

PROGETTO DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE PER GLI STUDENTI DELLE SCUOLE SECONDARIE DI SECONDO GRADO DI FERMO: **CIBO E SPORT "in armonia per la salute"**

INTRODUZIONE

L'idea di realizzare un evento di educazione alla salute con gli studenti delle scuole secondarie di secondo grado sul tema della salute e del benessere, su un corretto stile di vita sano nasce con il progetto di Servizio civile universale (SCU) dell'Azienda Sanitaria Territoriale di Fermo denominato "HEALTH OUR WEALTH" avviato a giugno 2022.

Dall'analisi del contesto effettuata (nel febbraio 2021) è emersa fra le altre criticità la problematica dei disturbi alimentari. Un fenomeno in crescita soprattutto nella popolazione giovanile anche del nostro territorio. L'Azienda Sanitaria di Fermo assiste prevalentemente giovani delle province di Macerata, Ascoli e Fermo e anche di altre regioni confinanti tramite il Centro DCA (Disturbi del comportamento alimentare). La fascia di età che accede al Centro è dai 15 ai 50 anni e in maggior parte donne.

Dal 2017 al 2019 i pazienti in carico al Centro DCA sono più che raddoppiati: da 240 nel 2017 si è passati a 520 nel 2019. Nell'anno 2020 i nuovi utenti presi in carico dal servizio sono 59, mentre le dimissioni sono 48, pertanto i pazienti totali in carico sono 438. Per quanto riguarda i dati di attività 88 sono prime visite e 29 le consulenze. Con la pandemia si è verificato un aumento del 20% dei casi nei giovani con un aggravamento della sintomatologia.

Il progetto di SCU di quest'anno *Health our Wealth* "la salute è la nostra ricchezza" pone al centro la salute come patrimonio e ricchezza degli individui, vuole garantire alle fasce più deboli il miglior accesso possibile alle prestazioni sanitarie conformemente all'obiettivo 3 dell'Agenda 2030 "la salute ed il benessere a tutti e a tutte le età". Si rivolge dunque anche ai giovani operando su due fronti distinti ma complementari:

- migliorare e rafforzare l'attività di supporto alla gestione del Front Office del Centro DCA intesa come accoglienza ed informazioni sul servizio, gestione call center e agenda telefonica, preparazione e riordino stanze per attività riabilitative, assegnando un volontario del servizio civile con il compito proprio di supportare tutta l'attività di accoglienza e front office.
- Intervenire con un incontro di educazione alla salute, intesa come stato di completo benessere fisico, mentale e sociale destinato agli studenti delle scuole secondarie di secondo grado di Fermo con il focus su uno stile sano di vita e di promozione dell'alimentazione mediterranea, **evitando al contempo qualsiasi cenno ai disturbi alimentari.**

La scelta di un incontro di educazione alla salute è una modalità che consente di raggiungere un target giovane della popolazione che normalmente non accede o accede raramente alle strutture sanitarie, ma che è maggiormente coinvolto e colpito dai problemi legati ad una alimentazione non corretta e ai disturbi

alimentari. Il fine pertanto è di fare prevenzione promuovendo ed educando ad uno stile di vita sano. Si tratta di un intervento di comunicazione che permette ai ragazzi di acquisire strumenti per migliorare la salute e la consapevolezza di essere responsabili della propria salute, e migliorarla, fornendo una serie di informazioni che vanno ad incidere in modo positivo sui loro comportamenti ed atteggiamenti. Il convegno rientra dunque nei fini istituzionali propri dell'Azienda sanitaria territoriale di Fermo, ma anche in quelli del Partner del progetto di Servizio Civile: la Coldiretti dell'area di Ascoli Piceno e Fermo. Si tratta di un organismo che associa circa un milione e mezzo di imprenditori agricoli italiani e internazionali, impegnato nella diffusione di una nuova cultura dell'alimentazione favorendo un dialogo con i consumatori.

CONTESTO

Il Ministero della Salute ha stimato che in Italia sono circa 3 milioni i soggetti affetti da disturbi alimentari, con 8500 nuovi casi all'anno. Di questi, il 95,9% è costituito da donne, ma negli ultimi anni il numero di uomini sta aumentando.

In Italia gli studi rilevano una prevalenza dello 0,9% per anoressia nervosa, del 3% per bulimia nervosa e del 3,5% per disturbo da alimentazione incontrollata che risultano in continuo aumento. In particolare, nella bulimia e nel disturbo da alimentazione incontrollata, si registra un progressivo abbassamento dell'età di insorgenza, tanto che tali patologie non riguardano più soltanto gli adolescenti, ma anche bambini in età prepubere, con conseguenze molto più gravi sul corpo e sulla mente.

Negli anni di pandemia si è assistito ad un ricorso al "comfort food", che non è più un bisogno fisiologico ma psicologico. Un malessere individuale e sociale che spinge al cibo per "sentire" sicurezza e colmare un vuoto interiore.

L'isolamento ha portato infatti all'esplosione di disagi psicologici in precedenza latenti che si sono acuiti e manifestati in disturbi del comportamento alimentare. Altri fattori scatenanti sono stati il cambiamento della routine quotidiana e dell'organizzazione dei pasti e un maggiore utilizzo dei social media – dove ideali sociali della magrezza e pagine pro-ana (che istigano all'anoressia) raggiungono gli utenti più giovani.

