

Crescere sostenibili, e in salute

L'esperienza di Piccolipiù In Forma per la promozione di comportamenti salutari

Come la comunità scientifica può contribuire al raggiungimento degli obiettivi di sviluppo sostenibile previsti dall'Agenda 2030 delle Nazioni Unite?

Con l'Agenda 2030 viene superata l'idea che la sostenibilità sia unicamente una questione ambientale e si afferma una visione integrata delle diverse dimensioni dello sviluppo. Per questo tutti i paesi sono chiamati a definire una propria strategia di sviluppo sostenibile per contribuire allo sforzo di portare il pianeta verso un sentiero sostenibile, senza più distinzione tra paesi sviluppati, emergenti e in via di sviluppo. L'attuazione dell'Agenda 2030 richiede un forte coinvolgimento di tutte le componenti della società: dalle imprese al settore pubblico, dalla società civile alle istituzioni filantropiche, dalle università e centri di ricerca agli operatori dell'informazione e della cultura. Credo che la comunità scientifica possa contribuire a questo processo per esempio identificando i gruppi di popolazione maggiormente suscettibili e le priorità per il raggiungimento degli obiettivi prefissati, per poi programmare e realizzare interventi intersettoriali.

Come si colloca il progetto Piccolipiù In Forma?

Piccolipiù In Forma è un progetto coordinato dal Dipartimento di epidemiologia del Servizio sanitario regionale del Lazio, finanziato dal Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie e dalla Direzione comunicazione del Ministero della salute. È nato proprio dalla necessità di fornire alle famiglie di bambini in età prescolare informazioni per la prevenzione dell'obesità infantile, utilizzando una forma di comunicazione moderna, semplice e corretta. Questo perché il recente piano d'azione dell'Unione europea per il contrasto all'obesità infantile ha messo in evidenza la necessità di iniziare gli interventi il più precocemente possibile e ha identificato la famiglia come attore principale per promuovere una dieta corretta e contrastare la sedentarietà dei bambini. Le azioni centrali messe in campo negli ultimi anni in Italia sul tema dell'obesità riguardano prevalentemente i bambini di età scolare, con il progetto OKKIO alla salute dell'Istituto superiore di sanità, o interventi di prevenzione nel primo anno di vita come è stato con la campagna Genitoripiù.

Di che cosa parla Piccolipiù In Forma ai genitori?

Negli ultimi anni l'uso del web e in particolare dei social media è cresciuto notevolmente come mezzo per la diffusione di messaggi di salute. Fin dal 2010 i dati Istat mostrano che in Italia il 40 per cento degli adulti in età "genitoriale" utilizza comunemente internet per cercare informazioni sanitarie. Però sono informazioni provenienti dalle fonti più disparate e a volte di bassa

qualità e affidabilità quando invece i genitori hanno bisogno che siano fornite da professionisti della salute. È quindi responsabilità delle istituzioni fornire in rete informazioni corrette e basate sull'evidenza scientifica, e individuare il modo più efficace per comunicare con le famiglie. Il progetto Piccolipiù In Forma ha previsto quindi la realizzazione e la valutazione di un intervento di promozione della salute dei bambini in età prescolare attraverso un sito web rivolto ai genitori contenente informazioni su una corretta alimentazione e sulla promozione di uno stile di vita non sedentario. Sviluppato in collaborazione con Think2 è organizzato in sezioni che affrontano temi diversi corredati di molti materiali scaricabili o consultabili online, come brochure riassuntive, ricette culinarie video, schede da colorare, giochi per i bambini, schede per l'attività motoria, ecc. Si parla, per esempio, delle porzioni utilizzando "unità di misura" semplici come la mano di un bambino. I contenuti sono stati pensati tenendo conto anche della sostenibilità ambientale, per esempio la stagionalità degli alimenti, la riduzione del consumo di cibi industriali, la promozione della mobilità attiva e altro. Nella nuova versione, che sarà rilasciata entro l'anno, verranno inseriti alcuni temi importanti come quelli dei rifiuti, dell'economia circolare e del potenziamento e utilizzo di aree verdi.

