



OKKIO ALLA SALUTE ASL VCO: Risultati 2019 sull'attività fisica e sui comportamenti sedentari dei bambini di 8-9 anni

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 nazionale che vede coinvolti:

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

E' rivolta ai bambini delle classi 3[^] 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

QUESTIONARIO per i bambini 2019

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**.



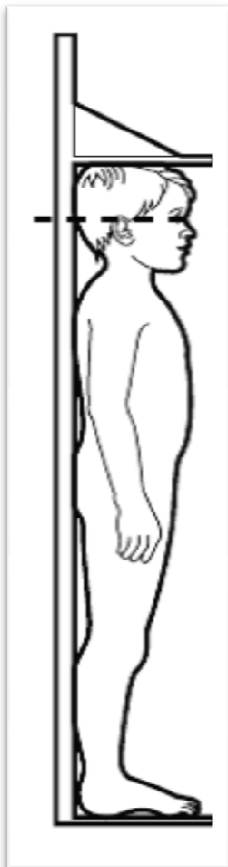
Questo materiale è stato ideato in collaborazione con il progetto "Pinc" e prodotto dal progetto "Okkio alla SALUTE" Sistema di Sorveglianza nazionale sulle stato ponderale e i comportamenti a rischio nei bambini educati in ambienti del Ministero della Salute CCM e coordinato dall'Istituto Superiore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



Per una crescita sana: informazioni utili per genitori e bambini



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



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.

Okkio alla SALUTE

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 2009/2010 - 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 - latte - pane - frutta - yogurt	2 NO ALLA PASTICCERIA - dolci - pasticcini - biscotti - pasta e riso - sughero di salame
3 LA MERENDA DI METÀ MATTINA - frutta - yogurt - latte - pane - pasta e riso - sughero di salame	4 FRUTTA E VERDURA - frutta - verdura - pane - pasta e riso - sughero di salame
5 MOVIMENTO-DIVERTIMENTO - attività fisica - giochi - sport - danza	6 VIDEOGIOCHI E TV - limitare il tempo - attività fisica - giochi - sport
7 IL TELEFONO - limitare il tempo - attività fisica - giochi - sport	8 ACQUA-BASTA - bere acqua - limitare il tempo - attività fisica - giochi - sport

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

SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...

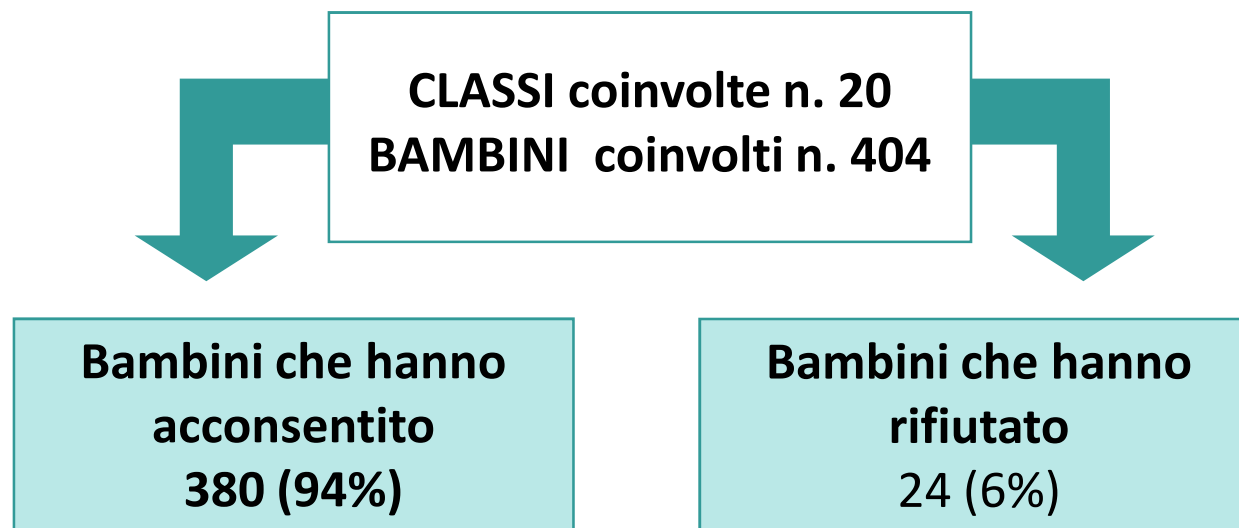
È IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE, NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITÀ

