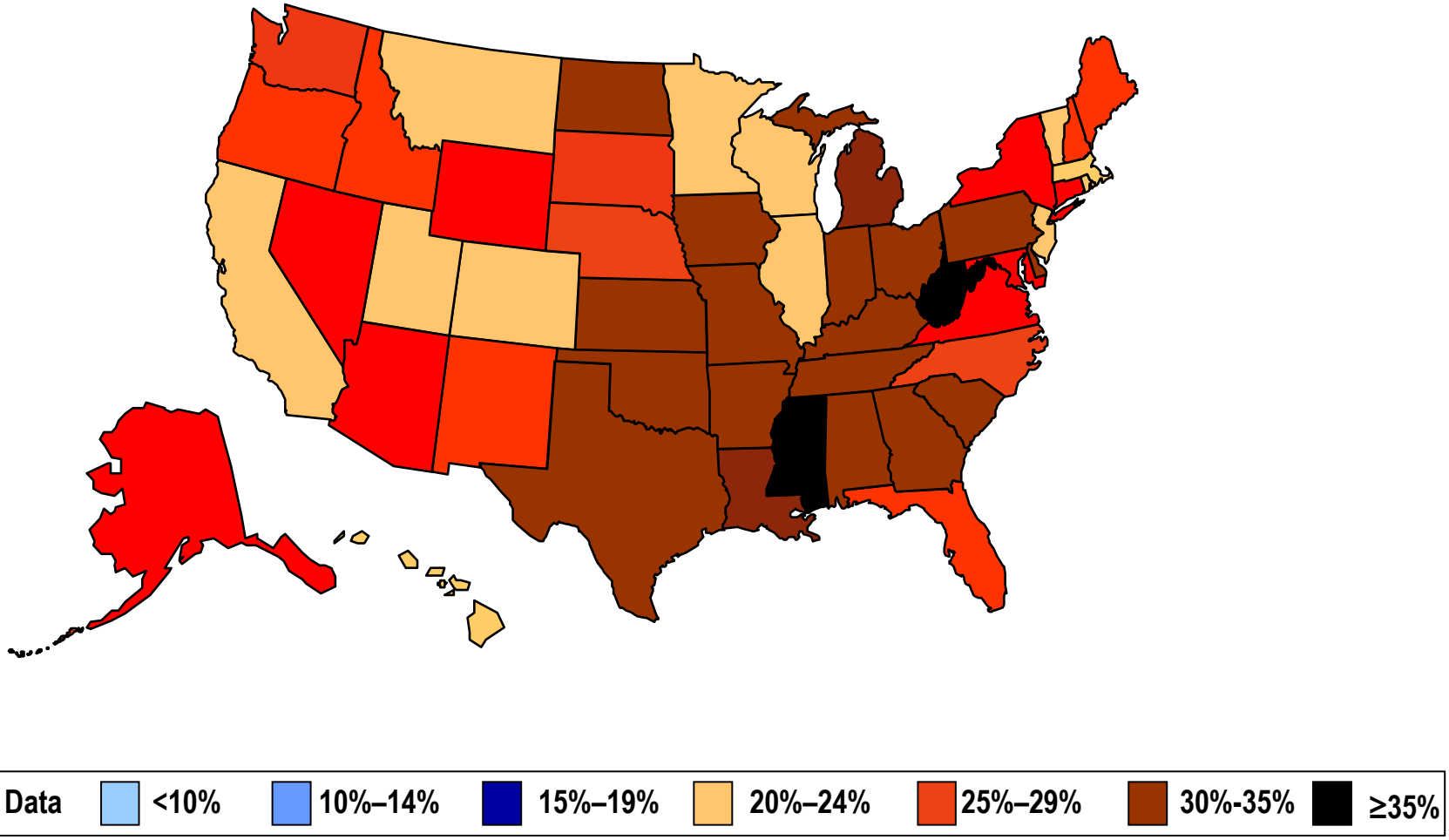
Obesità negli adulti
USA, 2011



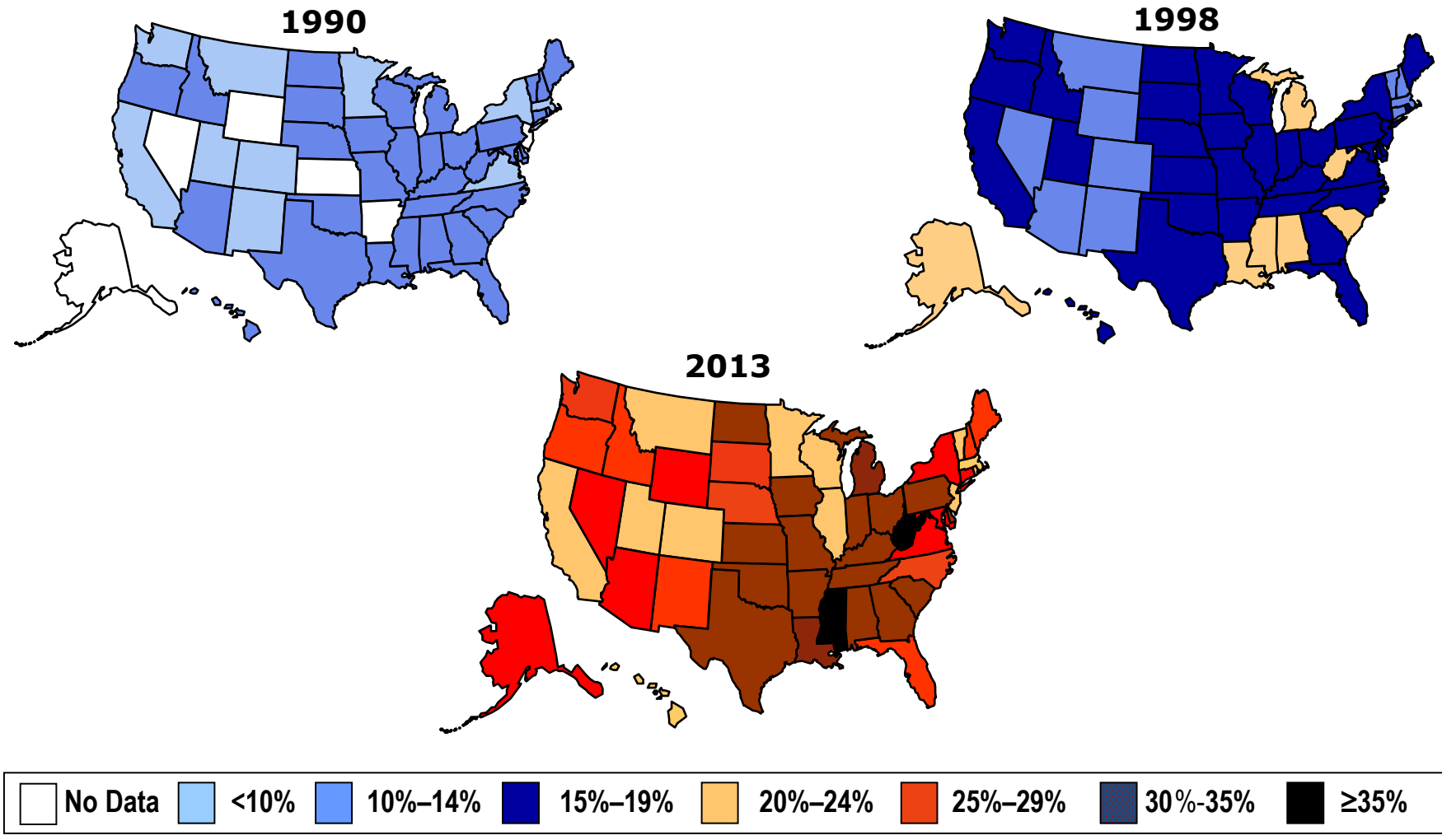
Obesità negli adulti
USA, 2012



Obesità negli adulti
USA, 2013



Obesità negli adulti
USA, anni 1990, 1998, 2013



Prevalence of Self-Reported Obesity Among U.S. Adults by State and Territory, 2013

