



Okkio alla salute - WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)

OKkio alla SALUTE è un'indagine di sorveglianza sul sovrappeso e l'obesità nei bambini delle scuole primarie (6-10 anni) e i fattori di rischio correlati.

Obiettivo principale è studiare l'evoluzione nel tempo:

- dello stato ponderale,
- delle abitudini alimentari,
- dei livelli di attività fisica svolta dai bambini,
- delle attività scolastiche favorevoli alla sana nutrizione e l'esercizio fisico

L'indagine ha la finalità primaria di orientare la realizzazione di iniziative utili ed efficaci per il miglioramento delle condizioni di vita e di salute dei bambini delle scuole primarie.

Target di popolazione intervistata:

Alunni **delle 3° elementari presenti** in tutti i plessi di San Marino.

L'indagine è stata ripetuta fino al 2016 ogni 2 anni, mentre dal 2016 la periodicità è diventata triennale. La prossima indagine si svolgerà infatti nel 2022.

A San Marino Okkio alla Salute (versione italiana della indagine dell'OMS Europa Childhood Obesity Surveillance Initiative COSI) si è svolta già 5 volte negli anni scolastici (2009/2010 - 2011/2012 - 2013/2014 - 2014/2016 - 2019/2020).

Okkio alla salute gli strumenti e la rilevazione

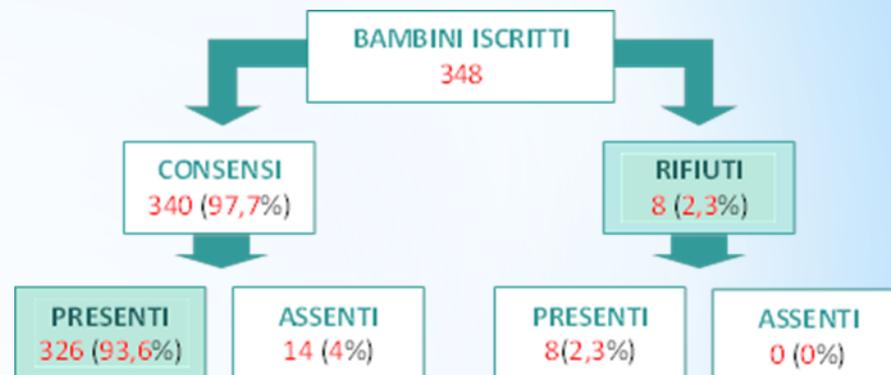


GLI STRUMENTI

La raccolta dati prevede:

- la registrazione delle misure antropometriche (peso e altezza) degli alunni, effettuata da operatori sanitari
- la somministrazione di un questionario semplice ai bambini per raccogliere informazioni sulle loro abitudini alimentari, livelli di attività fisica e sedentarietà
- la compilazione da parte dei genitori di un breve questionario per la raccolta di informazioni rispetto ad abitudini alimentari, attività fisica e sedentarietà dei propri figli
- la compilazione di un questionario da parte dei dirigenti scolastici per la raccolta di informazioni in merito a ambiente scolastico.

