Il peso corporeo sano

Dalla realtà a un Programma d'azione cantonale

Le bibite zuccherate fanno ingrassare il vostro bambino.
Campagna di Promozione Salute Svizzera "Peso corporeo sano", 2008

Laura Inderwildi Bonivento, UPVS

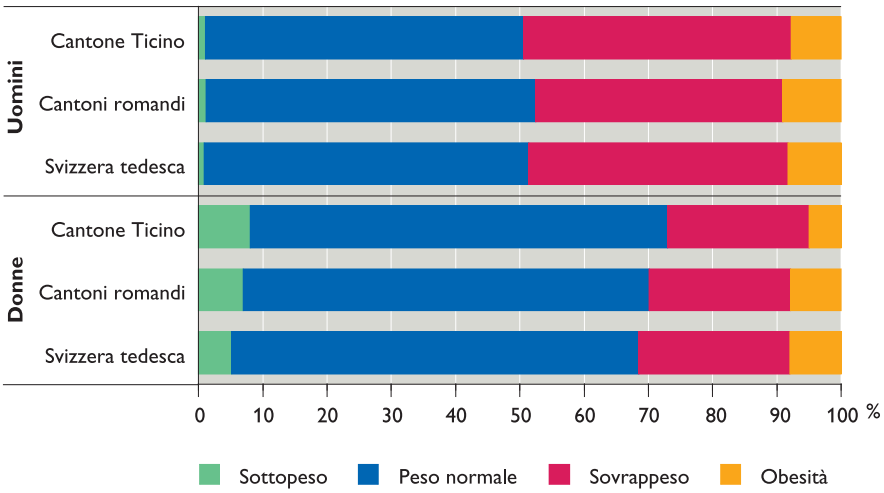
L'analisi della nostra realtà suggerisce un obiettivo chiaro: l'elaborazione di un programma che tenga conto dell'ambiente di vita e che illustri come oggi, per migliorare ulteriormente i comportamenti individuali e la salute di tutta la popolazione, sia altrettanto importante agire sul contesto ambientale, economico, sociale e culturale in cui vive.

Questi ultimi decenni, nel mondo, il numero di persone in sovrappeso è fortemente aumentato, e il fenomeno tocca anche i bambini e gli adolescenti. L'Organizzazione Mondiale della Sanità parla di un'epidemia globale di sovrappeso e obesità [1]. Questi ultimi hanno ripercussioni drammatiche sullo stato di salute delle persone colpite, diminuiscono la loro speranza di vita e favoriscono malattie croniche quali le affezioni cardiovascolari, il diabete e diversi tipi di cancro. Oltre ad avere conseguenze fisiche, il sovrappeso ha un impatto psichico profondo sui bambini e gli adolescenti come pure sugli adulti: possono risultarne serie difficoltà a scuola o nella vita professionale [2]. Da considerare anche che questo problema costa caro alla società, in costi diretti (spese mediche diverse) come pure in costi indiretti (giorni di lavoro persi per malattia o invalidità, perdita di anni produttivi) e in costi intangibili (perdita di qualità della vita e di felicità, perdita di anni di vita) [3].

La realtà cantonale

Le inchieste svizzere mostrano un aumento del sovrappeso e dell'obesità anche nel nostro Paese. Dall'ultima inchiesta svizzera della salute condotta dall'Osservatorio svizzero della salute di Neuchâtel nel 2002 [4] e dagli indicatori della salute dei Ticinesi [5], emerge che il 37,8% dei ticinesi è in sovrappeso, dei quali il 6,5% è obeso (v. graf. A). Da notare la tendenza all'aumento del peso nel corso degli anni: nel

A Ripartizione percentuale delle categorie d'indice di massa corporea (IMC) per sesso, per regione, 2002



Fonte: ISS 2002, elaborazione ObSan.

«Le inchieste svizzere mostrano un aumento del sovrappeso e dell'obesità anche nel nostro Paese.»

