

Minori e benessere fisico:

tra conoscenza, consapevolezza e abitudini

REALIZZATO DA: Movimento Difesa del Cittadino – Lombardia

PER INFORMAZIONI:
Movimento Difesa del Cittadino – Lombardia
Via Vida, 7 – 20127 Milano – tel. 02 97699315
milano@mdc.it – www.mdc.it
lombardia.difesadelcittadino.it
www.mdcjunior.it

A cura di: Lucia Moreschi
Raccolta ed elaborazione dati di:
Mariachiara Colombini
Realizzazione grafica di: Silvia Re



Introduzione

La ricerca **“Minori e benessere fisico: tra conoscenza, consapevolezza e abitudini”** nasce come appendice del progetto **“La Gazzetta del Gusto Giusto”** realizzato per informare e sensibilizzare i ragazzi sui temi dell'**alimentazione sostenibile** e fornire loro strumenti per un **consumo responsabile**, attento alla salute e all'ambiente. Entrambi i percorsi, che si innestano dall'analisi dei dati relativi al fenomeno dell'obesità infantile in Italia, nascono dalla consapevolezza che in Italia, più che in altri paesi europei, si assiste ad un **incremento del numero di bambini e ragazzi in sovrappeso e in condizioni di obesità, accompagnato da una riduzione delle ore settimanali dedicate all'attività fisica.**

Il contesto di riferimento

Anche in Italia, la percentuale di bambini e adolescenti in sovrappeso o obesi è preoccupante: secondo una recente indagine¹ dell'Unicef realizzata in collaborazione con Istat, **il 26,9% dei minori tra i 6 e i 17 anni è in eccesso di peso.**

Un dato correlato alla tendenza di molti giovani cittadini europei ad assumere con la dieta un **eccesso di calorie da grassi, zuccheri e cibi conservati e processati** svolgendo, per contro, una **scarsissima attività fisica**; tendenza che, secondo il Ministero della Salute², può rivelarsi un fattore predittivo di obesità in età adulta. A lanciare l'allarme obesità è anche l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità)³ secondo cui, il colesterolo e glicemia elevati, l'insufficiente consumo di frutta e verdura e la sedentarietà sono tra i fattori di rischio più elevati per le malattie cardiovascolari.

Se lo stato nutrizionale e la scarsa propensione al movimento fisico sono spesso alla base di disturbi nutrizionali è **nell'ambiente familiare e in quello scolastico che dovrebbero essere intensificate le azioni di contrasto al fenomeno**: secondo quanto riportato dall'indagine 'Okkio alla Salute'⁴, infatti, le maggiori responsabilità sono da attribuirsi ai genitori -che tendono a sovralimentare i propri figli -e alla scuola - dove scarseggiano i controlli. L'indagine, di respiro nazionale, rivela diffuse abitudini alimentari scorrette⁵. A ciò si aggiunga che spesso, a causa dello scarso controllo nelle mense scolastiche, gli alimenti più adatti allo sviluppo non vengono consumati correttamente.

Il sistema di monitoraggio promosso dal Ministero della Salute, indaga anche sull'attività fisica e i comportamenti sedentari dei più giovani e, pur mostrando un lieve miglioramento rispetto alla rilevazione del 2010, attesta che per l'inattività fisica e i comportamenti sedentari, permangono valori elevati: il 17% del campione non ha fatto attività fisica il giorno precedente l'indagine, il 18% pratica sport per non più di un'ora a settimana, il 44% ha la TV in camera, il 36% guarda la TV e/o gioca con i videogiochi più di 2 ore al giorno e solo un bambino su quattro si reca a scuola a piedi o in bicicletta.

Infine, a pochi mesi dalla prossima **Esposizione Universale** che, ricordiamo, ha per tema lo sviluppo di un sistema alimentare sano, sicuro e sostenibile per tutti i Popoli, sembra opportuno rilevare che **le scelte di consumo alimentare**, per la quantità di emissioni legate al processo produttivo, **hanno anche un forte impatto sull'ambiente**: si stima che le produzioni agricole e industriali, siano responsabili dell'emissione dell'83% delle sostanze che causano il riscaldamento globale e che, circa un quarto di queste sia imputabile alla produzione alimentare. A questo proposito è bene richiamare che fatta 100 la produzione di gas serra nel processo produttivo alimentare, il trasporto delle materie prime e quello finale dal produttore al consumatore, contribuiscono rispettivamente per l'11 e il 4% mentre, come conferma uno studio di due ricercatori della Carnegie Mellon University,⁶ le principali emissioni di gas serra associate al cibo sono dominate dalla fase di produzione, che contribuisce per l'83%⁷.

