

Le azioni del Piano Regionale della Prevenzione 2015-2018 per promuovere il consumo di alimenti salutari

Marina Fridel
Servizio Prevenzione collettiva e Sanità pubblica
Regione Emilia-Romagna

Piano Regionale della Prevenzione

È lo **strumento** di riferimento per tutti gli interventi e i programmi che le **Aziende sanitarie** devono attivare e realizzare nei prossimi anni **per la tutela e la promozione della salute**

Per favorire l'adozione di **comportamenti salutari**

si agisce su diversi fattori:

- **individuali** (conoscenze, abilità, credenze)
- **interpersonali** (reti familiari, amicali e sociali)
- **di contesto** (disponibilità di risorse per la salute, creazione di ambienti favorevoli)

- Per raggiungere questi risultati e gli obiettivi del Piano nazionale della prevenzione, occorre riuscire a **coinvolgere nel percorso non solo gli operatori sanitari, ma tutte le risorse presenti nella comunità e nei territori:** i Comuni, la scuola, le forze imprenditoriali, le Associazioni di volontariato.
- La **partecipazione dei cittadini e il coinvolgimento della comunità** negli interventi di promozione della salute sono fondamentali per **migliorare l'empowerment individuale e di comunità**, la salute generale e ridurre le disuguaglianze in salute

Le Strategie

Strategia organica per promuovere uno stile alimentare sano e contrastare le malattie croniche e l'obesità infantile che consiste:

- intervenire il più precocemente possibile e in particolare ancor prima della nascita del bambino
- predisporre interventi di carattere multifattoriale che facciano perno sulle principali figure educative per il bambino, in particolare famiglia e scuola, ricercando il contributo di tutti gli attori della comunità locale in grado di svolgere un ruolo attivo (Progetti di comunità)
- promuovere ambienti salutarì: rendendo più facili le scelte di salute
- dare continuità nel tempo agli interventi, attraverso "azioni e comportamenti coerenti" in tutti gli ambiti

3.1 - Prevenzione precoce dell'obesità infantile attraverso la promozione di sani stili di vita in gravidanza e nelle famiglie

Linee d'indirizzo regionali

- Definiscono gli schemi operativi
- Forniscono indicazioni e raccomandazioni per facilitare l'applicazione pratica su tutto il territorio regionale

Regione Emilia-Romagna

PREVENZIONE NEI LUOGHI DI VITA E DI LAVORO

94

La prevenzione dell'obesità infantile:
meno nove mesi più tre anni

Focus sul periodo della gravidanza
e dei primi 3 anni di vita del bambino

Formazione operatori sanitari

Promozione di una cultura condivisa e coerente fra gli operatori sanitari per la **diffusione di adeguate e univoche informazioni su corretti stili di vita**, alle donne in gravidanza e ai neo genitori con il coinvolgimento di enti/servizi che si occupano di sostegno alla genitorialità

SAPORI di MATERNITA'

- **L'alimentazione in gravidanza nella multiculturalità**
- **Strumenti per la promozione di un corretto stile di vita**

Lo scopo è fornire strumenti operativi che consentano al professionista di intervenire sullo stile di vita delle donne in gravidanza con condizione di sovrappeso o obesità, con l'obiettivo specifico di prevenire l'eccessivo aumento di peso in gravidanza, l'obesità e il diabete gestazionale.

Il materiale è stato elaborato per facilitare una corretta ed efficace comunicazione, per raccogliere informazioni e fornire consigli sugli aspetti alimentari e dietetici della gravidanza.

Il materiale comprende **tre schede** a valenza multiculturale, destinate ai professionisti che assistono la donna in gravidanza.

- **Diario degli alimenti**
- **Diario delle abitudini**
- **Scheda degli alimenti**

SAPORI di MATERNITA'

- L'alimentazione in gravidanza nella multiculturalità
- Strumenti per la promozione di un corretto stile di vita

ITALIA

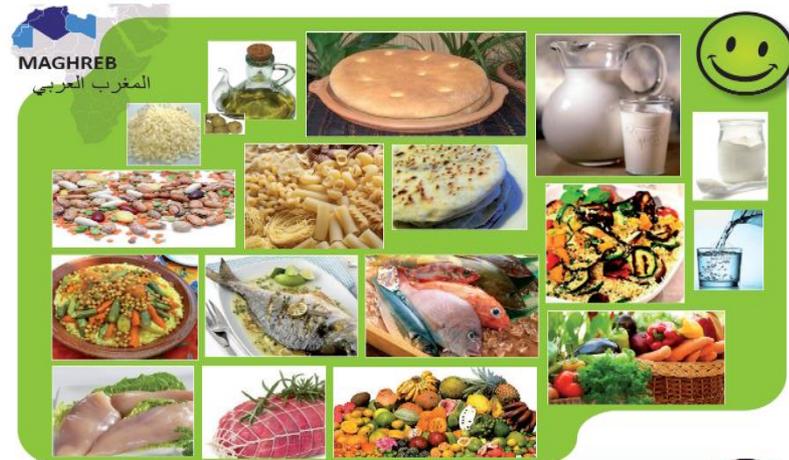
Attività fisica sicura in gravidanza



Possiamo riassumere alcuni consigli da fornire alle donne per poter praticare durante la gravidanza **SPORT E ATTIVITÀ FISICA IN CONDIZIONI DI SICUREZZA**