© Società Svizzera di Nutrizione

La piramide alimentare: raccomandazioni alimentari per adulti, che conciliano piacere e salute [8]

La piramide del movimento: raccomandazioni per adulti [9]

1992-93, il 30% era in sovrappeso o obeso. Per quanto riguarda i giovani ticinesi dagli 11 ai 15 anni, i dati dell'indagine condotta dall'Istituto di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie (ISPA) nel 2006 [6,7] ci indicano che il 10,2% risultano in sovrappeso, dei quali l'1% obesi.

Il sovrappeso è causato da uno squilibrio energetico protratto nel tempo. Le calorie immesse sono eccessive rispetto a quelle bruciate tramite il movimento. Un'alimentazione equilibrata e un movimento sufficiente sono dunque di primaria importanza per il mantenimento di un peso corporeo sano.

Quali sono le raccomandazioni riguardo l'alimentazione e il movimento? Per seguire un'alimentazione equilibrata ci si deve basare sulla piramide alimentare della Società Svizzera di Nutrizione del 2005 [8] che mostra quali alimenti sono da consumare in maggior quantità (acqua, verdura, frutta, prodotti integrali) e quali invece in minor quantità (grassi, dolci, spuntini salati, bibite dolci).

Per quanto riguarda il movimento, l'Ufficio federale dello sport e l'Ufficio federale della sanità pubblica raccomandano per i bambini e gli adolescenti almeno 1 ora di attività fisica al giorno e per gli adulti almeno mezz'ora al giorno di movimento sotto forma di attività quotidiane o sport (v., sopra, le due piramidi) [9,10].

Osservando i principali errori nel comportamento alimentare si nota che in Ticino, come anche nel resto della Svizzera, il consumo di frutta e verdura risulta insufficiente per tutte le fasce di età.

Ben il 96,6% della popolazione ticinese[1] non consuma frutta e verdura a sufficienza (5 porzioni al giorno). L'84,4% ne consuma meno di 4 porzioni al giorno (v. graf. B).

Nei ragazzi di età compresa tra gli 11 e i 15 anni, ben l'85,5% non consuma frutta e verdura a sufficienza. In totale, i giovani che consumano frutta e verdura tre o più volte al giorno sono solo il 14,5%.

Per quanto riguarda le bibite dolci, in Ticino il 31,2 % della popolazione ne consuma per diversi giorni alla settimana e nel 14,2% dei casi addirittura tutti i giorni. Nei giovani dagli 11 ai 15 anni, la situazione è anche peggiore: il 20,4% consuma bibite dolci tutti i giorni; tra questi il 13,5% ne consuma addirittura più volte al giorno.

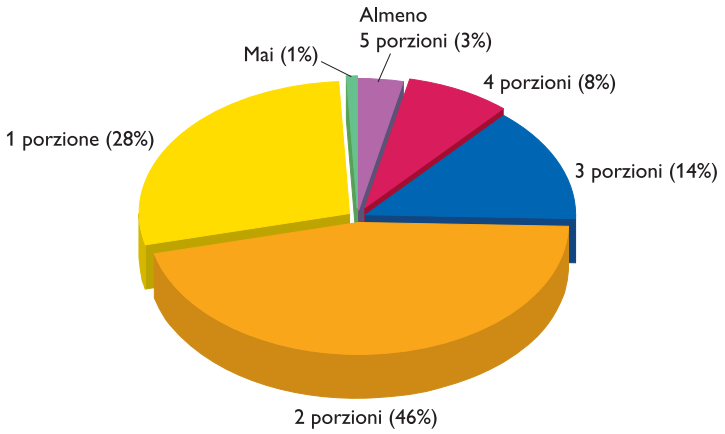
Riguardo al movimento, a dispetto delle raccomandazioni, in Ticino più che in Svizzera, la popolazione si muove troppo poco. Il 68,9% non si muove a sufficienza e ben il 25,4% non pratica mai un'attività fisica che faccia sudare (v. tab. 1).