Ma se da un punto di vista della sostenibilità ambientale si possono cogliere positivamente gli effetti della crisi sui consumi delle famiglie che, secondo quanto afferma Coldiretti⁸, nel settore alimentare registrano un taglio degli sprechi pari al 48% è pur vero che appaiono drammatici quelli relativi a coloro che non riescono a portare in tavola i cibi necessari alla propria salute, più che raddoppiati (+130 per cento rispetto all'inizio della crisi nel 2008) o che, per motivi economici, non possono permettersi un pasto proteico adeguato almeno ogni due giorni.

In un contesto economico di crisi generalizzata appare, dunque, più che necessario favorire anche **tra i più giovani una riflessione sui propri stili di consumo finalizzata alla ricerca di un equilibrio soddisfacente tra salute, qualità e sostenibilità.** Consumare responsabilmente significa anche **modulare i propri consumi in base alle reali necessità**: nonostante la contrazione degli sprechi in Italia sono ancora troppi i prodotti alimentari che, non consumati, finiscono nei rifiuti. E il fenomeno dello spreco interessa anche la ristorazione scolastica: i dati presentati della Fondazione Banco Alimentare ONLUS nell'ambito dell'iniziativa Siticibo⁹, presentati a giugno 2012¹⁰ testimoniano come nel 2011, gli alunni delle scuole di Milano abbiano “avanzato” nei propri piatti 94.035 chilogrammi di frutta..frutta che, secondo ricerche recenti¹¹ il 22% dei bambini non consuma neanche a casa.

1 Realizzato con il contributo di Regione Lombardia – anno 2012-2013

2 Indagine “Bambini e adolescenti tra nutrizione e malnutrizione” Unicef e Istat 2012

3 Indagine “Okkio alla salute 2012”

4 “Okkio alla Salute”, coordinata dal CNESPS (Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute) dell' ISS (Istituto Superiore di Sanità)- dati 2012

5 9% dei bambini salta la prima colazione e il 31% fa una colazione non adeguata (ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine); il 65% fa una merenda di metà mattina abbondante,

6 Food-Miles and the Relative Climate Impacts of Food Choices in the United States - Christopher L. Weber and H. Scott Matthews Department of Civil and Environmental Engineering and Department of Engineering and Public Policy, Carnegie Mellon University, Pittsburgh, Pennsylvania 15213

7 L'effetto serra causato dalla produzione di cibi di origine animale è maggiore di quello causato dalla produzione di vegetali. Carne e uova impattano sul totale per il 40%, i latticini per il 18%, i cereali per l'11%, la frutta e i vegetali per l'11%, le bevande per il 6%, gli oli per il 6%.

8 “CRISI: SPENDO MENO MANGIO MEGLIO” Censis Coldiretti – ottobre 2014

9 Programma della Fondazione Banco Alimentare ONLUS, nato a Milano nel 2003, con lo scopo di recuperare il cibo cotto e fresco in eccedenza nella ristorazione organizzata, tra cui i refettori scolastici.

10 <http://www.milanoristorazione.it/notizie-eventi/news/405-milano-ristorazione-al-fianco-di-siticibo-nella-lotta-agli-sprechi-si-rinnova-la-pluriennale-collaborazione>

11 “Okkio alla Salute”, coordinata dal CNESPS (Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute) dell' ISS (Istituto Superiore di Sanità)- dati 2012

La ricerca

L'impianto della ricerca

Come descritto la ricerca si è sviluppata all'interno di un progetto di formazione e informazione relativa ai temi dell'alimentazione sostenibile e del movimento dedicato agli studenti delle scuole secondarie di primo grado. In particolare il percorso ha sviluppato tre diverse aree:

area del benessere fisico: tesa a sottolineare l'importanza di una sana e corretta alimentazione sostenuta da una corretta attività fisica.

area ambientale: tesa a promuovere il consumo locale, stagionale e sostenibile.

area culturale: tesa a promuovere il concetto di alimentazione come appartenenza al territorio e incontro tra culture differenti.

Poiché il progetto prevedeva la valutazione iniziale delle competenze dei ragazzi e il monitoraggio delle competenze acquisite, sono stati predisposti due questionari, uno ex ante ed uno ex post, finalizzati a descrivere, per i tre diversi settori, lo stato dell'arte prima e dopo gli interventi nelle classi.

