



# Piano Locale di Prevenzione (PLP) 2023 - ASL AL

*«Il PRP dialoga...con il PLP. Il sistema della prevenzione verso un'ottica di promozione della salute ed equità»*

## *PL 13 «Alimenti e Salute»*

Alessandria, 27 Novembre 2023

**A cura di: Beviglia Giuseppina – Referente PL 13 PLP ASL AL  
Stefania Santolli – dietista SIAN**



# ANALISI DEL CONTESTO



## Cause delle malattie croniche



Fonte: Oms

Triplo burden della malnutrizione:

- per eccesso
- per difetto
- per deficit di micronutrienti

**MALNUTRIZIONE MODERNA:** non è carenza di cibo, ma di nutrienti nel cibo:

- eccesso di assunzione grassi idrogenati, sale, zucchero
- insufficiente consumo di frutta, verdura e fibra

*La dieta è la variabile più potente nell'influenzare, nel bene e nel male, lo stato di salute (WCRF 2007)*



## ANALISI DEL CONTESTO

Per comprendere la dimensione dell'obesità infantile, a partire dal 2007 il Centro nazionale di prevenzione e Controllo delle Malattie dell'**ISS** ha promosso il progetto **“Sistema di indagini sui rischi comportamentali in età 6-17 anni”**.

Da questo studio sono emerse due sorveglianze:



*Bambini di 8-9 anni*



*Ragazzi di 11-17 anni*



- Questionario bambini
- Questionario genitori (abbinato con codice univoco ai propri figli)
- Questionario dirigente scolastico
- Misurazione peso/altezza dei bambini



**Ci ha pesato sulla mega bilancia e misurato con il mega metro, poi ha raccolto tutti i dati che sono andati a finire nel mega computer del Ministero della Salute.**



ASL AL 2019:

- Bambini iscritti 520
- Consensi 496 (95,5%)
- Presenti 460 (85,5%)