Nei giovani dagli 11 ai 15 anni, solo il 16% possono essere definiti "attivi", fanno cioè un'ora di movimento 6 o 7 giorni alla settimana, mentre quelli "parzialmente attivi" (un'ora di movimento da 2 a 5 giorni alla settimana) sono il 61,5% e quelli inattivi (un'ora di movimento un giorno o meno alla settimana) sono il 22,6%.

Evidenze della prevenzione

Diversi fattori influenzano le abitudini alimentari e di movimento. Alcuni sono immutabili, come la predisposizione genetica, la condizione sociale o l'età. Altri, come la persona-

B Consumo di frutta e verdura, in Ticino, 2005



Fonte: Sondaggio UPVS, 2005.

[1] Sondaggio UPVSTI 2005.

Gli spuntini davanti alla TV fanno doppiamente ingrassare.
Campagna di Promozione Salute Svizzera "Peso corporeo sano", 2008

1 Percentuale di persone che praticano un'attività fisica che le fa sudare durante il tempo libero, secondo la frequenza della pratica, per sesso, in Ticino, 2005

	Attività fisica									
	Mai		1 volta alla settimana		2-3 volte alla settimana		4 volte alla settimana		Totale	
Sesso	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Uomini	104	21,6	106	22	149	30,9	123	25,5	482	100
Donne	147	29,1	154	30,5	133	26,3	71	14,1	505	100
Totale	**251**	**25,4**	**260**	**26,3**	**282**	**28,6**	**194**	**19,7**	**987**	**100**

Fonte: sondaggio UPVS - 2005.

lità, l'ambiente sociale e l'ambiente di vita, possono essere influenzati in maniera positiva attraverso provvedimenti specifici. L'ambiente sociale comprende l'esempio dato dalla famiglia, dagli amici, dai pari o un'offerta specifica del datore di lavoro o della scuola. L'ambiente di vita concerne le infrastrutture di trasporto e di ristorazione (che condizionano le nostre abitudini alimentari e di movimento), gli spazi abitativi e produttivi (che negli ultimi decenni permettono sempre meno attività fisiche quotidiane). Spesso si è circondati da un ambiente che non richiede attività fisica: assenza di zone pedonali o di piste ciclabili, ascensori che dal garage portano direttamente davanti alla porta di casa o al supermercato [9,10].

Le evidenze della prevenzione mostrano che gli interventi diversificati a livello scolastico comprendenti la promozione dell'attività fisica, il miglioramento delle abitudini alimentari e la diminuzione della sedentarietà, si rivelano abbastanza validi nel prevenire l'aumento di casi di obesità o comunque nel rallentamento di questa tendenza. Viene però anche messa in evidenza la necessità di rafforzare gli effetti di queste misure educative con delle misure più ampie e coordinate per influenzare in maniera duratura i fattori ambientali che favoriscono il sovrappeso e quindi mettere la popolazione in condizione di poter applicare le conoscenze acquisite [11].

Quindi quale strategia?

Tenuto conto del contesto cantonale, delle evidenze della prevenzione e della strategia attualmente in atto a livello svizzero, il Cantone Ticino si è posto come obiettivo quello di mettere in atto misure coordinate a livello comportamentale e ambientale, contemplando sistematicamente i due aspetti fondamentali dell'alimentazione equilibrata e del movimento salutare, e garantendo anche la continuità. Considerando i progetti già in atto, il fatto che la maggior parte delle abitudini alimentari e di movimento si acquisiscono in giovane età e visto che il rischio per un bambino in sovrappeso di essere un adulto in sovrappeso è molto alto [12], è stato deciso di dare la priorità a misure e azioni destinate alla fascia giovanile. L'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria (UPVS) ha dunque pianificato a partire dal 2008 e al minimo fino all'anno 2012 un programma d'azione cantonale "peso corporeo sano" destinato prioritariamente ai bambini e ai ragazzi dai 4 agli 11 anni.