Partecipanti all'indagine 2019



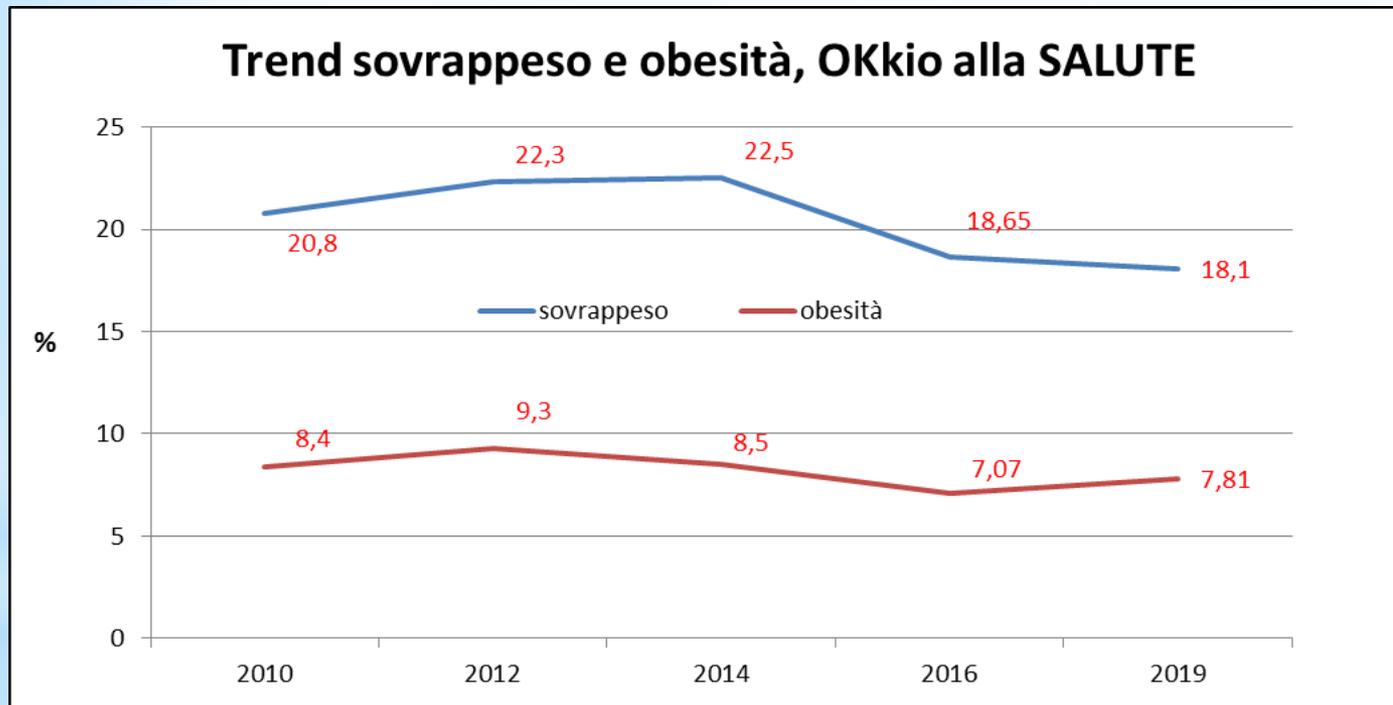
LA RILEVAZIONE

Si svolge secondo un calendario prestabilito con gli insegnanti nella presentazione iniziale a tutte le 3 elementari di San Marino.