L'indagine ha voluto approfondire la conoscenza, la consapevolezza e le abitudini sia nel settore dell'alimentazione che in quello del movimento. Nello specifico, per il tema alimentazione, è stato indagato il livello di conoscenza rispetto alle cause dell'obesità, alle regole per una sana alimentazione, alla provenienza dei cibi consumati (con un approfondimento sul "cibo spazzatura" e "i prodotti a km zero"). Al rapporto cibo-ambiente sono stati invece dedicati gli "item consapevolezza" che hanno sondato la percezione degli studenti circa le ricadute sociali e ambientali legate alla produzione e allo spreco degli alimenti. Per fotografare gli stili alimentari degli studenti sono stati formulati specifici quesiti sui consumi (la colazione e la merenda di metà mattina, il consumo di frutta e verdura, il consumo di snack e bibite) e un focus dedicato ai così detti "cibi etnici". Un procedimento simile è stato impiegato per valutare la propensione al "movimento" per cui sono stati, però, sviluppati solo due item: conoscenza/consapevolezza (rispetto al consumo energetico legato ai diversi sport) e "abitudini" (le attività di movimento praticate abitualmente).

Il campione

L'indagine è stata realizzata nel corso dell'anno scolastico 2013-2014 in 19 classi di 3 diversi Istituti secondari di primo grado dell'hinterland milanese e ha interessato un campione di 399 ragazzi; il campione era omogeneo per classi (studenti delle classi 2° -11/12 anni) e non prevedeva una raccolta dei dati distinta per genere.

La scelta di effettuare l'indagine nella seconda classe della scuola secondaria di primo grado è stata effettuata in quanto si è ritenuto che gli studenti di questa età fossero in grado di rispondere con una certa affidabilità ai quesiti posti come pure di elaborare adeguatamente le informazioni ricevute durante il percorso progettuale. I questionari sono stati compilati in forma anonima. Ai ragazzi sono stati distribuiti 2 differenti questionari, uno ex ante composto da 12 semplici quesiti ed uno ex post che, somministrato a circa un mese di distanza dal precedente, andava a verificare l'acquisizione della competenze.

Oggetto dell'indagine "**Minori e benessere fisico: tra conoscenza, consapevolezza e abitudini**" sono i risultati ottenuti dalla somministrazione dei questionari ex ante.

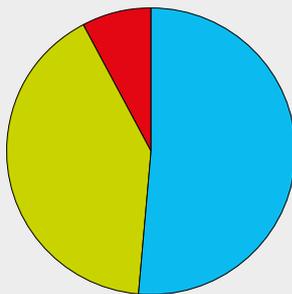
Alimentazione

La conoscenza, la percezione, i consumi

CONOSCENZA: LE CAUSE DELL'OBESITÀ

Benché il termine obesità derivi dal latino ob-edere cioè mangiare in eccesso, numerosi studi confermano che l'obesità essenziale, o semplice, è una patologia a genesi multifattoriale (predisposizione genetica, fattori psicologici, influenza socio-ambientale) in cui ad influenzare lo stato nutrizionale dell'individuo risulta determinante lo stile di vita che si conduce (alimentazione, attività fisica, ecc)

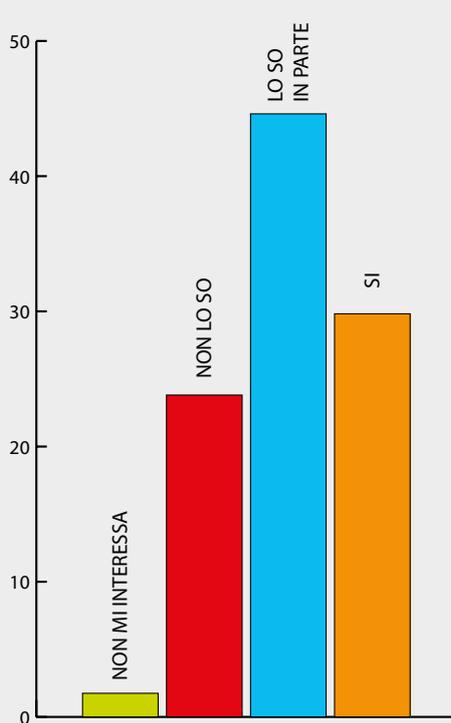
L'eccesso di peso si instaura gradualmente quando l'introduzione di calorie tramite l'alimentazione supera costantemente la quantità di calorie consumate nel corso della giornata.