Rispetto alle azioni promosse e sostenute negli anni scorsi, questo programma d'azione permette di non attuare misure isolate ma di coordinarle e inglobarle in un programma più ampio che contempli l'alimentazione equilibrata e il movimento salutare nel loro insieme, e destinato ad un gruppo bersaglio mirato e prioritario. Questo implica un miglior coordinamento fra i vari partner del settore (sia a livello cantonale che nazionale) e fra i diversi progetti. La pianificazione più precisa e più mirata con una visione a lungo termine e un approccio globale intersettoriale, permette di "equilibrare" meglio gli interventi in modo da coprire tutti gli aspetti fondamentali (ambiente, comportamento, individuo).

Lo scopo finale del programma è quello di aumentare la percentuale di bambini e ragazzi con un peso corporeo sano in Ticino; gli obiettivi a lungo termine sono:

– indurre miglioramenti a livello dei comportamenti sull'alimentazione equilibrata, il movimento salutare e il peso corporeo sano;

«Il fatto che la maggior parte delle abitudini alimentari e di movimento si acquisiscono in giovane età, ha spinto a decidere di dare la priorità a misure e azioni destinate alla fascia giovanile.»

La Svizzera continua a ingrassare.
Campagna di Promozione Salute Svizzera "Peso corporeo sano", 2007

– creare condizioni ambientali e/o strutturali che favoriscano il raggiungimento di un peso corporeo sano ottenendo l'appoggio dei politici del Cantone Ticino (a livello cantonale e comunale) ed elaborando/approvando raccomandazioni e regolamenti a livello cantonale.

Per rispondere alle evidenze della prevenzione e garantire misure a livello individuale, di ambiente sociale e ambiente di vita, l'UPVS, in collaborazione con Promozione Salute Svizzera (PSS), ha elaborato un programma articolato su 4 livelli:

1. Interventi sui bambini

Si tratta di interventi mirati di promozione della salute e di prevenzione per prendere in considerazione in uguale misura l'alimentazione equilibrata e il movimento salutare come fattori che influenzano il peso corporeo sano. Il programma cantonale vuole mettere in atto misure principalmente per bambini e ragazzi dai 4 agli 11 anni e per le loro persone di riferimento/moltiplicatori (genitori, docenti, medici, ecc.). I moltiplicatori hanno infatti un ruolo molto importante nella messa in atto e nella perennità delle misure.

Le misure si basano su progetti già esistenti sul territorio, selezionati in funzione di diversi criteri (di qualità, potenziale di diffusione e di efficacia, copertura di ambiti essenziali/centrali o incentrati sui moltiplicatori coinvolti per la fascia d'età in questione).

Esempi di progetti:

– **Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!** (ex progetto pilota Alimentazione equilibrata e movimento nell'età scolastica): attraverso la sensibilizzazione, l'educazione e la pratica mira all'aumento delle conoscenze e delle competenze dei docenti, genitori e allievi sui concetti di alimentazione equilibrata e di movimento sufficiente.
– **Fourchette Verte Ticino**: tramite l'attribuzione del marchio FV, corsi ai cuochi, la rappresentanza a manifestazioni, e la partecipazione a attività formative nelle scuole, contribuisce a promuovere l'alimentazione equilibrata e a migliorare la qualità delle strutture che servono pasti ai consumatori come per esempio nelle mense della scuola dell'infanzia.
– **Gruppo per la moderazione del traffico della Svizzera italiana (GMT-SI) "Meglio a piedi"**: informando e sostenendo i Comuni promuove la realizzazione di percorsi casa-scuola sicuri e dei "pedibus" nel Cantone Ticino.
– **Freestyle-Tour**: attraverso giornate organizzate nella scuola elementare e media mira ad incitare insegnanti e giovani all'attività fisica e a una maggiore conoscenza di un'alimentazione equilibrata.
– **Verdure Attack**: con l'ausilio di fascicoli informativi e momenti di sensibilizzazione intende promuovere il consumo di verdura tra gli allievi della scuola elementare del Cantone Ticino.
– **Progetto genitori: Laboratorio di alimentazione dai 12 ai 36 mesi (progetto pilota)**: organizzando atelier pratici per i genitori, ha l'obiettivo di sviluppare le competenze genitoriali sull'alimentazione della prima infanzia.