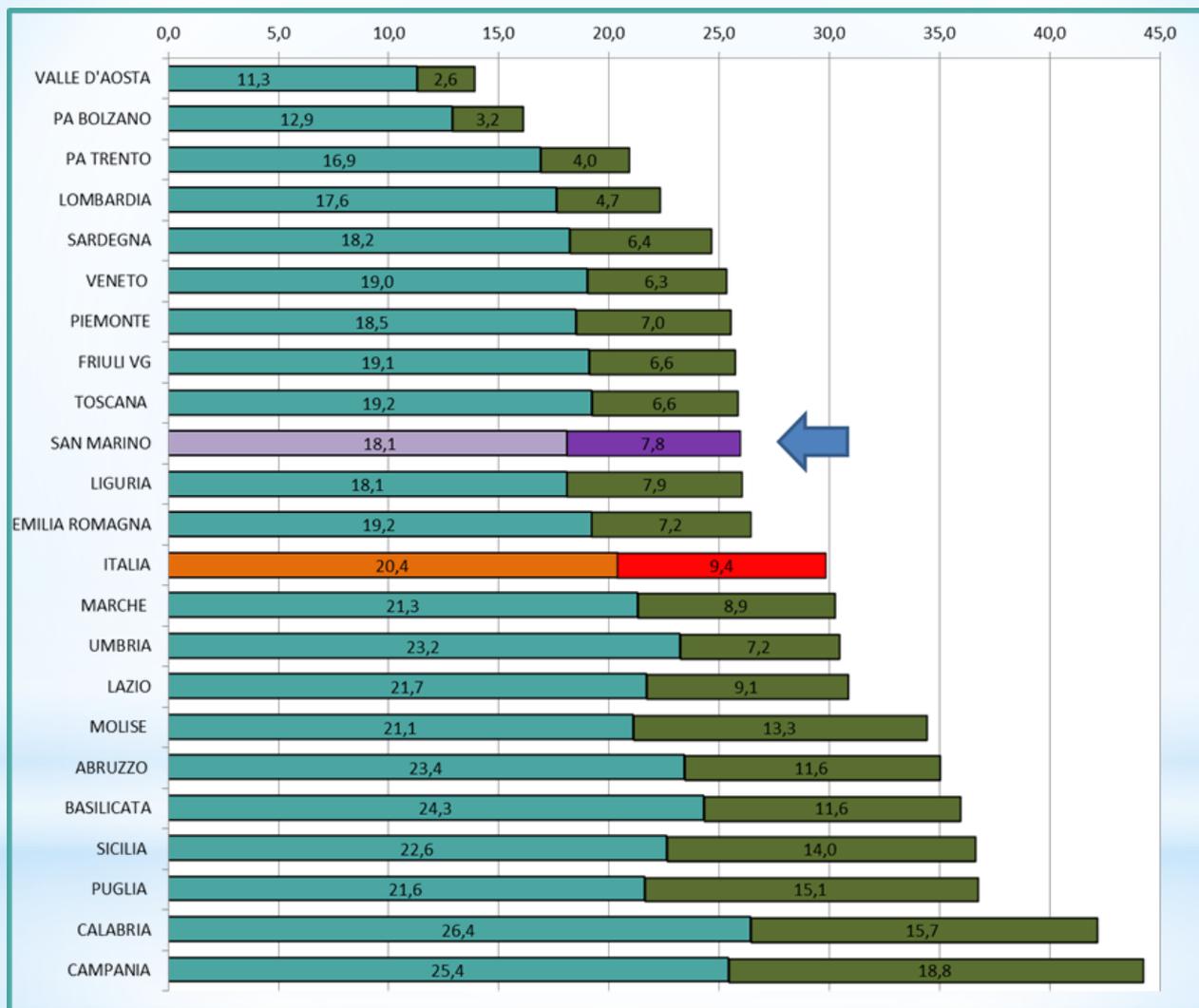
L'insegnante consegna ai genitori il questionario e lo ritira i giorni prima della rilevazione. 2 operatori sanitari si recano nelle scuole e somministrano il questionario ai bambini e poi rilevano bambino per bambino in un luogo adeguato le misure antropometriche.

