



# Come stanno i nostri bambini: OKkio alla Salute 2023 l'importanza di promuovere stili di vita sani



**Silvia Cardetti**

*Dipartimento di Prevenzione ASL CN1  
S.S.D. Promozione della salute*

# Fare Movimento ... perché?



- **Fattore protettivo per la salute:** contrastare la sedentarietà durante l'orario scolastico promuovendo il movimento e il benessere attraverso l'attività fisica;
- **Consapevolezza del corpo**
- **Pari opportunità** per tutti i bambini (contrasta le disuguaglianze)
- **Pari valore alle materie scolastiche** (senza rinunciare alla qualità della didattica svolta in classe)
- **Funzione aggregante e inclusiva** per i bambini con più fragilità e difficoltà → miglioramento del clima di classe
- **Collaborazione e sinergia** con la comunità, ASL, famiglie
- **Apprendimento, motivazione e benessere:** e evidenze dicono che camminare/correre un miglio al giorno, migliora l'apprendimento scolastico, allontana l'ansia, la noia e la demotivazione e favorisce un maggior benessere e una maggiore concentrazione negli studenti; l'attività fisica ha mostrato effetti positivi su umore depresso e ansia negli adolescenti.
- Il valore aggiunto del **movimento all'aperto e in natura**



# OKkio alla salute

Perché fare una sorveglianza di popolazione?



OKkio alla SALUTE è un sistema di sorveglianza sul sovrappeso e l'obesità e i fattori di rischio correlati nei bambini delle scuole primarie (6-10 anni). È nato nel 2007 ed è coordinato dal CNAPPS dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) in collaborazione con le Regioni, il Ministero della Salute e il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca.

- Monitorare e descrivere la variabilità geografica e l'evoluzione nel tempo dello stato ponderale, delle abitudini alimentari, dei livelli di attività fisica svolta dai bambini
- descrivere le attività scolastiche favorevoli la sana nutrizione e l'esercizio fisico
- orientare la realizzazione di iniziative utili ed efficaci per il miglioramento delle condizioni di vita e di salute dei bambini delle scuole primarie.

La prima indagine in Piemonte nel 2008 e poi a seguire con cadenza bi-triennale. L'ultima nella primavera del 2022, di cui presentiamo i dati

In provincia di Cuneo (ASL CN1 + ASL CN2) hanno risposto 759 bambini e 794 famiglie



## Health Behaviours in School aged Children

HBSC è uno studio multicentrico internazionale svolto dal 1983 in collaborazione con l'Ufficio Regionale dell'OMS per l'Europa con lo scopo di descrivere e comprendere i comportamenti correlati con la salute nei ragazzi di **11, 13 e 15 anni** in circa 50 Paesi tra l'Europa e il Nord America. L'Italia partecipa all'HBSC dal 2002 e ad oggi ha svolto, con cadenza quadriennale, sei raccolte dati (2002, 2006, 2010, 2014, 2018 e 2022) che hanno coinvolto tutte le regioni italiane e le province autonome. Dal 2017 lo studio HBSC è stato adottato quale **strumento unico nazionale per monitorare la salute dei ragazzi e delle ragazze**.

La rilevazione più recente è del 2022, in cui sono stati inclusi anche i ragazzi di 17 anni.

I risultati Piemontesi sono consultabili su:

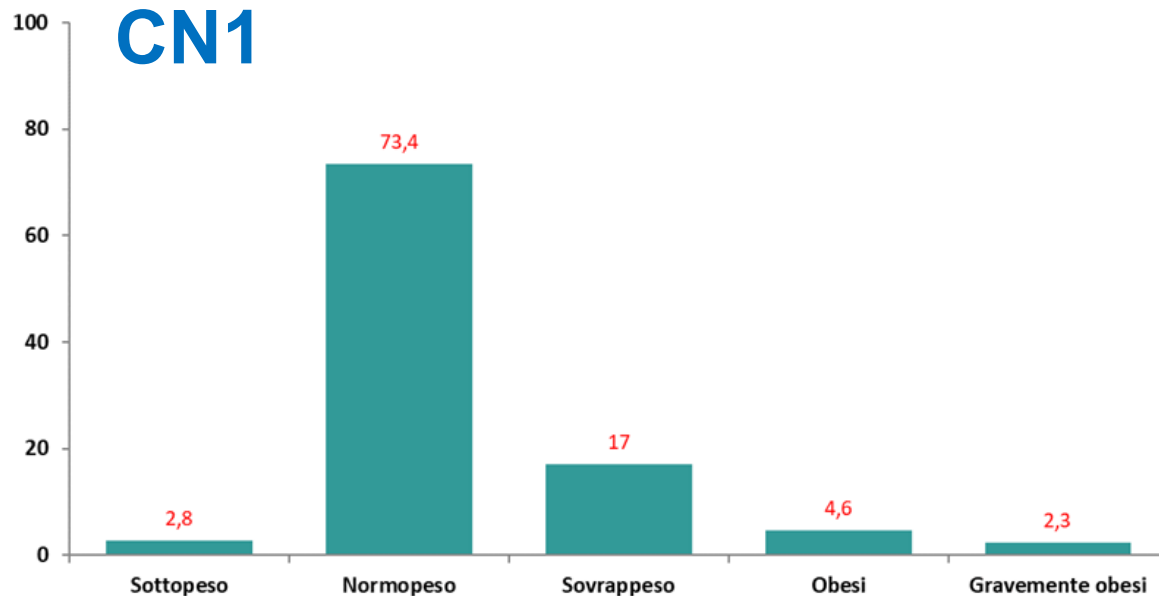
<https://www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita/prevenzione/sistemi-sorveglianza>