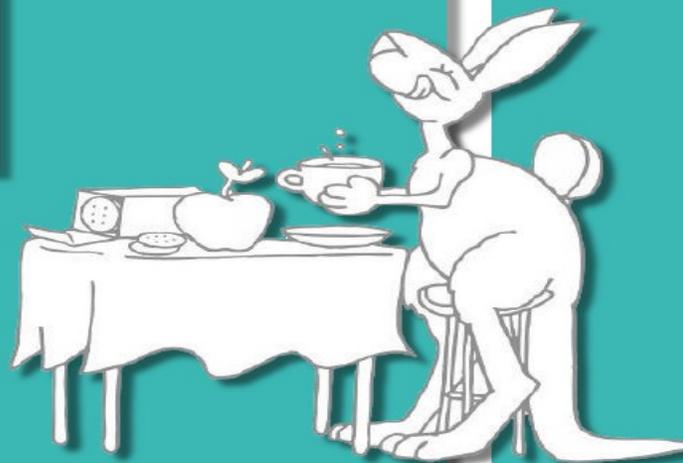
**ASL AL 2023:**

- 27 scuole**
- 29 classi**
- 495 bambini iscritti**

# OKkio alla SALUTE

## Risultati dell'indagine 2019

### ASL AL



PREVENZIONE  
PIEMONTE

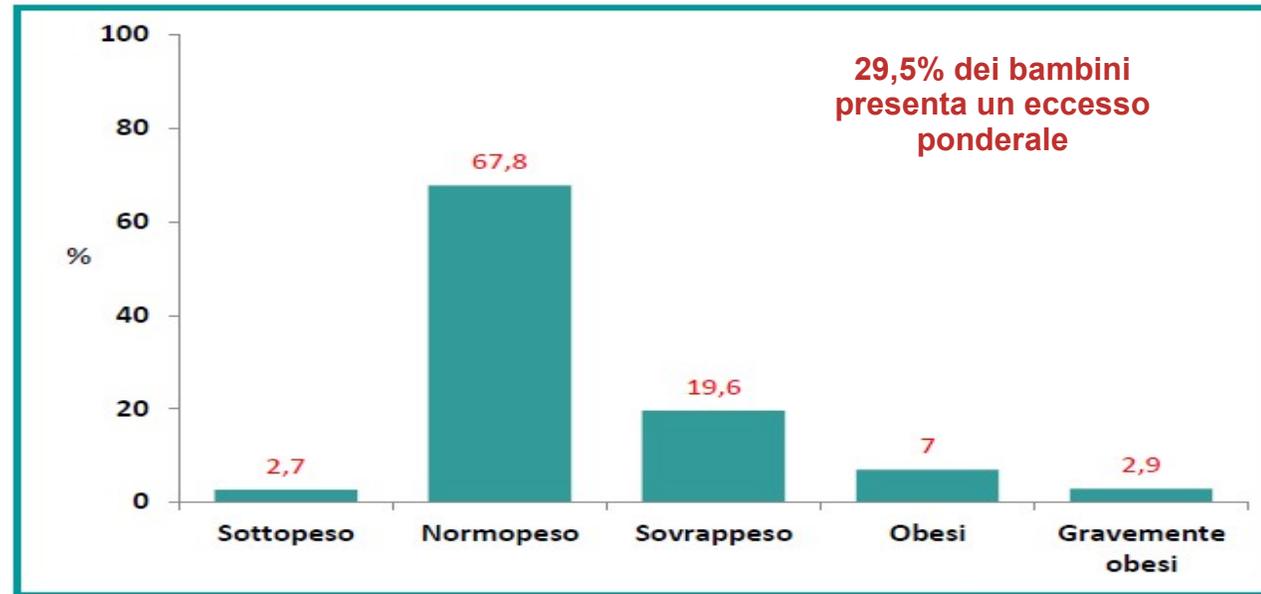




# Stato ponderale dei bambini



Quanti sono i bambini in sovrappeso o obesi? \_\_\_\_\_

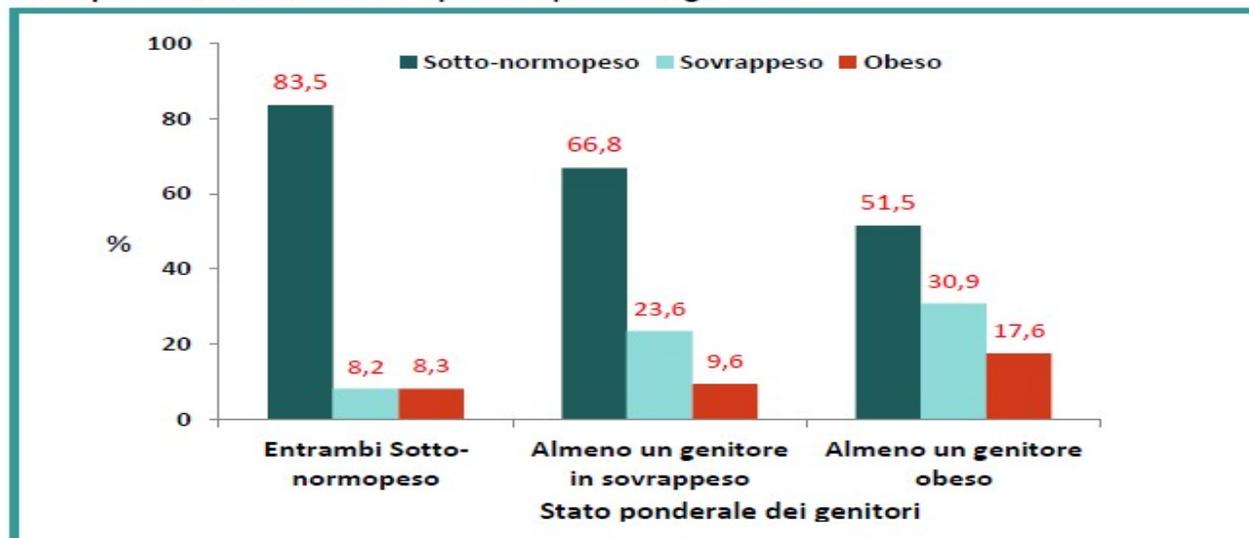




# Relazione tra stato ponderale dei bambini e dei genitori



Stato ponderale dei bambini rispetto a quello dei genitori.



- Dai dati autoriferiti dai genitori emerge che, nella nostra Asl, il 22% delle madri è in sovrappeso e l'8% è obeso; i padri, invece, sono nel 45% sovrappeso e 12% obesi.
- Quando almeno uno dei due genitori è in sovrappeso il 23,6% dei bambini risulta in sovrappeso e il 9,6% obeso. Quando almeno un genitore è obeso il 30,9% dei bambini è in sovrappeso e il 17,6% obeso.



# COLAZIONE



*I bambini consumano la prima colazione? (le risposte dei bambini)* \_\_\_\_\_

Diversi studi dimostrano l'associazione tra l'abitudine a non consumare la prima colazione e l'insorgenza di sovrappeso. In accordo con quanto indicato dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (CREA-NUT), è stata considerata adeguata la prima colazione che fornisce un apporto sia di carboidrati che di proteine (per esempio: latte e cereali o succo di frutta e yogurt).

**Adeguatezza della colazione consumata dai bambini (%)**



- Da quanto riportato dai bambini sulla colazione effettuata il giorno della rilevazione, nella nostra Asl solo il 55,9% dei bambini fa una colazione qualitativamente adeguata.
- Il 10,7% non fa colazione (non vi è differenza statisticamente significativa tra maschi e femmine) e il 33,4% non la fa qualitativamente adeguata.
- Non vi è differenza statisticamente significativa tra la prevalenza del non fare colazione e il livello di istruzione della madre.



