



SISTEMA DI SORVEGLIANZA OKKIO ALLA SALUTE: sintesi dati **ASL VCO 2019**

Dipartimento di Prevenzione
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore Sostituto Dott.ssa Daniela Baldassarri

Dietiste Dott.ssa Barbara Spadacini – Dott.ssa Katia Fasolo

Cos'è OKKIO ALLA SALUTE?

È una sorveglianza che vede coinvolti:

Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità, Università e Ricerca, Ministero dell'Istruzione, Regioni, Scuole e ASL

Okkio alla SALUTE è rivolto ai bambini delle classi 3^a della Scuola Primaria



Cos'è OKKIO ALLA SALUTE?

OKKIO alla SALUTE è una **raccolta periodica di dati** su:

- stato ponderale (peso e altezza)
- stili alimentari (colazione, merende, ecc.)
- abitudine all'esercizio fisico (sport, giochi all'aperto, ecc.)
- comportamenti sedentari (ore davanti a tablet, Tv, ecc.)
- percezione del problema da parte dei genitori (sovrappeso, inattività, ecc.)
- alcuni aspetti del contesto scolastico e familiare



Cos'è OKKIO ALLA SALUTE?

La raccolta di dati aggiornati e confrontabili consente di **descrivere nel tempo:**

- ✓ l'evoluzione dello stato nutrizionale dei **bambini 8-9 anni**
- ✓ le caratteristiche dell'ambiente scolastico e sociale
- ✓ le iniziative della scuola per favorire la corretta nutrizione e l'attività fisica

Lo scopo di Okkio alla SALUTE è raccogliere/analizzare/
pubblicare dati per **proporre azioni di prevenzione basate su
prove di efficacia**



Perché sono importanti questi dati?

I dati raccolti con la sorveglianza Okkio alla SALUTE sono importanti per:

- accrescere nei cittadini la consapevolezza della salute pubblica
- favorire e tutelare la salute dei ragazzi
- orientare le politiche e gli interventi di prevenzione che hanno un impatto diretto sulla salute pubblica
- valutare l'efficacia degli interventi realizzati



METODOLOGIA

Le classi sono selezionate da liste di campionamento predisposte dagli Uffici Scolastici Provinciali su base regionale e/o di ASL

Le **informazioni sulle abitudini** degli alunni sono raccolte tramite questionari brevi, somministrati ai bambini in classe, ai loro insegnanti e ai genitori

I **dati di peso e altezza** sono raccolti con strumenti e procedure standardizzati da personale qualificato (Dietiste, ecc.)

L'**anonimato** dei bambini/genitori/classe è assolutamente garantita



MATERIALI



Okkio alla SALUTE

Okkio alla SALUTE è un'iniziativa nata dalla collaborazione tra scuola e sanità, con lo scopo di raccogliere informazioni su situazione nutrizionale, alimentazione e attività fisica dei bambini delle scuole primarie al fine di promuovere comportamenti salutari.

Gli operatori sanitari si sono recati nelle scuole ed hanno pesato e misurato l'altezza dei bambini.

Bambini e genitori hanno risposto ad alcune domande su abitudini alimentari e attività fisica quotidiana, che ci hanno permesso di conoscere i comportamenti più diffusi.

Per promuovere la salute e la crescita sana dei bambini è importante la collaborazione tra la scuola, gli operatori sanitari e la famiglia.



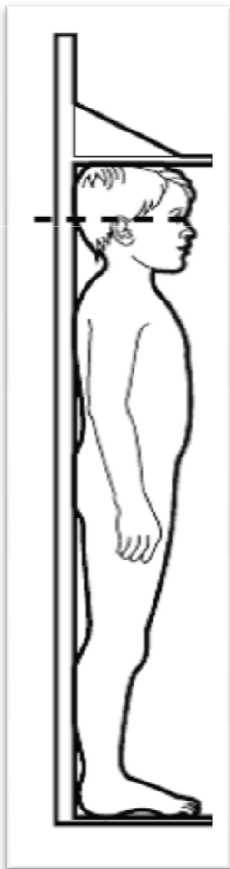
Questo materiale è stato ideato in collaborazione con il progetto "Pinc" e prodotto dal progetto "Okkio alla SALUTE" Sistema di Sorveglianza nazionale sulle stato ponderale e i comportamenti a rischio nei bambini educati in ambienti del Ministero della Salute CCM e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità



Per una crescita sana:
informazioni utili
per genitori
e bambini



Per maggiori informazioni consultare il sito:
www.epicentro.iss.it/okkioallasalute



Okkio alla SALUTE

Anno Scolastico 20__/20__

Complimenti ragazzi!
Grazie alla vostra collaborazione tutti saranno più in salute!

Per l'impegno dimostrato nel corso dell'iniziativa,

è a tutti gli effetti collaboratore speciale dell'Asl.

CCM | Guadagnare Salute | Ministero della Salute

Questo materiale è stato prodotto dai progetti "Programma di informazione e comunicazione a sostegno degli obiettivi di "Guadagnare Salute" (septembre 2007 - CCM) e "Sovrappeso e obesità nei bambini: il sistema di sorveglianza Okkio alla SALUTE" finanziati dal Ministero della Salute e coordinati dall'Istituto Superiore di Sanità.

CRESCERE BENE È UN GRANDE PROGETTO...

FARE MOVIMENTO E NUTRIRSI MEGLIO PER CRESCERE PIÙ SANI!