-  **1** Consulta un professionista prima di iniziare un programma di esercizio fisico
-  **2** Inizia gradualmente
-  **3** Evita esercizi che richiedano salti o bruschi cambi di direzione
-  **4** Fai stretching prima e dopo l'attività con movimenti lenti e controllati
-  **5** Bevi acqua prima, dopo e durante l'attività fisica
-  **6** Evita le zone calde per eseguire l'attività fisica
-  **7** Evita esercizi in posizione supina dopo il 4° mese
-  **8** Evita esercizi di eccessiva forza muscolare
-  **9** Chiedi al professionista quali sono i segni o sintomi che impongono l'immediata interruzione dell'attività
-  **10** Fai attività per la tua salute e per il benessere del bambino e non per raggiungere risultati e prestazioni agonistiche

Schede per le donne italiane



الخبز - الأضراس - عجة



الخبز - الأضراس - باقلان



الخبز - الأضراس - البوميا

Interventi
preventivi e
terapeutici basati
su una rete
integrata e
multidisciplinare di
servizi sanitari



Il modello si articola, nell'ambito di una integrazione tra territorio e ospedale, nei seguenti punti:

1. Coinvolgimento dei PLS nella *promozione attiva dei fattori protettivi*, nel monitoraggio antropometrico e intercettazione precoce di sovrappeso e obesità
2. Sviluppo sul territorio di una rete di collaborazione multi-professionale per la **presa in carico e l'educazione terapeutica** del bambino obeso e del nucleo familiare per favorire un cambiamento duraturo dei comportamenti
3. Alleggerimento dell'impegno delle strutture ospedaliere consente al pediatra ospedaliero di focalizzare l'attenzione sull'obesità grave e complicata

Scuola: luogo privilegiato per la promozione della salute

**Il contesto ambientale rende
facili le scelte salutari
e la componente educativa
sviluppa l'empowerment dei
soggetti coinvolti**

Alimenti e scuola

- **L'offerta alimentare** in ambito scolastico è un importante **determinante di salute** che influenza le **scelte** alimentari e l'adozione di sane **abitudini** alimentari nei bambini e nei ragazzi in particolare in termini di **risultati durevoli**

- Deliberazione Giunta Regionale n. 418 del 10 Aprile 2012
“Offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo”
- Definiti gli standard nutrizionali regionali : tipologia e caratteristiche di alimenti bevande venduti o forniti presso le scuole
- Interessato tutto l’ambiente alimentare scolastico: refezione scolastica, distributori automatici o servizi bar situati all’interno delle scuole
- Definito uno Strumento di valutazione dei menu con applicazione di un punteggio semiquantitativo

STANDARD NUTRIZIONALI RELATIVI AI DISTRIBUTORI AUTOMATICI



ALIMENTI E BEVANDE RACCOMANDATI

- ✓ Prodotti a contenuto energetico inferiore/uguale alle **150 kcal** per singola porzione, pari a circa il 5% della quota energetica giornaliera raccomandata per un individuo sano
- ✓ Prodotti per una fascia specifica di persone ad esempio prodotti privi di glutine o per diabetici
- ✓ **Frutta e verdura** e altri prodotti e preparati alimentari caratterizzati da proprietà nutrizionali naturali quali: basso contenuto in grassi e densità energetica, elevato apporto di fibra, vitamine, sali minerali e antiossidanti;
- ✓ **Cereali integrali** o alimenti che li contengono in percentuale superiore al 50%
- ✓ Fra le bevande si raccomandano l'**acqua** e i succhi di frutta con contenuto di frutta pari al 100% e privi di zuccheri aggiunti
- ✓ Prodotti a **basso contenuto di sodio**: apporto non superiore a 0,12 g /100g
- ✓ Ove possibile: prodotti alimentari **freschi e locali**, prodotti DOP (denominazione di origine protetta) e IGP (indicazione geografica protetta), prodotti da agricoltura biologica, produzione integrata ed equo solidali, prodotti da produzioni locali (KM 0)

ALIMENTI E BEVANDE DA EVITARE (SCONSIGLIATI)

Sono da evitare **prodotti alimentari** che contengono:

- ✗ Grassi trans
- ✗ Un apporto totale di lipidi superiore a gr.9 per porzione
- ✗ Oli vegetali (palma e cocco)
- ✗ Zuccheri semplici aggiunti
- ✗ Alto contenuto di sodio (superiore a 0,4-0,5 gr /100gr.)
- ✗ Nitriti e/o nitrati come additivi

Sono da evitare **bevande**:

- ✗ Con aggiunta di zuccheri semplici e dolcificanti
 - ✗ Ad alto contenuto di teina, caffeina, taurina e similari
- 

ETICHETTATURA NUTRIZIONALE - PUBBLICITA' INFORMAZIONE - ESPOSIZIONE

Al fine di educare e orientare i consumatori verso scelte alimentari sane dal punto di vista nutrizionale:

- ✓ fornire prodotti che riportano l'**etichettatura nutrizionale**
 - ✓ rendere disponibili **materiali informativi** (poster/opuscoli/etichette/banner) nonché elenco ingredienti e caratteristiche nutrizionali dei prodotti offerti, accanto ai distributori automatici
 - ✓ garantire una **presentazione ottimale** dei prodotti raccomandati: l'acqua, ad esempio, deve essere posta in posizione a più alto potenziale di vendita e le bevande a più alto contenuto calorico devono essere poste in posizione a più basso potenziale di vendita. Di norma, si intendono a più alto potenziale di vendita le posizioni poste all'altezza degli occhi.
- 

 Regione Emilia-Romagna

Allegato 3: Scheda di valutazione dell'applicazione degli standard nutrizionali nei menu della ristorazione scolastica

AUSL _____ Dipartimento _____ U.O. _____

SCHEDA DI VALUTAZIONE MENU' RISTORAZIONE SCOLASTICA - CONFORMITA' STANDARD NUTRIZIONALI

STRUTTURA _____ COMUNE / I _____

1 DATI STRUTTURA			
1a	Tipologia delle strutture di produzione pasti	N°	1b Numero strutture servite
	centro produzione pasti		nido d'infanzia
	cucina con somministrazione interna e pasto veicolato		scuola dell'infanzia
	cucina con solo somministrazione interna		scuola primaria
			scuola secondaria di 1°
			scuola secondaria di 2°
			scuola secondaria di 1°
			scuola secondaria di 2°
2 STANDARD: PRINCIPI GENERALI			
2a	Tabella Dietetica	Parere di conformità AUSL:	2b Rispetto standard nutrizionali
	Elaborazione tabella: AUSL (U.O. _____) Altri (specificare _____)	U.O. SIM Pediatría di comunità Varietà e stagionalità n° settimane tabella Menu stagionali (invernale / estivo)	si in parte no
3 STANDARD: APPORTO DEI NUTRIENTI			
3a	Tabella con ripartizione nutrienti	solo calorie e macronutrienti	suddivisione per fascia di età
	presenza tabella nutrienti	completa (micronutrienti, fibre)	suddivisione per pasti
	presenza tabella quantità alimenti		
4 STANDARD: FREQUENZA ALIMENTI PRANZO			
4a	variabilità	4b Frequenze settimanali	4c Frequenze quindicinali
	verdure e ortaggi diversi nella settimana	MAX 1 volta	pasta all'uovo / affettato
	frutta diversificata nella settimana	pasta all'olio / uova / formaggi / piatto freddo / patate	4d frequenze particolari
	utilizzo di altri cereali oltre al grano	MIN 1 volta	dolci: prodotti freschi da forno
	utilizzo di legumi diversi	passati / zuppe / brodi / legumi / carne fresca / pesce	solo per Natale, Carnevale, Pasqua, fine anno scol.
		MIN 2 volte verdura cruda	
5 STANDARD: FREQUENZA ALIMENTI MERENDA del MATTINO			
5a	Frequenze giornaliere	4d frequenze mensili particolari	
	frutta diversificata nella settimana	dolci: prodotti freschi da forno 1 volta al mese per compleanni	
6 STANDARD: FREQUENZA ALIMENTI MERENDA POMERIDIANA			
5a	Frequenze giornaliere	5b frequenze settimanali	5c frequenze quindicinali
	frutta diversificata nella settimana	latte / yogurt / frutta fresca di stagione: 1-2 volte a settimana	pane / cereali in fiocchi / prodotti da forno freschi salati / prodotti da forno freschi dolci: 0-1 volta a settimana