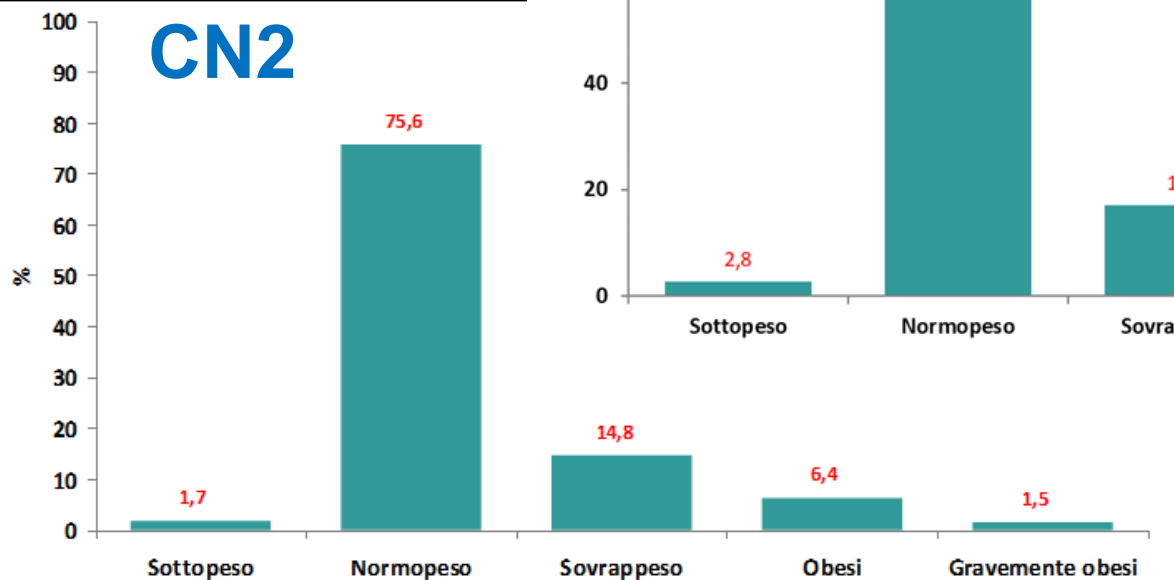
# Stato ponderale



**CN1**



**CN2**



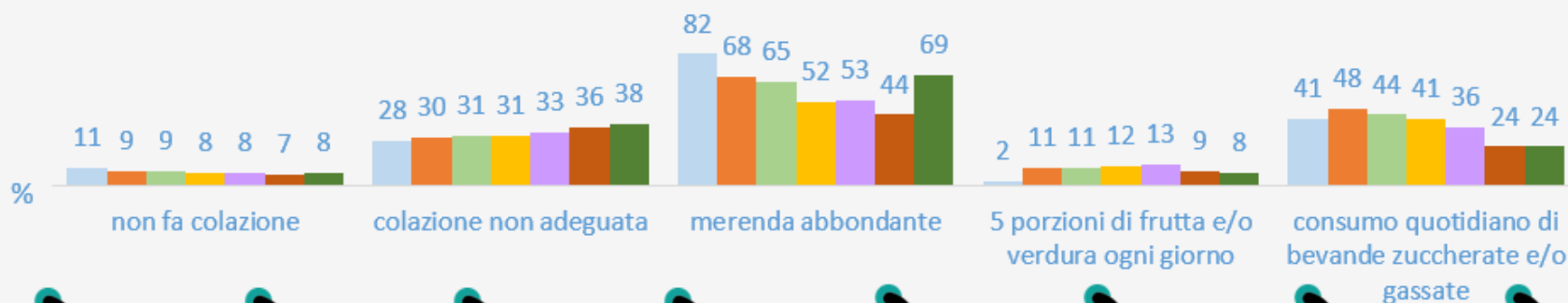
Completivamente il 23,8% (CN1) e il 22,7% (CN2) dei bambini presenta un eccesso ponderale che comprende sia sovrappeso che obesità.



## ABITUDINI ALIMENTARI

La settima raccolta dati di OKkio alla SALUTE ha messo in luce la grande diffusione fra i bambini di abitudini alimentari poco favorevoli ad una crescita armonica e predisponenti all'aumento di peso. Resta rilevante la prevalenza di bambini che fa una merenda eccessivamente abbondante e ridotta la percentuale di bambini che consuma quotidianamente le 5 porzioni di frutta e/o verdura raccomandate.

■ 2008/9 ■ 2010 ■ 2012 ■ 2014 ■ 2016 ■ 2019 ■ 2023



# Stato ponderale e soddisfazione corporea

HBSC: ragazzi di 11-13 -15 anni

Figura 3. Frequenza di sovrappeso e obesità per genere ed età (%)

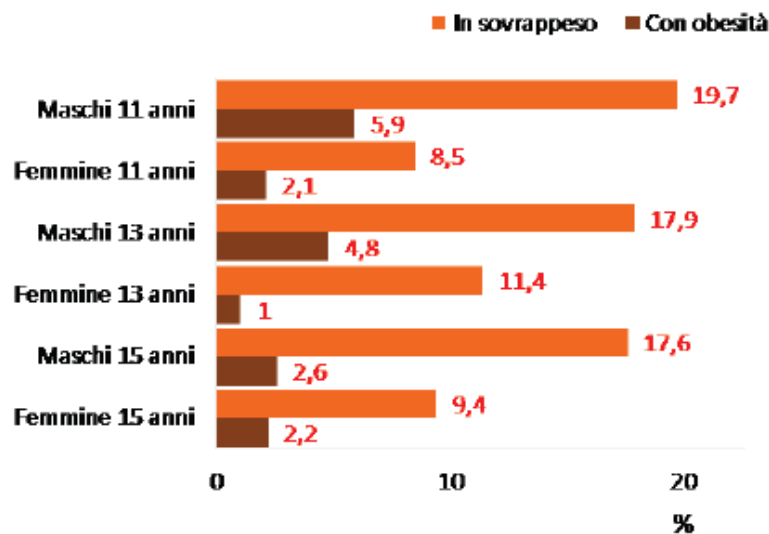
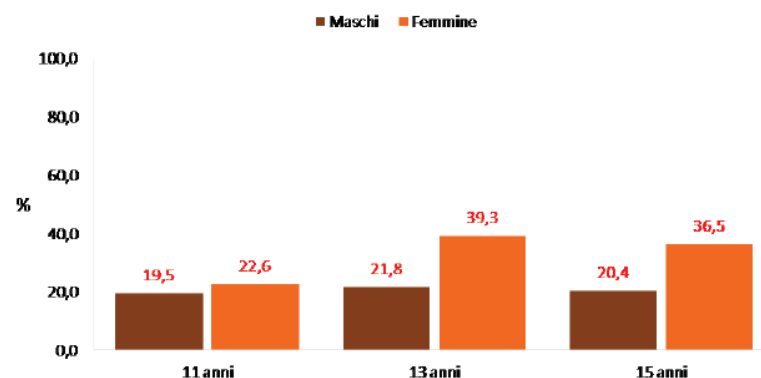


