



# *Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali*

Dipartimento della Prevenzione e della Comunicazione  
Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria  
dell'ex Ministero della Salute

## **Progetto pilota nazionale “Frutta snack”: conferenza di presentazione dei risultati del monitoraggio e della valutazione dell’iniziativa. Roma 11 dicembre 2008**

Negli ultimi anni nella popolazione italiana si è verificato un peggioramento delle abitudini alimentari e degli stili di vita, con una discrepanza tra indicazioni nutrizionali e comportamenti adottati. Si osserva, infatti, la crescente tendenza ad eliminare la prima colazione, ridurre i pasti principali e ad aumentare i consumi durante spuntini e merende. Inoltre si è ridotto il consumo di frutta e verdura e carboidrati complessi e, nel contempo, è aumentato il consumo di carne, grassi, bevande ricche di zuccheri, dolci, nonché di alcolici nei giovani.

La dieta è caratterizzata, pertanto, da una elevata densità energetica, con una eccessiva introduzione quotidiana di calorie, derivanti per la maggior parte da grassi e zuccheri semplici, con una ripartizione dei nutrienti e un frazionamento dei pasti nella giornata non equilibrati.

Di conseguenza, si osserva un allarmante aumento di sovrappeso ed obesità, soprattutto nella popolazione infantile. Secondo l’indagine Okkio alla salute, che ha riguardato oltre 46.000 bambini delle terze classi della scuola primaria, la prevalenza di sovrappeso ed obesità è molto elevata a livello nazionale con il 23,6% dei bambini in sovrappeso ed il 2,3% obesi. Più di 1 bambino su 3, dunque, ha un peso superiore a quello che dovrebbe avere per la sua età, tanto da arrivare, in tutta la popolazione di bambini di età 6-11 anni, ad una stima di più di 1 milione di bambini in sovrappeso o obesi in Italia.

La popolazione, inoltre, è sempre più sedentaria. Secondo i dati della sorveglianza PASSI 2007 (su un campione nazionale costituito da 21.498 persone adulte, di età compresa tra i 18 e 69 anni, intervistate telefonicamente) il 28% degli intervistati è completamente sedentario, e solo il 33% dichiara di aderire alle raccomandazioni sull’attività fisica. La riduzione dell’attività fisica quotidiana, dunque, è ormai un dato di fatto ampiamente acquisito, in particolare per i bambini e gli



# *Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali*

adolescenti che risentono negativamente anche dello stile di vita sedentario dei genitori. E' sempre più frequente l'abitudine a praticare giochi sedentari. (secondo Okkio alla salute solo 1 bambino su 10 ha un livello di attività fisica raccomandato per la sua età ed 1 bambino su 2 trascorre più di due ore al giorno davanti alla televisione o ai videogiochi). La sedentarietà abituale, oltre a predisporre all'obesità, può compromettere altri aspetti della salute.

E' risaputo, pertanto, e ce ne dà la conferma la letteratura scientifica, quanto siano importanti una corretta alimentazione basata sul consumo di frutta e verdura, la riduzione di alcool, di bevande ed alimenti altamente calorici, l'abolizione del fumo, l'incremento dell'attività fisica; questi concetti devono entrare a far parte del patrimonio di conoscenze di ognuno per non essere solo *mode passeggere*. E' un'ambizione grande a cui tutti siamo chiamati a collaborare. E', pertanto, necessario il coinvolgimento di istituzioni, amministrazioni, mondo economico e produttivo, Associazioni, cittadini.

L'Italia sta già andando nella direzione giusta, attraverso l'adozione di misure diverse che hanno portato ai primi risultati positivi. Leggi, programmi e piani regionali, interventi integrati tra più attori a livello di comunità locali, hanno dato luogo a positive esperienze di lavoro in rete.