Il quesito posto, "**Sai cosa incide di più tra le cause dell'obesità infantile?**" è stato formulato in modo tale da consentire ai ragazzi di determinare una gerarchia tra le cause di insorgenza dell'obesità. L'analisi dei dati, conferma un buon grado di conoscenza come pure la consapevolezza di come attraverso i propri stili di vita, sia possibile contrastare il fenomeno obesità: al primo posto tra le cause, viene posta la cattiva alimentazione (51,65%) seguita dalla scarsa attività fisica (40,69%) mentre la predisposizione genetica viene considerata come fattore marginale nella manifestazione della patologia (7,66%).



CONOSCENZA: LE REGOLE PER UN'ALIMENTAZIONE SANA



Il secondo quesito "**Conosci la piramide alimentare e come sono raggruppati gli alimenti?**" intendeva verificare il grado di conoscenza delle regole da applicare per un'alimentazione corretta.

La piramide alimentare rappresenta, infatti, il simbolo di una dieta sana ed equilibra in cui non esistono alimenti buoni o cattivi ma alimenti che devono essere consumati più spesso di altri.

La piramide, suddivisa in 6 sezioni, raggruppa gli alimenti in base alle loro caratteristiche nutritive: ogni gruppo di alimenti deve essere presente nella dieta quotidiana in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione. I dati attestano, in generale, una discreta conoscenza delle "regole" (il 74,435 del campione conosce la piramide alimentare) anche se solo il 29,82% afferma di conoscerla nel dettaglio. Particolarmente significativa, invece, la percentuale di coloro che affermano di non sapere cosa sia (23,81): un dato su cui sarebbe necessaria una riflessione e che, sicuramente, testimonia la necessità di intensificare (o perfezionare) le attività di educazione alimentare nella scuola dell'obbligo.

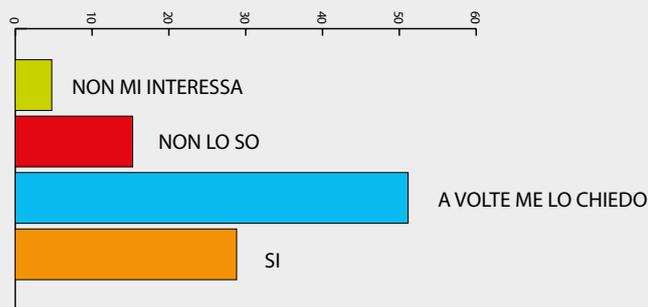
Alimentazione

La conoscenza, la percezione, i consumi

CONOSCENZA: L'ORIGINE DEGLI ALIMENTI, IL JUNK FOOD, I PRODOTTI A KM0

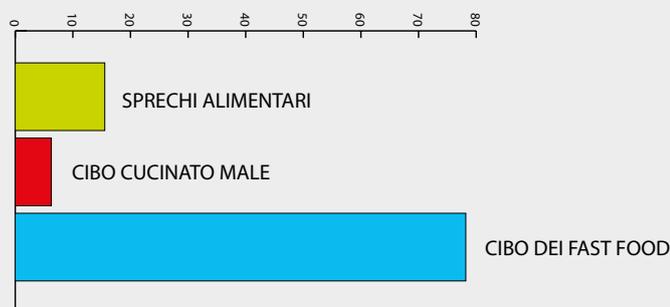
Origine degli alimenti

Per ottenere un quadro più definito delle competenze pregresse sul tema alimentazione, i ragazzi sono stati invitati a rispondere a tre diversi quesiti. I riscontri al primo quesito, "Sai dove vengono prodotti gli alimenti che mangi?" testimoniano una discreta conoscenza sull'origine degli alimenti (28,82%) anche se ad emergere è la percentuale di coloro che solo saltuariamente risultano interessati alla provenienza di quanto hanno nel piatto (51,13%). Un dato che, affiancato alle percentuali di chi non sa -15,29%, o non è interessato - 4,76, testimonia una scarsa consapevolezza dei ragazzi (e forse delle loro famiglie) sull'importanza di conoscere l'origine degli alimenti.



