

Promuovere gli stili di vita sani promuovendo l'autonomia



L'importanza del problema

Negli ultimi anni l'obesità infantile è diventata una vera emergenza sociale, che vede l'Italia ai primi posti in Europa. Il problema non è di tipo estetico ma, prevalentemente, di tipo sociale e sanitario.

- L'obesità in un bambino limita la sua capacità di fare esperienze cognitive, affettive e relazionali legate al movimento.
- E' ormai dimostrato che obesità e sovrappeso sono fattori di rischio per la salute e il benessere.

Questo problema è riconosciuto come una priorità sia dalle Istituzioni sanitarie del nostro Paese che da quelle internazionali.

Quali sono le cause

- Tutti gli studi concordano nell'individuare come fattori determinanti da una parte una **crescente sedentarietà** e dall'altra **un'alimentazione non equilibrata**.
- E' quindi sugli stili di vita che bisogna agire.
- Non è così facile come potrebbe sembrare.

La “filosofia” di DUM e RIDUM

- A) Si concentrano contemporaneamente su stili di vita fisicamente attive e stili alimentari equilibrati:
- B) sono esempi di azioni sociali che poggiano sull’idea che gli stili di vita sani siano un diritto talvolta negato.
- C) Sono rivolte a popolazioni infantili ma ricercano prevalentemente di agire su meccanismi di autoregolazione e agentività del bambino, inserito in un contesto sociale (familiare, scolastico, ecc) e ambientale.
- D) Dispongono di una valutazione di esito

Come è stato fatto: 1)

- Riconoscendo che i ritmi di vita di ciascuno di noi diventano sempre più veloci, nelle città gli spazi in cui è possibile muoversi e giocare liberamente tendono ogni giorno a ridursi. Non sempre è facile trovare il tempo e le risorse necessarie per permettere a un bambino di esercitare il suo DIRITTO al movimento fisico. Inoltre, per molti di noi, è più facile comprare una merendina piuttosto che preparare una merenda equilibrata. Preparare una cena capace di fornire il giusto apporto di nutrienti richiede tempo, che stà sempre di più diventando un privilegio.
- Per questo il progetto ha cercato di superare le difficoltà, proponendo attività “quotidiani” per muoversi e mangiare bene in modo divertente e sollecitando la fantasia per trovarne dei nuovi, compatibilmente con le possibilità e l’organizzazione di vita di ciascuno.

Come è stato fatto: 2)

- ***Identificando sottoobiettivi raggiungibili.*** La guida per l'azione sociale è sintetizzabile nel motto “pensa globalmente e agisci localmente”.
- Questa guida è stata usata sia per l'identificazione di un percorso pluriennale (obiettivo per il primo anno sollecitare l'attenzione sugli stili di vita, obiettivo per il secondo anno rafforzarne la regolarità) sia per l'identificazione del percorso entro ciascun anno: mese per mese ai bambini, ai genitori e agli insegnanti, sono stati proposti obiettivi raggiungibili.

Come è stato fatto 3)

- ***Favorendo l'Auto-monitoraggio e supportando l'autonomia:*** l'osservazione del legame presente fra il comportamento e le condizioni in cui esso si verifica rappresenta un mezzo autovalutativo utile per identificare le determinanti del comportamento, valutare i progressi e aumentare il proprio senso di controllo.
- I diari personali hanno permesso ai partecipanti di monitorare costantemente i propri comportamenti, decidendo in modo totalmente autonomo se meritavano di essere premiati o no.

I “NUMERI” DELLE VALUTAZIONI (DUM & RIDUM)



- CIRCA **36.000** BAMBINI DAI 6 AI 12 ANNI HANNO PARTECIPATO NEGLI ULTIMI 2 ANNI A “DIAMOCI” e “RIDIAMOCI UNA MOSSA”, INSIEME CON I LORO INSEGNANTI E LE LORO FAMIGLIE.
- **2000** DI LORO (53% FEMMINE, ETA’ MEDIA 9,21) HANNO PARTECIPATO ALLA VALUTAZIONE DI DIAMOCI UNA MOSSA (2007), **1400** ALLA VALUTAZIONE DI RIDIAMOCI UNA MOSSA (2008). IL CRITERIO DI INCLUSIONE E’ STATO **CASUALE**.
- PER **OLTRE 1900** DI LORO (52% FEMMINE, ETA’ MEDIA 9,07) E’ STATO POSSIBILE APPAIARE I DATI DI DUE **VALUTAZIONI**, ALL’INIZIO E AL TERMINE DELLE ATTIVITA’.