**89,3% dei bambini dichiara di fare colazione ma solo il 55,9% la fa adeguata**

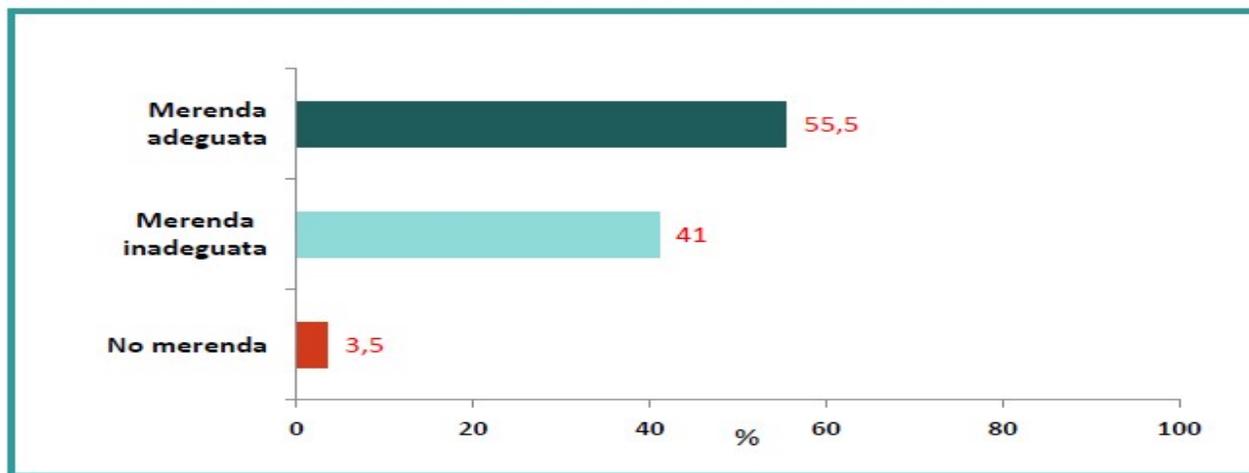


## SPUNTINO DI METÀ MATTINA

I nostri bambini, durante la merenda di metà mattina, mangiano in maniera adeguata? \_\_\_\_\_

Oggi giorno si raccomanda che venga consumata a metà mattina una merenda contenente circa 100 calorie, che corrispondono in pratica a uno yogurt o a un frutto o a un succo di frutta senza zuccheri aggiunti. La merenda fornita dalla scuola agli alunni è stata considerata adeguata.

Adeguatezza della merenda di metà mattina consumata dai bambini (%)

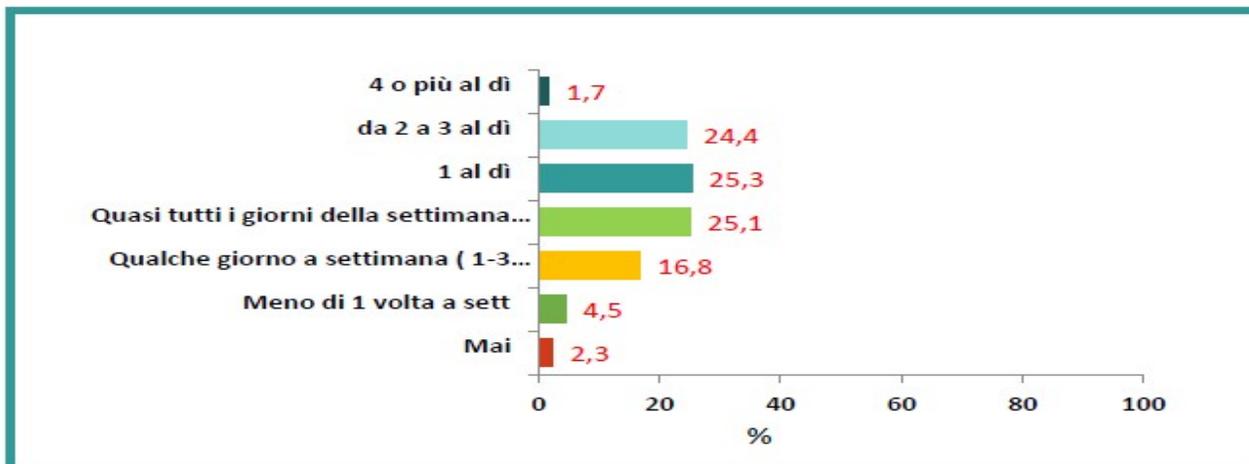




## FRUTTA



Consumo di frutta nell'arco della settimana (%)