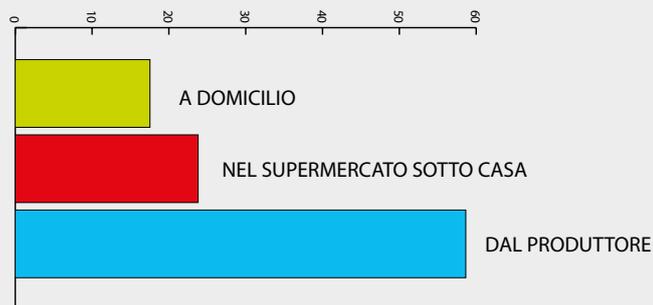
Junk food

Nettamente migliori, invece, le competenze sugli alimenti ipercalorici e nutrizionalmente poveri: in risposta al quesito "Sai quale cibo viene chiamato cibo spazzatura?", quasi ¾ del campione (78,20%) identifica il junk food nel cibo dei fast food.



Prodotto a km0

Elevata anche la percentuale di ragazzi che ha risposto correttamente all'interrogativo sui prodotti a km0 (Il cibo a "km zero" è quello comprato...): quasi il 60% del campione (58,65%) conosce i prodotti della filiera corta. Nel confronto con il dato relativo all'origine degli alimenti, il risultato potrebbe apparire contraddittorio ma, a nostro avviso, evidenzia un interesse ancora limitato rispetto al potenziale informativo (in termini di qualità e sicurezza) che la conoscenza del percorso che va dal campo alla tavola, potrebbe avere per il consumatore.

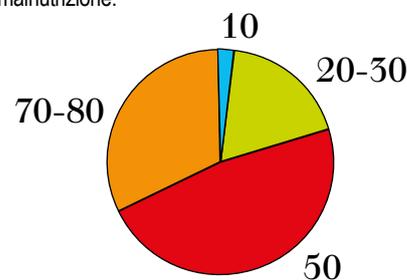


Consapevolezza

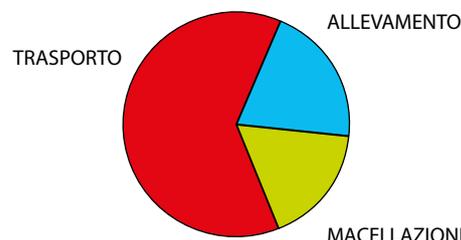
Lo spreco e l'impatto ambientale degli alimenti

Gli item sulla consapevolezza sono stati dedicati al rapporto cibo-ambiente-società; in particolare si è inteso valutare la percezione circa le ricadute sociali e ambientali legate alla produzione e allo spreco degli alimenti.

Relativamente al fenomeno degli sprechi, i dati di riferimento assunti sono quelli pubblicati nel rapporto "Global Food, Waste Not, Want Not" pubblicato nel gennaio 2013 dall'Institution of Mechanical Engineers secondo cui quasi il 50% degli alimenti prodotti ogni anno sul pianeta (circa 2 miliardi di tonnellate) viene buttata. Il quesito proponeva ai ragazzi di individuare tra diverse percentuali spreco, il dato corrispondente alla realtà (Sai quanti alimenti prodotti in un anno, in tutto il mondo, vengono buttati? 10% 20-30% 50% 70-80%). È interessante notare come i ragazzi identifichino per lo spreco una percentuale molto elevata: il 79,7% ritiene infatti che almeno il 50% degli alimenti finisca tra i rifiuti. Sarebbe interessante sapere se il dato è il riflesso di comportamenti scorretti osservati in ambito domestico o scolastico, o, ci sia augura, sia legato alla consapevolezza di quanto sia elevato il numero delle vittime della malnutrizione.