## **IL PROGRAMMA GUADAGNARE SALUTE: RENDERE FACILI LE SCELTE SALUTARI**

Promosso dal Ministero della Salute ed approvato con Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 4 maggio 2007, questo programma nasce dall'esigenza di promuovere e facilitare l'assunzione di comportamenti che influiscono positivamente sullo stato di salute della popolazione, modificando quei fattori di rischio che causano un gran numero di morti premature per malattie cardiovascolari, tumori, malattie respiratorie, diabete e che, comunque, determinano una cattiva qualità della vita ed un notevole aumento delle spese sanitarie e sociali nel nostro Paese.

Il programma ha un approccio preventivo che mira a modificare i comportamenti dei cittadini tenendo conto dei molteplici fattori non solo individuali, ma anche economici, sociali, ambientali, psicologici che sono alla base delle scelte individuali.



# *Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali*

Obiettivo primario è agire sui 4 principali fattori di rischio ( scorretta alimentazione, inattività fisica, fumo e abuso di alcol), al fine di migliorare la salute dei cittadini, eliminare disuguaglianze sociali e, al tempo stesso, continuare a garantire la sostenibilità del Sistema sanitario, in termini economici e di efficacia.

Una delle novità del Piano è, appunto, la sinergia di vari Ministeri, per dare maggior credibilità ai messaggi da veicolare, consolidare il rapporto tra cittadini e istituzioni, assicurare un'informazione univoca e completa e favorire la conoscenza dei progetti di diversi Ministeri ed Enti interessati, realizzando una vera e propria *piattaforma nazionale della salute*.

## 4 SPECIFICI PROGRAMMI

Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari promuove, dunque, un vero e proprio sistema di alleanze per realizzare, ognuno nel proprio ambito, iniziative e azioni mirate a rendere più facile per tutti l'adozione di quei comportamenti quotidiani che siano in grado di contrastare l'insorgenza di patologie croniche, facendo così guadagnare "anni di vita in salute" ai cittadini.

Si tratta di un intervento " multicomponenti", con attività di comunicazione e azioni, articolato in 4 specifici programmi :

- A. Guadagnare salute rendendo più facile una dieta più salubre (alimentazione)
- B. Guadagnare salute rendendo più facile muoversi e fare attività fisica (attività fisica)
- C. Guadagnare salute rendendo più facile esseri liberi dal fumo (lotta al fumo e ad altre dipendenze )
- D. Guadagnare salute rendendo più facile evitare l'abuso di alcol (lotta all'abuso di alcol)

L'obesità, e in particolare quella riscontrabile in età evolutiva, rappresenta un problema di salute pubblica di grande rilevanza sociale, in quanto fattore predittivo di obesità nelle età successive.

Abitudini e comportamenti alimentari corretti, assunti fin dall'infanzia, insieme a uno stile di vita attivo, contribuiscono al mantenimento di un buono stato di salute in età adulta. Una corretta



# *Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali*

alimentazione protegge dalla comparsa di diverse patologie, in particolare da alcuni tipi di tumori e malattie cardiovascolari ed aiuta a mantenere il peso corporeo nella norma.

## IL PROTOCOLLO D'INTESA CON IL MINISTERO DELL' ISTRUZIONE

La modifica di abitudini alimentari scorrette è fondamentale, al fine di evitare che certi comportamenti abbiano una pesante ripercussione sulla salute dei ragazzi. L'educazione alimentare atta a promuovere la relazione tra dieta e salute, diventa fondamentale. L'approccio educativo è indispensabile per poter ottenere risultati duraturi nella modifica di comportamenti alimentari errati ed è necessario un orientamento educativo che motivi i ragazzi all'apprendimento di una cultura e all'acquisizione di un nuovo stile di vita.

La scuola è un luogo unico e privilegiato dove si possono sviluppati interventi di educazione e promozione della salute sia perché i ragazzi vi trascorrono molte ore della giornata in una fase cruciale della loro vita, sia perché il canale scolastico è idoneo a raggiungere anche i genitori e a coinvolgerli nelle iniziative di prevenzione che li riguardano, diffondendo così quelli che sono gli stili salutari.

