



Alimentazione e attività motoria

dalle prove di efficacia alle buone pratiche

Regione Emilia-Romagna

Servizio Sanitario Regionale Emilia-Romagna. Azienda unità
Sanitaria Locale di Parma

Alimenta il movimento. Alimentazione, attività motoria e
salute dall'infanzia all'adolescenza, Parma – 10 marzo 2011

Alessandra Suglia, Marina Penasso, Paola Capra - 10 marzo 2011

Di cosa parliamo

1 - buone pratiche

a che punto siamo

2 - prove di efficacia

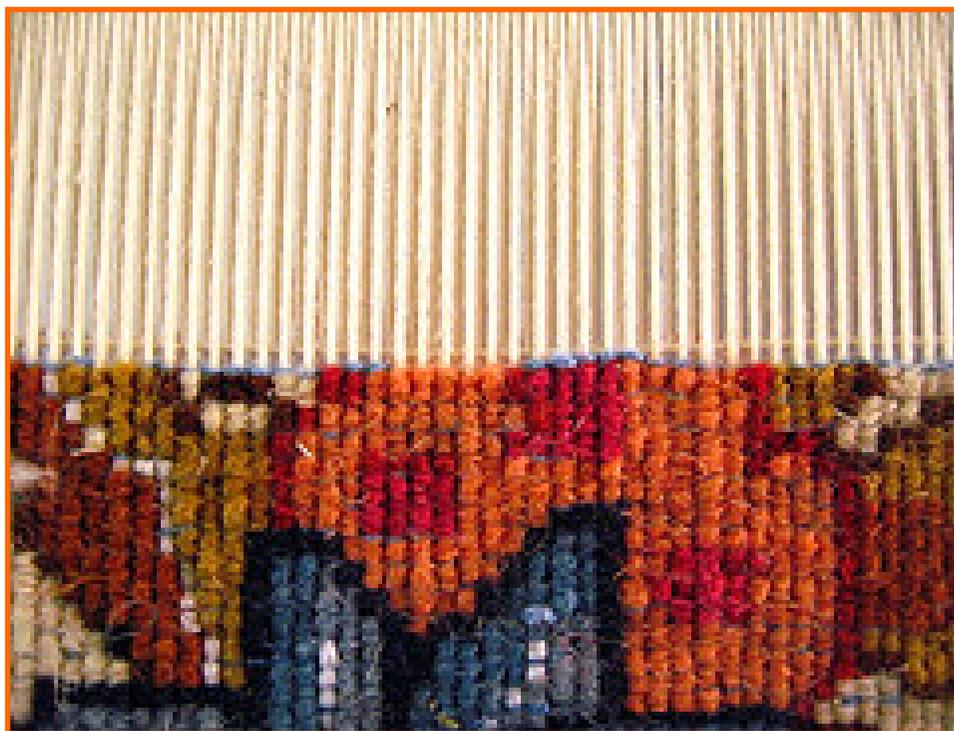
work in progress

3 - check-list

*raccomandazioni per la
pratica e i punti di vista
dei portatori di interesse*



Buone pratiche *a che punto siamo*



Le buone pratiche in promozione della salute sono...

“... quegli insiemi di processi ed attività che, in armonia con i principi/valori/credenze e le prove di efficacia e ben integrati con il contesto ambientale, sono tali da poter raggiungere il miglior risultato possibile in una determinata situazione”.



Kahan B., Goodstadt M., The Interactive Domain Model of Best Practices in Health Promotion: Developing and Implementing a Best Practices Approach to Health Promotion, *Health Promotion Practice*, 2001, Vol. 2, No. 1, pp. 43-67

Una buona pratica si riconosce quando ...