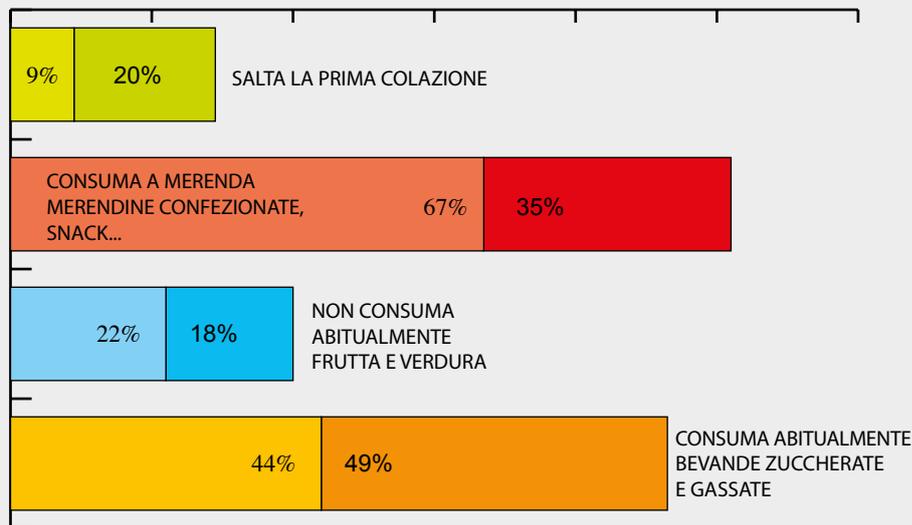
Da un punto di vista tecnico, il quesito sull'impatto ambientale della produzione degli alimenti era forse il più complesso: in realtà la domanda (Sai quale fase della produzione di carne produce più anidride carbonica?) voleva essere propedeutica alla parte del percorso progettuale destinato ad approfondire concetti complessi come la produzione di gas serra o la carbon food print. I risultati ottenuti sono comunque interessanti poiché a fronte di una larga maggioranza (62,41%) che ritiene il trasporto la principale fonte di inquinamento, il 37,59% sembra consapevole di come sia il processo produttivo a determinare le principali emissioni di gas serra.



Buone e cattive abitudini

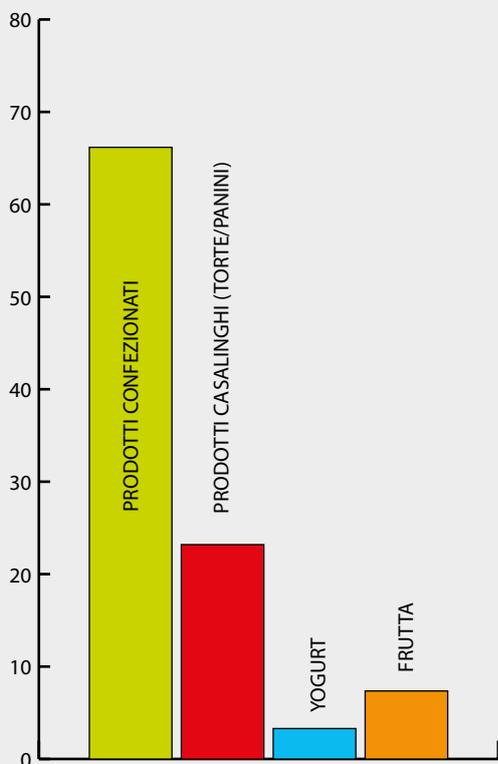
Per fotografare gli stili alimentari degli studenti sono stati formulati specifici quesiti sui consumi (la colazione e la merenda di metà mattina, il consumo di frutta e verdura, il consumo di snack e bibite) e un focus dedicato ai così detti "cibi etnici".

Alcuni dei quesiti sono stati formulati tenendo conto della letteratura e degli studi scientifici realizzati con particolare attenzione con quanto indicato dall'INRAN (Istituto nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)



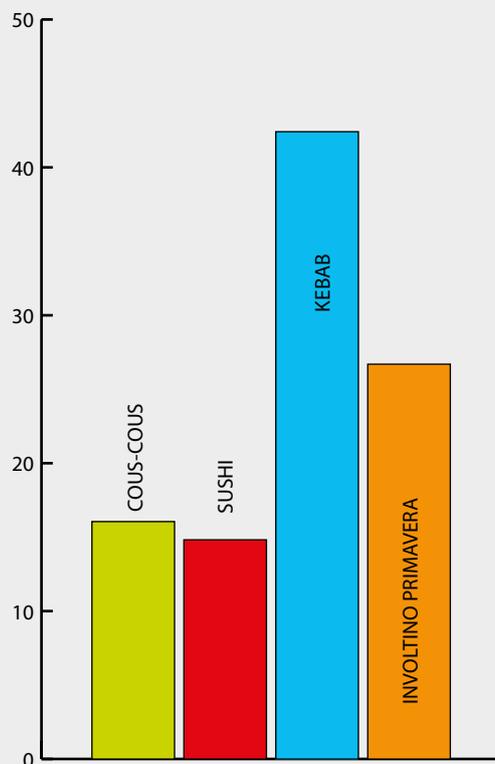
Il primo quesito relativo ai consumi, chiedeva ai ragazzi di segnalare in quali abitudini alimentari (scorrette) si riconoscessero. Per una migliore valutazione, si propone di seguito un'analisi comparata ai dati ottenuti dall'indagine 2012 "Okkio alla Salute" realizzata dalla Asl Milano (rappresentati con il colore più chiaro nel grafico). Con la sola eccezione del dato relativo alla merenda di metà mattina (che si discosta sensibilmente dalla media cittadina), anche per il campione si conferma una significativa diffusione di abitudini alimentari scorrette che, secondo gli scienziati potrebbero contribuire a favorire l'incremento di peso. Una delle chiavi di lettura per gli scostamenti più significativi tra le due classi di valore, potrebbe essere la differenza di età delle popolazioni ma, essendo la nostra ricerca (per numerosità del campione) priva di significatività statistica, ci si può limitare a formulare delle semplici ipotesi.