Figura 4. Frequenza di coloro che si sentono grassi o molto grassi, per età e genere (%)



Prevalenza di sovrappeso	13.3	14.1
Prevalenza di obesità	2.4	3.1



# Stato ponderale e soddisfazione corporea

HBSC: ragazzi di 11-13 -15 anni



- **Promuovere un corretto e flessibile stile alimentare** e mantenere un peso e un appetito salutaris durante l'infanzia, **prevenire il sovrappeso**;
- Sviluppare **consapevolezza corporea** e piacere del movimento, promuovere un equilibrato rapporto con il corpo
- **Sostenere le relazioni fra pari** in classe, migliorare il clima di classe e la relazione con i docenti
- Sostenere la **motivazione scolastica** e il piacere di andare a scuola.





# Fare Movimento ... perché?



- **Fattore protettivo per la salute:** contrastare la sedentarietà durante l'orario scolastico promuovendo il movimento e il benessere attraverso l'attività fisica;
- **Consapevolezza del corpo**
- **Pari opportunità** per tutti i bambini (contrasta le disuguaglianze)
- **Pari valore alle materie scolastiche** (senza rinunciare alla qualità della didattica svolta in classe)
- **Funzione aggregante e inclusiva** per i bambini con più fragilità e difficoltà → miglioramento del clima di classe
- **Collaborazione e sinergia** con la comunità, ASL, famiglie
- **Apprendimento, motivazione e benessere:** e evidenze dicono che camminare/correre un miglio al giorno, migliora l'apprendimento scolastico, allontana l'ansia, la noia e la demotivazione e favorisce un maggior benessere e una maggiore concentrazione negli studenti; l'attività fisica ha mostrato effetti positivi su umore depresso e ansia negli adolescenti.
- Il valore aggiunto del **movimento all'aperto e in natura**

# OBIETTIVO GENERALE

- Implementare **interventi evidence-based** sull'attività fisica a scuola programmi **Evidence-Based** (EBP o EBI), programmi basati sull'evidenza scientifica, programmi sottoposti a valutazione di efficacia rigorosa.

→ **Un Miglio al giorno**



- Collaborazione con tutti gli stakeholder di riferimento del territorio
- Riorganizzazione/riqualifica degli ambienti interni e circostanti l'edificio scolastico