- ❑ sono stati raggiunti i risultati e gli obiettivi attesi
- ❑ sono state esplicitate le strategie adottate per raggiungere gli obiettivi prefissati
- ❑ sono stati prodotti cambiamenti visibili nei destinatari finali, nelle organizzazioni e nel territorio
- ❑ l'esperienza è riproducibile, tenuti presenti i vincoli di natura normativa, finanziaria, organizzativa e di contesto
- ❑ l'esperienza è trasferibile e finalizzata a risolvere bisogni o problemi di natura analoga

**Buona
pratica**

**Qualità
dell'impianto progettuale**

**Validità
delle soluzioni proposte**

Evidence
based

Theory
based

**Valore aggiunto
(Innovazione, Trasferibilità,
Sostenibilità)**

Efficacia teorica

(efficacy)
capacità potenziale,
individuata in condizioni ottimali, di produrre
gli effetti di salute desiderati

Efficacia pratica

(effectiveness)
capacità, nella realtà concreta, di produrre gli
effetti di salute desiderati

efficacia

L'efficacia è la capacità di un programma di promozione della salute di andare incontro ai bisogni di salute di una determinata popolazione e di produrre risultati in termini di miglioramento della salute

Criteri di efficacia:
4 dimensioni
interrelate



Prove di efficacia

work in progress



Gli outcome degli studi

Gli interventi di prevenzione dell'obesità ...

- **outcome:** riduzione del peso corporeo
- **setting principale:** scuola
- **destinatari:** bambini e adolescenti
- **attività:** cambiamento delle scelte alimentari o di incremento dell'attività fisica o interventi multicomponente
- **alleanze:** coinvolgimento della famiglia e della comunità

... **risultano non efficaci** per: il numero limitato degli studi pubblicati, l'arco temporale degli interventi è troppo ridotto per permettere di osservare/valutare il risultato atteso, la complessità del problema e dei suoi determinanti, i metodi di ricerca.

Gli interventi sugli stili di vita ...

- **outcome:** promozione di un'alimentazione sana, aumento dell'attività fisica, riduzione dei comportamenti sedentari
- **setting principale:** scuola
- **destinatari:** bambini e adolescenti
- **attività:** riduzione cibi grassi, aumento consumo di frutta e verdura, incremento dell'attività fisica, riduzione della sedentarietà o multicomponente
- **alleanze:** coinvolgimento della famiglia, dei pari, della comunità

... **risultano promettenti**

Alimentazione e attività motoria, interventi educativi



- **informazioni corrette** sui benefici e sui rischi
- **sperimentazione di comportamenti sani** attraverso il **gioco** e tarati sull'**età/sviluppo** dei bambini
- distribuzione di **materiale educativo**
- **modifica del curriculum scolastico** per allestire/offrire un ambiente che incoraggi e supporti l'attività fisica giornaliera
- **percorsi formativi e di accompagnamento** per i docenti su dati, benefici/rischi, metodi e strumenti

Summerbell, 2005-Kamath, 2009 - Brown, 2009 Dobbins, 2009



- informazioni corrette sui benefici/rischi
- sperimentazione di nuove opportunità per fare attività fisica attraverso il **divertimento** e **differenziate per genere**
- distribuzione/**affissione** di **materiale** educativo/**comunicativo**
- **offerta di spazi/percorsi di discussione di gruppo** sulle scelte alimentari, immagine corporea, pressione del gruppo dei pari, analisi spot pubblicitari
- percorsi formativi e di accompagnamento per i docenti su dati, benefici, metodi e strumenti

Summerbell, 2005 - Kropski, 2008, Kamath, 2009 - Brown, 2009 - Dobbins, 2009

Alimentazione e attività motoria, programmi multilivello



- **accordi e percorsi formativi** per gli addetti mensa sulla porzionatura corretta delle pietanze proposte in mensa
- **modifiche strutturali** apportate all'ambiente scolastico e alle zone limitrofe alla scuola
- **coinvolgimento attivo della famiglia** attraverso eventi/percorsi informativi/formativi e la distribuzione di kit
- **co-progettazione con la comunità** attraverso organizzazione di eventi, mappatura delle risorse/opportunità, interventi di messa in sicurezza

Ciliska, 1999 - Kahn, 2002 - Summerbell, 2005 - Stice, 2006 - Kamath, 2008 - Dobbins, 2009 - Brown, 2009



- **coinvolgimento della famiglia** attraverso eventi informativi, distribuzione di materiali informativi
- **co-progettazione con la comunità** attraverso organizzazione di eventi, mappatura risorse/opportunità/agevolazioni, avvio di campagne di comunicazione

Ciliska, 1999 - Summerbell, 2005 - Kamath, 2008 - Beets, 2009 - Brown, 2009 - Dobbins, 2009 - Latimer, 2010

