



Dallo screening alla
prevenzione primaria:
andata e ritorno

Gli screening e la promozione
della salute.

Dott.ssa Cecilia Donzelli

...prevenzione primaria...perché?

OMS

Sovrappeso e obesità sono definiti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come condizioni di anormale o eccessivo accumulo di grasso corporeo che presenti un rischio per la salute.

Sovrappeso ed obesità sono i principali **fattori di rischio** per una serie di malattie croniche, tra cui diabete, malattie cardiovascolari e cancro

...prevenzione primaria...perché?

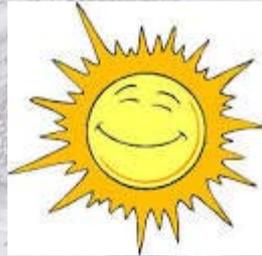
Una volta considerato un problema solo nei paesi ad alto reddito, il sovrappeso e l'obesità sono ora drammaticamente in aumento nei paesi a basso e medio reddito, specialmente negli insediamenti urbani.

Nel 1997, l'OMS ha formalmente riconosciuto l'epidemia di obesità come un problema mondiale

Stili di vita favorevoli alla salute

La **scuola** rappresenta l'ambiente ideale per svolgere interventi di **educazione alla salute**, poiché rappresenta il luogo dove è possibile raggiungere tutti i bambini ed avere lo stesso livello di informazione e di esperienze indipendentemente dal livello socio-culturale delle famiglie.

L'esperienza di Mantova a scuola



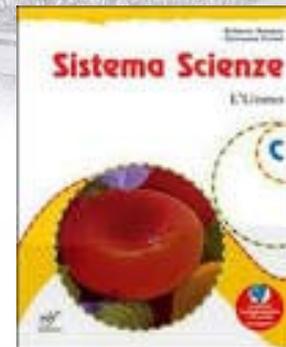
Mantova

L'esperienza di Mantova a scuola

Da dove siamo partiti?

Dal loro libro di testo

(capitolo d'integrazione
dell'apparato digerente –
scienze)



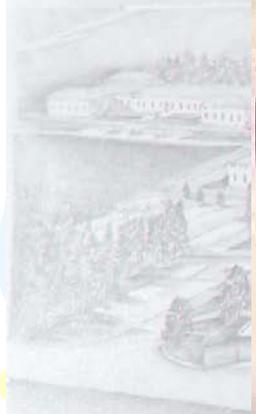
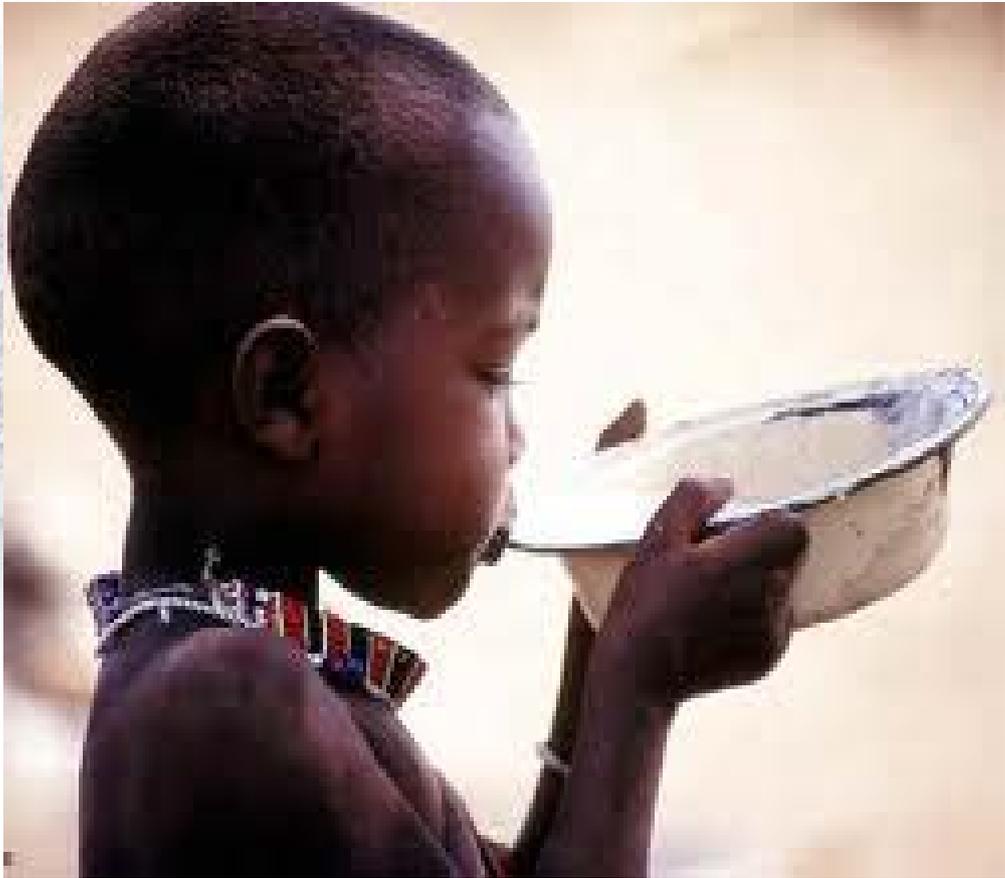
L'esperienza di Mantova a scuola

