

## PROGETTO SCOLASTICO "A scuola di stili di vita sani"

### ESIGENZA RICONTRATA:

L'epoca che stiamo vivendo è senza dubbio caratterizzata da veloci cambiamenti e non è facile stare al passo con i tempi. Le conoscenze crescono ad un ritmo rapidissimo, cambiano gli *stili di vita*, le abitudini quotidiane mutano velocemente e nascono continuamente nuove esigenze; questo processo di cambiamento quasi sempre è più rapido della possibilità di adeguarsi da parte delle istituzioni.

Di fronte ad una simile situazione l'agenzia educativa scuola non può rimanere insensibile, anzi ha il dovere di fornire all'utenza un punto di riferimento stabile concreto che sia effettivamente di supporto per lo sviluppo armonico, equilibrato ed integrale dei suoi alunni.

Purtroppo questi cambiamenti degli *stili di vita* conducono, in modo particolare le nuove generazioni, ad avere una riduzione dell'attività motoria spontanea ed è sempre più frequente incontrare un numero elevato di giovani in età scolare sedentari, dediti ai video giochi, ad un utilizzo sfrenato delle nuove tecnologie e meno motivati alla fatica.

Il problema del sovrappeso è in notevole aumento nella società moderna e documentato da un numero molto vasto e dettagliato di indagini. La pigrizia dilaga tra i giovani e più della metà di questi non si muove.

Nei paesi dell'Unione Europea il numero di bambini affetti da obesità e sovrappeso supera i 400.000 ogni anno; un bambino su quattro è in sovrappeso. La Spagna, il Portogallo e l'Italia presentano livelli di obesità e di sovrappeso superiori al 30% se si considerano bambini di età compresa tra i 7 e gli 11 anni. I dati raccolti a livello Europeo mostrano come in generale i bambini praticino meno sport rispetto alle generazioni degli anni Settanta e Ottanta.

È accertato che i ragazzi obesi presentano un rischio marcato di sviluppare ipertensione giovanile; altri disturbi come ad esempio l'osteoporosi, possono insorgere nei primi anni di vita e vengono contrastati da un'attività fisica regolare svolta fino dall'infanzia.

L'organizzazione mondiale della sanità (OMS) considera l'obesità come un problema prioritario a livello mondiale: circa il 10% dei bambini sono sovrappeso o obesi. A dispetto di questa grave situazione e pur essendo il sesto tra i fattori di rischio per morbilità e mortalità, l'obesità è tuttora un problema trascurato.

Questa situazione produce una *dicotomia socio-culturale* che tende sempre più ad accentuarsi tra chi pratica sport anche ad alto livello e chi invece, pur avendone maggiormente bisogno, è sempre più lontano dalle attività di movimento.

In effetti lo sport di vertice (che in Italia ci vede, da molti anni, a livelli di assoluta eccellenza in varie discipline) gode di una grande risonanza, e spesso viene divulgato dai mezzi di comunicazione di massa senza mettere in evidenza il delicato equilibrio tra un meticoloso allenamento e i risultati tecnici; questo produce l'effetto di esaltare l'aspetto agonistico, ma tende a sottovalutare l'importanza della preparazione fisica di base e la necessità di acquisire un patrimonio completo di schemi motori nell'età evolutiva.

In un contesto di questo tipo diventa sempre più importante capire i *bisogni* dei giovani, in modo da poter intervenire e indirizzare il modello educativo verso abitudini di vita sane dando ai futuri adulti maggiore consapevolezza culturale su argomenti che purtroppo vengono spesso affrontati con superficialità.

Risulterà quindi importante capire e indagare su quali siano le abitudini di vita dei giovani, quali i loro modelli di comportamento, le loro abitudini alimentari, quale il grado di cognizione nei confronti degli effetti prodotti dall'attività fisica e cosa conoscano del mondo sportivo. Obiettivo del presente progetto è svolgere un'attività di prevenzione dell'obesità, da una parte promuovendo l'attività fisica e dall'altra promuovendo un corretto stile alimentare.

**Particolare attenzione verrà volta, nello svolgimento del presente progetto, alla situazione territoriale lombarda e in particolare a quella pavese.** Come riportato dagli studi dell'OMS del 2005, anche la Lombardia, pur essendo costituita da una popolazione dinamica, si allinea alla condizione generale del sovrappeso e dell'obesità.

Dati pubblicati nel 2005 dell'OMS, riportano l'indice di massa corporea (IMC o BMI), rapporto tra il peso espresso in Kg e l'altezza in m<sup>2</sup>, della popolazione pediatrica (2-17 anni) in Lombardia, ed evidenziano una esigenza di intervento in tal senso veramente importante.