1 LA COLAZIONE colazione completa e nutriente ogni giorno ogni giorno ogni giorno	2 NO ALLA PASTICCERIA limitare il consumo limitare il consumo limitare il consumo
3 LA MERENDA DI MEZZA MATTINA merenda nutriente merenda nutriente merenda nutriente	4 FRUTTA E VERDURA consumare frutta e verdura consumare frutta e verdura consumare frutta e verdura
5 MOVIMENTO-DIVERTIMENTO attività fisica attività fisica attività fisica	6 VIDEOGIOCHI E TV limitare il consumo limitare il consumo limitare il consumo
7 IL TELEFONO limitare il consumo limitare il consumo limitare il consumo	8 ACQUA-BASTA bere acqua bere acqua bere acqua

...MANGIA SANO, GIOCA ALL'APERTO E LA SERA PRESTO A LETTO!

SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...

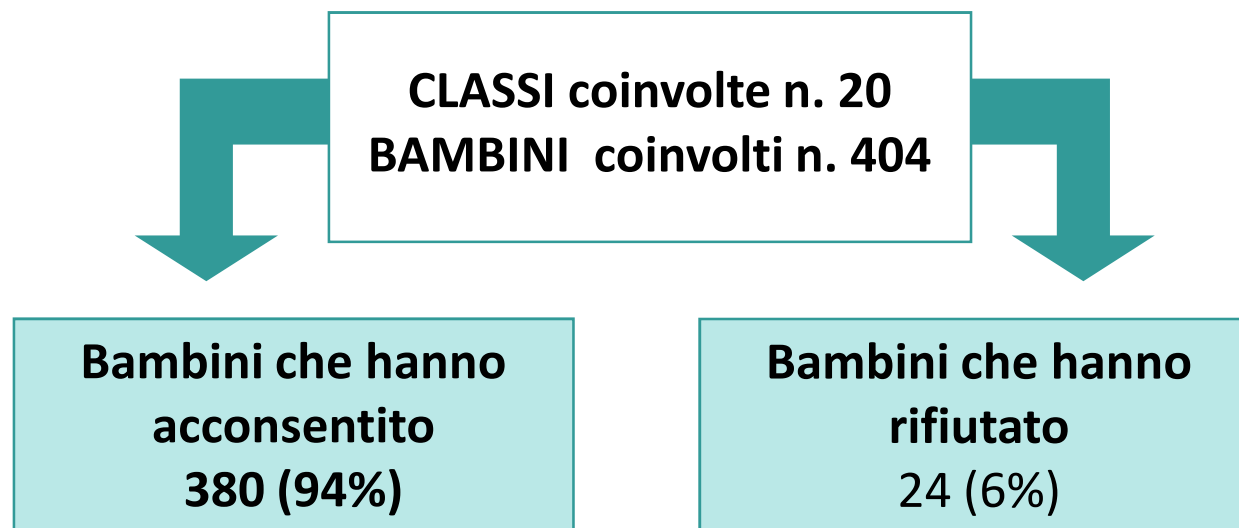
È IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE, NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITÀ

FRUTTA E VERDURA	5 porzioni
CEREALI	3 porzioni di pane o porzioni di pasta o riso (compresi i sostituti)
LATTE E YOGURT	3 porzioni
CARNE PESCE UOVA FORMAGGIO	2-3 volte 2-3 volte 3 volte 2 volte 2 volte
CONDIMENTI	3 porzioni di olio extravergine di oliva al giorno
DOLE	1-2 volte la settimana

...SALTA LA GORDA NON LA COLAZIONE

VIVI IN MOVIMENTO GUADAGNA SALUTE!

Okkio alla SALUTE 2019: dati ASL VCO



ETÀ	N	%
<7 anni	0	0
8 anni	225	63
9 anni	127	36
≥ 10	2	1

SESSO	N	%
Maschi	187	53
Femmine	167	47



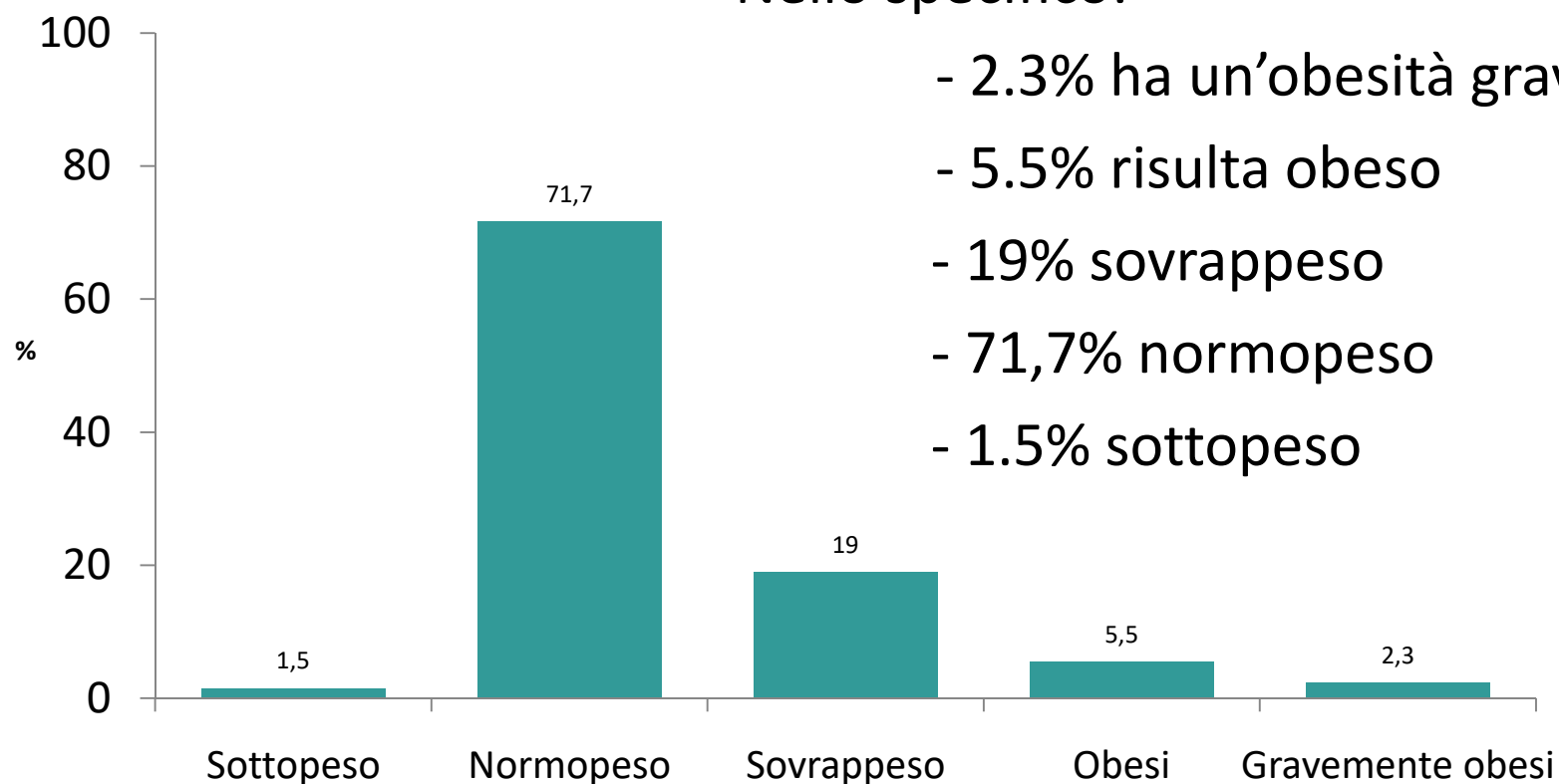
Dati sullo stato nutrizionale dei bambini 8-9 anni dell'ASL VCO