- 3 incontri (di quasi un'intera mattina – merenda compresa) in due classi
- 1 biologo e 1 medico
- 1 insegnante coordinatrice (alcuni insegnanti di supporto)

Laboratorio con i bambini e l'insegnante

- attività fisica (come vado a scuola, che attività faccio, giochi a corpo libero, ecc)
- alimentazione (abitudini quotidiane)
- alcool
- fumo

COSA MANGIO OGGI?

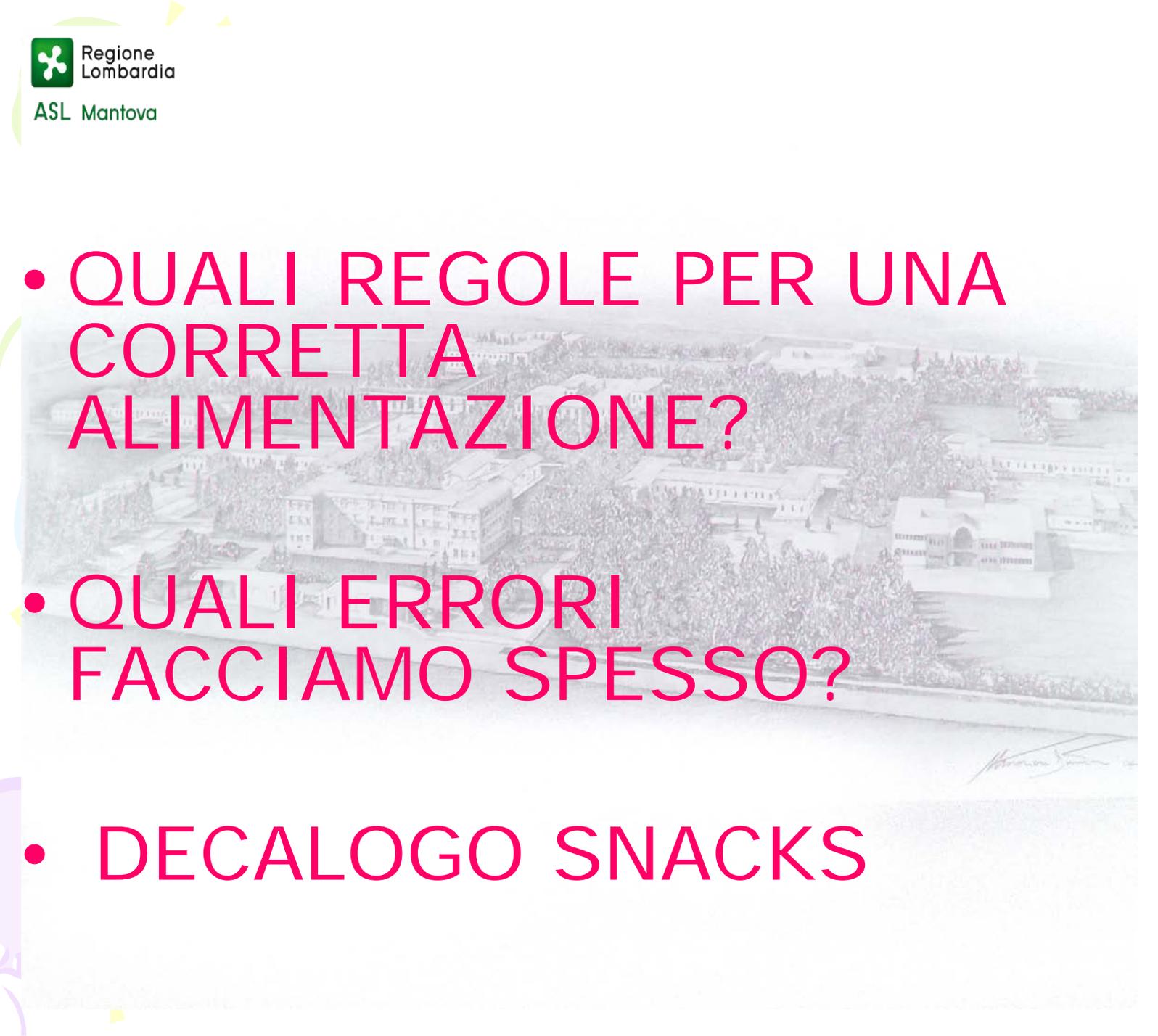


LA GIORNATA ALIMENTARE

Come deve essere ripartito il fabbisogno energetico in età scolare?