Alimentazione e attività motoria, politiche



- **riduzione del prezzo** degli snack/bevande ipocalorici/freschi
- **disponibilità** di frutta e verdura nei pasti principali e negli spuntini
- **contenuta disponibilità** di cibi/bevande ad alto contenuto di zuccheri e di grassi
- **modifiche alla tradizionale struttura della giornata scolastica** (valorizzare/rivisitare le ore di educazione fisica, riconoscere occasioni diverse per l'attività motoria durante la giornata scolastica)

Van Sluijs, 2008 - Jaime, 2009



- riduzione del prezzo degli snack/bevande ipocalorici/freschi
- disponibilità di frutta e snack sani consumati durante gli spuntini
- modifiche alla tradizionale struttura della giornata scolastica

Van Sluijs, 2008 - Jaime, 2009

Check-list per osservare
e rimodulare le buone pratiche

*Raccomandazioni per la pratica
e i punti di vista dei portatori di interesse*



Raccomandazioni per la pratica

- ❑ gruppo di progetto **multisetoriale/disciplinare**
- ❑ **destinatari finali e intermedi coinvolti** nella progettazione/attuazione
- ❑ intervento **multicomponente e multifattoriale**
- ❑ intervento si **rivolgere a tutti gli studenti** della scuola
- ❑ intervento **riduce le disuguaglianze**
- ❑ sono espliciti **i modelli teorici del cambiamento dei comportamenti**
- ❑ intervento mira all'**integrazione** e alla **continuità** (scuola + comunità + famiglia)
- ❑ **la valutazione**, un'accurata valutazione qualitativa di processo
- ❑ **interventi con follow up ad almeno 1 anno** per poter valutare l'impatto dell'intervento

Summerbell, 2005 - Kamath, 2008 - Brown, 2009

Raccomandazioni per la pratica, gli adolescenti

- ❑ **le femmine e i maschi non rispondono con le stesse modalità allo stesso tipo di intervento.** Le femmine possono rispondere meglio alle attività educative orientate al rinforzo dell'autoefficacia; per i maschi risultano più adatti interventi centrati sulle competenze/prestazioni individuali e su cambiamenti strutturali e ambientali
- ❑ **si raccomanda il coinvolgimento della famiglia e di altri portatori di interesse nel processo decisionale.** La famiglia gioca un ruolo importante per trasmettere/rinforzare comportamenti sani
- ❑ **la fascia di età più indicata per attuare programmi scolastici di riduzione del peso potrebbe essere, secondo alcuni autori, 10 - 14 anni** quando l'adolescente esercita un maggiore controllo sulle sue scelte alimentari e sulle attività di svago



Summerbell, 2005 - Kamath, 2008 - Brown, 2009 - Dobbins, 2009

Barriere e facilitatori, la parola agli adolescenti (1)

Alimentazione sana e scuola

- + le scuole (non) offrono una scelta di cibi sani per il pranzo
- le insegnanti sono una delle fonti meno citate per ottenere informazioni sull'alimentazione
- + disponibilità chiara di informazioni sul contenuto nutrizionale dei cibi

Alimentazione sana e relazione con la famiglia e gli amici

- il cibo poco sano è associato con la vita fuori casa, con l'amicizia e il piacere
- + i giovani associano il cibo di casa con il cibo sano e con l'età adulta
- + i membri della famiglia sono fonte di informazione
- + il sostegno della famiglia è molto utile per cambiare la dieta
- + parlare con gli amici è una preziosa fonte di informazione sull'alimentazione per le giovani donne



Shepherd, 2006

Barriere e facilitatori, la parola agli adolescenti (2)

Alimentazione in rapporto al sé

- + la preoccupazione per il proprio aspetto (es. sovrappeso) influenza la dieta

+ la forza di volontà è uno dei principali fattori per il cambiamento di dieta

+ le informazioni chiare sul contenuto nutrizionale dei cibi sostiene la scelta di cibi sani (soprattutto per le femmine)

Alimentazione e risorse materiali e pratiche

-il fast food è economico e accessibile

-il cibo sano è troppo costoso

-il cibo sano comporta lunghi tempi di preparazione

+ la disponibilità di snack sani nelle macchinette e nei menu dei take-away

+ la riduzione del prezzo degli snack sani

+ la tv e i giornali sono fonti di informazione per le giovani donne



Barriere e facilitatori, la parola agli adolescenti (1)