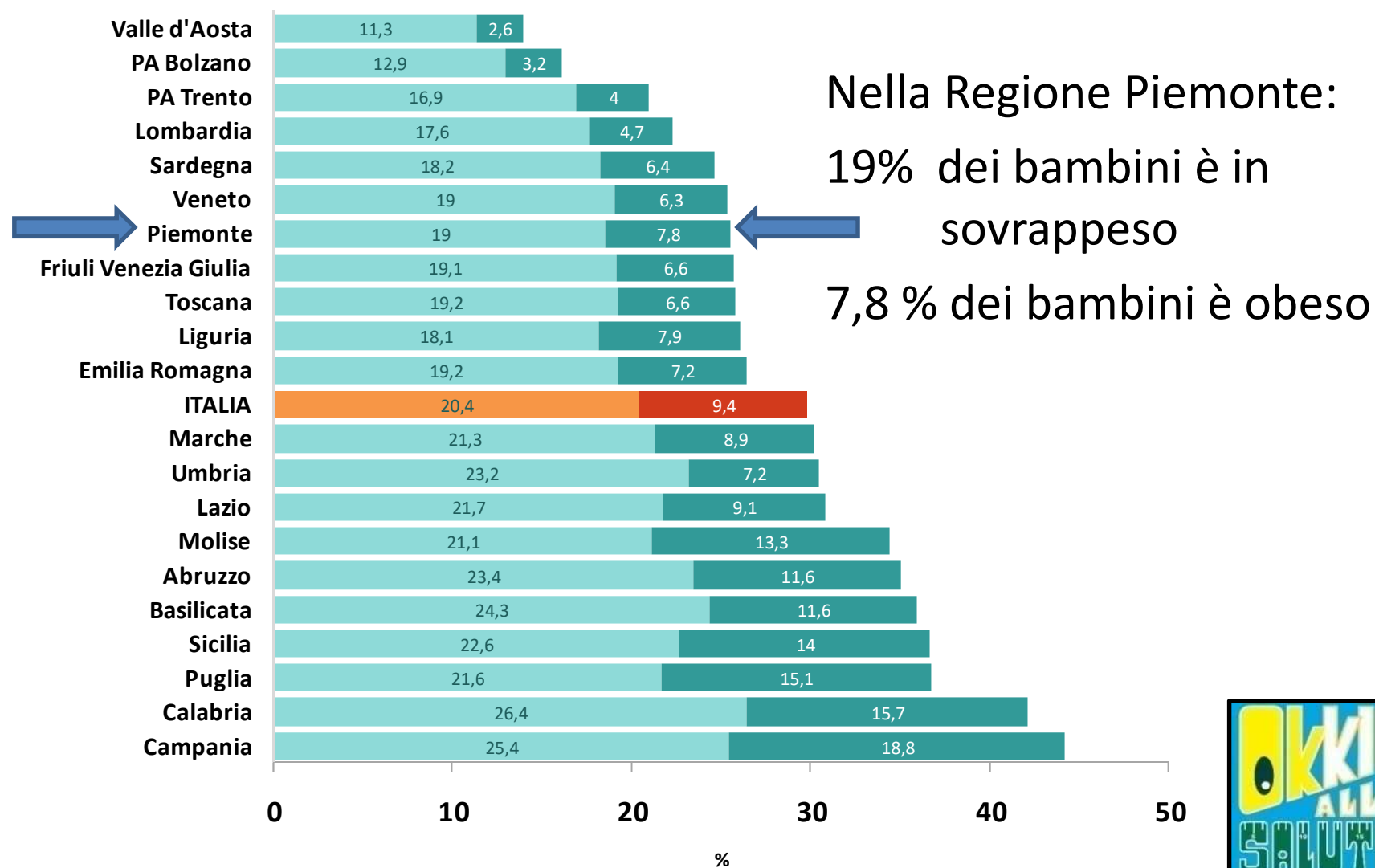
26.8% dei bambini è sovrappeso/obeso

Nello specifico:

