

COSA FARE INSIEME

Contrastare sovrappeso ed obesità richiede una sinergia di azioni tra famiglia, scuola e comunità.

Scuola

Creare opportunità e rispondere ai bisogni dei ragazzi

- Programmare attività curriculari nutrizionali, coinvolgendo attivamente gli studenti e cercando di migliorare le loro conoscenze sulle caratteristiche e potenzialità di un'alimentazione varia ed equilibrata, a colazione, a merenda e durante i pasti principali.
- Sostenere e promuovere iniziative che prevedano l'acquisto di frutta ed altri alimenti salutari.
- Fare in modo che vengano svolta le ore di attività fisica previste dal curriculum e che i ragazzi dispongano di spazi per fare movimento anche durante le ricreazioni.
- Promuovere l'importanza di essere attivi anche nei tempi liberi e incoraggiare gli studenti ad aggregarsi a gruppi sportivi o scolastici ed extrascolastici.

Coltivare ed essere educatori con le famiglie

- Organizzare attività specifiche che coinvolgano la famiglia nella composizione di pasti salutari che nella pratica dell'attività fisica.

Decisori

Preservare politiche locali per facilitare l'accesso a cibi salutari e fornire opportunità concrete per svolgere attività fisica

- Sostenere, attraverso accordi e azioni di comunicazione, negozi ed esercizi commerciali, affinché offrano cibi salutari.
- Supportare gli appalti di regolamentazione del marketing pubblicitario rivolto agli adolescenti.
- Promuovere la costruzione di piste ciclabili, percorsi pedonali e campestri; fare in modo che rimangano puliti e sicuri.
- Promuovere la disponibilità di strutture sportive e spazi, sufficienti e a costi limitati per l'attività fisica e il movimento, favorendo anche l'accesso alle palestre scolastiche quando non utilizzate dalla scuola.
- Organizzare, attivamente, con il coinvolgimento della comunità, eventi che permettano di essere fisicamente attivi, come ad esempio balli, tornei e gare sportive.
- Sostenere le relazioni tra le associazioni territoriali e la scuola affinché organizzino attività utili alla promozione dell'attività fisica e del movimento.

Famiglia

Coltivare i ragazzi nelle buone abitudini familiari ed essere di esempio

- Incoraggiare i ragazzi a seguire un'alimentazione equilibrata e a fare movimento ogni giorno, fornendo loro il buon esempio.
- Trovate il tempo per fare la prima colazione insieme e proporre ai ragazzi alimenti salutari.
- Seguire una sana alimentazione e, ogni volta che è possibile, mangiate insieme a loro.
- Variate la scelta degli alimenti e abituate i vostri figli a consumare frutta e verdura ad ogni pasto.
- Incoraggiateli a bere molta acqua limitando le bevande ad alto contenuto di zuccheri.
- Sfruttate ogni occasione per fare movimento insieme ai vostri figli, ad esempio, potete fare lunghe camminate o andare in bicicletta.
- Appoggiateli se vogliono iniziare a fare sport e incoraggiateli ad andare a scuola a piedi o in bici.
- Chiedete consiglio al medico di fiducia se pensate che l'alimentazione abituale dei vostri ragazzi sia troppo abbondante o limitata.

I ragazzi, l'alimentazione e l'attività fisica

Ragazzi in sovrappeso o obesi



Lo studio ICMC (Health Behaviour in Children Europe) ha coinvolto 100 mila ragazzi di sei continenti, e sono state riscontrate, negli ultimi 10 anni, un'esplosione del sovrappeso e dell'obesità, con il 14% di ragazzi in sovrappeso e il 21% di ragazzi obesi.

www.mdc.org
www.mdc.unife.it
www.proteggiamobambini.it
www.salute.gov.it

I nostri ragazzi sono sempre più in sovrappeso. Studi scientifici hanno dimostrato che i ragazzi in sovrappeso e obesi hanno maggiori probabilità di diventare adulti obesi e di manifestare gravi problemi di salute come diabete, asma e malattie cardiovascolari. Importanti sono anche le conseguenze nella sfera psicologica e sociale, con stress da stigmatizzazione, bassa autostima, riduzione della capacità scolastica e delle competenze

nelle relazioni sociali, elementi che hanno effetti negativi nel processo di sviluppo verso l'età adulta. Gli stessi studi identificano le sedentarietà e la sbalzano alimentare scorrette tra le principali cause del sovrappeso. Lo squilibrio che si crea tra le quantità di calorie introdotte e quelle bruciate, è infatti, il fattore più importante nel determinare l'eccesso di peso.