- No state had a prevalence of obesity less than 20%.
- 7 states and the District of Columbia had a prevalence of obesitybetween 20% and <25%.
- 23 states had a prevalence of obesity between 25% and <30%.
- 18 states had a prevalence of obesity between 30% and <35%.
- 2 states (Mississippi and West Virginia) had a prevalence of obesity of35% or greater.

Obesita’

Problema personale

Problema sociale

Obesità:
un problema
anche
per gli animali da
compagnia

Un gatto di 13 kg!!!

The Economist

Gore anoints Dean
PAGES 12 AND 33

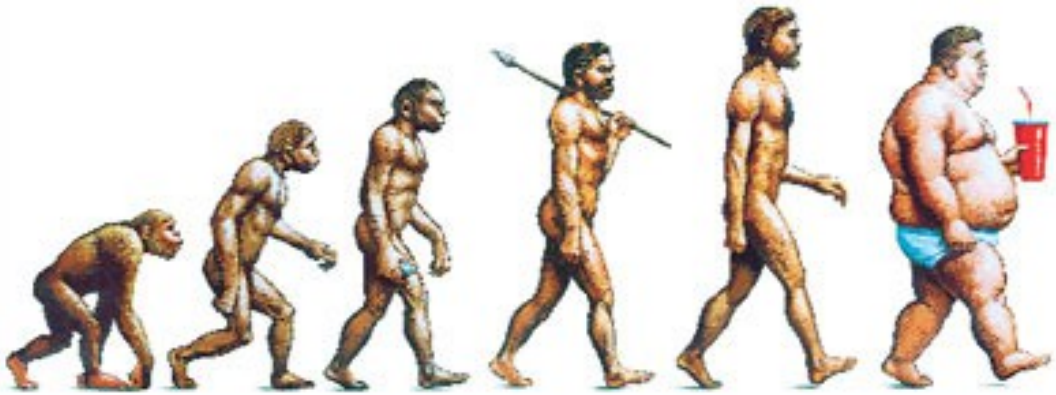
America's Taiwan test
PAGES 12 AND 29

The future of flight
PAGES 79-81

A SURVEY OF FOOD
AFTER PAGE 52

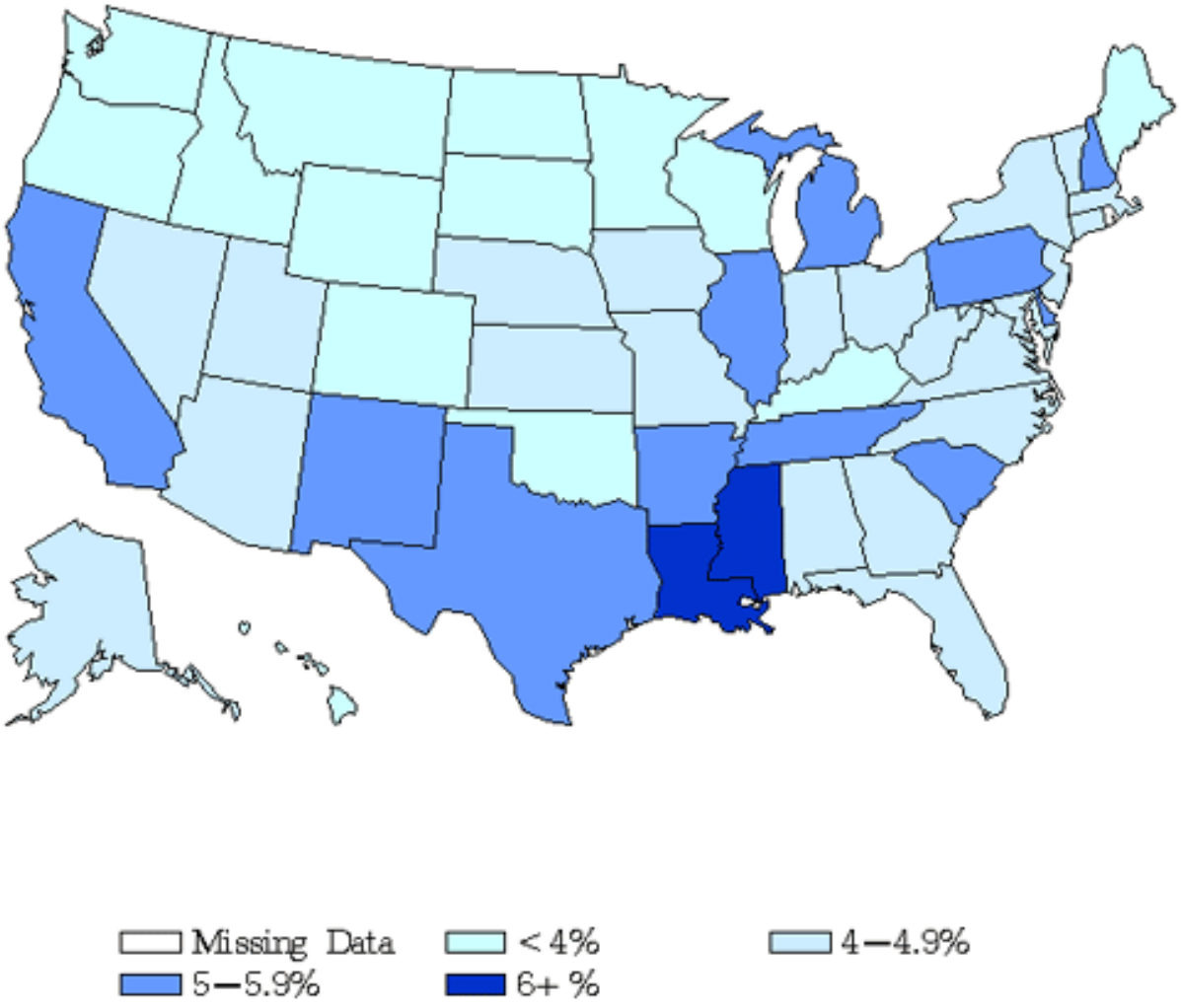
DECEMBER 13TH-19TH 2003 www.economist.com