# ATTIVITA' IN PRATICA

## le USCITE



1 miglio al giorno → 1 km e 600 metri

in prossimità della scuola

20 minuti circa

3 Volte a Settimana (almeno)

1 attività di didattica outdoor a settimana



**Le USCITE nelle Scuole dell'ASL CN1 e ASLCN2:**

**Settembre-dicembre 2023**

**dove:** svolte in prossimità della scuola

**quando:** il momento dell'uscita è variabile nella giornata scolastica

**distanza:** 1 miglio al giorno → 1 km e 600 metri

**durata:** 20 - 30 minuti circa, a volte fino ad un'ora

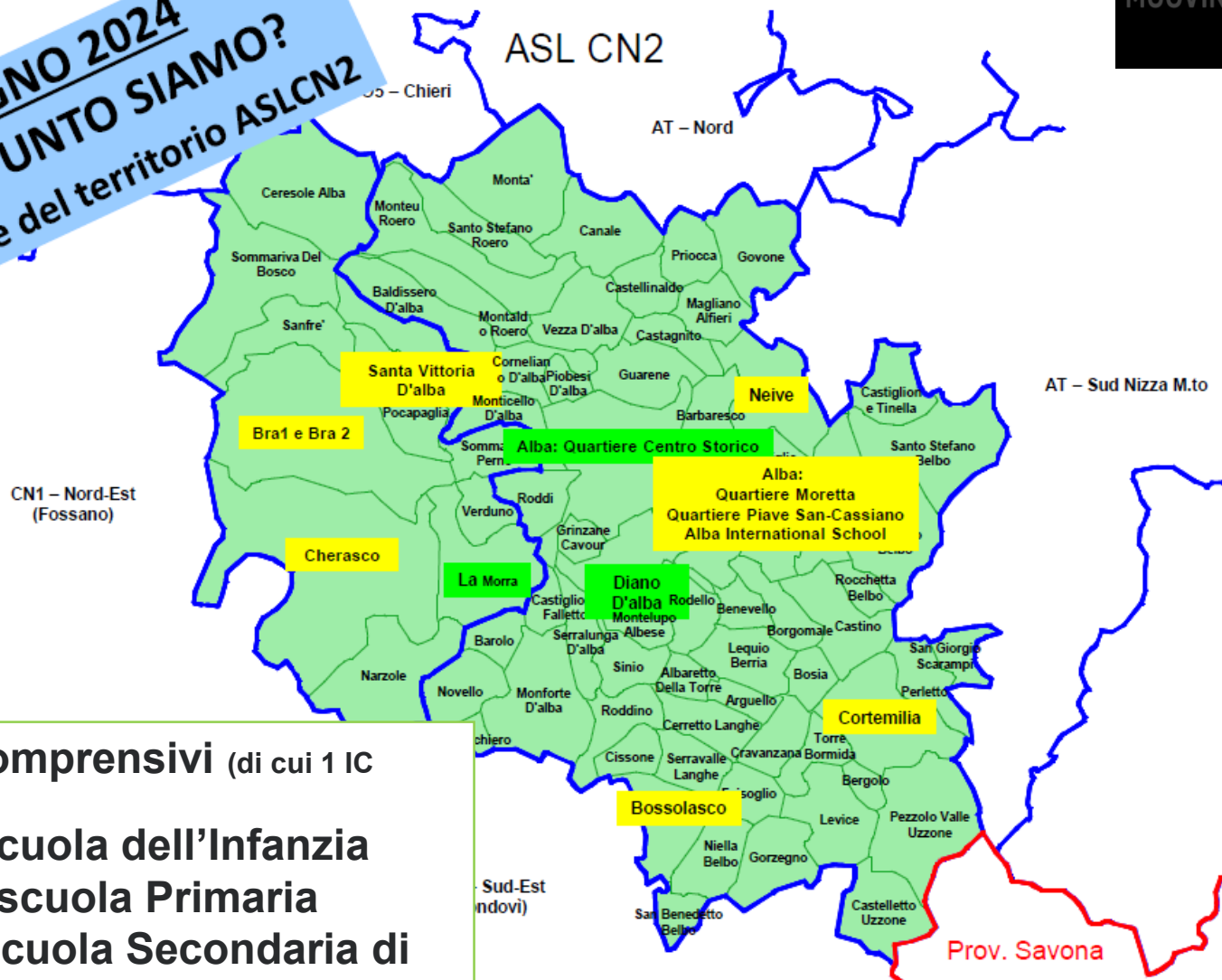
**frequenza:** varia da 1 a 3 volte/settimana