Trend Sovrappeso - Obesità Okkio alla Salute RSM 2010-2019

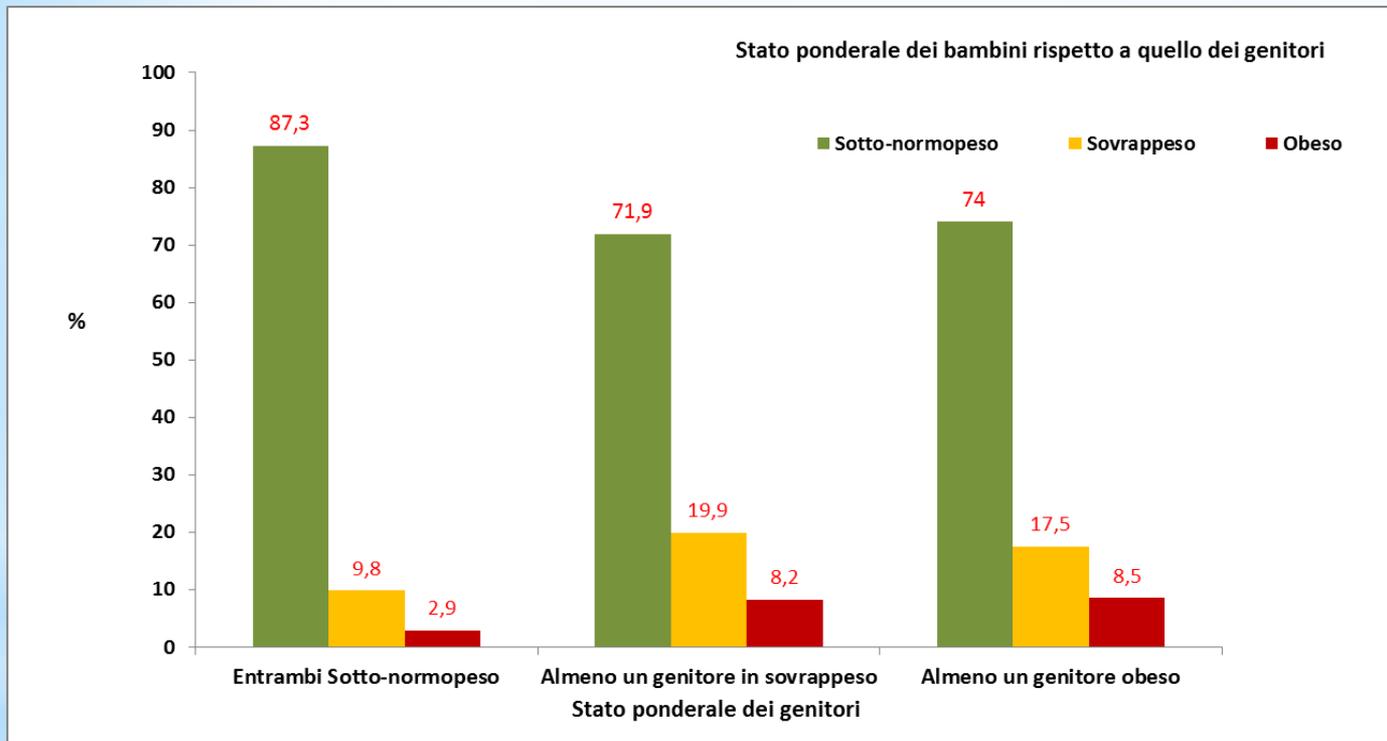
Il dato 2019 indica una sostanziale stazionarietà della percentuale dei bambini sovrappeso o obesi (25.91%). Cala leggermente rispetto al 2016 il valore dei bambini in sovrappeso, mentre lievemente più alta la % di quelli obesi (da 7,07 a 7,81 con un 1,25% di obesità grave)



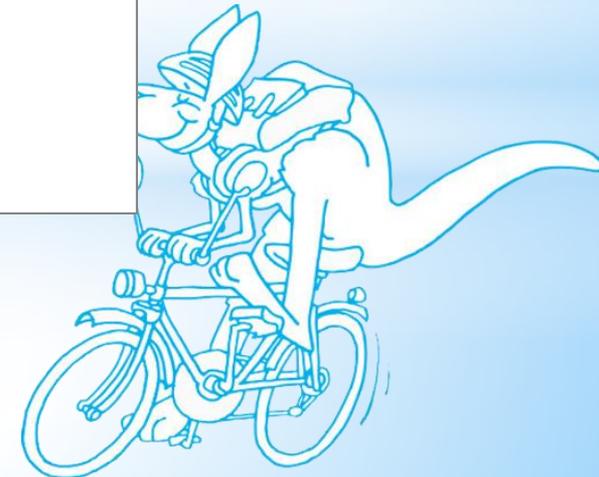
Sovrappeso e obesità per San Marino e Italia e Regioni italiane nei bambini di 8-9 anni che frequentano la 3a primaria. OKkio alla SALUTE 2019



Confronto tra lo stato ponderale dei bambini e dei genitori Okkio alla Salute RSM , 2019



Lo stato ponderale dei genitori influenza in modo significativo lo stato ponderale dei bambini. Bisogna intervenire anche sugli adulti