The shape of things to come

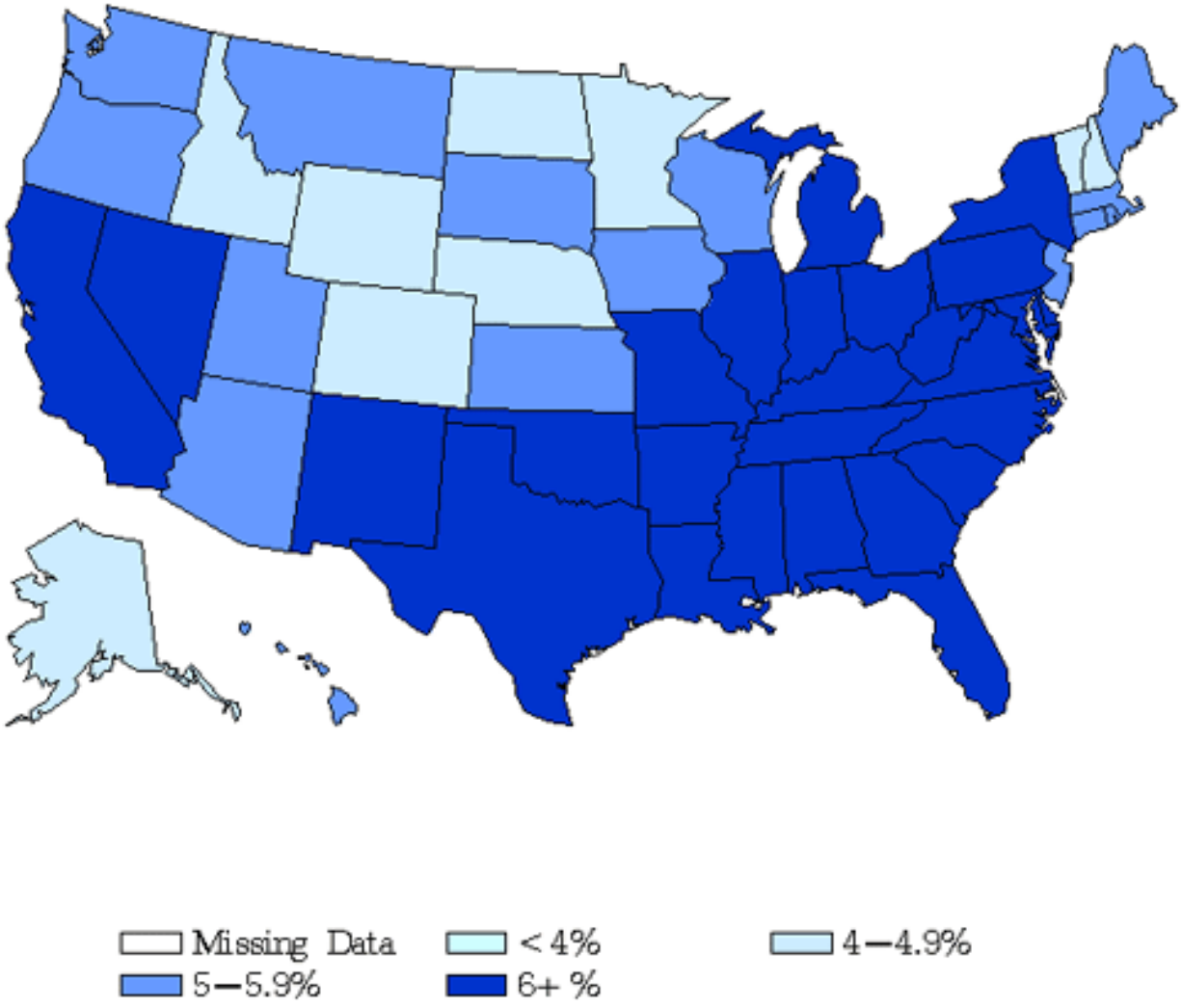


US$4.95 · C$6.95

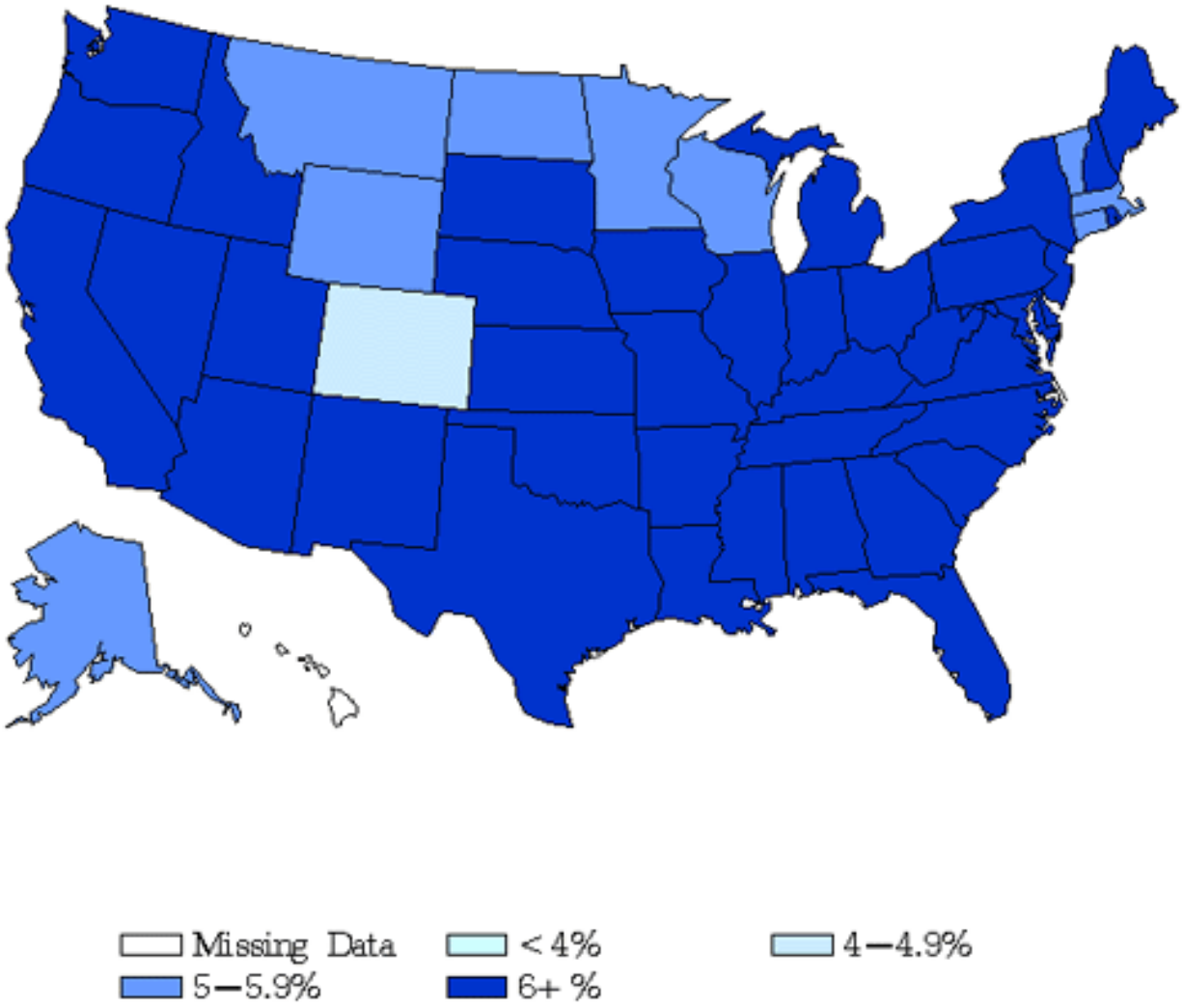
Prevalenza DIABETE
USA, 1994



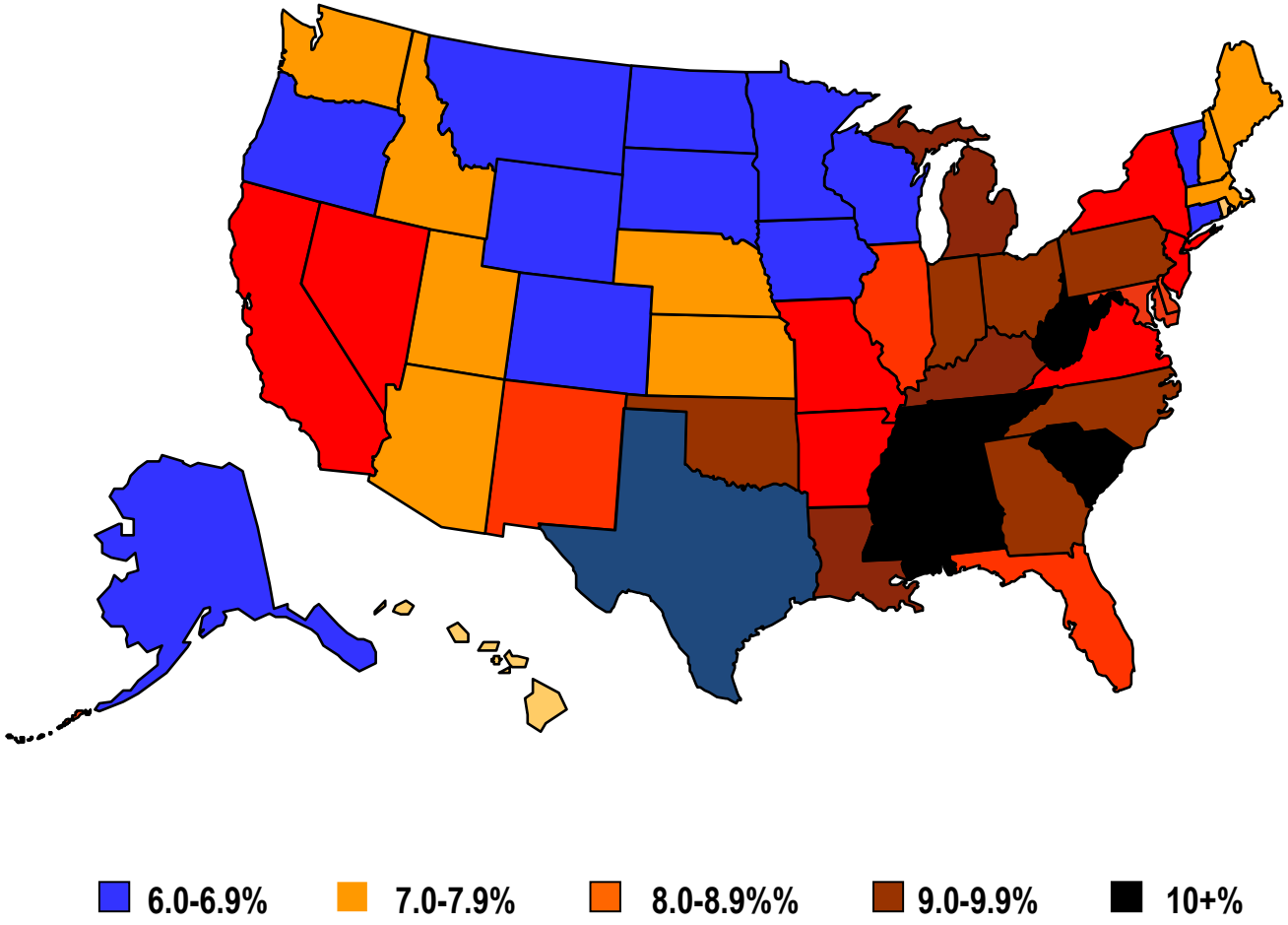
Prevalenza DIABETE
USA, 2000