- 2.3% ha un'obesità grave
- 5.5% risulta obeso
- 19% sovrappeso
- 71,7% normopeso
- 1.5% sottopeso

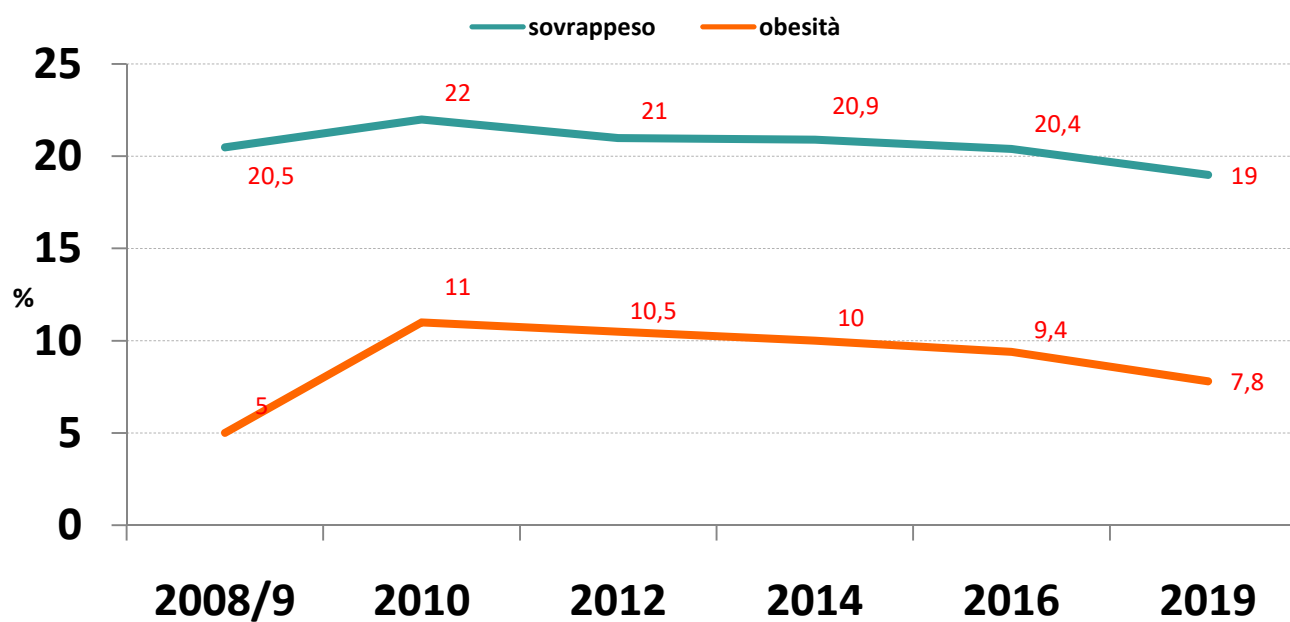


Sovrappeso e obesità per Regione nei bambini 8-9 anni



Modifica del peso dei bambini 8-9 anni nell'ASL VCO dal 2008/9 al 2019

Dal 2008 al 2019 nella nostra Asl c'è stata una **lieve diminuzione** di bambini in sovrappeso e obesi



La percezione delle madri sulla situazione nutrizionale e sull'attività fisica dei bambini di 8-9 anni dell'ASL VCO

C'è una **mancanza di consapevolezza** da parte dei genitori dello stato di sovrappeso/obesità del proprio figlio e del fatto che il bambino mangi troppo e/o si muova poco

Il 52% delle madri di bambini sovrappeso e l'11% di bambini obesi ritiene che il proprio bambino sia normopeso o sottopeso

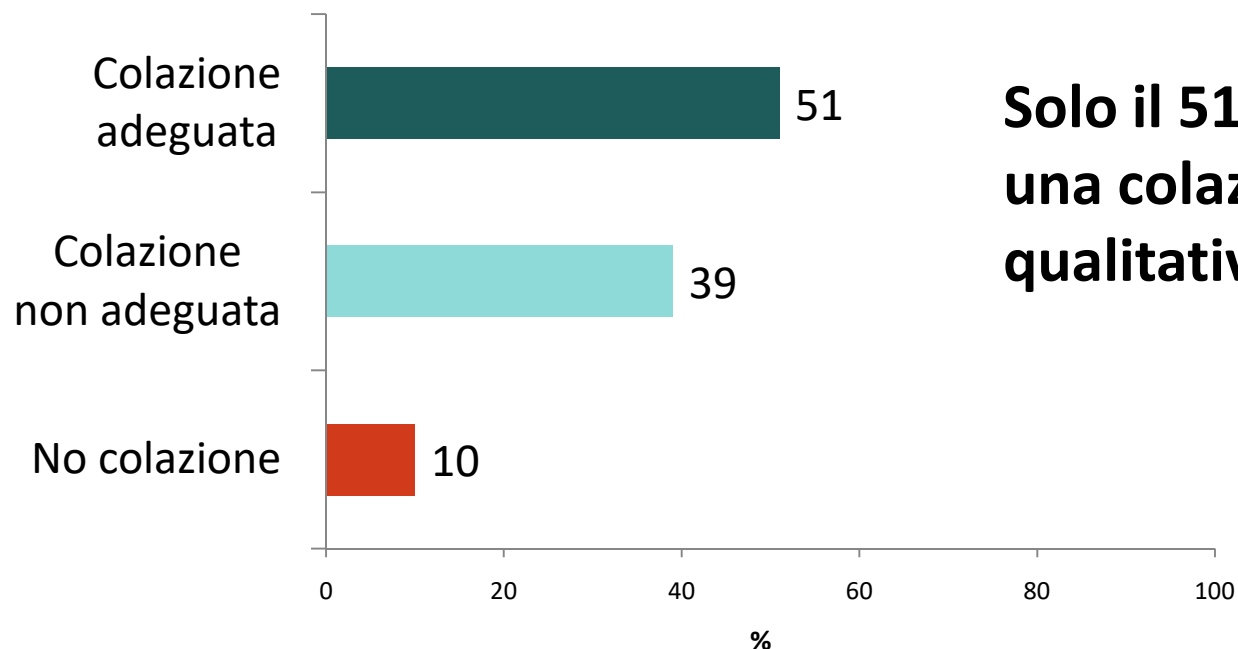
Solo il 25% delle madri di bambini sovrappeso e il 76% di bambini obesi ritiene che il proprio bambino mangi troppo