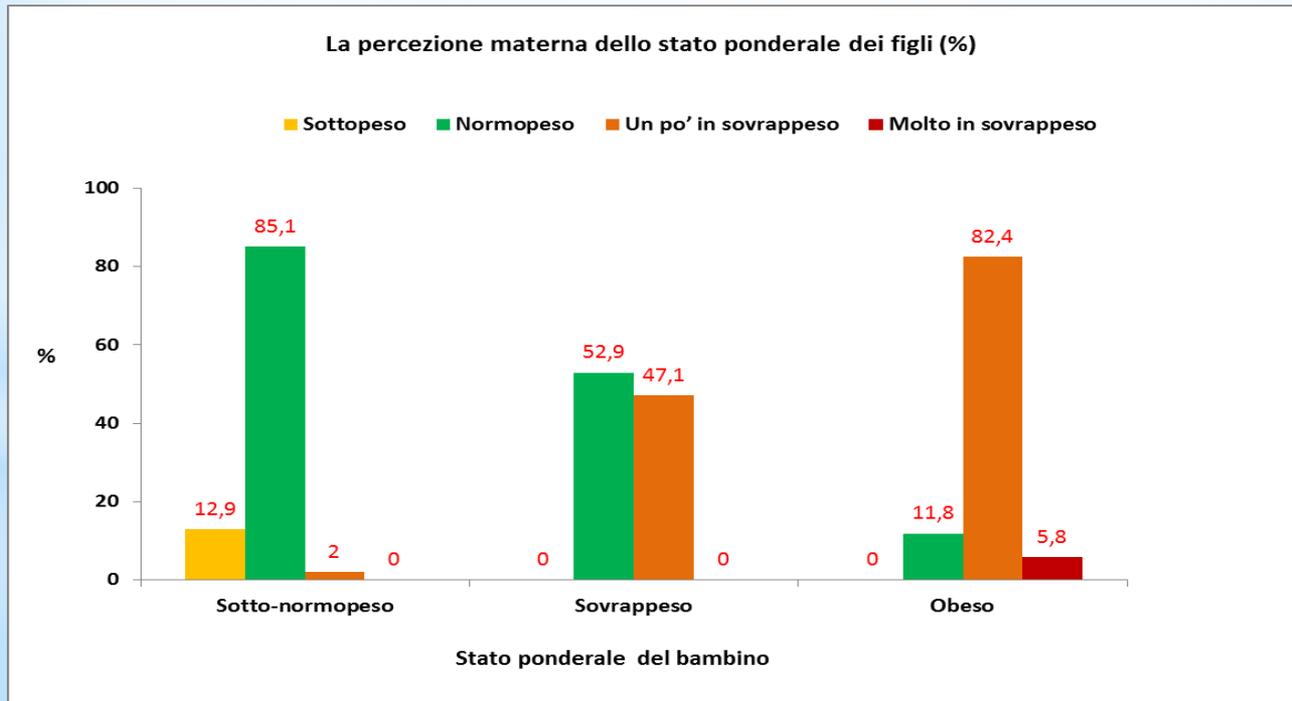


PERCEZIONE MADRE ...

Madri che percepiscono...	Valore Rep. San Marino 2010	Valore Rep. San Marino 2012	Valore Rep. San Marino 2014	Valore Rep. San Marino 2016	Valore Rep. San Marino 2019
in modo adeguato* lo stato ponderale del proprio figlio quando questo è sovrappeso	60,30%	48%	48%	50,0%	52,9%
in modo adeguato* lo stato ponderale del proprio figlio quando questo è obeso	90,90%	86,40%	100%	94,1%	94,1%
l'assunzione di cibo del proprio figlio come " poco o giusto ", quando questo è sovrappeso o obeso	60,90%	70,80%	63,60%	69,57%	65,67%
l'attività fisica del proprio figlio come scarsa, quando questo risulta inattivo	55%	38,10%	28,10%	33,33%	35,30%

Nel 2019 La percezione materna dello stato ponderale dei bambini è elevato (94,1%) in caso di obesità mentre non lo è (52,9%) se il bambino è in sovrappeso.

La percezione di cibo in eccesso quando il bambino è in sovrappeso è scarsa (34,3%), mentre c'è una percezione adeguata (65%) della poca attività fisica in caso di bambino valutato come inattivo