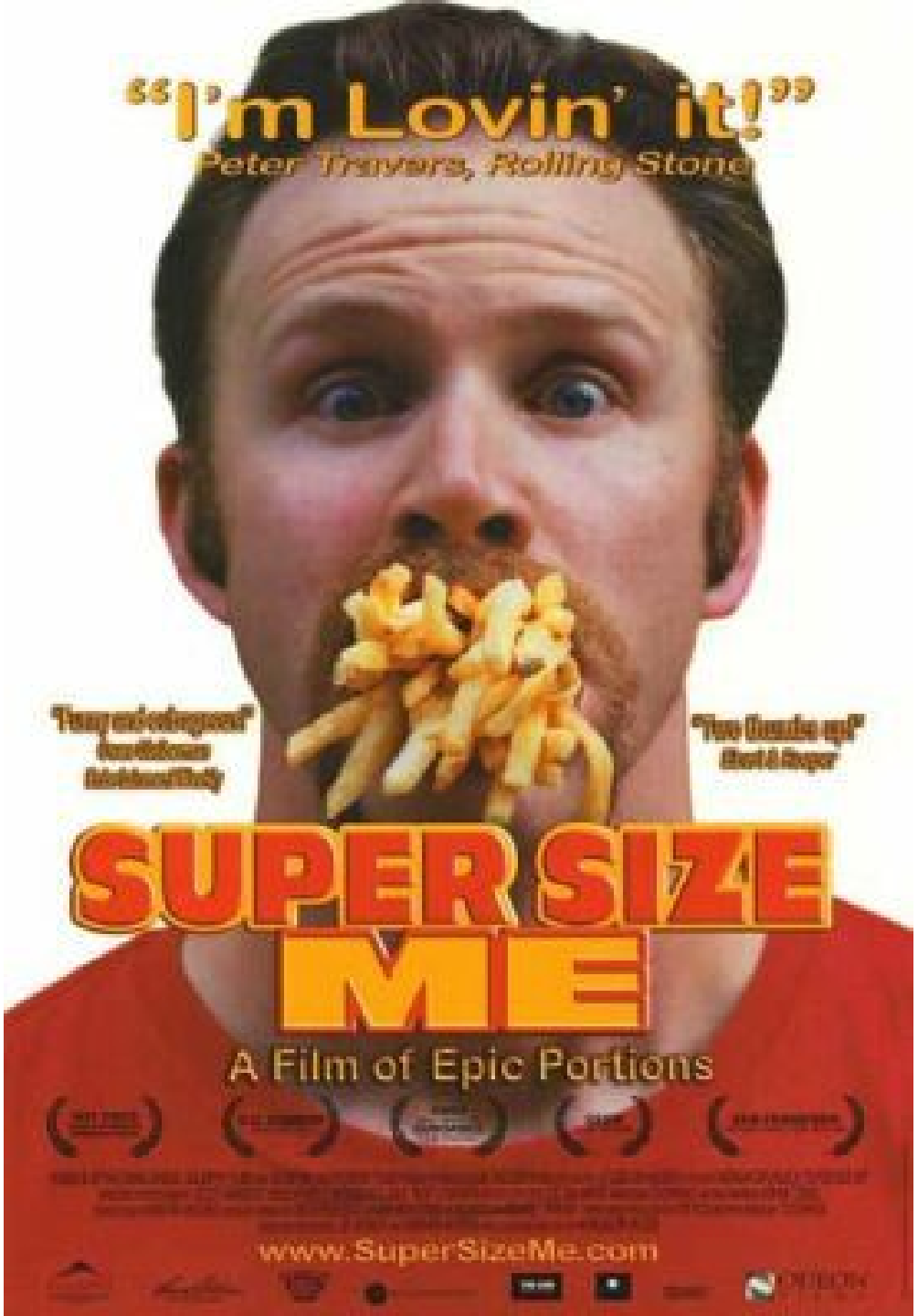


Prevalenza DIABETE USA, 2004



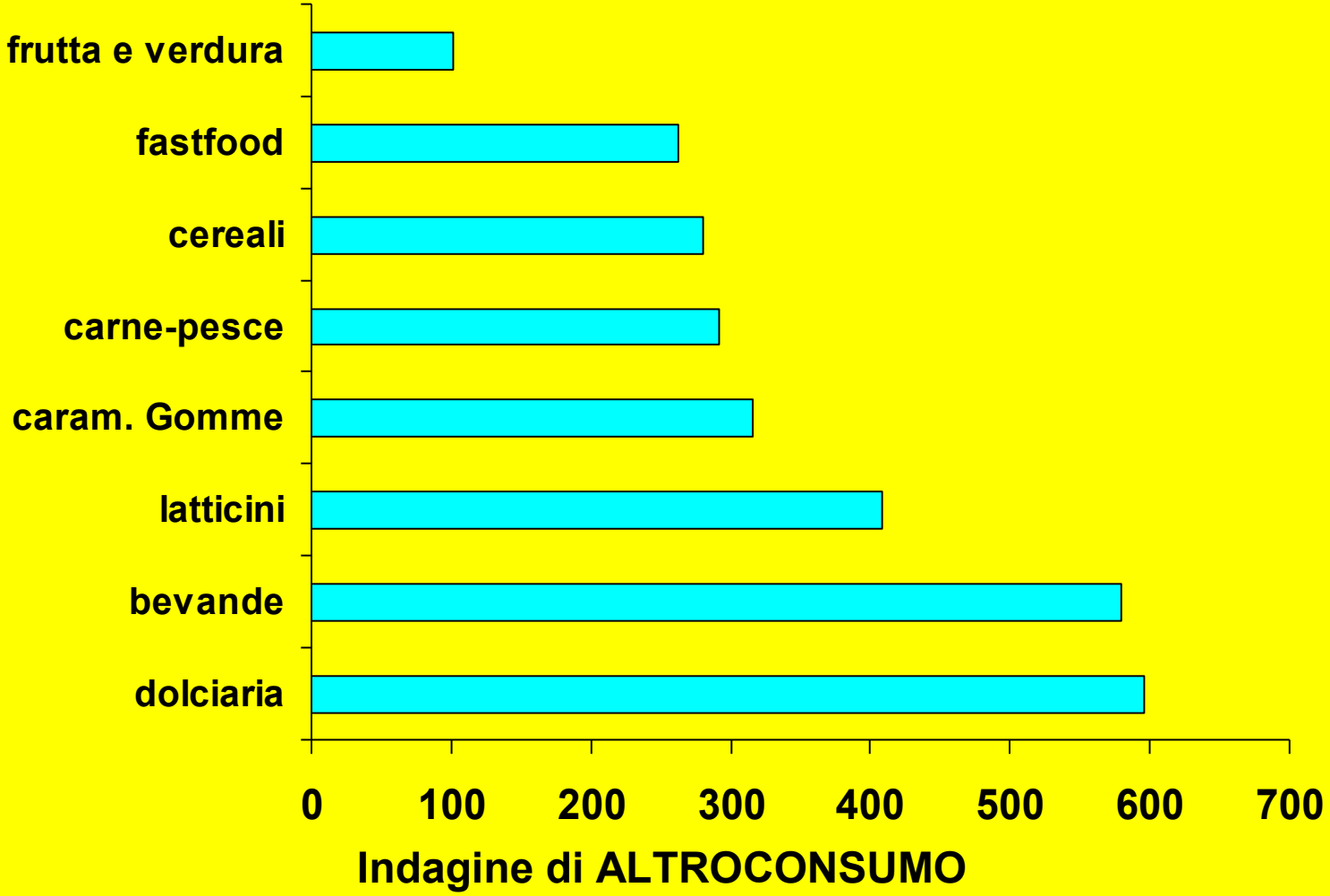
Prevalenza DIABETE USA, 2010



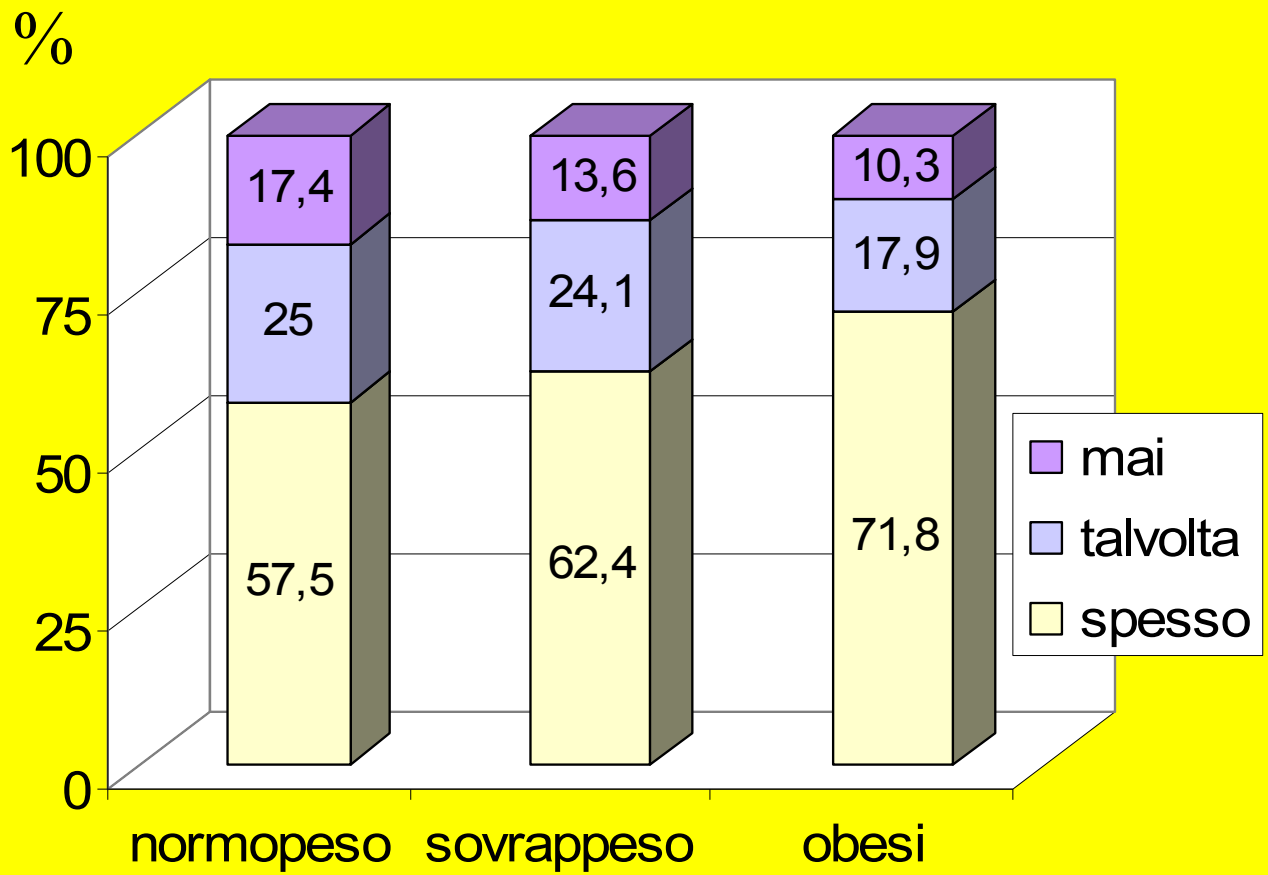

"I'm Lovin' it!"
Peter Travers, Rolling Stone
SUPER SIZE ME
A Film of Epic Portions