**outdoor:** spesso le uscite sono utilizzate per argomenti didattici

**chi accompagna:** è sempre l'insegnante da solo o in presenza (sporadicamente altro operatore scolastico/volontario)



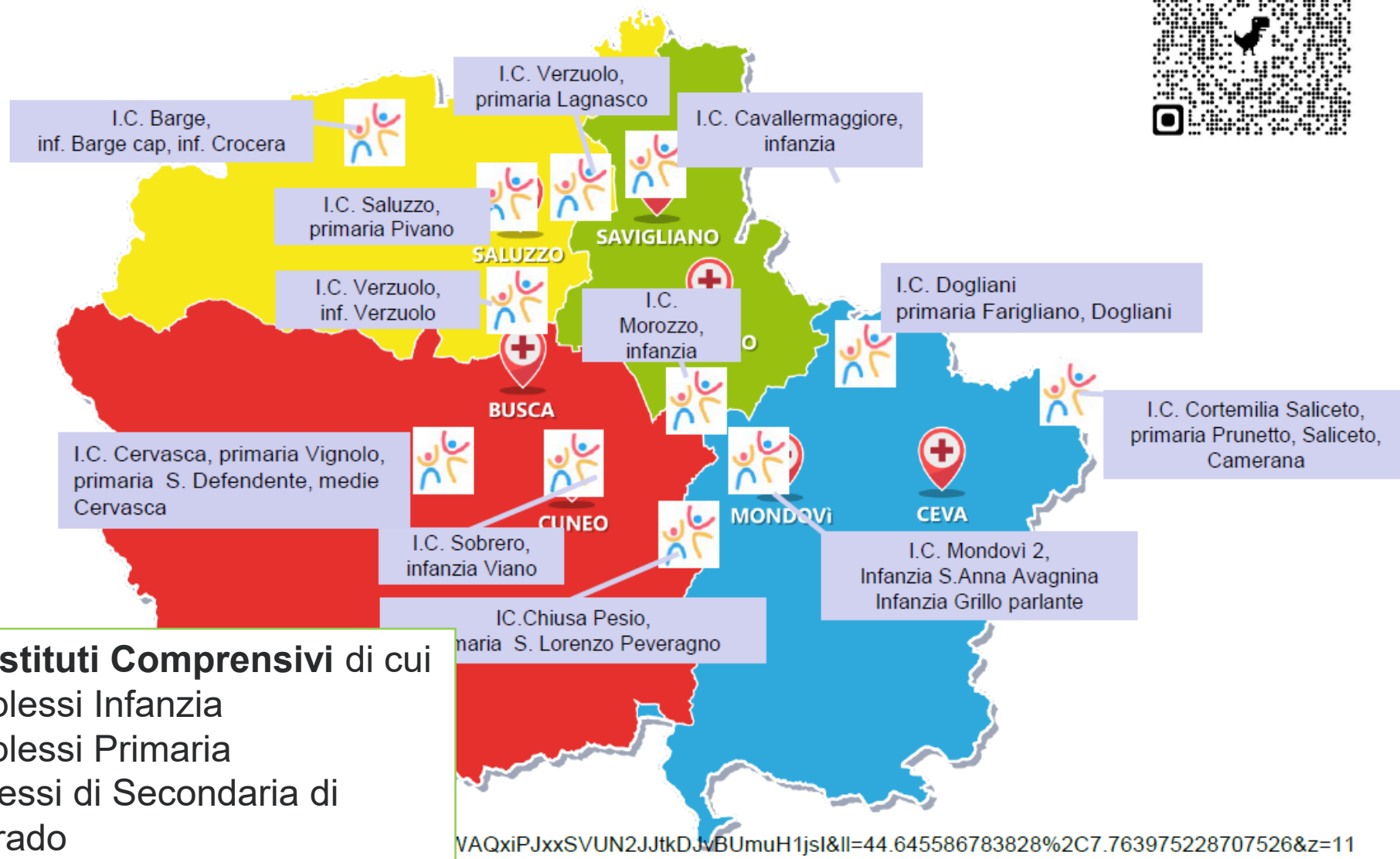
**GIUGNO 2024**  
**A CHE PUNTO SIAMO?**  
 ... le scuole del territorio ASL CN2



**13 Istituti Comprensivi** (di cui 1 IC Paritario) ovvero:  
**2 plessi di scuola dell'Infanzia**  
**15 plessi di scuola Primaria**  
**3 plessi di Scuola Secondaria di 1° grado**



# Report delle scuole del territorio ASLCN1 – dicembre 2023



# GRAZIE!

## Contatti:

**[silvia.cardetti@aslcn1.it](mailto:silvia.cardetti@aslcn1.it) – 0172 240680 - 0171 450608**

*Dipartimento di Prevenzione ASL CN1*

*S.S.D. Promozione della salute*