Attività motoria e scuola

- + proposte di attività non adeguate alla fascia d'età/interessi, mancanza di scelta/consultazione
- caratteristiche dell'ambiente, le regole e gli accordi che regolano l'attività motoria a scuola
- + preferenza verso attività indirizzate a entrambi i sessi o tradizionalmente riservate ai maschi

Attività motoria e relazione con la famiglia e gli amici

- controllo dei genitori soprattutto verso le femmine
- paura di giudizi negativi da parte dei pari (soprattutto maschi)
- + supporto da parte della famiglia e degli amici
- + valorizzazione degli aspetti di socializzazione e di divertimento



Shepherd, 2006

Barriere e facilitatori, la parola agli adolescenti (2)

Attività motoria in rapporto al sé

- mancanza di fiducia nelle proprie abilità/aspetto fisico (le femmine)
- sentimento di noia e carenza di motivazioni/interesse
- mancanza di conoscenza sui benefici dell'attività motoria
- + benefici sociali e psicologici legati alla pratica dell'attività motoria

Attività motoria e risorse materiali e pratiche

- mancanza di tempo e di soldi
- + creazione di percorsi ciclabili
- + accessibilità ad attività di svago attivo dopo la scuola e nel tempo libero (ad esempio, da svolgere all'aperto)



Shepherd, 2006

Sostenibilità e trasferibilità, la parola ai docenti

- individuare le **priorità, i punti fermi** dei contesti
- dare un **senso ai percorsi**
- condividere le **risorse, le competenze** dei diversi Attori
- prendere spunto da **esperienze di buona pratica**
- **marketing** - organizzazione e realizzazione di eventi- vetrina per far conoscere cosa fa la scuola
- **genitori** – dimostriamo che la salute è una tematica trasversale fortemente collegata ai programmi scolastici
- spendibilità delle iniziative nell'attività curriculare, **far emergere ciò che è sommerso**, disporre di documentazione rispetto ai progetti - “testimone”
- **operare in sinergia con gli Enti Locali** in quanto organi preposti alla pianificazione del territorio e con i diversi **attori delle politiche settoriali** e con le **realità associative**
- **stesura di protocolli tra scuola-sanità** (esempi di buona protocolli di intesa)



*Dal corso di formazione progetto CCM Scuola e salute,
febbraio-marzo 2010*

Promozione della Salute

Health Promotion Glossary, OMS 1998



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.

empowerment

sviluppare il potenziale politico, sociale o economico degli individui e della comunità