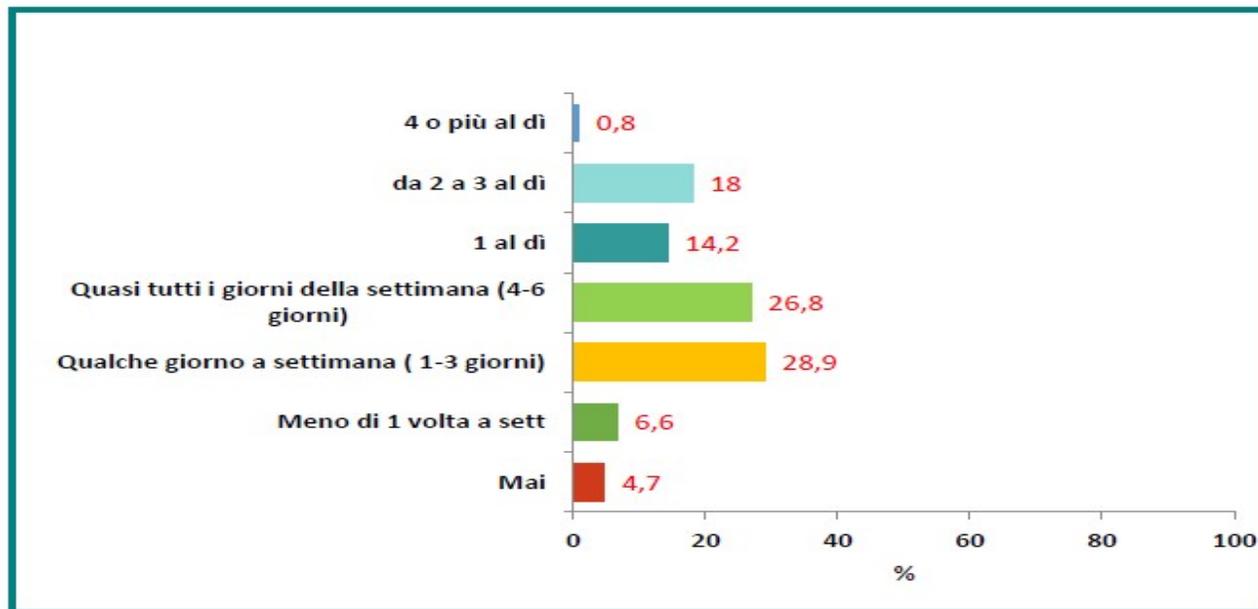


- Nella nostra Asl, i genitori riferiscono che solo il 24,4% dei bambini consuma la **frutta** 2-3 volte al giorno e il 25,3% una sola volta al giorno.
- Il 6,8% dei bambini mangia frutta meno di una volta a settimana o mai
- Non sono emerse differenze per sesso del bambino, ma si riscontrano per livello di istruzione della madre: la prevalenza del consumo di frutta 2-3 volte al giorno è più elevata ove il livello di istruzione della madre è superiore.



## VERDURA

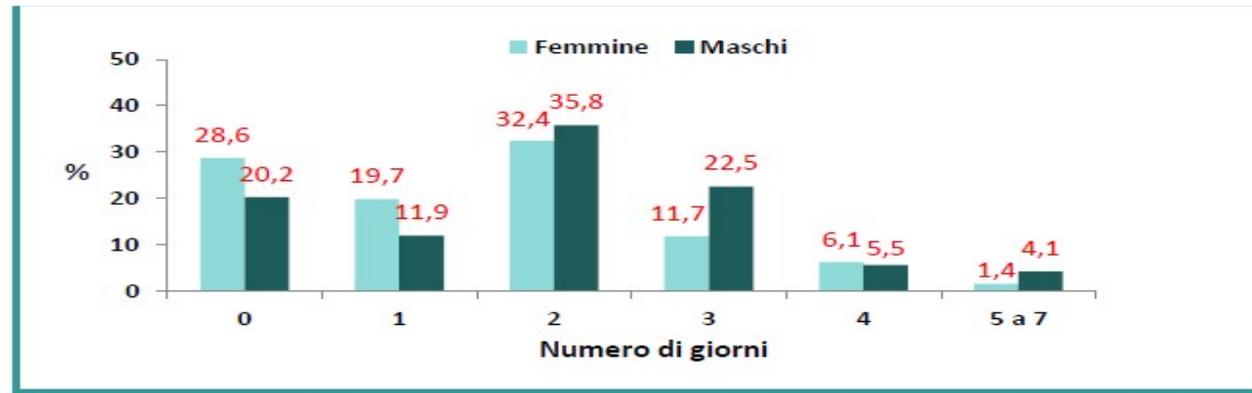
Consumo di verdura nell'arco della settimana (%)



- Nella nostra Asl, i genitori riferiscono che il 18% dei bambini consuma **verdura** 2-3 al giorno; il 14,2% una sola volta al giorno.
- Il 11,3% dei bambini consuma verdura meno di una volta a settimana o mai
- Non sono emerse differenze per sesso del bambino ma si riscontrano per livello di istruzione della madre: la prevalenza del consumo di verdura 2-3 volte al giorno è più elevata ove il livello di istruzione della madre è superiore.
- Quasi la metà dei bambini (46,9%) consuma almeno due volte al giorno frutta e/o verdura.