La merenda di metà mattina



Il quesito successivo dedica, invece, un approfondimento alla merenda di metà mattina; l'analisi dei dati rivela da una lato, una certa coerenza con i dati della Asl Milano (relativamente alla percentuale di ragazzi che consuma prodotti confezionati) dall'altro che sono davvero pochi gli studenti (o i loro genitori), poco più del 10%, consapevoli del fatto che la merenda di metà mattina deve rappresentare solo una piccola parte dell'introito calorico giornaliero totale e che, di conseguenza, non deve appesantire il ragazzo nelle sue attività di studio o ludiche.

I cibi etnici



Chiude il tema dell'alimentazione, una domanda relativa al consumo e al gradimento di alcuni cibi etnici, inserita nel questionario per evidenziare il ruolo del cibo come strumento di mediazione culturale tra i cittadini del mondo. Le percentuali ottenute, indicano il Kebab, forse anche per la sua connotazione di street food, come l'alimento etnico preferito dai ragazzi (42,41%) seguito dall'involtino primavera (26,70%); risultano, invece, meno appetibili cous-cous e sushi che ottengono rispettivamente solo il 16,06% e 14,83%.

MOVIMENTO & SPORT

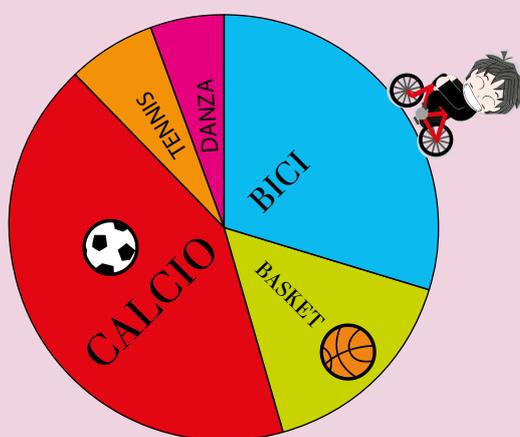
Conoscenza e consumi

È ormai acclarato che la prevenzione (o l'eventuale trattamento) di stati di sovrappeso e obesità si basano sulla promozione di una vita attiva: occorre, dunque, favorire anche tra i più giovani l'esercizio fisico e la riduzione della sedentarietà, sfruttando ogni occasione per fare movimento.

È parso quindi opportuno che, una ricerca finalizzata ad analizzare il binomio minori-benessere fisico, dedicasse una sezione anche all'attività fisica. Per valutare la propensione dei ragazzi "al movimento" sono stati sviluppati due item: uno finalizzato a verificare le competenze dei ragazzi sul consumo energetico legato ai diversi sport l'altro, dedicato ad indagare se e quale attività fisica conducessero.