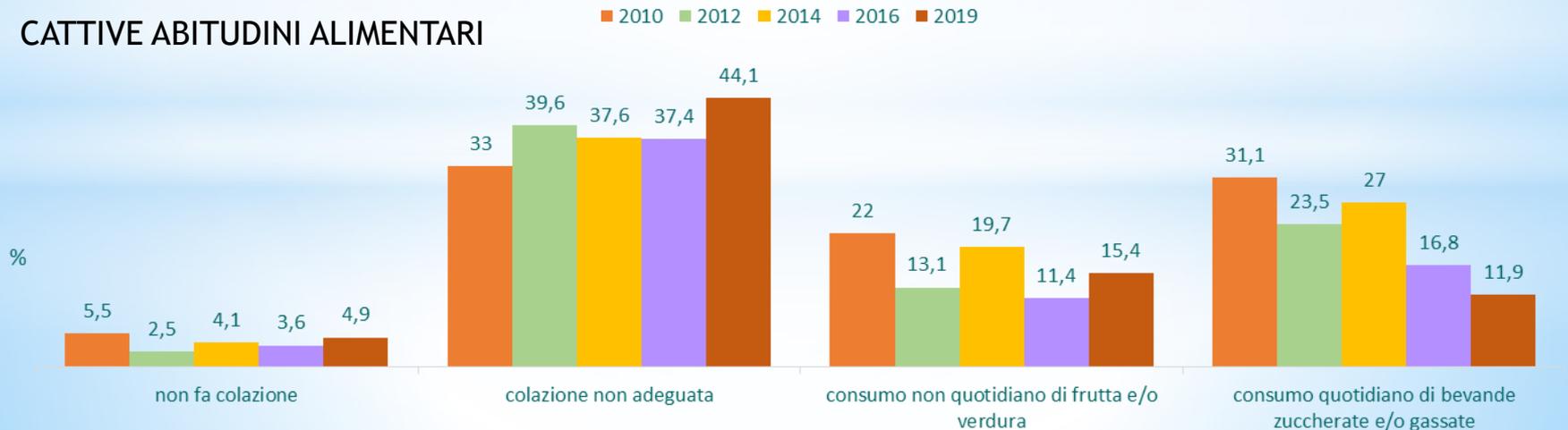


ABITUDINI ALIMENTARI

Prevalenza di bambini che...	Valore Rep. San Marino				
	2010	2012	2014	2016	2019
hanno assunto la colazione al mattino dell'indagine	94,50%	97,50%	95,90%	96,49%	95,10%
hanno assunto una colazione adeguata il mattino dell'indagine	67,00%	60,40%	62,40%	62,62%	55,90%
hanno assunto una merenda adeguata a metà mattina	93,50%	89,60%	94,10%	88,78%	92,30%
assumono 5 porzioni di frutta e/o verdura giornaliere	10,50%	11,20%	11,60%	11,39%	8,50%
assumono bibite zuccherate e/o gassate almeno una volta al giorno	31,10%	23,50%	27%	16,8%	11,9%

I Bambini fanno colazione in alta percentuale 95,1% ma solo per il 55,9% è adeguata. Il 92,30% ha assunto merenda fornita dalla scuola adeguata a metà mattina. Sono solo l'8,5% i bambini che assumono le 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura consigliate. Mentre vi è un progressivo calo del'assunzione giornaliera di bibite gassate/zuccherate (11,9%)

CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI





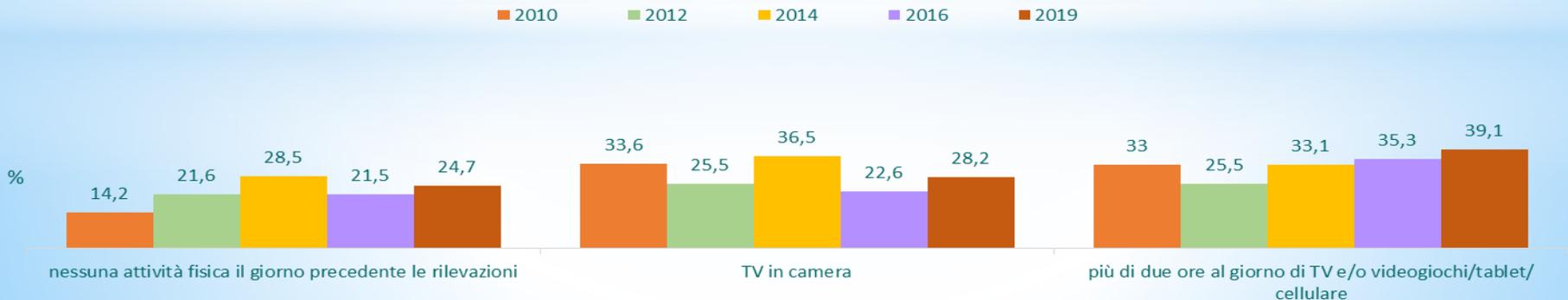
ATTIVITA' FISICA E SEDENTARIETA'

Nel 2019 è aumentata la % dei bambini non attivi (che non hanno fatto attività di qualsiasi genere nel pomeriggio precedente l'indagine). Diminuisce la % di chi fa una attività fisica strutturata.