Colazione adeguata nei bambini 9-10 anni dell'ASL VCO

Molti studi dimostrano un'associazione tra l'abitudine a non consumare la prima colazione e l'insorgenza di sovrappeso.

E' stata considerata adeguata la prima colazione che fornisce un apporto sia di carboidrati che di proteine (es. latte e pane/fette biscottate o yogurt e cereali)

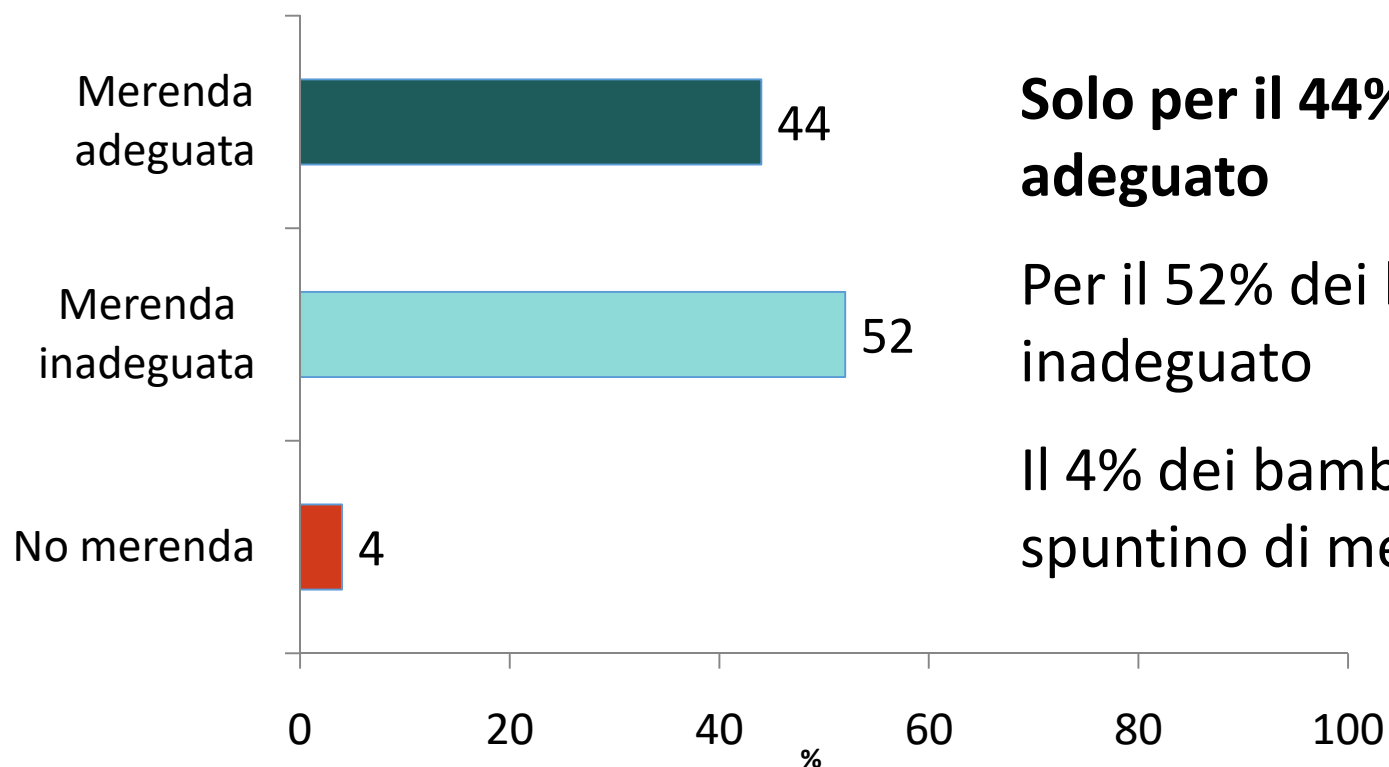


Solo il 51% dei bambini fa una colazione qualitativamente adeguata



Spuntino di metà mattina consumata dai bambini 8-9 anni dell'ASL VCO

Un'alimentazione corretta prevede uno spuntino di metà mattina di circa 100 calorie (es. uno yogurt o un frutto o un succo di frutta senza zuccheri aggiunti)