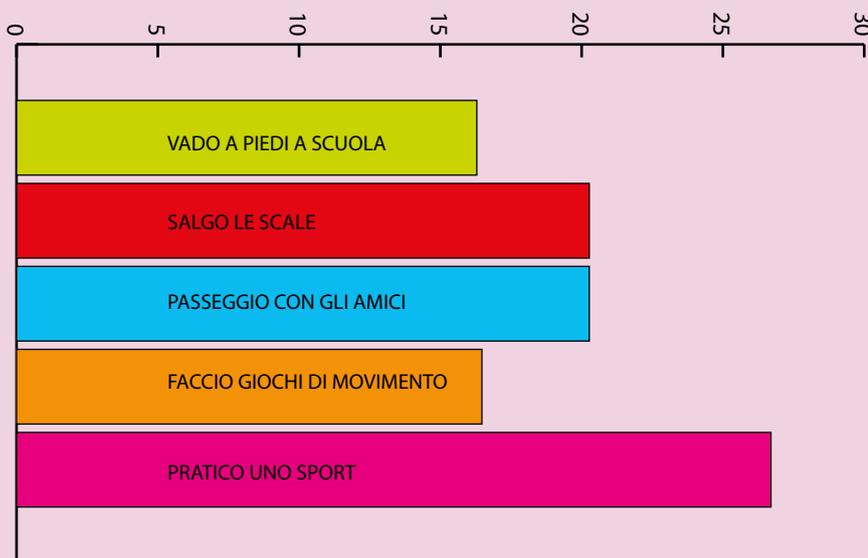
CONOSCENZA: SPORT E CONSUMO DI CALORIE

L'analisi dei dati relativi al primo quesito (**Qual'è, secondo te, lo sport che ha un consumo energetico maggiore?**), evidenzia una convergenza di opinioni nel ritenere il calcio lo sport più "energivoro"; nella realtà, tra i modelli sportivi proposti, è il basket la disciplina che determina il maggior consumo di calorie ma data la complessità del quesito, sembra utile commentare l'adeguatezza delle risposte fornite dal campione. Più interessante ai fini della ricerca appare, invece, l'acquisita consapevolezza di come l'esercizio fisico sia strettamente correlato al dispendio energetico.



ABITUDINI: SPORT PRATICATI ABITUALMENTE

L'ultimo quesito posto (**Quale attività motoria, extrascolastica, fai?**) intendeva focalizzare il tipo di attività fisica svolta dai ragazzi, distinguendo tra la pratica strutturata di una disciplina e una generica attività di movimento. Nonostante le raccomandazioni degli esperti circa la necessità di svolgere un'attività sportiva almeno 2-3 volte la settimana, solamente il 26,70% degli intervistati dichiara di praticare uno sport mentre più del 70% del campione (73,30%) si limita a generiche attività di movimento. Pur non contestando l'utilità di queste pratiche, viene spontaneo domandarsi se siano adeguate e sufficienti per contrastare le diete ricche di zuccheri e grassi tanto gradite ai nostri ragazzi.



Osservazioni conclusive

Conoscono le cause dell'obesità e le regole della piramide alimentare ma si interrogano poco sull'origine degli alimenti anche se hanno le idee chiare sul "cibo spazzatura". Amano il Kebab, consumano poca frutta e verdura e, a merenda, prediligono merendine confezionate e bibite gassate e zuccherate. E, per finire, sono "in movimento" ma praticano poco lo sport.

È questo quanto emerge dalla ricerca "**Minori e benessere fisico: tra conoscenza, consapevolezza e abitudini**", un'indagine che, se nel complesso si rivela in linea con studi e monitoraggi di più ampio respiro, nel particolare ci restituisce l'immagine di giovani studenti per lo più consapevoli di come stili di vita e salute rappresentino le due facce di una stessa medaglia ma, apparentemente, poco motivati a passare dalla teoria alla pratica.

Eppure il problema dell'obesità infantile è presente in percentuali significative anche nel nostro Paese.

Il sistema di sorveglianza nazionale predisposto dal Ministero della Salute "Okkio alla Salute" denuncia, infatti, livelli preoccupanti di eccesso ponderale con il 22,2% dei bambini in sovrappeso e il 10,6% di obesi e, anche se in Lombardia le percentuali (24,1%) evidenziano uno stato ponderale migliore rispetto alle media nazionale, anche al nord il problema è lontano dall'essere circoscritto.

Un problema, quello dell'eccesso ponderale, che in percentuali variabili (i dati su sovrappeso e obesità in bambini di 6-9 anni variano da 11% a 37%) interessa tutta l'Europa e che ha un costo sociale elevato, se si considera che circa il 7% della spesa sanitaria europea è impiegata nella cura di patologie connesse all'obesità.

Pare evidente che occorre fare di più, soprattutto sul fronte della prevenzione. Se è pur vero che l'obesità essenziale è una patologia a genesi multifattoriale (predisposizione genetica, fattori psicologici, influenza socio-ambientale) molto si può fare intervenendo correttamente sui propri stili di vita: alimentazione, attività fisica e movimento sono, infatti, i fattori che più influiscono sullo stato nutrizionale di un individuo.

È, dunque, fondamentale intensificare le attività formative dedicate ai bambini e ai ragazzi, aiutandoli ad interiorizzare le competenze e, soprattutto, ad applicarle nel proprio quotidiano. Fermo restando che solo un approccio coordinato e integrato tra Istituzioni, agenzie educative e famiglie potrà garantire il successo di tali iniziative.