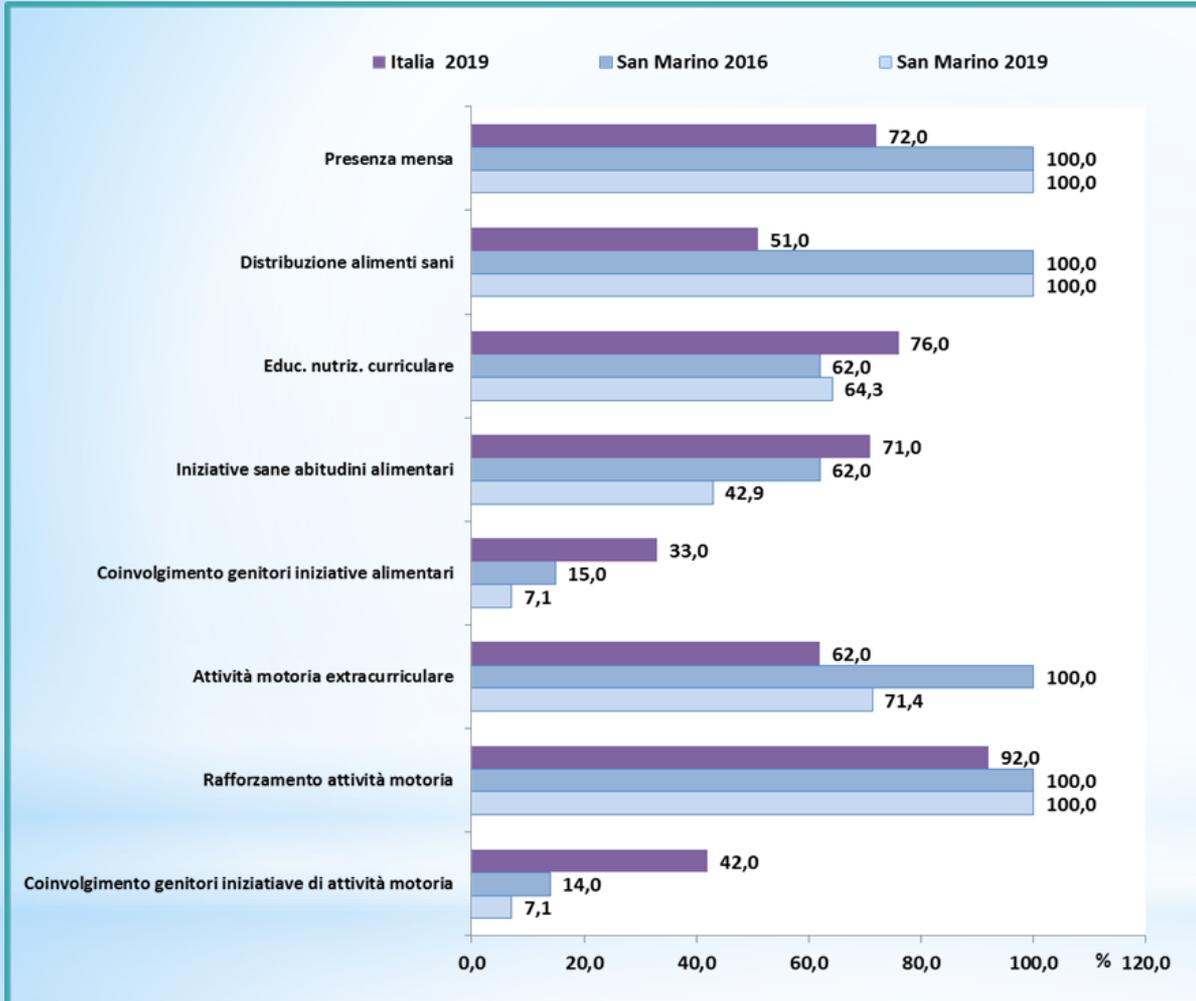
	Valore Rep. San Marino 2010	Valore Rep. San Marino 2012	Valore Rep. San Marino 2014	Valore Rep. San Marino 2016	Valore Rep. San Marino 2019
Bambini definiti fisicamente non attivi	6,50%	8,90%	12,50%	5,77%	13,30%
Bambini che hanno giocato all'aperto il pomeriggio prima dell'indagine	85,80%	78,40%	71,50%	78,53%	75,30%
Bambini che hanno svolto attività sportiva strutturata il pomeriggio prima dell'indagine	53,60%	52,50%	57%	58,7%	41,4%
Bambini che svolgono attività fisica almeno un'ora al giorno per 5-7 giorni alla settimana	10,10%	12,20%	12,80%	22,52%	19,60%

