

“Progetto ViviSmart-SIP: a vivere sano si inizia da bambini”

L'ultimo rapporto relativo al sistema di sorveglianza dell'obesità infantile¹ dell'Ufficio Europeo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità mostra che l'Italia si colloca al quarto posto in Europa per prevalenza di sovrappeso e obesità. Il principale fattore di rischio per sovrappeso e obesità infantile è uno stile di vita errato, caratterizzato da cattive abitudini alimentari e sedentarietà. I dati nazionali² mostrano che il 25,4% dei bambini consuma quotidianamente bibite zuccherate/gassate, il 24,3% assume frutta e/o verdura meno di 1 volta al giorno e il 48,3% consuma snack dolci più di 3 giorni a settimana. A questo si aggiunge la sedentarietà, con il 44,5% dei bambini che trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV e/o videogiochi/tablet/cellulare ed il 20,3% dei bambini che non ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine.

L'adozione di un corretto stile di vita e di una sana alimentazione vengono ritenuti fattori essenziali per ridurre la prevalenza di sovrappeso e obesità in età infantile. Tuttavia, è dimostrato che, per essere efficaci, gli interventi di prevenzione devono essere “integrati”, cioè devono coinvolgere la famiglia, la scuola, gli operatori della salute e la comunità.

Il **progetto ViviSmart-SIP** è stato sviluppato con l'obiettivo di promuovere uno stile di vita sano e corrette abitudini alimentari, al fine di ridurre sovrappeso e obesità nella popolazione italiana. Il percorso educativo, che prevede l'utilizzo di materiali digitali appositamente ideati, si articola in incontri didattici e attività interattive sul tema dell'alimentazione, da svolgere sia in ambiente scolastico che in ambito familiare.

Il progetto sarà portato avanti in circa 100 scuole distribuite su tutto il territorio nazionale.

Al fine di valutare l'efficacia del programma di educazione, ai bambini coinvolti sarà richiesto di compilare un questionario anonimo contenente domande su consumo di cibi e bevande, attività fisica, utilizzo di dispositivi elettronici e conoscenza su cibo e nutrizione. Le domande sono accompagnate da immagini dell'oggetto/comportamento indagato per facilitare la comprensione da parte dei bambini. L'anonimato dei partecipanti sarà garantito mediante assegnazione ad ogni soggetto di un codice identificativo. I dati potranno essere raccolti solo dopo firma del consenso informato da parte dei genitori/tutori dei bambini coinvolti nel progetto.

I bambini coinvolti parteciperanno, in ambito scolastico, ad un percorso ludico-educativo articolato in sette incontri, con cadenza mensile. I temi che saranno trattati sono i seguenti: **1° tappa** - Il viaggio del cibo nel nostro corpo; **2° tappa** - L'acqua; **3° tappa** - Frutta e verdura; **4° tappa** - La piramide alimentare; **5° tappa** - Dalla piramide al piatto; **6° tappa** - In movimento; **7° tappa** - La spesa consapevole.

Le attività pedagogiche, basate sul concetto di “corpo come sistema”, saranno svolte da insegnanti adeguatamente formati e comprenderanno insegnamento teorico, tecniche di apprendimento esperienziale, lavori di gruppo, laboratori, esperimenti e giochi di ruolo.

Al fine di rafforzare l'efficacia degli interventi, viene fortemente consigliato anche lo svolgimento delle attività dedicate all'ambiente familiare.

Informazioni più dettagliate sul progetto sono disponibili sul sito:
<https://www.scuolachannel.it/vivismart>

Tutti i materiali per la famiglia sono scaricabili gratuitamente, previa registrazione, nella sezione dedicata del sito: <https://www.scuolachannel.it/projects/home/vivismart/famiglie/>

Bibliografia

¹Report on the fifth round of data collection, 2018–2020: WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative.

²OKkio alla SALUTE Risultati dell'indagine nazionale 2019 (<https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/indagine-2019-nazionale>; accesso in data 13/02/2024)