- ❖ Una buona prima colazione
- ❖ Uno spuntino leggero
- ❖ Un pranzo equilibrato
- ❖ Una merenda nutriente
- ❖ Una cena varia



- 
- QUALI REGOLE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE?
 - QUALI ERRORI FACCIAMO SPESSO?
 - DECALOGO SNACKS

ESPERIENZE

- merenda a base di frutta
- analisi etichette delle loro merende
- come preparare il piatto
- suggerimento attività/giochi
- "compiti per casa" (condivisione con la famiglia, sperimentazione attività, ricette, ecc)

Le etichette alimentari

Le Etichette Alimentari e la Dieta

valori nutrizionali contenuto medio per 100 g di prodotto		NUTRIENTI	
calorie	9	376,3	Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto
glucidi	9	90,68	Valore energetico 345kcal (1466kJ)
lipidi	9	0,52	Proteine 7,5g
probi	9	7,87	Carboidrati 77,0g
			di cui zuccheri 0,4g
			Grassi 0,8g
			di cui saturi 0,1g
			Fibre Alimentari 1,5g
			Sodio 0,0g



Agricoltura biologica - Regime di controllo CE /
 Organic farming - EC Control System /
 Agriculture biologique - Systeme de controle CE /
 Biologischer Landbau - EG Kontrollsystem

Controllata da / Controlled by /
 Contrôlé par / Kontrolliert von
 Istituto per la Certificazione
 Etica e Ambientale (ICEA)
 Aut. M. P.A.F. D.M. n° 91737 del 16.07.02
 in applicazione del Reg. CEE 2092/91
 IT ICA 5509 1050113

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI	
Valori medi per 100 g / Typical nutrition values for 100 g / Valeurs nutritives moyennes pour 100 g / Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g	
Valore Energetico - Energy value	340 kcal
Valeur énergétique - Energiewert	1445 kJ
Proteine - Protein	12,6 g
Protéines - Eiweiß	
Carboidrati - Carbohydrate	69,6 g
Glucidi - Kohlenhydrate	
di cui zuccheri - of which sugar	2,4 g
aus dem Zucker - davon Zucker	
Grassi - Fat - Lipide - Fett	1,3 g
di cui saturi - of which saturated	0,3 g
aus dem gesättigten Fett - davon gesättigte Fettsäuren	
Fibra alimentare - Fibre	3,6 g
Fibres alimentaires - Ballaststoffe	
Sodio - Sodium	0,004 g
Natrium - Natrium	

Olys: il Piacere Naturale del Benessere Quotidiano

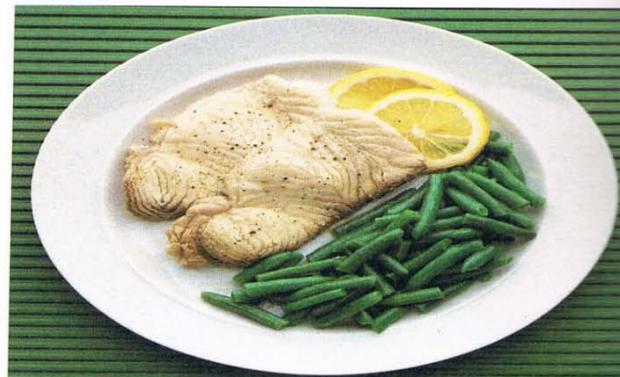
INFORMAZIONI NUTRIZIONALI			
Valore Energetico (3400 KJ)	827 KCal	Grassi di cui: Saturi	92,0 g
Proteine	0 g	Monounsaturi	15,0 g
Carboidrati di cui zuccheri	0 g	Polinsaturi	30,0 g
	0 g	Colesterolo	47,0 g
	0 g	Sodio	0 mg
		Fibre Alimentari	0 g
		Vitamina E	21 mg*
		Vitamina F	47 g
		di cui omega 3	1 g
		γ-Orizanol	40 mg

*Corrisponde al 210% della Razione Giornaliera Raccomandata di Vitamina E



**Trancio di palombo
lesso con fagiolini (1 porz.)**

	g	prot.	grassi	carb.	Kcal
Palombo	200	32,0	2,4	2,6	159
Fagiolini	200	4,2	0,2	4,8	37
Olio	15	—	15,0	—	135
Limone	q.b.	—	—	—	—
TOTALE	415	36,2	17,6	7,4	331