www.SuperSizeMe.com

Più di un quarto
della torta pubblicitaria
riguarda gli alimenti

N° passaggi pubblicitari al giorno per categoria di alimenti

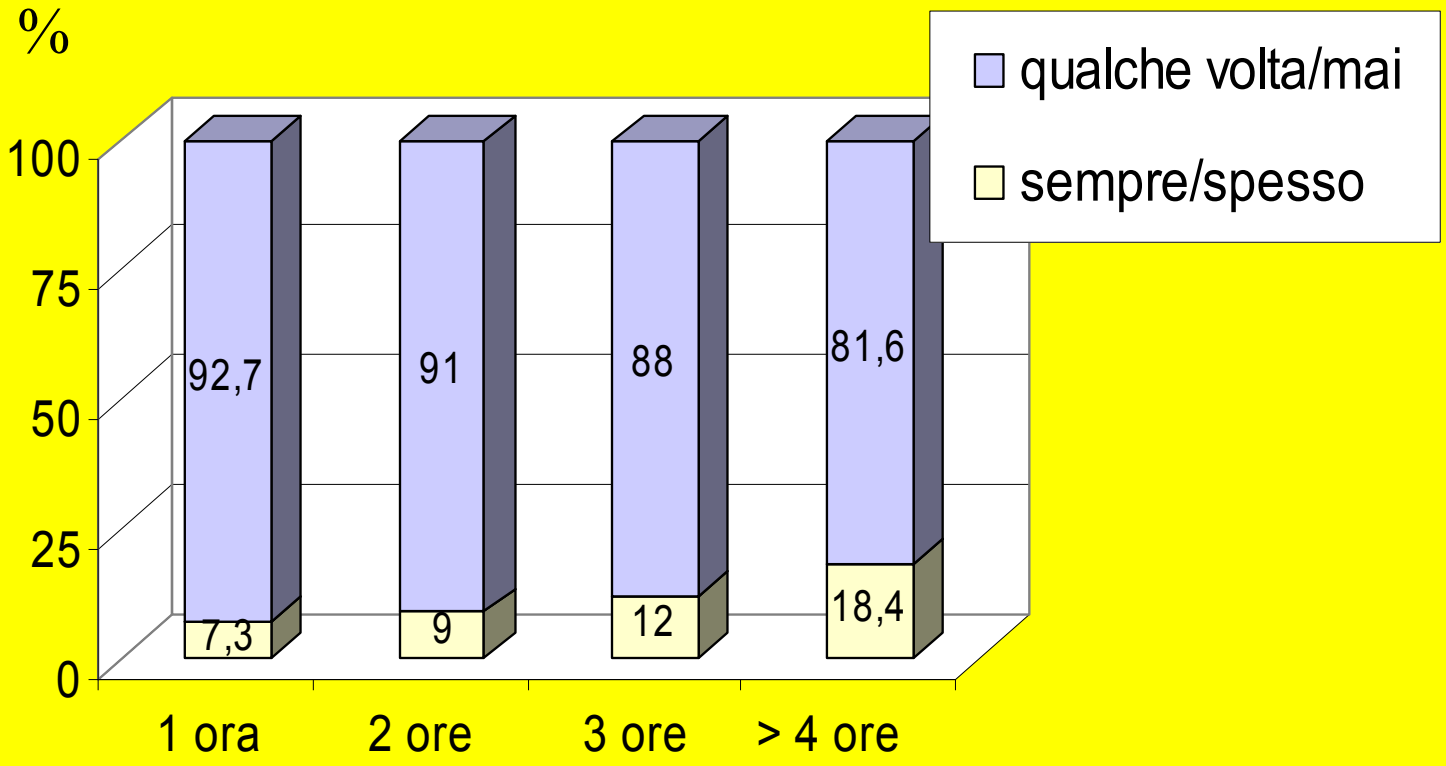


TV accesa durante i pasti e stato nutrizionale