## ATTIVITA' FISICA

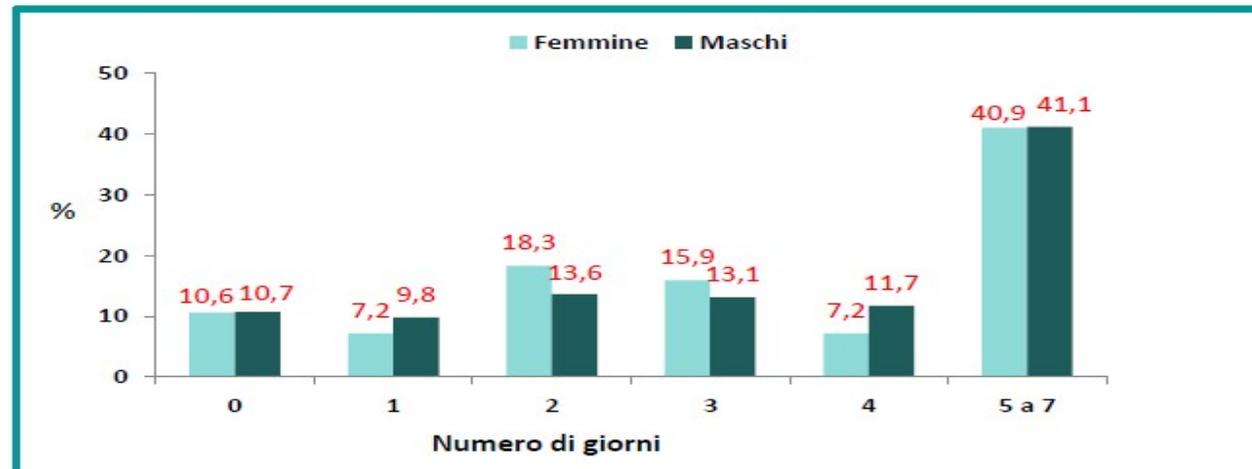


Giorni di attività strutturata per almeno un'ora durante la settimana



## I bambini giocano all'aperto e fanno attività fisica strutturata?

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

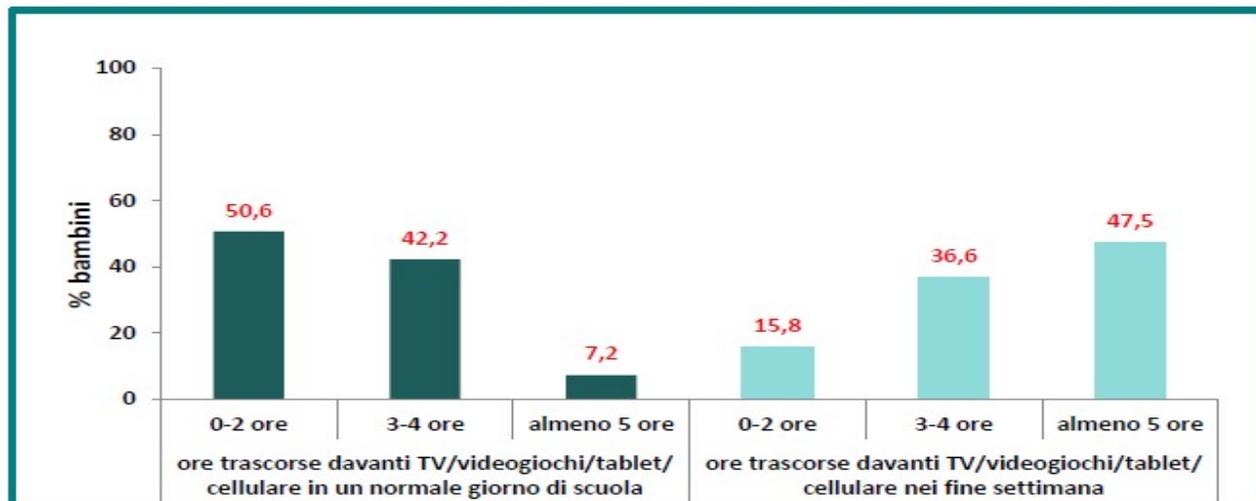




## ATTIVITA' SEDENTARIE



Ore trascorse a guardare la TV e/o a giocare con i videogiochi/tablet/cellulare (%)





# HBSC PIEMONTE 2018 - risultati



- circa la metà del campione (54%) dichiara di svolgere almeno un'ora di attività fisica dai due ai quattro giorni alla settimana. Il 79% degli undicenni il 74% dei tredicenni e il 72% dei quindicenni passa davanti alla TV un tempo pari o inferiore alle due ore giornaliere
- riguardo alle abitudini alimentari emerge che più della metà dei ragazzi dichiara di fare colazione ogni giorno prima di andare a scuola, anche se la percentuale diminuisce all'aumentare dell'età. Il consumo di frutta e verdura risulta inferiore alla raccomandazione di almeno 5 porzioni al giorno, viceversa quello di dolci e bevande zuccherate appare eccessivo (seppure in calo rispetto alla rilevazione 2004).
- un'analisi dello stato nutrizionale mette in luce che il 15,7% è in sovrappeso o obeso, mentre il sottopeso riguarda più del 3,2% degli intervistati. Diffusa è poi la sensazione di malessere che gli adolescenti vivono nel rapporto con la loro immagine corporea