FRUTTA E VERDURA	5 porzioni
CEREALI	3 porzioni di pane o pasta o riso (compreso il salame)
LATTE E YOGURT	3 porzioni
CARNE PESCE UOVA FORMAGGIO	2-3 volte 2-3 volte 3 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

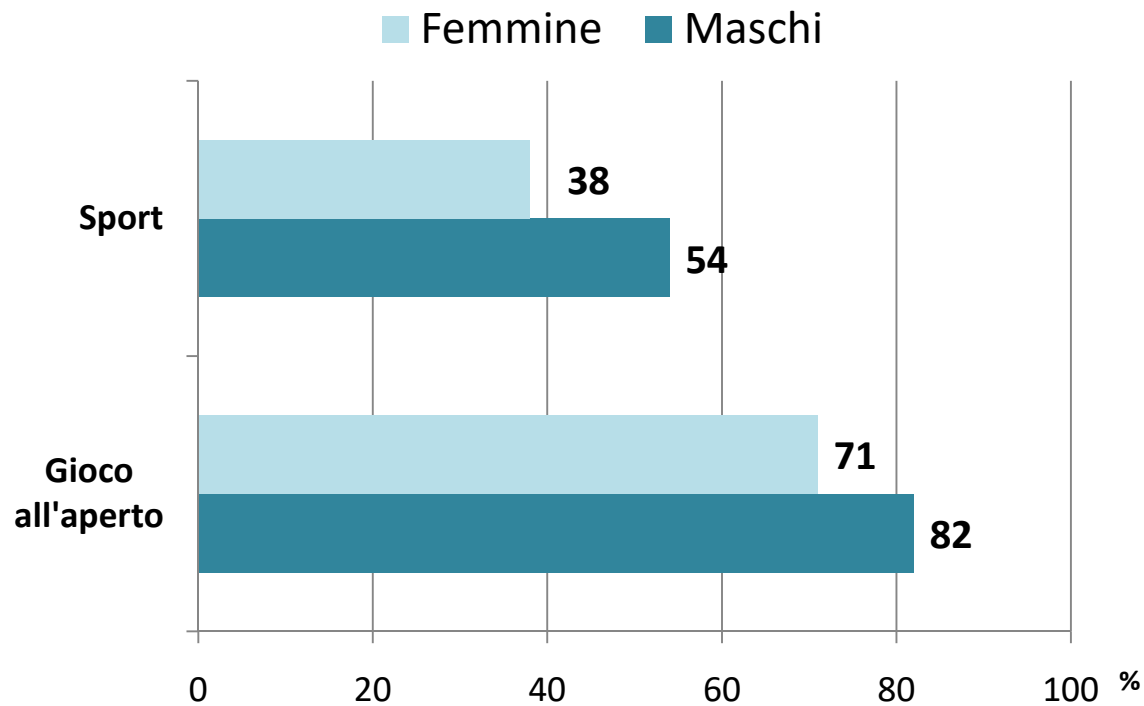


ETÀ	N	%
<7 anni	0	0
8 anni	225	63
9 anni	127	36
≥ 10	2	1

SESSO	N	%
Maschi	187	53
Femmine	167	47

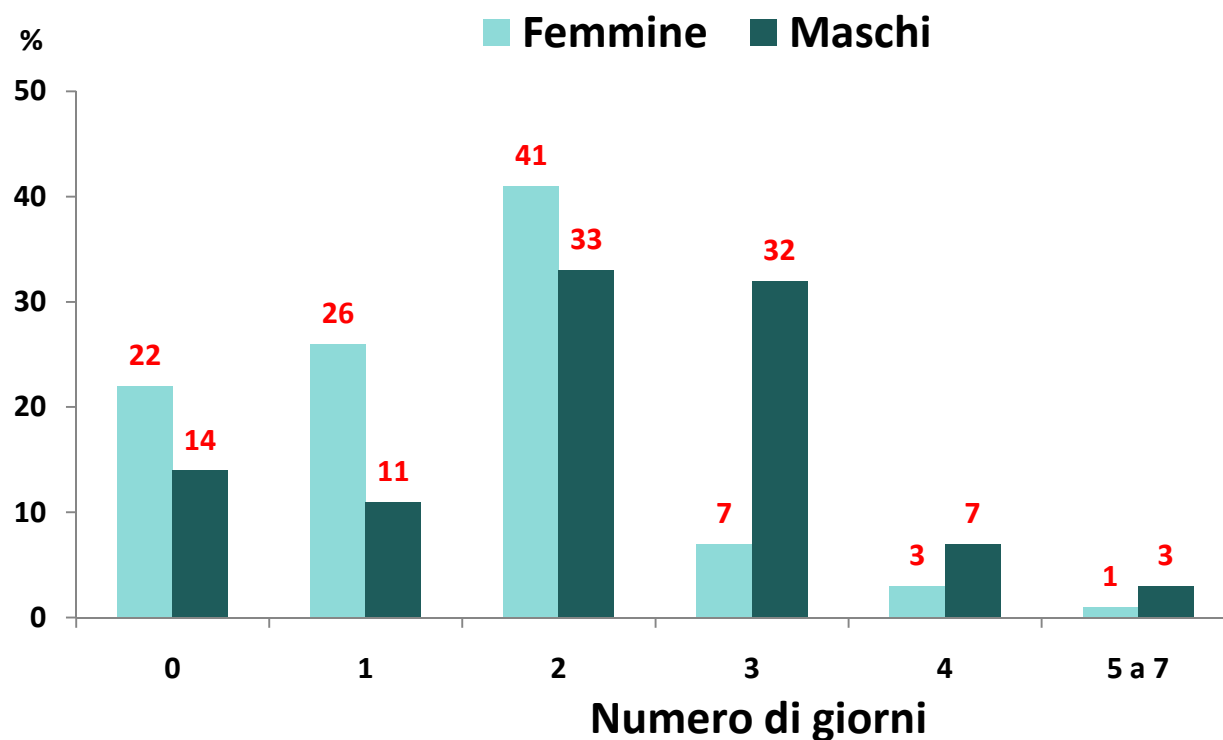


Bambini che hanno giocato all'aperto e/o fatto sport il giorno precedente le rilevazioni



- L'87 % dei bambini ha giocato all'aperto il pomeriggio antecedente all'indagine
- I maschi giocano all'aperto più delle femmine
- Il 46% dei bambini ha fatto attività sportiva strutturata il pomeriggio antecedente all'indagine
- I maschi fanno sport più delle femmine