Dati So.N.I.A 2003-2008

Ore TV e richiesta di comprare cibi pubblicizzati



Dati So.N.I.A 2003-2008

BILANCIO ENERGETICO

Entrate:

-alimenti

-bevande

Uscite :

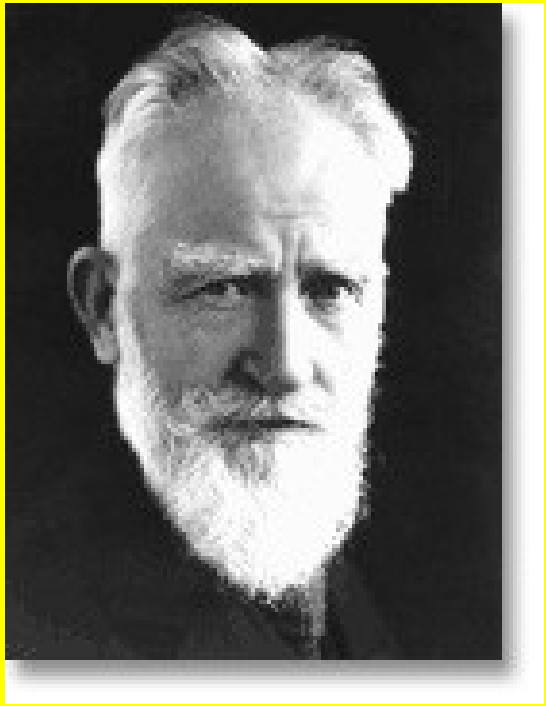
- metabolismo basale
- termogenesi
- attività motoria