Gli Strumenti della valutazione DI DUM

AI GENITORI ABBIAMO CHIESTO DI DARCI ALCUNE INFORMAZIONI SU LORO STESSI E SUI LORO BAMBINI ATTRAVERSO:

- LA COMPILAZIONE DELL'INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ)
- LA MISURA DI ALTEZZA E PESO NECESSARIA PER LA STIMA DEL BMI (KG/M²)
- LA VALUTAZIONE DI ALCUNI COMPORTAMENTI ALIMENTARI



Gli Strumenti della valutazione DI RIDUM

Per la valutazione di RIDIAMOCI UNA MOSSA abbiamo anche considerato:

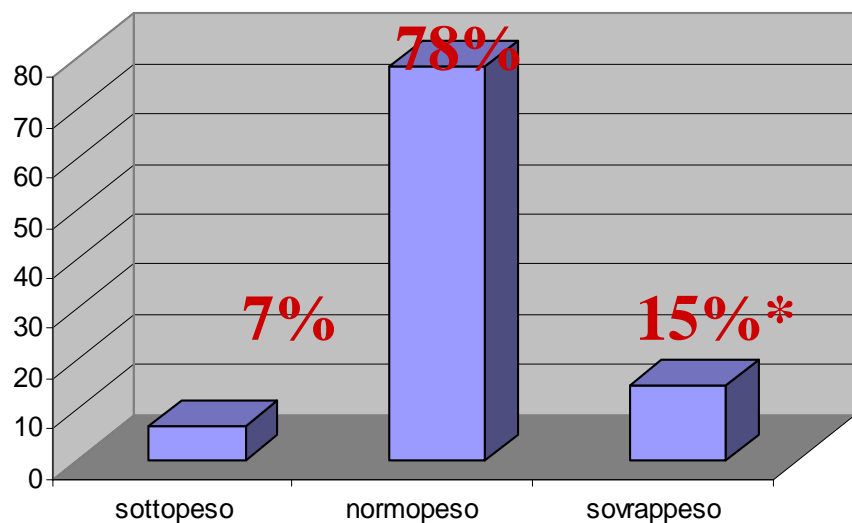
- Misure per valutare le motivazioni dei bambini verso l'attività motoria e i comportamenti alimentari equilibrati
- Misure relative alla soddisfazione per il proprio corpo dedicate a genitori e bambini