2. Misure di *policy*

Si tratta principalmente di misure volte ad ottenere miglioramenti a livello di ambiente/condizioni di vita e di lavoro per rendere possibili comportamenti favorevoli alla salute. Misure che comprendono anche misure regolatrici come pure misure d'incitamento/incoraggiamento per un comportamento favorevole alla salute. Si tratta inoltre di misure che mirano ad una diffusione a livello di tutto il Cantone e ad una validità di lunga durata. Le misure in questione possono inglobare la regolamentazione della pubblicità televisiva indirizzata ai bambini, la promozione nelle scuole, l'ottimizzazione e l'obbligo legale di meglio etichettare i prodotti alimentari, la riduzione dei prezzi (sovvenzione) delle derrate alimentari sane, la promozione del movimento a piedi e dell'utilizzo della bicicletta mediante misure urbanistiche.

Inizialmente, l'accento sarà messo sul rafforzamento o sullo sviluppo di misure strutturali, come per esempio la regolamentazione dei distributori automatici e ambulanti nelle scuole, o l'introduzione di moduli sull'alimentazione equilibrata e il movimento quotidiano nella formazione continua dei docenti di educazione fisica e alimentare. Inoltre, si cercherà di trovare i mezzi per garantire un servizio sistematico di consiglio ai genitori su questioni riguardanti l'alimentazione equilibrata e il movimento salutare dei bambini.

3. Messa in rete

Si tratta di migliorare la trasmissione delle informazioni con l'obiettivo principale di permettere a tutti di lavorare su una base unitaria e omogenea e di condividere le conoscenze sul tema. Si intende anche rafforzare la collaborazione tra i Dipartimenti, soprattutto fra il Dipartimento della sanità e della socialità, il Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport e il Dipartimento del territorio - ma anche con quelli dell'economia e delle finanze e quello delle istituzioni - con l'obiettivo di avere più sostegno politico e di accrescere il consenso attorno alle misure.

L'attenzione sarà rivolta alla coerenza dei messaggi alla popolazione, alla coordinazione delle attività e all'ottimizzazione delle risor-

«Il programma cantonale "Peso corporeo sano" si articola su quattro livelli: interventi sui bambini, misure di *policy*, messa in rete e informazione al grande pubblico.»

se. In questo senso si vuole unire gli sforzi mettendo in contatto i vari attori del settore. La messa in rete si attuerà a diversi livelli: cantonale (tra i Dipartimenti), tra Cantone e Comuni, tra Cantone e partner (specialisti, organizzazioni, istituzioni), tra Cantone e altre istituzioni a livello nazionale.

La prima azione svolta in questa direzione è stata l'organizzazione del Seminario "Sovrappeso e obesità: cosa possiamo fare in Ticino?" il 5 giugno scorso a Mendrisio.

4. Informazione destinata al grande pubblico (tramite i media)

Vista l'importanza della sensibilizzazione, l'obiettivo è quello di diffondere presso la popolazione, i moltiplicatori e i politici un'informazione regolare di qualità, univoca, coerente sulle tematiche dell'alimentazione equilibrata e del movimento salutare, come pure sull'esistenza e l'andamento del programma d'azione cantonale. Per raggiungere questo obiettivo sono previsti: la redazione di articoli in diverse riviste, un spazio dedicato sul sito dell'UPVS, delle trasmissioni radiofoniche e televisive e alcune attività mediatiche coordinate con la campagna nazionale di PSS.