134

24 HOUR FITNESS
FITNESS
POINT LOM

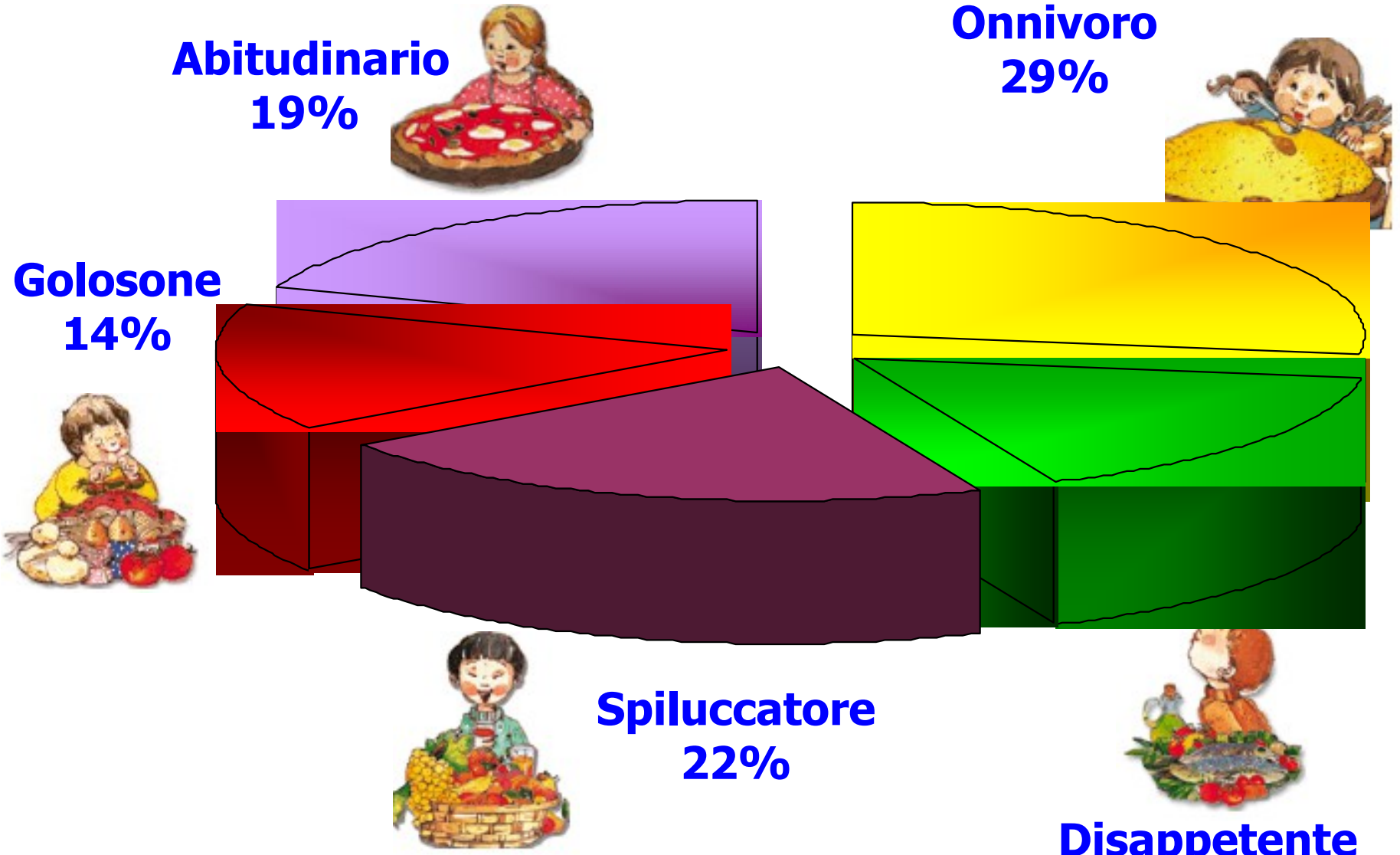
Cambiare il proprio comportamento…è facile?

"Le cose migliori
della vita
o sono immorali
o sono illegali
o fanno ingrassare"



G.B. Show

Profilo alimentare (6 anni)



via
Cambiastiledivita

La promozione della salute

Modello educativo di tipo informativo

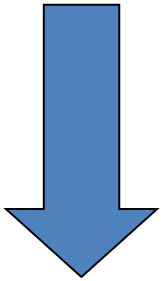
(*L'individuo è un contenitore passivo da riempire di informazioni)*

Empowerment

(Fornire competenze che favoriscono scelte consapevoli di salute)

La promozione della salute

Prevenzione delle malattie



Promozione della salute

Promozione della Salute

Il **complesso delle azioni** dirette non solo ad aumentare le **capacità** degli individui, ma anche ad avviare **cambiamenti** sociali, ambientali ed economici, in un processo che aumenti le reali **possibilità di *governo***, da parte dei **singoli** e della **comunità**, dei determinanti di salute.