I RISULTATI

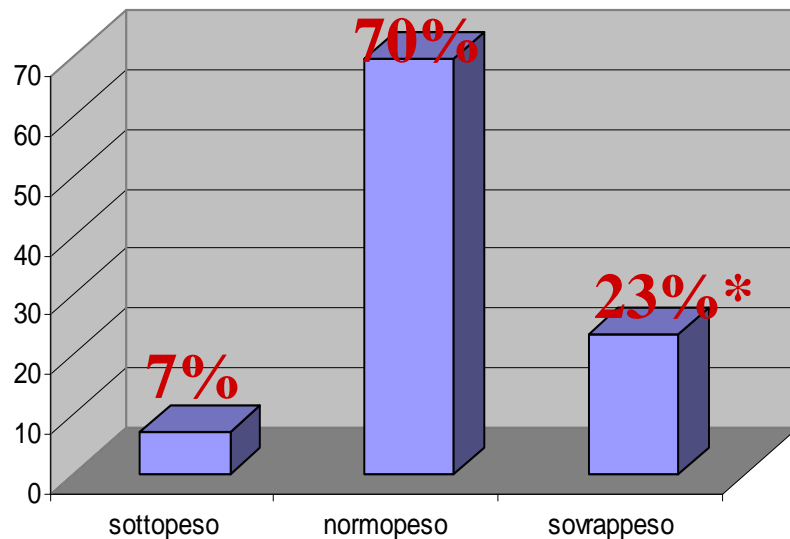


Prima di iniziare: uno sguardo al BMI dei BAMBINI



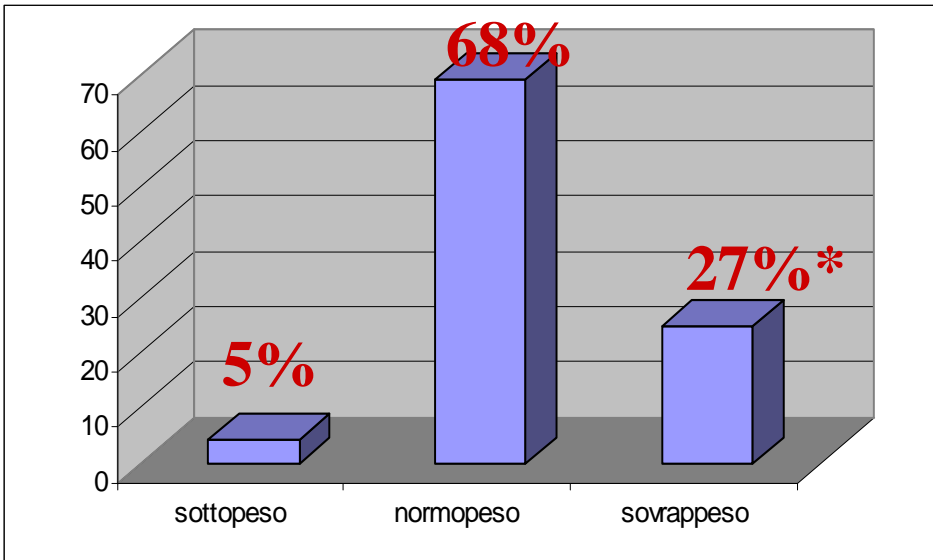
I BAMBINI

LE BAMBINE



NORME: Cacciari et al., 2006

E a quello dei genitori

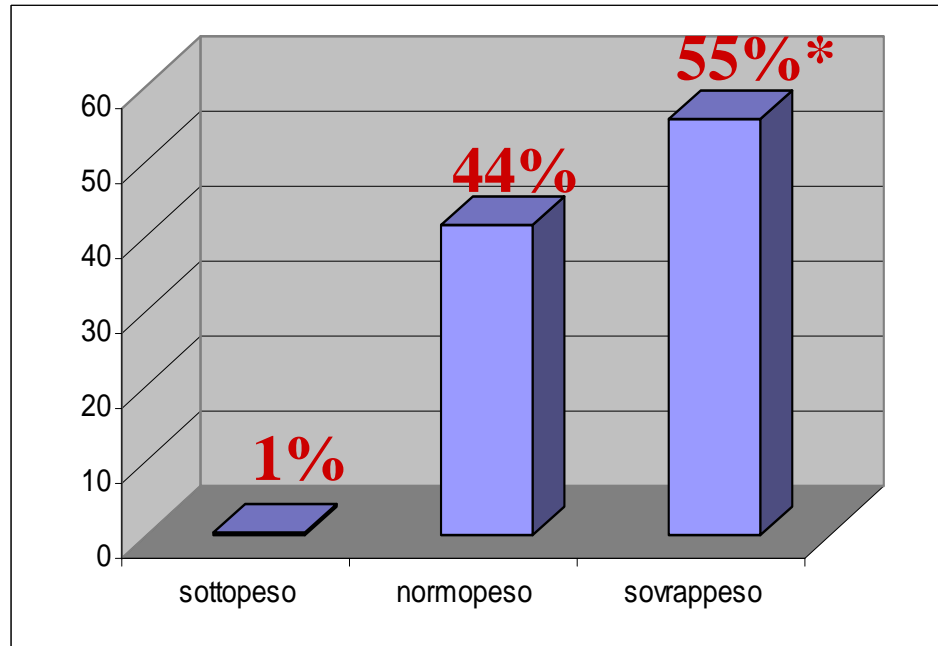


Le Mamme



NORME: Cacciari et al., 2006

I Papà



COSA SPERAVAMO DI OTTENERE?