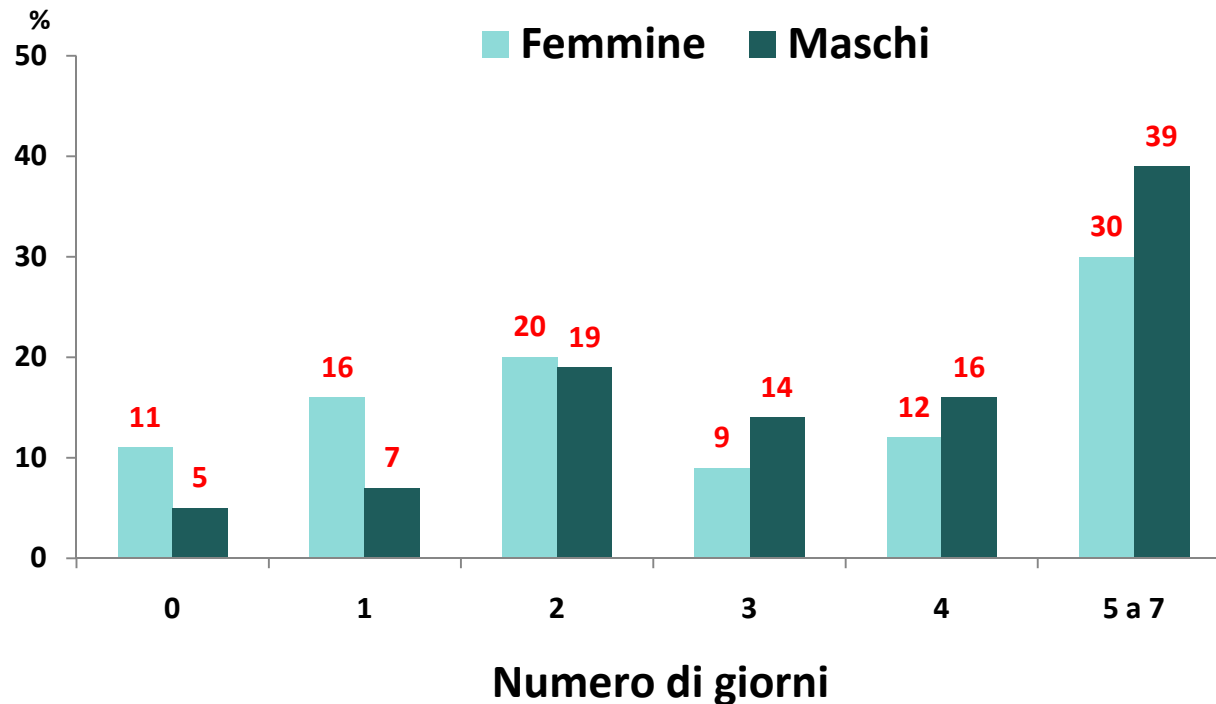
Giorni di attività sportiva strutturata per almeno un'ora durante la settimana (%) riferiti dai genitori



- circa 4 bambini su 10 (37%) fanno almeno un'ora di attività sportiva strutturata per 2 giorni la settimana
- il 17% neanche un giorno
- solo il 2% da 5 a 7 giorni
- I maschi fanno attività sportiva strutturata più giorni delle femmine
- La zona di abitazione è associata a una diversa frequenza di attività sportiva strutturata da parte dei bambini



Giorni di giochi di movimento per almeno un'ora durante la settimana (%) riferiti dai genitori

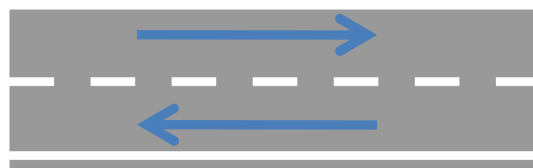


- circa 2 bambini su 10 (20%) fanno almeno un'ora di attività per 2 giorni la settimana
- il 8% neanche un giorno
- il 35% da 5 a 7 giorni
- I maschi fanno giochi di movimento più giorni delle femmine
- La zona di abitazione non è associata a una diversa frequenza di giochi di movimento da parte dei bambini

Come si recano a scuola i bambini



Soltanto 3 bambini su 10 percorrono il tragitto casa – scuola e viceversa, a piedi, in bicicletta, in monopattino, ecc.