Occorre inoltre considerare che l'obesità in età infantile e adolescenziale è fortemente predittiva dell'obesità nell'adulto; le conseguenze patologiche dell'obesità sono note e riguardano soprattutto sindromi di tipo metabolico: malattie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2, ipertensione e dislipidemie. Inoltre, sono frequenti, soprattutto nell'adolescente, patologie psichiche legate all'alterata immagine corporea.

**OBIETTIVO DEL PROGETTO:** attività di prevenzione nella fascia adolescenziale indirizzando verso stili di vita più attivi per prevenire sovrappeso, obesità, malattie metaboliche, malattie cronico degenerative.

L'attività di formazione/informazione si pone come obiettivo quello di raggiungere l'agenzia educativa scuola ai vari livelli. L'obiettivo di questi interventi è quello di sensibilizzare gli adolescenti a stili di vita e alimentari corretti attraverso la valutazione degli effetti sulla salute delle abitudini di vita (alimentazione scorretta, consumo di alcol, fumo, sedentarietà...) e per far aumentare l'abitudine a scelte di consumo più ragionate e meno condizionate dalla pressione esercitata dai "media".

**Per i genitori:** attività di informazione sugli stili di vita e sugli stili alimentari corretti.

**Per gli studenti** di età compresa tra gli 11 e i 14 anni: attività di formazione su stili di vita corretti.

DURATA DEL PROGETTO: Anno Scolastico 2010-2011

DATA INIZIO PROGETTO: Inizio Anno Scolastico ( settembre 2010)

DATA TERMINE PROGETTO: maggio 2011

Sono previste, secondo la progettualità sotto riportata, diverse ore di intervento. In particolare verranno coinvolti nel presente progetto un esperto nutrizionista, e il Docente di Ruolo per la materia Scienze Motorie e Sportive, Prof. Andrea Re.

Questo progetto verrà testato, in fase sperimentale, in **3 classi** della **scuola secondaria di primo grado**.

- i. FASE. Durata: 12 ore (4 ore per ogni singola classe). Si prevede una prima fase di somministrazione di un questionario atto a valutare lo stile di vita alimentare e il livello di attività fisica degli studenti. Gli esperti provvederanno a valutare le risposte del questionario somministrato.
- ii. FASE. Durata 12 ore (4 ore per ogni singola classe). Rilevamento dei dati antropometrici di ogni singolo alunno e calcolo del Indice di Massa Corporea. E' prevista una discussione guidata dal Docente di Ruolo Prof. Re, nelle classi che partecipano al progetto, sulle tematiche emerse nel questionario.
- iii. FASE. Durata Anno Scolastico. Coinvolgimento degli alunni nelle attività sportive aggiuntive, al fine di aumentare il numero di ore dedicate all'attività fisica. In questa fase l'attenzione sarà concentrata a fornire agli alunni strumenti idonei per promuovere e motivare gli stessi ad adottare stili di vita sani.
- iv. FASE. Durata Anno Scolastico. Coinvolgimento dei genitori alla partecipazione teorico/pratiche in palestra con il Docente di Ruolo Prof. Re. L'obiettivo di questa fase è quello di sensibilizzare i genitori a mettere in pratica abitudini quotidiane da proporre al nucleo familiare, con la finalità di combattere la sedentarietà e stimolare stili di vita sempre più inclini al movimento.
- v. FASE. Durata da accordare con esperto nutrizionista. Intervento con il gruppo classe, finalizzato a sensibilizzare gli alunni verso una sempre più corretta alimentazione.
- vi. FASE. Rilevamento dei dati antropometrici di ogni singolo alunno e ri-calcolo del Indice di Massa Corporea.
- vii. FASE. 12 ore (4 ore per ogni singola classe). Il follow-up verrà ottenuto attraverso la ri-somministrazione del questionario, valutazione dei risultati ottenuti e confronto con il questionario iniziale.
- viii. FASE: Coinvolgimento dei genitori e degli insegnanti, tramite una o più serate organizzate in sinergia con il Comune di Giussago, per informare dei risultati ottenuti e per permettere una sostenibilità presente e futura dell'intervento.

Uno degli obiettivi dell'indagine è quello di dimostrare come l'aumentata offerta motoria per gli alunni, la sensibilizzazione concreta e fattiva dei genitori, l'attuazione di strategie alimentari corrette e l'orientamento verso stili di vita sani, possono portare anche in pochi mesi ad una riduzione dell'Indice di Massa Corporea ad un' aumento dell'efficienza psicofisica, e ad una marcata riduzione della sedentarietà.

Prof. Re Andrea