Per poter garantire le risorse per attuare su quattro anni questo programma multisettoriale che agisce sui vari contesti (ambientale, economico, sociale e culturale) è stato chiesto e ottenuto un sostegno finanziario da Promozione Salute Svizzera.

Per concludere

Il problema del sovrappeso e dell'obesità è vasto e complesso. Per tentare di risolverlo, l'individuo deve poter attuare scelte di vita salutari facilitate da diversi interventi per stimolare la responsabilità individuale, da misure globali multisettoriali coordinate tra loro per agire in modo duraturo su fattori ambientali e socioeconomici, da azioni sostenute da un impegno politico a livello nazionale, cantonale e comunale dove l'individuo è posto al centro delle preoccupazioni. Il Cantone Ticino, tramite il programma d'azione cantonale "Peso corporeo sano", raccoglie la sfida. ■

Abituate il vostro bimbo a percorrere a piedi i tragitti brevi.
Campagna di Promozione Salute Svizzera "Peso corporeo sano", 2008

Bibliografia

[1] OMS (2003), *Obésité: prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale. Rapport d'une consultation de l'OMS*, Genève, OMS. Disponibile anche online: http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_894_fre.pdf

[2] WHO (2004), *Global strategy on diet, physical activity and health*, Geneva, World Health Organization. Disponibile anche online: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf

[3] Federspiel, Barbara (2005), *Gesundheitsförderung Schweiz: Kernthema "Gesundes Köpergewicht": Ökonomische Perspektive*, Winterthur, Winterthurer Institut für Gesundheitsökonomie. Disponibile anche online: http://www.zhaw.ch/fileadmin/user_upload/management/wig/forschung/pdf/bericht_gewicht.pdf

[4] Ufficio federale di statistica (2004), *Indagine sulla salute in Svizzera 2002: tabelle standardizzate cantonali*, Neuchâtel, UFS.

[5] Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria del Dipartimento della sanità e della socialità del Cantone Ticino, *Indicatori della salute dei Ticinesi*, http://www.ti.ch/DSS/DSP/SezS/UffPVS/statistiche/indicatori.htm [2 luglio 2008]

[6] Kuendig, Hervé et al. (2007), *Enquête sur les comportements de santé des élèves de 11 à 15 ans: une statistique descriptive des données nationales de 2006*, Lausanne, ISPA.

[7] Delgrande Jordan, Marina et al. (2007,) *Inchiesta sui comportamenti relativi alla salute degli allievi e delle allieve dagli 11 ai 15 anni: una statistica descrittiva del 2006 per il Cantone Ticino*, Losanna, ISPA.

[8] Società svizzera di nutrizione (2005), *La piramide alimentare*, Berna: Società svizzera di nutrizione.

[9] Ufficio federale dello sport, Ufficio federale della sanità pubblica, Promozione Salute Svizzera, Rete Svizzera Salute e Movimento (2006), *Movimento efficace per la salute: documento di base*, Macolin, Ufficio federale dello sport. Disponibile anche online: http://www.hepa.ch/Publikationen/Gsdoku_i_2008_HEPA.pdf

[10] Office fédéral du sport, Office fédéral de la santé publique, Réseau suisse Santé et activité physique (2008), *Se déplacer par la force musculaire. Document de base*, Macolin, Office fédéral du sport. Disponibile anche online: http://www.hepa.ch/Publikationen/034_Hepa_Brosch%C3%BCre_f_screen.pdf

[11] Promotion Santé Suisse (2005), *Poids corporel sain: comment enrayer l'épidémie de surcharge pondérale? Bases scientifiques en vue de l'élaboration d'une stratégie pour la Suisse*. Lausanne et Berne, PSS. Disponibile anche online: http://www.gesundheitsfoerderung.ch/i/gesundes_koerpergewicht/grundlagen/default.asp

[12] Goran, Michael J et al. (1995), *Obesity in children: recent advances in energy metabolism and body composition*, in "Obesity Research", 3, 277-289.