

Strumenti per migliorare l'alimentazione in età scolare in Piemonte

Caputo Marcello – Dipartimento di prevenzione ASL CN1-

Spagnoli Teresa Denise SS Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale ASL TO3 di Collegno e Pinerolo

In Piemonte, OKkio alla Salute ha permesso di raccogliere informazioni rappresentative a costi limitati e ha creato un'efficiente rete di collaborazione fra operatori del mondo della scuola e della salute. Tra le iniziative e i progetti condotti in Regione e rivolti al contrasto dell'obesità infantile segnaliamo:

“Obiettivo spuntino”: intrapreso a seguito della 1° rilevazione del 2008, che ha evidenziato un eccesso ponderale nel 27% e un break di metà mattina troppo abbondante nel 78% dei bambini piemontesi. Sulla base dei dati si è ritenuto strategico identificare un modello per promuovere il consumo di spuntini sani testandone riproducibilità ed efficacia su una Asl pilota con una prevalenza di eccesso ponderale e consumo di spuntini sovrapponibile alla media regionale e senza differenze significative per altre variabili valutate dall'indagine (ASL TO3). Per garantire una copertura su vasta scala e a lungo termine, si è puntato sulla messa in rete di risorse territoriali (pediatri di famiglia-insegnanti di scuola primaria). Nel 2008-09, con tecniche di social marketing, sono state sondate le esigenze dei pediatri/insegnanti e sono stati strutturati/validati: 2 tipologie di percorsi formativi sugli spuntini: uno rivolto ai pediatri e uno agli educatori delle scuole campionate da “Okkio alla salute”; un kit didattico sugli spuntini sviluppato per consentire agli insegnanti di svolgere un'attività di formazione a cascata sui colleghi; schede informative condivise tra i pediatri, contenenti suggerimenti sugli spuntini analoghi a quelli del kit insegnanti e rivolti alle famiglie. I percorsi formativi hanno coinvolto i pediatri di 4 degli 8 distretti che compongono l'ASL TO3 e tutti gli insegnanti delle classi campionate dall'indagine Okkio, consentendo, nell'arco delle 4 edizioni della sorveglianza, di raggiungere più della metà delle scuole primarie (77 su 150) afferenti all'ASL TO3. Dal 2008 al 2014 la % di bambini con consumi adeguati di spuntino mattutino è aumentata in misura significativamente superiore nell'ASL TO3 rispetto al Piemonte (dal 17% al 63% e dal 16% al 52% rispettivamente; $p < 0,01$) mostrando che gli interventi sono più efficaci, ove gli insegnanti e i pediatri siano coinvolti nel promuovere scelte consapevoli. Un altro dato di rilievo è emerso dal confronto del consumo quotidiano di bevande zuccherate e/o gassate, con valori simili nel 2008 (41% vs 38% $p=0,13$) e significativamente diversi nel 2014 tra Piemonte (38%) e ASL TO3 (33%; $p < 0,05$), mentre non si sono osservate variazioni significative di altre abitudini alimentari o stili di vita. In parallelo si è verificato dal 2010 al 2014 nella ASL TO3 un miglioramento (spostamento a sinistra) della curva del BMI della popolazione pediatrica campionata con riduzione significativa della percentuale di bambini in eccesso ponderale (20% sovrappeso e 7% obesi nel 2008 vs 15% sovrappeso e 4% obesi nel 2014; $p < 0,05$ - elaborazione ISS). Il modello sviluppato ha pertanto evidenziato nella rete il suo punto di forza e, grazie agli strumenti codificati, che garantiscono la riproducibilità dell'esperienza, è stato diffuso agli operatori dei Sian piemontesi con specifica formazione, di cui l'ultima edizione risale a settembre 2016.

“La banca dati okkio all'etichetta”: progetto nato anch'esso dalla 1° sorveglianza Okkio (2008) da cui era emerso che il 73% dei bambini sceglieva spuntini confezionati (soprattutto merendine, che rappresentavano il 30% degli snack). Le etichette degli spuntini (intera confezione vuota) sono state raccolte dal 2008 con periodicità biennale sul campione di OKkio alla Salute (posteriormente alla compilazione dei questionari) e i valori nutrizionali, ingredienti e porzioni sono stati inseriti in un data base, reso fruibile agli operatori dei SIAN piemontesi, che attualmente contiene oltre 3000 prodotti storicizzati nel tempo. Dal confronto tra i dati raccolti nel 2008, 2010, 2012 e 2014 sono emersi i seguenti dati.

- trend in aumento, dal 2008 al 2014, dell'uso del fruttosio in prodotti da forno dolci (dal 67 al 73% delle merendine) e nelle bibite zuccherine (dal 20 al 26%), nonché di dolcificanti di sintesi (dal 18% al 30% delle bibite, spesso prive del claim specifico);
- trend in diminuzione per il sodio nei prodotti salati (da 902 a 795 mg/100 g nei cracker tra il 2012 e il 2014);
- incremento dal 2012 al 2014 della % merendine (dal 42 al 57%) e patatine (dal 12 al 30%) contenenti olio di palma, nonché di prodotti ove l'olio di cocco/palmisto (salito dall'8 al 13% dei biscotti e dal 5 al 12% dei cracker) ha integrato o sostituito l'olio di palma.

La tendenza alla sostituzione dell'olio di palma con oli più ricchi di grassi saturi andrà sorvegliata nel tempo, così pure l'uso di dolcificanti (hanno limitazioni d'uso e il loro impiego è sconsigliato fino ai 3 anni) e fruttosio, correlato alla sindrome metabolica per apporti $> 50g/die$ (non raggiungibili con i consumi raccomandati di frutta fresca, ma potenzialmente superabili da più di un bambino su 10 che assume bibite e succhi più volte al giorno secondo i dati di okkio). Questi risultati sono stati pertanto impiegati per orientare gli interventi di prevenzione in questi ultimi anni. Ad esempio il progetto “Obiettivo spuntino” sopra descritto, si è avvalso della banca dati per rendere più incisivi (attraverso esempi concreti in essa contenuti ed esercitazioni di spesa simulata), i messaggi ad uso di pediatri e insegnanti, contribuendo alla riduzione dal 2008 al 2014 dei consumi di succhi e bibite zuccherine (sopra illustrata), nonché di merendine (29% vs 15%, $p < 0,01$) a favore della frutta (9% vs 37% $p < 0,01$).

“La scheda di valutazione della qualità nutrizionale del pasto in mensa”: data la criticità dei consumi di verdure e frutta emersa da Okkio, nel periodo 2007-09, su un campione random di 1733 scuole piemontesi, è stata applicata una check list per valutare le procedure di “porzionatura”. Il “colpo d ’occhio” usato per i primi piatti dal 48% dei refettori, ha un’ampia variabilità inter-operatore e non è risultato conforme alle procedure codificate in letteratura (utensili calibrati/piatti-campione). Il rischio è di favorire “overeating” per i “primi” con riduzione compensatoria dei contorni anche se il menù su carta è nutrizionalmente bilanciato. Dal 2011, la Regione Piemonte ha pertanto formato gli operatori Sian e sta diffondendo nel proprio territorio l’uso di tecniche codificate e validate per la porzionatura, verificandone l’applicazione con azioni di sorveglianza. E’ prevista per il 2017 la verifica dell’efficacia attraverso una scheda che, oltre al parametro della porzionatura, è stata integrata con altri indici di qualità nutrizionale.