<https://www.epicentro.iss.it/hbsc/indagine-2018-piemonte>





*The impact of COVID-19 lockdown on snacking habits, fast-food and alcohol consumption: A systematic review of the evidence.*

*Clin Nutr. 2022 Dec;41(12):3038-3045.*

## **Bimbi a rischio di COVIBESITY**

Aggravamento dei tassi di obesità dovuto al confinamento imposto durante la pandemia.

Secondo uno studio del Center for Disease Control and Prevention (USA) condotto su 432.000 soggetti tra 2 e 19 anni, il tasso di incremento dell'IMC è raddoppiato rispetto al periodo pre-pandemico e nella fascia di età tra 6 e 11 anni è addirittura aumentato di due volte e mezzo.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

**Aumento del consumo di snack (60,3%), di succhi di frutta (14,0%) e di bibite ( 10,4%)**

<https://sip.it/2021/10/25/bimbi-a-rischio-covibesity-dai-pediatri-i-consigli-per-una-corretta-alimentazione-nel-post-confinamento/>



## Azione 13.1 Gruppo di lavoro intersettoriale di ricerca e documentazione sui determinanti di salute correlati all'alimentazione.

Rif: Linee di indirizzo della prevenzione e il contrasto del sovrappeso e dell'obesità del Ministero della Salute

Nome Indicatore	Valore atteso locale 2023
Integrazione di interventi evidence-based nei percorsi delle principali patologie croniche non trasmissibili	Ogni ASL dovrà svolgere azioni integrate per l'intercettazione precoce e la lotta alla malnutrizione in ambito pediatrico, almeno per uno dei tre gradi di complessità individuati a livello regionale

- a) evidenziare maggiormente nei corsi/progetti di educazione alimentare rivolti alle scuole la promozione del consumo di frutta come spuntino di metà mattina disincentivando il consumo di prodotti ultra-lavorati (es. succhi di frutta, merendine, ecc.)
- b) idem nella valutazione dei menù scolastici

*2° grado di complessità*



## Azione 13.3 Interventi formativi destinati agli operatori del settore alimentare

Obiettivi: migliorare conoscenze e competenze degli operatori alimentari per il miglioramento della qualità nutrizionale e sostenibilità ambientale dell'offerta alimentare e per la tutela dei soggetti allergici/intolleranti.

Valore atteso locale: almeno un intervento mirato di formazione/informazione sulla celiachia

4 dicembre 2023 - Corso di Formazione di 3 ore rivolto agli operatori di agriturismi e fattorie didattiche appartenenti a Coldiretti - Alessandria



## **Azione 13.4 Programma di comunicazione rivolto alla popolazione generale e agli operatori delle filiere di produzione e commercializzazione degli alimenti**

Azioni di sensibilizzazione sull'importanza della dieta sana, sicura e sostenibile, in particolare finalizzate a:

- a) aumentare l'empowerment del cittadino, promuovere capacità di scelta e comportamenti favorevoli alla salute;
- b) conoscere i parametri di qualità e di sicurezza degli alimenti e comprendere le informazioni riportate in etichetta
- c) ridurre lo spreco alimentare e l'impatto ambientale correlato all'alimentazione
- d) conoscere i rischi da contaminazioni chimiche e microbiologiche degli alimenti (MTA) – az. 13.7



## Azione 13.4 Programma di comunicazione rivolto alla popolazione generale e agli operatori delle filiere di produzione e commercializzazione degli alimenti

La piattaforma scelta per la divulgazione è **Euservey**,  
i dati saranno trattati in forma anonima e non divulgati, in rispetto del Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati Personali (Reg. UE 679/2016).  
La piattaforma non salverà alcun dato personale, compresi gli indirizzi IP dei partecipanti.

L'indagine è stata resa pubblica a partire da **Lunedì 2 ottobre 2023**, il questionario sarà disponibile per la compilazione da parte di tutti gli interessati **fino alle 23:00 di mercoledì 31 gennaio 2024**.