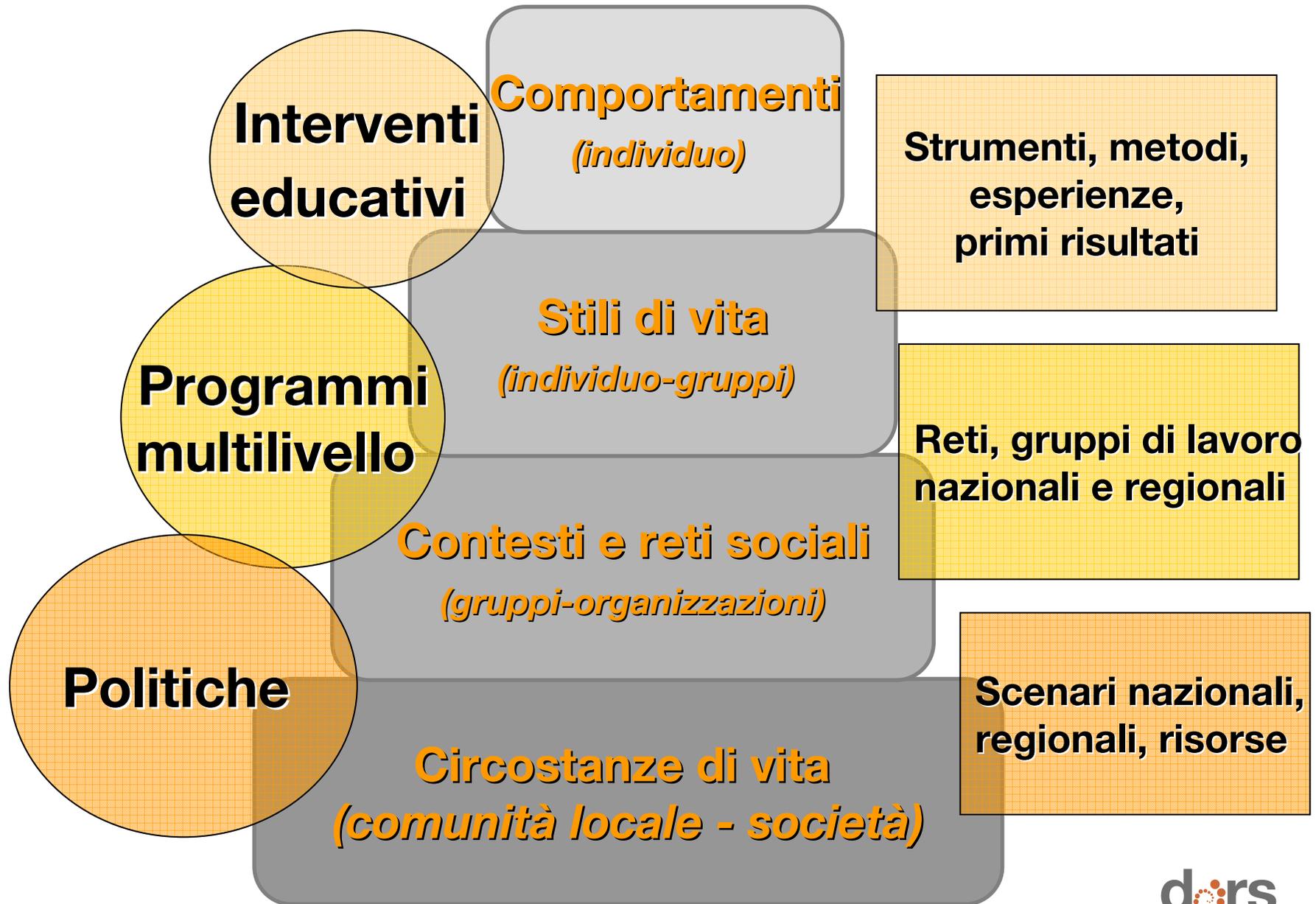
sviluppo di comunità

favorire una comunità capace di mettere in rete i propri saperi, capacità, risorse e responsabilità e di rispondere ai suoi bisogni

progettazione/valutazione partecipata

attiva e responsabile per la realizzazione di interventi, servizi, iniziative, azioni, finalizzate a promuovere il benessere della comunità locale

Il contesto, le possibilità



http://www.retepromozionesalute.it/bd_main.php



Rete italiana dei Centri di Documentazione
per la Prevenzione e Promozione della Salute

La Rete dei Centri La Banca Dati

Home >> Banca Dati >> Ricerca guidata

Banca Dati dei Progetti e degli Interventi di Prevenzione e Promozione della Salute



RICERCA LIBERA

Inserisci l'argomento della ricerca:

(è possibile utilizzare gli operatori logici AND e OR)

Ordina in base a:

- Anno progettaz.
- Regione

RICERCA GUIDATA

Risultati ricerca : 33 schede trovate

PROGETTI

 Titolo	Anno progettaz.	Luogo	Responsabili	Interventi	
<input type="checkbox"/> Dagli integratori al doping: un passo obbligato? (RN)	2007	EMILIA-ROMAGNA	ALBINI Eugenio GAMBARARA Danilo		
<input type="checkbox"/> Attività fisica, stili di vita, salute (RN)	2007	EMILIA-ROMAGNA	ALBINI Eugenio GAMBARARA Danilo		
<input type="checkbox"/> "Il club dei mangia sano" (MO)	2007	EMILIA-ROMAGNA			
<input type="checkbox"/> SMS SonoMentreSogno (PR)	2007	EMILIA-ROMAGNA	GRECI Cecilia VOLTA Don andrea LUNARDINI Antonio AMADEI Danilo		
<input type="checkbox"/> "Per non farsi male" (*) (PR)	2007	EMILIA-ROMAGNA	VANNI Fabio		
<input type="checkbox"/> Vinci con lo sport (RE)	2007	EMILIA-ROMAGNA		No	SCHEDA
<input type="checkbox"/> "Diritto allo sport" (PR)	2006	EMILIA-ROMAGNA	PIETRALUNGA Achille	No	SCHEDA