Sarebbe opportuno, attuare le prime fasi dell'educazione alimentare già nella scuola dell'infanzia, quando il modo di alimentarsi del bambino subisce modificazioni dovute sia all'introduzione di nuovi alimenti sia all'adattamento alla frequenza dei pasti dell'adulto sia all'acquisizione di una maggiore capacità di autoregolamentazione.

Secondo il programma Guadagnare Salute, una forma di comunicazione specifica dovrà riguardare il mondo della scuola, con l'obiettivo non solo di fornire al target giovanile informazioni scientificamente corrette, ma soprattutto di identificare strategie per resistere a varie pressioni sociali (es. fumare, bere alcolici e bevande zuccherine) nonché a contraddittori messaggi mediatici.

Pertanto, il Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali e il Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca, con il Protocollo d'Intesa siglato il 5 gennaio 2007 nell'ambito del programma "Guadagnare salute", si sono impegnati a definire strategie comuni tra salute e scuola e a realizzare un programma d'interventi, che impegnino il sistema scolastico ed il



# *Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali*

sistema sanitario per la prevenzione di patologie croniche e il contrasto di fenomeni tipici dell'età giovanile.

Tra gli obiettivi previsti, riveste particolare rilievo la collaborazione alla definizione di azioni specifiche quali la promozione di attività di formazione, l'attivazione di interventi di educazione alla salute e di prevenzione.

In fase di prima attuazione dell'Intesa, nell'anno scolastico 2007-2008, è stata realizzato il progetto "Frutta Snack", avvalendosi della collaborazione dell'Ufficio Scolastico Regionale del Lazio, al fine di favorire nelle scuole la disponibilità di scelte alimentari nutrizionalmente corrette, con attenzione all'introito energetico, attraverso interventi che favoriscano un maggiore consumo di frutta o verdure fresche, anche attraverso la distribuzione automatica.

Il Progetto ha sperimentato con successo un "modello" di promozione di alimenti salutari quali frutta e verdura, coniugando le attività educative e di sensibilizzazione, rivolte agli studenti, all'azione concreta di disponibilità di prodotti pronti all'uso in appositi distributori automatici, incentivando quindi un loro uso "salutare".

Tale iniziativa ha trovato consenso e condivisione presso le Istituzioni Scolastiche coinvolte, testimoniate dalle adesioni e dai risultati conseguiti. Il Progetto ha visto, infatti, l'adesione di un numero di Istituti superiore a quello preventivato, coinvolgendo nelle tre aree di Roma, Bari e Bologna, 82 Istituti Superiori per complessive 1975 classi e 42.544 studenti e previsto attività di formazione che hanno coinvolto 119 insegnanti.

"Frutta Snack" ha previsto, oltre all'installazione di distributori automatici, anche attività di formazione/informazione dei docenti, iniziative di comunicazione rivolte agli studenti e alle famiglie e la partecipazione dei ragazzi ad un concorso a premi per comunicare l'importanza della frutta nella sana alimentazione. Tutte le attività sono state accompagnate dal monitoraggio dei consumi di frutta a scuola, dell'andamento della sperimentazione e delle criticità emerse, ai fini della valutazione complessiva del progetto.



# *Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali*

I risultati della valutazione sembrano confermare la validità del progetto e l'opportunità di proseguirne l'attività nelle scuole già partecipanti, per promuovere tra gli adolescenti una modifica stabile delle abitudini alimentari.

Nell'ambito del progetto, anche al fine di promuoverne la prosecuzione e stimolare la partecipazione di altri Istituti scolastici, è stato previsto un incontro nazionale di presentazione dei risultati del monitoraggio e della valutazione dell'iniziativa, realizzati attraverso questionari e "focus group" con insegnanti e studenti.