Solo per il 44% dei bambini è adeguato

Per il 52% dei bambini è inadeguato

Il 4% dei bambini non fa lo spuntino di metà mattina



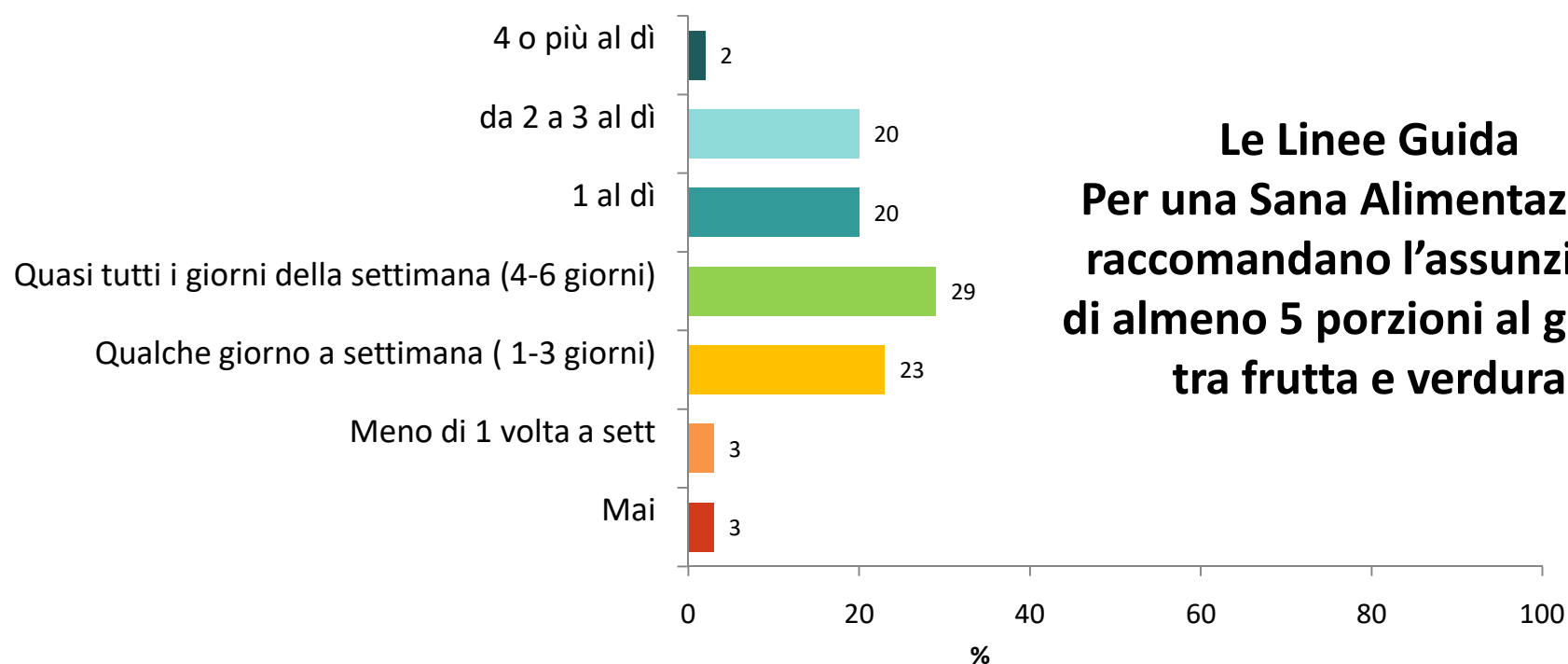
Consumo di frutta nell'arco della settimana dei bambini 8-9 anni dell'ASL VCO



Solo il 20% dei bambini consuma la frutta 2-3 volte al giorno

20% una sola volta al giorno

6% dei bambini mangia frutta meno di una volta a settimana o mai



**Le Linee Guida
Per una Sana Alimentazione
raccomandano l'assunzione
di almeno 5 porzioni al giorno
tra frutta e verdura**

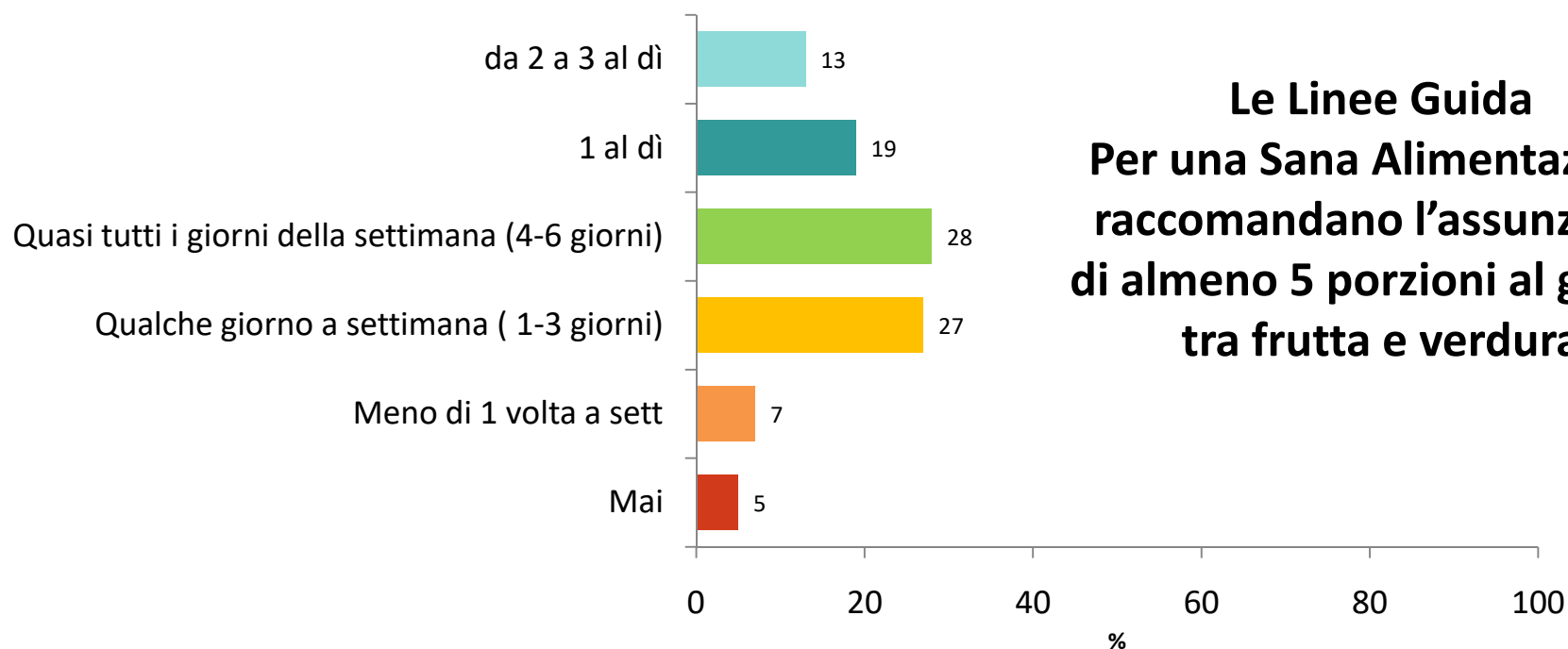
Consumo di verdura nell'arco della settimana dei bambini 8-9 anni dell'ASL VCO