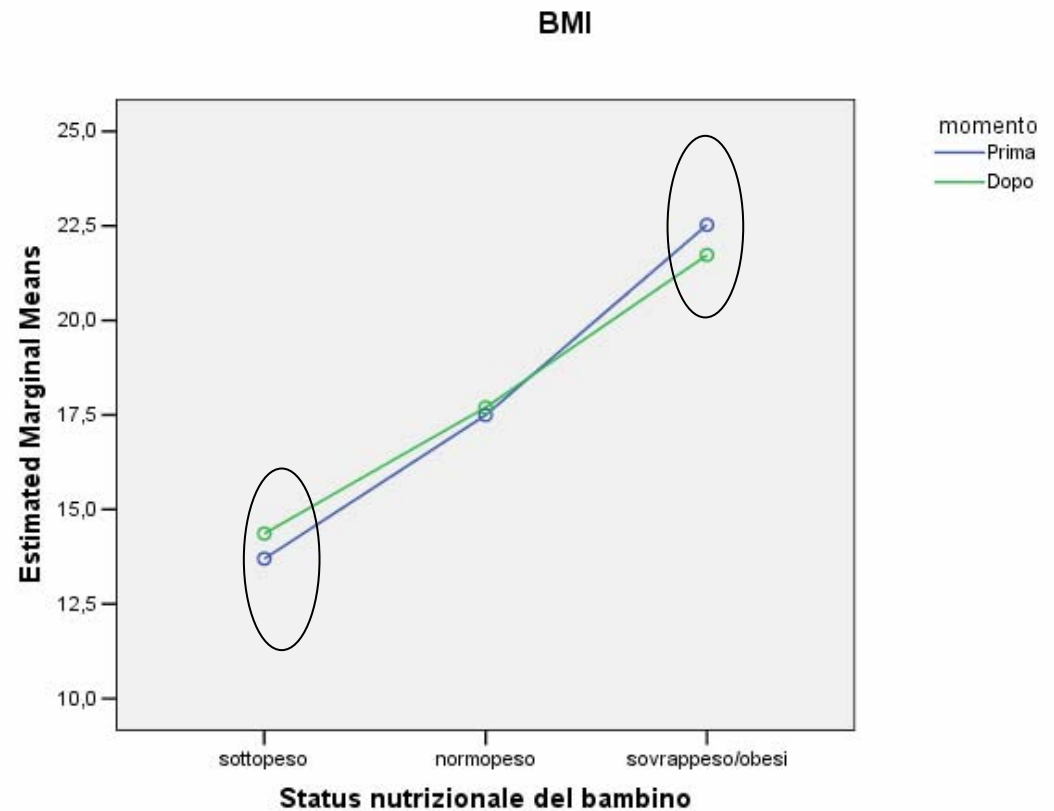


EFFETTI sul BMI del bambino

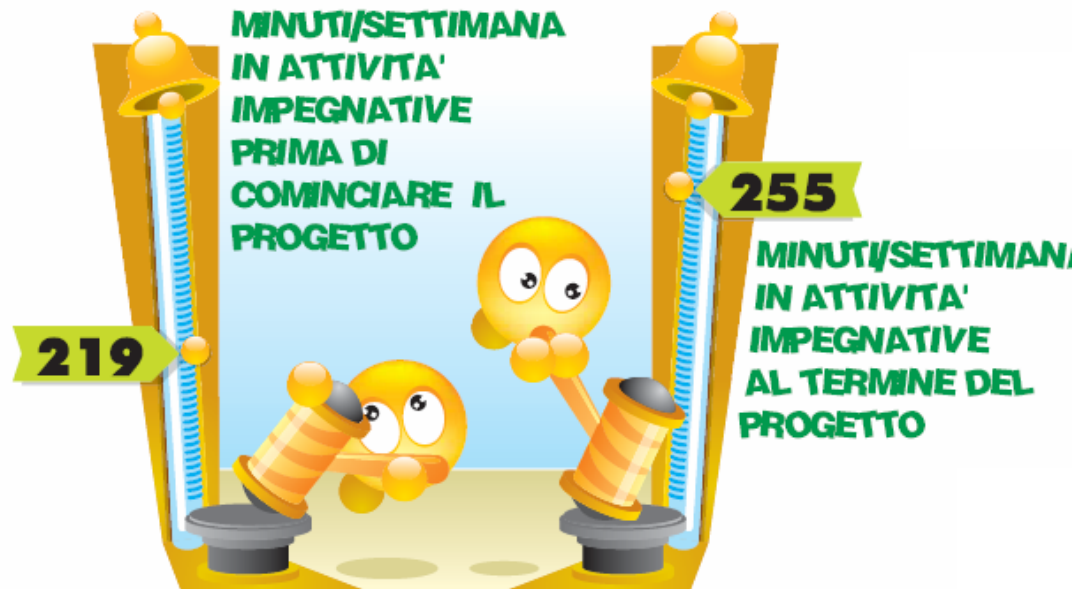
Il bmi diminuisce nei bambini sovrappeso e cresce nei bambini sottopeso

- Interazione Status Nutrizionale x Momento della valutazione
- $F(2,315)=5,5$ $p=.005$

Sono cerchiate le medie significativamente differenti



Effetti sulle attività quotidiane



Con Ridiamoci una mossa ci siamo dati obiettivi ancora più ambiziosi

Modificare gli stili di vita vuol dire: agire sulle motivazioni dei bambini enfatizzando la spinta autonoma verso comportamenti desiderabili.

Modificare gli stili di vita vuol dire: agire anche sui contesti sociali (in primo luogo familiari) in cui il comportamento è inserito.

Le motivazioni