**Trancio di palombo
lesso con fagiolini (½ porz.)**

	g	prot.	grassi	carb.	Kcal
Palombo	150	24,0	1,8	2,0	120
Fagiolini	150	3,2	0,2	3,6	28
Olio	10	—	10,0	—	90
Limone	q.b.	—	—	—	—
TOTALE	310	27,2	12,0	5,6	238



Frittura mista (1 porz., lordo)

	g	prot.	grassi	carb.	Kcal
Gamberi	70	4,4	0,2	0,9	23
Calamari	70	5,8	0,8	0,3	31
Seppie	70	4,9	0,5	0,3	25
Olio	15	—	15	—	135
Farina	q.b.	—	—	—	—
TOTALE	225	15,1	16,5	1,5	214



Frittura mista (½ porz., lordo)

	g	prot.	grassi	carb.	Kcal
Gamberi	50	3,1	0,1	0,7	16
Calamari	50	4,2	0,6	0,2	22
Seppie	50	3,5	0,4	0,2	18
Olio	10	—	10	—	90
Farina	q.b.	—	—	—	—
TOTALE	160	10,8	11,1	1,1	146

RICETTARIO



In seguito....

Formazione dei formatori, non più l'esperto in classe.

La presenza di specialisti, può rappresentare un utile supporto agli interventi, ma può anche diventare un elemento troppo oneroso e quindi limitativo. Più applicabili su larga scala sono, pertanto, quegli interventi che si basano sull'azione degli stessi insegnanti, precedentemente formati.

RETE DELLE SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE LOMBARDIA



Cerca

Il Modello

La Rete delle Scuole

Risorse e materiali

1° meeting rete SPS

Aderire alla Rete

Newsletter

Esperienze nella rete

Contatti

Area riservata

www.scuolapromuovesalute.it

Per chi volesse approfondire:

<http://www.scuolapromuovesalute.it/ebook/>



RETE SPS

(scuole che promuovono la salute)

PRINCIPI DELLE SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE.

Una scuola che promuove salute:

- ➔ promuove la salute e il benessere dei propri studenti;
- ➔ cerca di migliorare i risultati di apprendimento degli alunni;
- ➔ sostiene i concetti di giustizia sociale ed equità;
- ➔ fornisce un ambiente sicuro e di supporto;



RETE SPS

(scuole che promuovono la salute)

- 
- richiede la partecipazione e l'empowerment degli studenti;
 - mette in relazione i problemi e i sistemi propri della sanità e dell'istruzione;
 - affronta questioni relative alla salute e al benessere di tutto il personale scolastico;
 - collabora con i genitori e la comunità locale;
 - inserisce la salute nelle attività correnti della scuola, nell'offerta formativa e negli standard di valutazione;
 - stabilisce degli obiettivi realistici sulla base di dati precisi e solide evidenze scientifiche;
 - cerca un miglioramento continuo attraverso un monitoraggio e una valutazione costanti

Ora come ci muoviamo?

- **PROGETTO DI COMUNITÀ (??) PER LA PROMOZIONE DI STILI DI VITA FAVOREVOLI ALLA SALUTE:**
necessità di superare la frammentarietà degli interventi

Progetto di comunità??

Per poter raggiungere una efficacia è necessario dare continuità anche all'esterno della scuola affinché il bambino trovi conferme e sostegno. È quindi fondamentale cercare di modificare, in senso favorevole, il contesto socioculturale della comunità in cui il bambino vive, ricercando la partecipazione attiva di tutti i membri della comunità.

Quali sono ora gli attori?

- Bambini
- Le famiglie
- Gli insegnanti
- Gli operatori dell'asl (diversi ruoli)
- I medici del territorio (Pdf e MMG)

E prossimamente intendiamo coinvolgere altre realtà comunitarie (allenatori, gruppi scout, parrocchie, ecc)

TUTTI SCHIERATI

“La salute è creata e vissuta dalle persone all'interno degli ambienti della vita quotidiana: dove si studia, si lavora, si gioca e si ama”.

Carta di Ottawa per la promozione della salute.

OMS 1986

In conclusione

E' fondamentale stimolare il bambino a seguire abitudini alimentari più sane, a giocare all'aria aperta, a praticare attività sportiva di suo gradimento perché uno stile di vita fisicamente più attivo costituisce certamente una soluzione più facile e ben accetta anche sotto il profilo psicologico, soprattutto se qualsiasi modifica comportamentale viene supportata da tutta la famiglia, anzi...da tutta la comunità...

Grazie per l'attenzione



Dott.ssa Cecilia Donzelli