**Il target interessato è la popolazione residente in Piemonte di età superiore ai 18 anni.**

Di seguito **il link** per la partecipazione all'indagine:

[https://ec.europa.eu/euservey/runner/EtichettaturaNutrizionale\\_SURVEY2023](https://ec.europa.eu/euservey/runner/EtichettaturaNutrizionale_SURVEY2023)

si richiede la collaborazione ai fini della **massima divulgazione dell'indagine** attraverso i canali classici



## **Azione 13.4 Programma di comunicazione rivolto alla popolazione generale e agli operatori delle filiere di produzione e commercializzazione degli alimenti**

Regione Piemonte, Direzione Sanità, Settore Prevenzione, sanità pubblica, veterinaria e sicurezza alimentare, in data **28/09/2023**, ha inviato ad ogni ASL piemontese, la comunicazione avente oggetto:  
“indagine conoscitiva sulla percezione del rischio nutrizionale da parte dei consumatori»

**Detta comunicazione** specifica quanto segue:

**Regione Piemonte** ha recentemente elaborato una indagine conoscitiva **finalizzata prioritariamente a rilevare la consapevolezza del consumatore circa l'utilità dell'etichetta nutrizionale.**

Le domande che si propongono sono volte a comprendere **quali elementi influiscano sulle scelte di acquisto, quali siano le fonti principali da cui il consumatore**

**acquisisce informazioni sui rischi per la salute** legati al consumo di particolari categorie di alimenti **e quanto, tali informazioni, influiscano, oppure abbiano influito, sul suo comportamento alimentare.**

L'attività rientra tra gli obiettivi previsti nel nuovo Piano Regionale della Prevenzione PRP 2020-2025 - PL13 Alimenti e Salute.



# Azione 13.4 Programma di comunicazione rivolto alla popolazione generale e agli operatori delle filiere di produzione e commercializzazione degli alimenti



Ogni giorno puoi creare il tuo Piatto Sano da consumare al lavoro.  
Segui questi consigli pratici e mettili alla prova!

## IL DECALOGO DEL BARACCHINO PERFETTO

- 1** Componi il tuo pranzo con una porzione di **PROTEINE**, una di **CARBOIDRATI** e una di **VERDURE**: per le porzioni riferisciti a quelle del Piatto Sano\*.
- 2** Considera una corretta alimentazione come un insieme di **QUALITÀ, QUANTITÀ e VARIETÀ** degli alimenti: varia per quanto possibile le pietanze, così da fornire al tuo organismo i nutrienti necessari.
- 3** Chiediti quanta fame hai. Le **PORZIONI** possono variare di giorno in giorno: quando ti alleni hai bisogno di più energia.
- 4** Rendi il tuo pasto bello da vedere sfruttando i **COLORI DEGLI ALIMENTI**: ti sentirai più sazio e più soddisfatto.
- 5** Presta attenzione a **SALSE, SUGHI e CONDIMENTI**: possono contenere molti grassi e zuccheri aggiunti. Prediligi un semplice cucchiaino di olio extra vergine d'oliva a crudo.
- 6** Fai attenzione agli **ZUCCHERI NASCOSTI**: gli yogurt alla frutta contengono circa gli stessi zuccheri di un frutto, senza averne i benefici.
- 7** Utilizza i **CIBI AVANZATI** dalla cena e riadattali aggiungendo uno o due ingredienti: un filetto di tonno al forno può diventare una base per un'ottima pasta con tonno e pomodorini.
- 8** In caso di lavoro sedentario, scegli **PIATTI POCO ELABORATI** e conditi in modo semplice, così da evitare calorie in più.
- 9** **MASTICA LENTAMENTE** e assapora ogni boccone, il pasto non dovrebbe durare meno di 20 minuti.
- 10** Conserva in ufficio i tuoi **CONDIMENTI**: aggiungerli **A CRUDO** regala più sapore ai tuoi piatti.