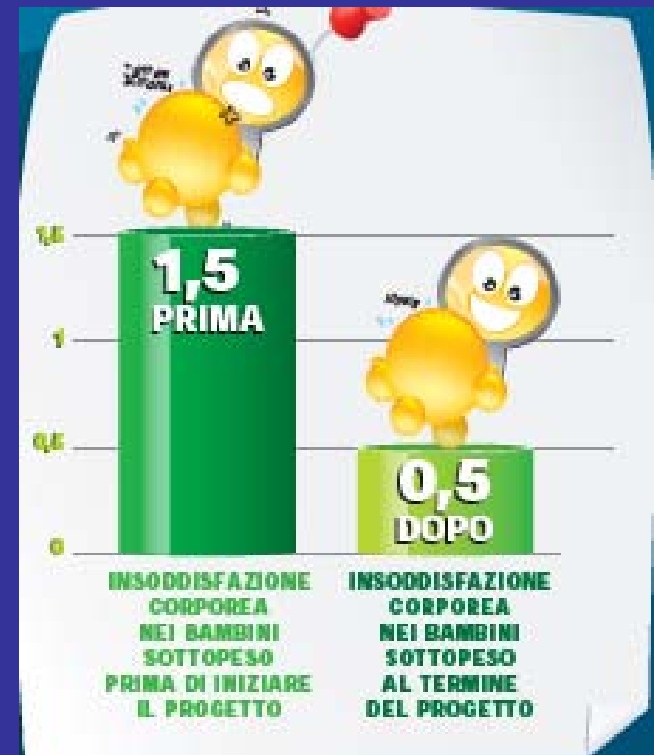
Al termine del progetto
I bambini mostrano livelli
motivazionali più elevati
sia in riferimento all'attività
motoria che ai comportamenti
alimentari.



Il rapporto con il proprio corpo nei bambini:

Sia nei bambini che si sentono troppo grassi..

...Che in quelli che si sentono troppo magri...



...I livelli di soddisfazione per il proprio corpo aumentano in modo significativo e consistente (>30%)

E i genitori?



Meno sedentari..
(in misura del 5,6%)

E più soddisfatti del proprio corpo!



Come proseguire?

Ricordandosi sempre che gli stili di vita possono essere uno straordinario gioco per i bambini, da perseguire con i loro coetanei, con i loro genitori, con i loro insegnanti.