Solo il 13% dei bambini consuma verdura 2-3 volte al giorno

19% una sola volta al giorno

12% dei bambini consuma verdura meno di una volta a settimana o mai



**Le Linee Guida
Per una Sana Alimentazione
raccomandano l'assunzione
di almeno 5 porzioni al giorno
tra frutta e verdura**

Consumo di bibite, snack dolci e salati

Le bibite zuccherate, gli snack dolci e gli snack salati, ecc.:

- sono **alimenti poveri di vitamine**, sali minerali e fibre e di altri elementi nutrizionali importanti per il nostro corpo
- sono **molto calorici**, ricchi di zuccheri, grassi, sale, e non forniscono gli elementi nutritivi essenziali per una dieta equilibrata
- sono **inappropriati** per la crescita dei bambini



CONSUMO bambini 8-9 anni ASL VCO	SUCCHI FRUTTA 100% FRUTTA	BIBITE CONTENENTI ZUCCHERO (tè, cola, succhi, aranciata, ecc.)	BIBITE RIDOTTO CONTENUTO di ZUCCHERO (cola light/zero)	SNACK SALATI (patatine, pop corn, noccioline, ecc.)	SNACK DOLCI (merendine, tort e, biscotti, caramelle, ecc.)
mai	19%	24%	69%	16%	3%
meno di 1 volta a settimana	23%	37%	20%	41%	8%
qualche giorno (1-3 giorni)	34%	25%	11%	35%	38%
quasi tutti i giorni (4-6 giorni)	12%	7%	0%	6%	28%
1 volta /giorno tutti i giorni	10%	5%	0%	1%	18%
più volte al giorno tutti giorni	2%	2%	0%	1%	5%

5% dei bambini tra i 8-9 anni della nostra ASL consuma snack salati quasi tutti i giorni e il 28 % gli snack dolci

7% assume bevande zuccherate quasi tutti i giorni



Ore di sonno dei bambini 9-10 anni dell'ASL VCO

Il 4.7% dei bambini dorme meno di 9 ore

Nella nostra Asl la percentuale di bambini sovrappeso-obesi aumenta al diminuire delle ore di sonno

ORE E MINUTI	Sotto- normopeso	Sovrappeso-obeso
	%	%
< 9 ORE	62.5	37.5
9 ore – 9 ore e 29 minuti	74.6	25.4
9 ore e 30 minuti – 9 ore e 59 minuti	78.3	21.7
≥10 ore	69.9	30.1



Le attività sedentarie dei bambini 8-9 anni dell'ASL VCO

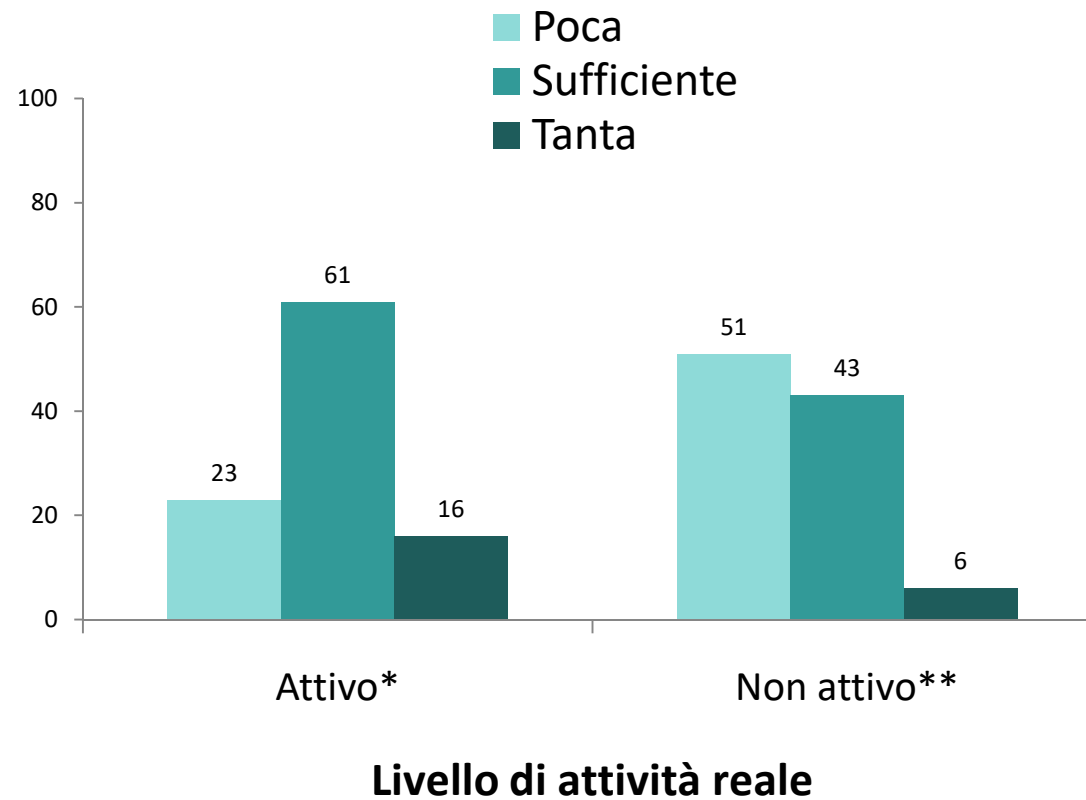
La crescente disponibilità di televisori, videogiochi e dispositivi elettronici, ha contribuito ad aumentare il numero di ore trascorse in attività sedentarie