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

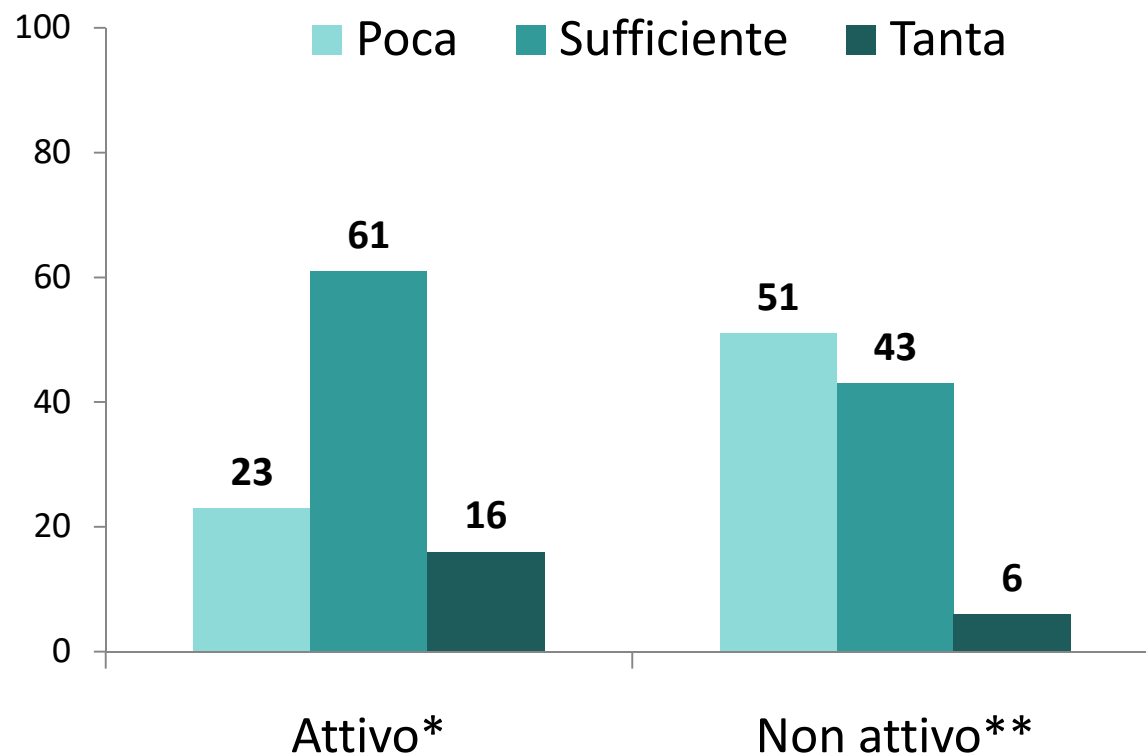
La crescente disponibilità di televisori, videogiochi e dispositivi elettronici, ha contribuito ad aumentare il numero di ore trascorse in attività sedentarie