	Valore Rep. San Marino 2010	Valore Rep. San Marino 2012	Valore Rep. San Marino 2014	Valore Rep. San Marino 2016	Valore Rep. San Marino 2019
Bambini che trascorrono al televisore o ai videogiochi più di 2 ore al giorno	33%	25,50%	33,10%	35,34%	39,10%
Bambini con televisore in camera	33,60%	25,50%	26,50%	22,57%	28,20%

Nel 2019 aumenta la % dei bambini che trascorre più di due ore alla TV e giochi (39,10%) e riprende a crescere la % di coloro che hanno la TV in camera (28,2%)



Confronti per i vari temi dei dati sammarinesi Okkio 2019 con i dati sammarinesi 2016 e quelli Italiani 2019.



Rispetto l'indagine del 2016 si riconfermano come punti di forza:

- la presenza della mensa in ogni plesso scolastico i cui menù sono definiti dai professionisti dell'Istituto Sicurezza Sociale (pediatra e dietista) e la preparazione dei cibi avviene all'interno della mensa a cura di personale specializzato dipendente. I cibi privilegiati sono quelli a km zero e dove possibile di produzione locale.
- la merenda di metà mattina fatta con cibi sani (frutta o yogurt)
- Il rafforzamento dell'attività motoria e della attività motoria extracurriculare.

Lievemente in diminuzione sono i dati riguardanti l'educazione nutrizionale e le iniziative su sane abitudini alimentari.

Questi due ambiti andranno stimolati, ma particolare attenzione dovrà essere dedicata al coinvolgimento dei genitori nelle iniziative sia alimentari che di attività motoria.

Solo un plesso ha riferito di avere realizzato iniziative in questo senso



ASPETTI RILEVANTI:

- 1) Efficiente rete di collaborazione fra gli operatori del mondo della scuola e della salute;
- 2) Interventi devono essere:
 - integrati (famiglie, scuole, sanità e comunità)
 - pluridimensionali (sana alimentazione, aumento attività fisica, diminuzione della sedentarietà, formazione dei genitori, il counselling comportamentale e l'educazione nutrizionale)
 - pluriennali;
- 3) La Scuola ha contribuito in modo determinante distribuendo una merenda bilanciata facendo svolgere due ore di attività motoria;
- 4) Ambiente urbano più "a misura di bambino" (parchi pubblici, aree pedonali, piste ciclabili ove possibile);
- 5) Applicazione della Agenda 2030 dell'ONU e degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile;
- 6) Sovrappeso ed obesità dei bambini continuano ad essere un fenomeno importante sul quale bisogna rafforzare gli interventi;
- 7) E' necessario lavorare anche sulla consapevolezza dei genitori in particolare su quelli che hanno bambini in sovrappeso, una buona parte di loro sono in sovrappeso od obesi;
- 8) Rafforzare ed implementare le azioni intraprese in questi ultimi anni: Modifiche menù delle mense delle scuole, riduzione delle porzioni, rafforzamento delle merende sane (frutta e yogurt) e personalizzazione delle diete per bambini con problemi di salute;
- 9) Presa in carico dei bambini con problemi di sovrappeso/obesità da parte di dietisti e pediatri;
- 10) Diffusione della conoscenza sulle caratteristiche della colazione e merende adeguate, del tempo eccessivo passato in attività sedentarie o alla televisione e dispositivi elettronici;