Il **troppo tempo trascorso** davanti alla televisione e/o altri dispositivi elettronici si associa all'assunzione di cibi fuori pasto che **può contribuire al sovrappeso/obesità**

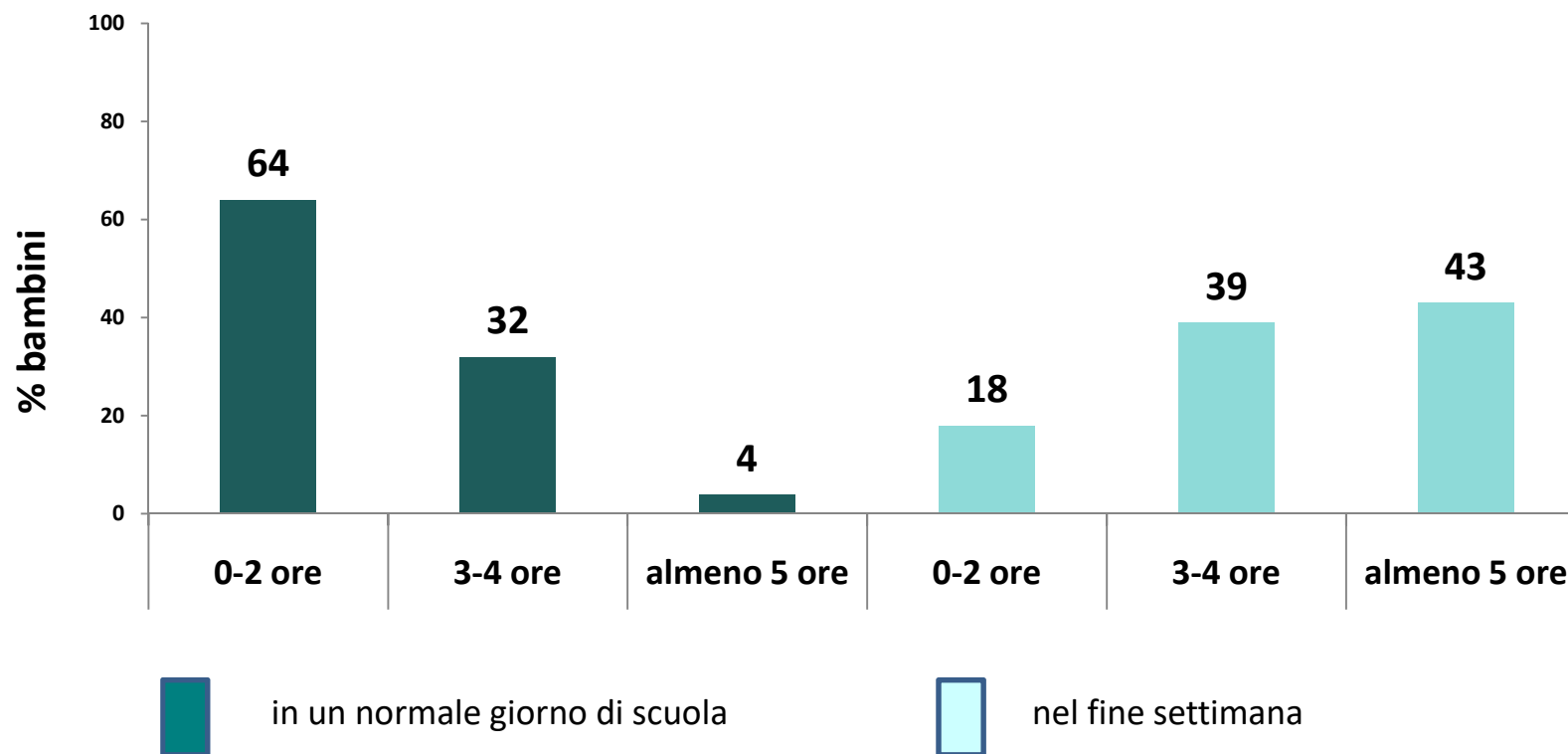
Il tempo trascorso in queste attività sottrae spazio al movimento e al gioco libero



Le attività sedentarie dei bambini 8-9 anni dell'ASL VCO



Ore trascorse a guardare la TV e/o a giocare con i videogiochi/ tablet/cellulare (%) secondo quello dichiarato dai genitori



Si raccomanda un limite di esposizione alla televisione/videogiochi/
tablet/cellulare **non più di 2 ore al giorno**

È sconsigliata la televisione nella camera da letto dei bambini



Il report completo “OKKIO ALLA SALUTE ASLVCO

è pubblicato sul sito regionale

<https://www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita/prevenzione/report-okkio-alla-salute>