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



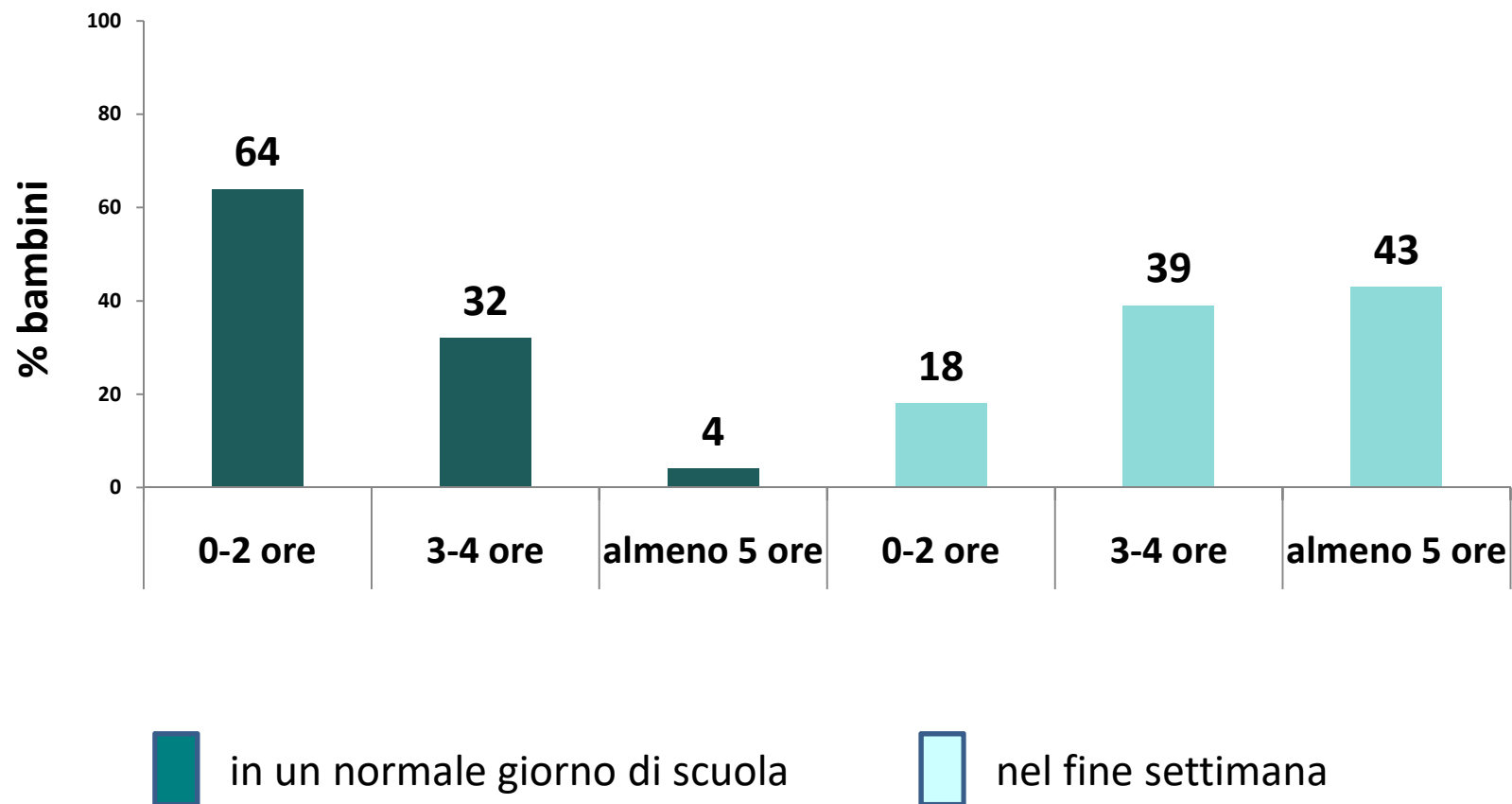
* Attivo: nelle ultime 24 ore ha fatto sport, giocato all'aperto o partecipato all'attività motoria a scuola

** Non Attivo: nelle ultime 24 non ha fatto nessuno dei tre (sport, gioco all'aperto, attività motoria a scuola)

Livello di attività reale



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



Ore trascorse a guardare la TV e/o a giocare con i videogiochi/ tablet/cellulare: raccomandazioni

Si raccomanda un limite di esposizione a televisione/ videogiochi/tablet/cellulare, ecc. di **non più di 2 ore al giorno**

È vivamente sconsigliata la televisione nella camera da letto dei bambini



La percezione delle madri sull'attività fisica dei bambini di 8-9 anni dell'ASLVCO

All'interno del gruppo di **bambini non attivi**:

- il **43%** delle madri ritiene che il proprio figlio svolga sufficiente attività fisica
- il **6%** delle madri ritiene che il proprio figlio svolga molta attività fisica



Attività fisica e sedentarietà

Rispetto alle rilevazioni precedenti, i valori dell'inattività fisica e dei comportamenti sedentari permangono elevati e viene confermata l'errata percezione dei genitori rispetto all'adeguatezza dell'attività fisica dei propri figli



Il report completo “OKKIO ALLA SALUTE ASL VCO

è pubblicato sul sito regionale

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