Uno strumento come Piccolipiù In Forma è efficace per promuovere comportamenti salutari e stili di vita sostenibili?

Attraverso un trial controllato su una coorte di neonati di diverse città italiane, che si chiama Piccolipiù, da cui il nome del progetto, abbiamo potuto valutare il cambiamento, prima e dopo l'intervento, di otto comportamenti relativi ad alimentazione e attività fisica. Il gruppo di intervento aveva accesso al sito Piccolipiù In Forma, mentre quello di controllo riceveva solo un opuscolo cartaceo contenente alcune informazioni per un'alimentazione sana e un'attività fisica corretta. Dopo la compilazione del questionario iniziale le famiglie del gruppo di intervento sono state guidate per tre mesi, attraverso il sito, seguendo un percorso a obiettivi veicolati da notifiche "push". All'inizio di ogni settimana ricevevano una newsletter e un messaggio con un test di autovalutazione di due/tre domande riguardo all'obiettivo della settimana, affiancato dalla possibilità di leggere i contenuti correlati a quell'argomento. Alla dodicesima e ultima settimana ciascuna famiglia, sia del gruppo di intervento sia del gruppo di controllo, ha ricompilato il questionario iniziale che serviva per valutare se c'erano stati dei cambiamenti. L'intervento è risultato efficace, in particolare sulla modifica del consumo di frutta e verdura, delle bevande zuccherate e dell'attività fisica.



Intervista a
Daniela Porta
Dipartimento di epidemiologia
Servizio sanitario regionale del Lazio
Asl Roma 1

Come l'epidemiologia può essere d'aiuto per individuare le politiche socio-sanitarie per un mondo sostenibile?

Lo sviluppo sostenibile ha bisogno di un supporto in termini di conoscenze – e questo è un ruolo importante che può svolgere la ricerca epidemiologica che deve affrontare nuove sfide legate al progresso scientifico e tecnologico tenendo conto allo stesso tempo della sostenibilità sociale e ambientale di un mondo sempre più globalizzato. Tali conoscenze poi devono essere trasmesse, in modo efficace, alla popolazione generale perché si sviluppino la consapevolezza e le competenze necessarie a formare i "cittadini della sostenibilità"^{1,2}.

L'allattamento al seno, per esempio, rappresenta il miglior alimento per il neonato perché fornisce tutti i nutrienti di cui ha bisogno nella prima fase della vita e contiene sostanze immunologiche fondamentali per proteggere il bambino da infezioni batteriche e virali e, secondo studi recenti, anche da patologie tumorali. I dati mostrano invece che l'allattamento esclusivo al seno nei primi sei mesi di vita è spesso disatteso dalle donne con prevalenze di allattamento al seno esclusivo piuttosto basse dopo il terzo mese, evidenziando la necessità di potenziare politiche di promozione dell'allattamento al seno nel nostro paese³.

Credo che il ruolo dell'epidemiologia sia proprio quello di utilizzare tutti gli strumenti a sua disposizione per identificare gruppi di popolazione su cui è prioritario attivare interventi efficaci per la salute, capaci al contempo di promuovere un ambiente sostenibile per le generazioni future. ■

Servono conoscenze per sviluppare la consapevolezza e le competenze utili a formare i "cittadini della sostenibilità".

1. Wals AEJ. Beyond unreasonable doubt. Education and learning for socio-ecological sustainability in the Anthropocene. Wageningen: Wageningen University, 2015.
2. Wals AEJ, Lenglet F. Sustainability citizens: collaborative and disruptive social learning. In: Horne R, Fien J, Beza BB, Nelson A. Sustainability citizenship in cities: theory and practice. London: Routledge, 2016.
3. Farchi S, Forastiere F, Vecchi Brumatti L, et al. Piccolipiù, a multicenter birth cohort in Italy: protocol of the study. BMC Pediatr 2014;7:14:36.