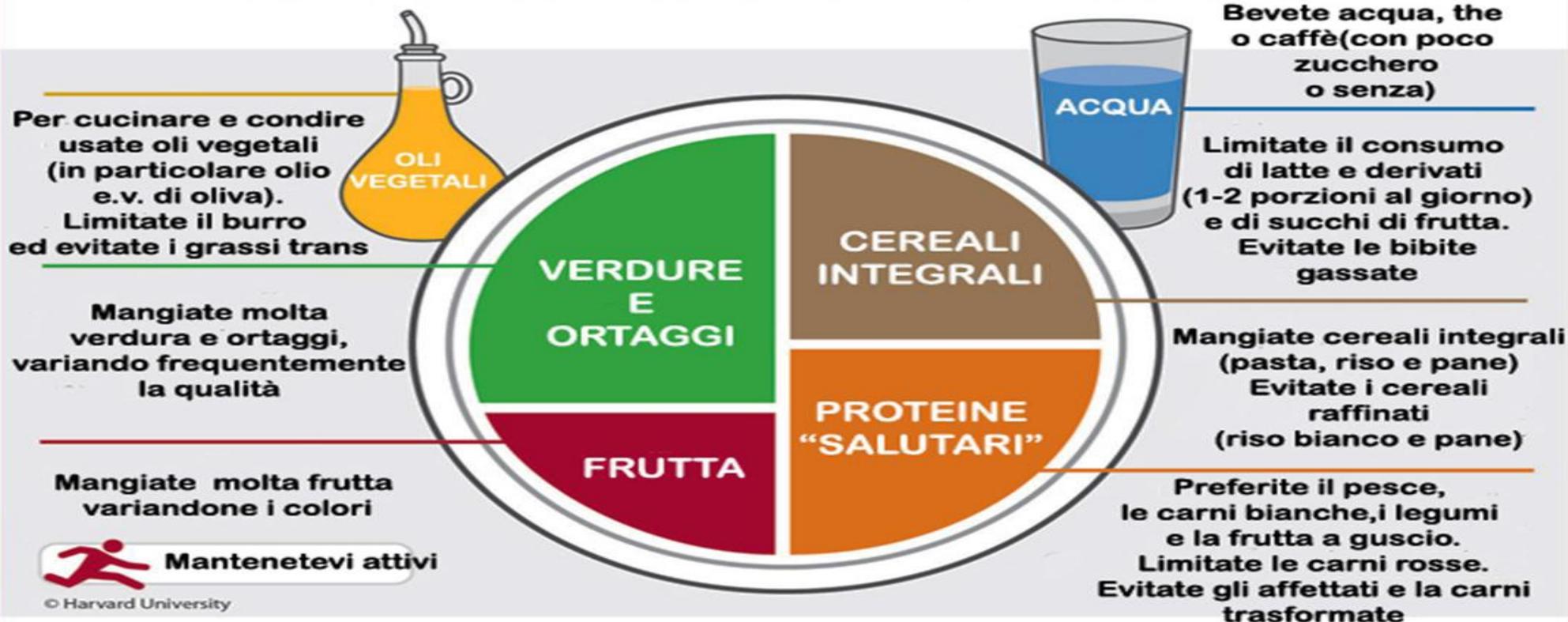
\*Ricorda che i consigli qui riportati non sostituiscono il parere delle figure professionali che possono elaborare diete e consigli alimentari personalizzati: il Medico Dietologo, il Dietista e il Biologo Nutrizionista. Rivolgiti a loro se hai dei dubbi!

## IL BARACCHINO PERFETTO

LA SALUTE A PORTATA DI PRANZO



# IL PIATTO SANO



© Harvard University



Harvard School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

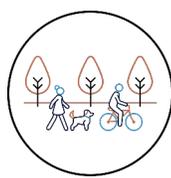




**Azione 13.5** Definizione di un programma di promozione della dieta sana, equilibrata e sostenibile per il contrasto di sovrappeso e obesità nei bambini (azione equity-oriented)

<b>Nome Indicatore</b>	<b>Valore atteso locale 2023</b>
Plessi di scuole dell'infanzia, primarie o secondarie di I grado raggiunti dai progetti di promozione di una sana alimentazione	Incremento del numero di plessi raggiunti dai progetti nell'area svantaggiata o almeno un nuovo istituto scolastico raggiunto dai progetti

*Rispetto al 2022 quest'anno sono stati reclutati istituti scolastici appartenenti ad entrambi i distretti individuati "a maggior bisogno" – Casale M.to e Acqui T*



**Azione 13.5** Definizione di un programma di promozione della dieta sana, equilibrata e sostenibile per il contrasto di sovrappeso e obesità nei bambini (azione equity-oriented)

### **Corso di formazione docenti – A scuola con gusto 2.0 – 9 ore**

Il corso si pone come obiettivo quello di aggiornare gli insegnanti operativi nei territori dell'ASL AL che presentano le più alte prevalenze di sovrappeso/obesità su tematiche relative a sana alimentazione e movimento, al fine di promuovere “a cascata” corrette abitudini tra gli studenti. In particolare si prefigge di:

- fornire strumenti atti a promuovere abitudini più corrette, tenuto conto dei comportamenti alimentari diffusi tra i giovani ben poco equilibrati
  - aumentare il numero di bambini che a metà mattina assumono una merenda adeguata
  - illustrare l'impatto che le nostre scelte alimentari hanno sull'ambiente al fine di indirizzare gli studenti e le loro famiglie verso acquisti più sostenibili
  - aggiornare sulla lettura delle etichette alimentari, diventate obbligatorie dal 2016, al fine di rendere le scelte alimentari più consapevoli
  - promuovere l'attività fisica in quanto alimentazione e movimento sono un binomio imprescindibile per la prevenzione di sovrappeso e obesità
- docenti scuole dell'infanzia, primaria e secondaria di 1° grado***



## Azione 13.6 Prevenzione della malnutrizione

<b>Nome Indicatore</b>	<b>Valore atteso locale 2023</b>
Attuare programmi di raccolta dati sulla qualità nutrizionale dell'offerta alimentare nella ristorazione collettiva	Almeno 20 interventi di vigilanza/valutazione nutrizionale nella ristorazione collettiva

<b>Obiettivo di processo</b>	<b>Valore atteso locale 2023</b>
Definire una strategia integrata per la formazione sui DAN	Un corso di formazione sui DAN per MMG e PLS coordinato a livello regionale

**Aumento del 40% dei DAN dopo i primi sei mesi di pandemia**



*Gravide*