INDICE DI MASSA CORPORA: "IL MIO PESO E LA MIA ALTEZZA"

In tra i ragazzi sammarinesi coinvolti nello studio HBSC risultano in sovrappeso o obesi il 27% degli 11enni, circa il 20% dei 13enni e più del 21% del 15enni. Tra i paesi partecipanti all'indagine internazionale HBSC, San Marino, al pari dell'Italia, risulta uno dei paesi che ha livelli di sovrappeso più alti per le tre fasce d'età considerate.

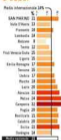
Lo studio evidenzia che i livelli più alti di sovrappeso e obesità si riscontrano tra i ragazzi provenienti dalle famiglie più disagiate.

Saltare la colazione si associa a maggiori probabilità di essere in sovrappeso. A San Marino il 37% dei ragazzi non fa colazione tutti i giorni e sono soprattutto i 13enni e le ragazze a saltare la colazione. Un'alimentazione equilibrata richiede, inoltre, l'assunzione quotidiana di frutta e verdura. Solo il 34% dei ragazzi consuma almeno una porzione di frutta tutti i giorni e sono gli 11enni i maschi a consumarne meno. Consumano quotidianamente verdura poco più del 27% dei ragazzi, contro il 20% dell'Italia.

Un aspetto preoccupante riguarda il consumo di bevande: almeno 5-6 volte a settimana di bevande zuccherate, che interessa circa il 19% degli adolescenti.



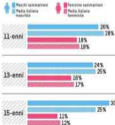
RAGAZZI IN SOVRAPPESO O OBESI



I confronti internazionali e regionali

La percentuale di sovrappeso e obesità a San Marino è in linea con il dato medio nazionale italiano (27% contro il 14% internazionale). Nelle regioni italiane si riscontra una diversa distribuzione con un andamento crescente dal fenomeno parossistico del Nord al Sud. Solo in 3 regioni il dato medio è inferiore a quello internazionale ed è la Campania a presentare la percentuale più elevata (32%).

San Marino: ragazzi in sovrappeso o obesi



ATTIVITÀ FISICA PRATICATA

Essere fisicamente attivi si associa ad una minore probabilità di essere sovrappeso o obeso e a un migliore benessere psicologico. L'attività fisica può ridurre infatti ansietà e depressione, migliorare le relazioni sociali e stimolare il regolare sviluppo di ossa e muscoli.

Cosa vuoi dire essere fisicamente attivi per i ragazzi?

Vuol dire fare almeno una ora di attività fisica tutti i giorni della settimana. Attenzioni! Essere fisicamente attivi è una condizione che non si riferisce solo alla pratica di una disciplina sportiva ma a tutte quelle attività che sono in grado di aumentare la frequenza del battito cardiaco, del respiro e della sudorazione: tra queste rientrano il gioco, la corsa o l'uso della bicicletta o del pattino.

Quante attività fisica fanno gli adolescenti a San Marino?

Abbiamo chiesto ai ragazzi di sommare tutta l'attività fisica svolta durante la giornata e di indicare quanti giorni, durante l'ultima settimana, avevano fatto attività fisica per almeno 60 minuti. Il dato è poco incoraggiante. Abbiamo il primato di essere il paese più sedentario con una media nazionale di circa 6 ragazzi ogni 100 che praticano attività fisica ogni giorno, contro una media internazionale di 10 ragazzi ogni 100. Nel passaggio degli 11 ai 13 anni l'attività fisica svolta si riduce, mentre aumenta dai 13 ai 15 anni, rimanendo comunque inferiore a quella degli 11enni. In generale, sono le ragazze a praticare meno attività fisica.

RAGAZZI FISICAMENTE ATTIVI PER ALMENO 60 MINUTI OGNI GIORNO



I confronti internazionali e regionali

Ne a San Marino, né in nessuna regione italiana, ed in nessuna delle tre fasce di età, la percentuale di giovani che svolgono una adeguata attività fisica raggiunge i livelli medi osservati nei coetanei dello studio internazionale HBSC. Fatta eccezione per Bolzano (33%), nelle regioni italiane si raggiunge con difficoltà il 10% di ragazzi fisicamente attivi. Le regioni più sedentarie sono quelle del Centro e del Sud.

San Marino: ragazzi fisicamente attivi per almeno 60 minuti al giorno