A oggi **221** progetti regionali di promozione dell'attività fisica; **33** progetti della Regione Emilia-Romagna

A oggi **315** progetti regionali di promozione della sana alimentazione; **30** progetti della Regione Emilia-Romagna

http://www.dors.it/ e http://www.dors.it/obesita offerta di documentazione

[siamo](#)
[Come raggiungerci](#)
[Contatti](#)
[Mappa del sito](#)
[English version](#)

PUBBLICAZIONI

DoRS partecipa al progetto OPSa (Osservatorio transalpino di Promozione della Salute)

Il Progetto OPSa, finanziato nell'ambito del programma di cooperazione transfrontaliera Italia - Francia ALCOTRA 2007-2013, si pone come obiettivo principale la realizzazione di una piattaforma di accesso e condivisione delle risorse informative sul tema della promozione della salute a livello territoriale locale.

Umberto Falcone, Dors
Pubblicazione : 02/2011

Indice Pubblicazioni

Recensioni

Pubblicazioni DoRS
 Quaderni
 Fact-Sheet
 Traduzioni
 Pubblicazioni a stampa

Telefoni mobili e tumori alla testa: è tempo di nuovi messaggi in evidenza e valorizzati

Il documento prodotto recentemente dall'Epidemiologia e Prevenzione, fa il punto sul riguardo l'associazione tra uso di telefoni cellulari e tumori alla testa.

Analizza tutti gli studi pubblicati fino ad oggi sulla prevenzione primaria di questi tumori.
Luisella Gilardi, dors
Pubblicazione : 02/2011

Basta un poco di attività fisica...

... e i benefici per la salute aumentano. Il documento evidenzia che anche piccoli aumenti di attività fisica durante momenti di lavoro e di tempo libero, e promettente azione di promozione della salute.

Alessandra Suglia, Dors
Pubblicazione : 02/2011



» Scheda di sintesi a cura di Dors

[siamo](#)
[Come raggiungerci](#)
[Contatti](#)
[Mappa del sito](#)
[English version](#)

ALIMENT...AZIONE



L'area Focus ALIMENT...AZIONE rappresenta il rinnovato impegno della Regione Piemonte nell'implementare un sistema di documentazione on line, accessibile e sistematico. L'area Focus ALIMENT...AZIONE è uno strumento di supporto al Piano Regionale di Prevenzione 2010-2012.

L'area Focus Obesità cambia nome e diventa l'area Focus Aliment...Azione. Un nuovo nome per richiamare quanto già dimostrato dagli studi di letteratura: una corretta Alimentazione e un'attività fisica moderata e costante (Azione), appropriata all'età e alle condizioni psicofisiche dell'individuo, sono, oltre al controllo di fumo e alcol, i principali fattori protettivi contro l'insorgenza di numerose patologie. Il Focus Aliment...Azione indica un cambio di prospettiva: da patogenica (quali sono le cause dell'obesità e come si possono prevenire?) a salutogenica (quali sono le fonti per promuovere, rinforzare un sano stile di vita?). Il materiale documentale qui segnalato vuole pertanto essere una risorsa per operatori e decisioni impegnati e interessati alla promozione di una corretta alimentazione e di una sana attività fisica nei diversi gruppi di popolazione. Questo spazio di approfondimento sarà dedicato, in particolare, a valorizzare e diffondere le iniziative piemontesi. L'area Focus ALIMENT...AZIONE è gestita da Alessandra Suglia, DoRS. Gli utenti possono proporre nuovi contenuti per l'eventuale inserimento nelle sezioni dell'area Focus.

The Joy of healthy living è il titolo del video in homepage, vincitore del FOOD 4U AWARD 2010 WINNER

Indice Aliment...Azione

DIMENSIONI E CAUSE DEL PROBLEMA
 INTERVENTI
 Politiche per la salute
 regionali
 nazionali
 internazionali
 Normative
 regionali
 nazionali
 internazionali
 Interventi efficaci
 ambienti di lavoro
 comunità
 scuola
 Buone pratiche
 ambienti di lavoro
 comunità
 scuola
 Linee guida
 e raccomandazioni
 METODI E STRUMENTI
 FORMAZIONE ED EVENTI
 PUBBLICAZIONI DoRS
 SITI CONSIGLIATI
 PROPONI UN CONTENUTO

NEWS



alessandra.suglia@dors.it