Health Promotion Glossary, OMS 1998

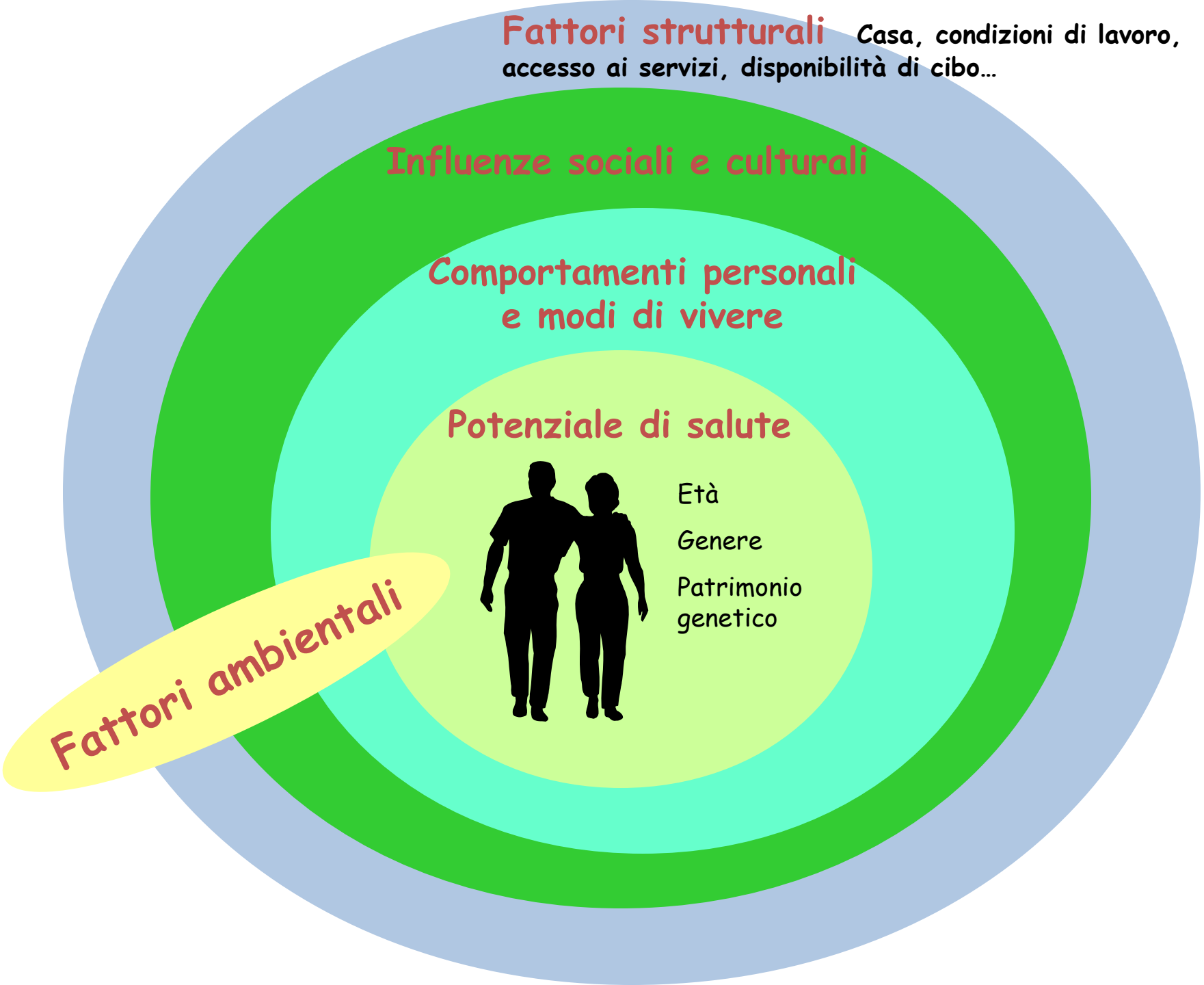
empowerment

Suggerimenti per una buona salute (Donaldson 1999)

1. Non fumare
2. Mangia equilibrato con molta frutta e verdura
3. Fai attività fisica
4. Gestisci lo stress. Dedica tempo a rilassarti
5. Bevi moderatamente
6. Evita di esporti troppo al sole
7. Pratica sesso sicuro
8. Partecipa alle campagne di screening
9. Per strada, viaggia in sicurezza

Suggerimenti per una buona salute (Gordon 1999)

1. Non essere povero
2. Non avere genitori poveri
3. Possiedi un'auto
4. Non fare lavori stressanti e con basso stipendio
5. Non vivere in case umide e di bassa qualità
6. Permettiti vacanze all'estero e dove puoi abbronzarti
7. Cerca di non diventare disoccupato
8. Accetta tutti i benefici a cui hai diritto se disoccupato, malato o disabile
9. Non abitare vicino a strade trafficate o in aree inquinate


Fattori strutturali
Casa, condizioni di lavoro, accesso ai servizi, disponibilità di cibo…
Influenze sociali e culturali
Comportamenti personali e modi di vivere
Potenziale di salute
Età
Genere
Patrimonio genetico
Fattori ambientali

COSTRUIRE SALUTE

IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2015-2018 DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA

Elementi e requisiti di efficacia

1. Il contesto ottimale di azione è la scuola
2. Gli interventi devono essere multidimensionali
3. I messaggi devono essere semplici ed in numero limitato
4. I messaggi devono essere veicolati dagli stessi insegnanti
5. Occorre un coinvolgimento attivo e definire soluzioni pratiche
6. I progetti devono sempre contemplare il consumo di merende salutari
7. E' indispensabile coinvolgere le famiglie
8. E' necessario dare continuità nel tempo
9. Occorre dare continuità anche all'esterno della scuola

Progetto di comunità

Intervento di promozione della salute, indirizzato ad una comunità sufficientemente uniforme, in cui tutti i membri coinvolti partecipano attivamente, ciascuno per le proprie competenze, alla progettazione, alla realizzazione ed alla verifica dei risultati.

Gruppi di lavoro

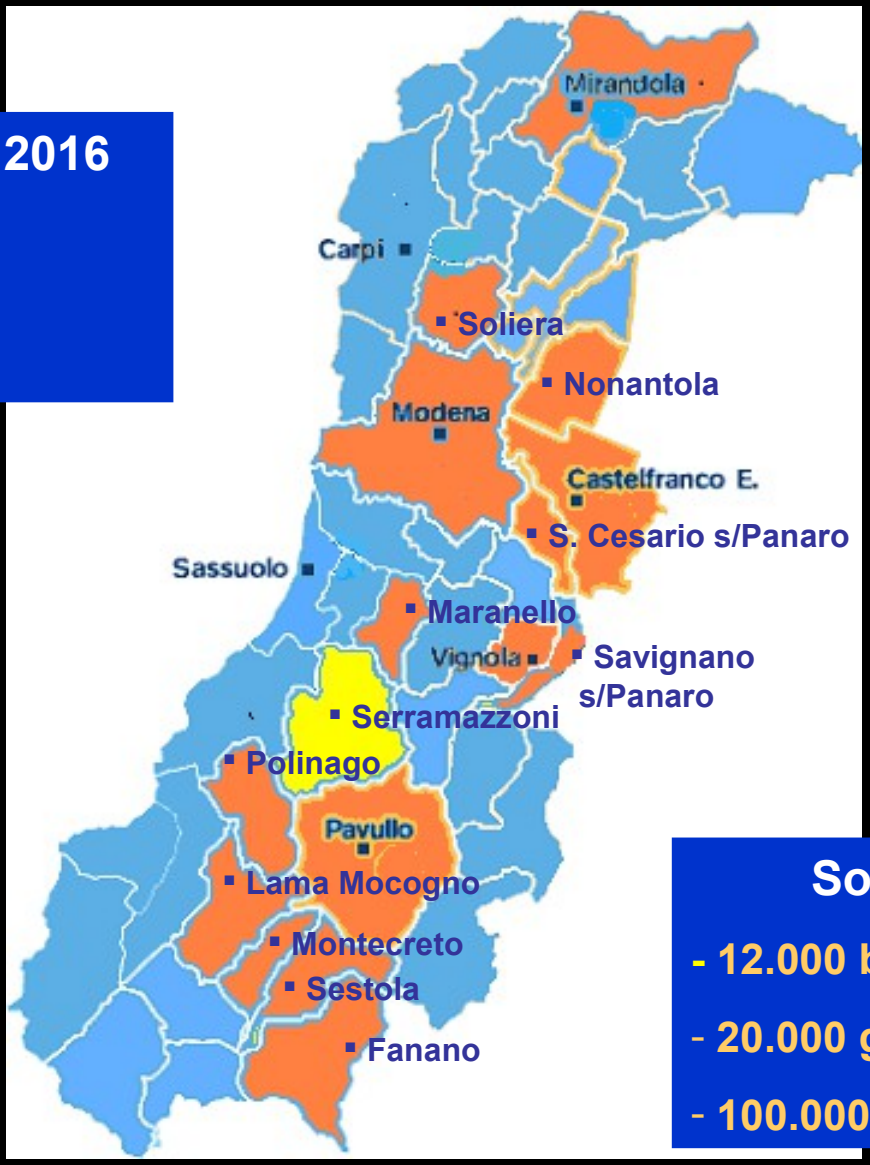
- Funzionari amministrazione locale
- Insegnanti
- Direzione scolastica
- Genitori
- Operatori ASL (medici, dietisti, PLS, MMG)
- Funzionari Aziende grande distribuzione
- Rappresentanti Società Sportive
- Associazioni di volontariato

PROGETTI DI COMUNITA' PER LA PROMOZIONE DI SANE ABITUDINI ALIMENTARI E MOTORIE NELL'INFANZIA

Situazione a marzo 2016

- **Progetti attivi**

-**Progetti in corso di implementazione**



Soggetti coinvolti

- **12.000 bambini e ragazzi**
- **20.000 genitori**
- **100.000 abitanti**