Nella nostra realtà fermana si è assistito a molti cambiamenti durante gli ultimi tre anni, sia per quanto riguarda la variazione della gravità al momento della prima visita, con quadri organici e psichiatrici di maggiore serietà, sia per quanto riguarda l'abbassamento dell'età d'esordio del disturbo.

Si è rilevato un aumento del 20% delle prese in carico di pazienti affetti da Anoressia o Bulimia Nervosa nel 2022 rispetto alle prese in carico prima della pandemia (2019), oltre ad un allungamento delle liste d'attesa. Per la fascia d'età 14-17 anni le prese in carico sono aumentate addirittura del 31%, per la maggior parte con diagnosi di anoressia nervosa. L'incremento stimato dei casi di DNA (Disturbi del nutrimento e dell'alimentazione) in Italia dopo la quarantena nazionale è del 30%.

Al di là dei veri e propri casi dei disturbi alimentari, in generale stante a quanto diffuso dal Sistema di Sorveglianza HBSC Italia su uno studio condotto sui ragazzi in età scolare con dati del 2018 (non ancora aggiornati alle conseguenze della pandemia), il 16,6% dei ragazzi 11-15 anni è in sovrappeso e il 3,2% obeso, maggiore nei maschi e nelle Regioni del Sud. Tra i comportamenti alimentari scorretti, lo studio ha evidenziato l'abitudine frequente a non consumare la colazione nei giorni di scuola, con prevalenze che vanno dal 20,7% a 11 anni fino al 30,6% a 15 anni; tale percentuale è maggiore nelle ragazze in tutte le fasce d'età considerate.

Le informazioni su una sana e corretta alimentazione completata da una regolare attività sportiva contribuiscono per il 50% a determinare un buon stato di salute, inteso come uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale.

DESTINATARI: studenti delle scuole secondarie di secondo grado di Fermo

OBBIETTIVI:

- Aumentare, mantenere, promuovere lo stato di salute
- Acquisire gli strumenti idonei ad intraprendere le azioni più appropriate per promuovere comportamenti favorevoli alla salute

CONTENUTI:

La Dieta Mediterranea è molto più di un semplice elenco di alimenti o una tabella nutrizionale, è uno stile di vita che comprende una serie di competenze, conoscenze, rituali, simboli e tradizioni concernenti la coltivazione, la raccolta, la pesca, l'allevamento, la conservazione, la cucina e soprattutto la condivisione nel consumo di cibo. È il pattern dietetico più studiato negli anni, mostrando forte correlazione con longevità e ottimo stato di salute.

In questo periodo storico i social network, i canali televisivi e, in generale, Internet, sono ricchissimi di informazioni nutrizionali per nulla basate su evidenze scientifiche, divulgate da figure che, nella maggior parte dei casi, non hanno né le conoscenze né le competenze adeguate a parlarne. Questo fenomeno promuove l'adozione di stili di vita e scelte alimentari poco salutari che generano confusione soprattutto tra i giovani. Diventa fondamentale fornire le giuste chiavi di lettura in modo che i ragazzi possano tutelarsi dai falsi miti e *fake news*, diffondere una "cultura del mangiare" affinché possano operare scelte consapevoli. Raccontare ai giovani l'agricoltura e far comprendere loro la necessità di ricercare la "verità di ogni cibo" è uno degli intenti della Coldiretti, che si batte da tempo per la certezza dell'origine dei prodotti agroalimentari e la trasparenza delle etichette.

Dunque stimolare nei giovani la "cultura del mangiar sano ed equilibrato" dare loro quegli input necessari per stimolare la loro curiosità a considerare l'alimentazione quale fattore determinante per il loro sviluppo fisico, emotivo, relazionale e fare della sana alimentazione uno stile di vita.

DATA: 28 aprile 2023

DURATA: n. 2 ore: dalle ore 11.00 alle ore 13.00

LUOGO: Villa Nazareth in Contrada S. Salvatore, 6 Fermo FM

MODALITA': Si terrà in videoconferenza e il link sarà inviato a ciascun Istituto Scolastico alcuni giorni prima dell'incontro.

Saluti delle autorità: Direttore AST Fermo – Presidente Coldiretti Ascoli Fermo – e altre autorità cittadine

Moderatrice: Dr.ssa Patrizia Iacopini, medico psichiatra dell'AST FERMO Responsabile U.O.S.D Centro DCA

ARGOMENTO E RELATORI:

Alimentazione sana: muoversi fra falsi miti e realtà

Dr.ssa Valeria Galfano, medico specialista in scienza dell'alimentazione, esperta in nutrizione per lo sport

Dr. Marco Giuli, dietista dell'AST FERMO U.O.S.D Centro DCA

Dr.ssa Cecilia Mancini, medico specialista in scienze dell'alimentazione dell'AST Fermo U.O.S.D Centro DCA

Alimentazione e performance sportiva

Uno Sportivo vicino al mondo dei giovani

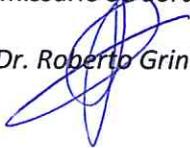
Le insidie e gli interessi che si nascondono dietro l'aberrazione del cibo sintetico

Dr. Francesco Goffredo, Direttore Coldiretti Ascoli Fermo e testimonial Imprenditore agricolo

Visione di un breve filmato: *Frankenstein meat*

Il Commissario Straordinario dell'AST Fermo

(Dr. Roberto Grinta)



Il Presidente della Coldiretti Ascoli Fermo

(Dr. Armando Marconi)