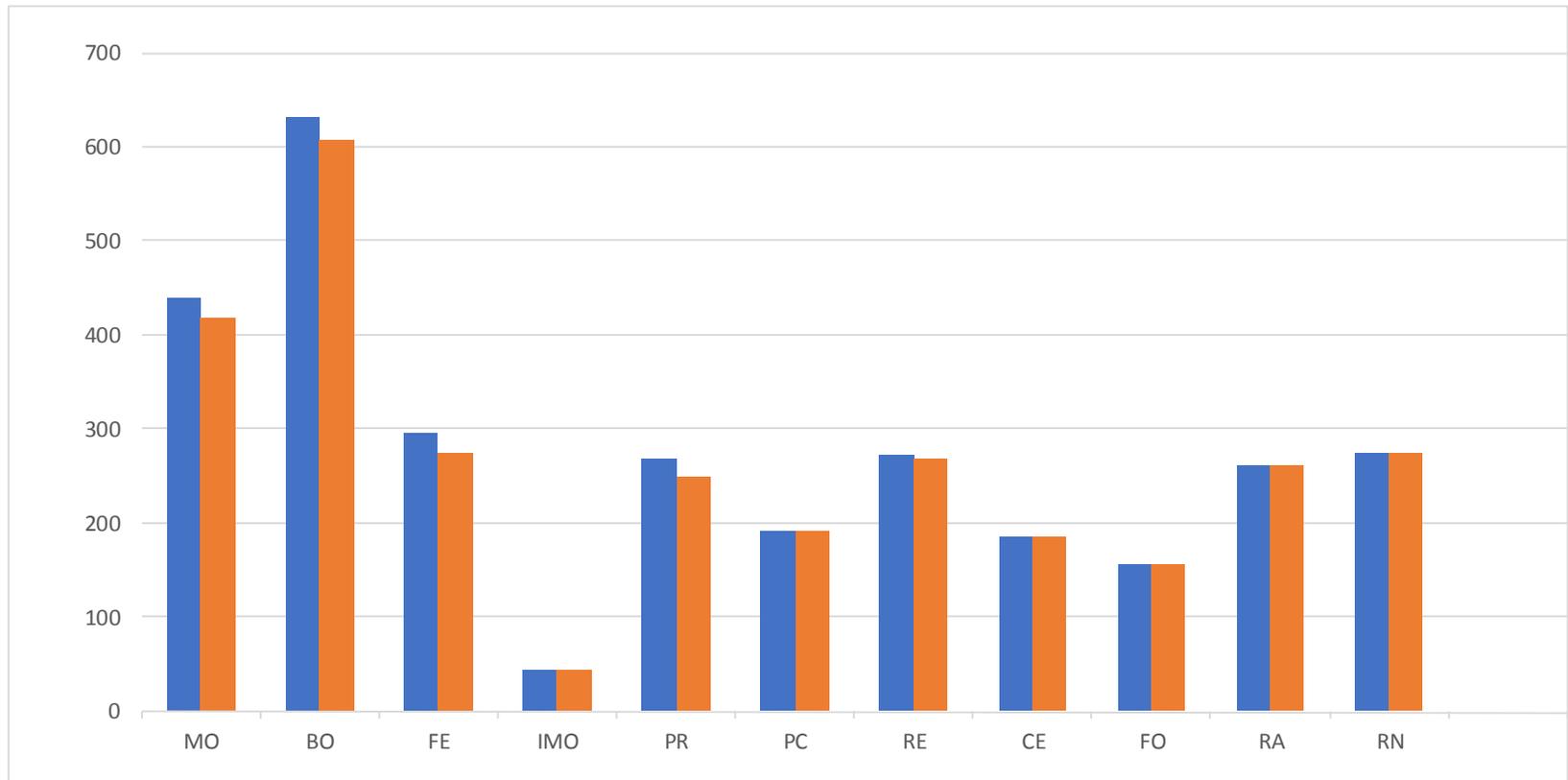
VERIFICA del _____ ADEBITO alla verifica _____

7 STANDARD: QUALITA' ALIMENTI *			
7a	utilizzo schede merceologiche	Utilizzo esclusivo di:	Utilizzo alimenti biologici / lotta integrata
	AUSL	prodotti da forno salati con olio extra vergine oliva	in parte
	Altri	carni fresche	per niente
7b	utilizzo alimenti di qualità	frutta fresca di stagione	Utilizzo alimenti filiera corta / mercato equosolidale
	Utilizzo privilegiato di:	olio extra vergine oliva come condimento	in parte
	prodotti ricchi di fibra (integrali / seminteg.)	erbe aromatiche per insaporire	per niente
	legumi freschi / surgelati	fiocchi di cereali senza aggiunta di grassi	Utilizzo acqua potabile
	verdure / patate fresche	prodotti da forno dolci con olio extra vergine oliva / olio monoseme	Utilizzo acqua in bottiglia
	prodotti a basso contenuto di sodio	Utilizzo sale iodato	vetro / PET

VERIFICA del _____

ADEBITO alla verifica _____

Nel **2016** numero tot. di scuole con mensa: **3018**
Numero scuole con menu valutati: **2926**
97% delle scuole



Dal **2013** si è osservato un **progressivo incremento** dell'applicazione completa degli standard nutrizionali nelle strutture scolastiche pubbliche e private :

Nel 2013 dalla valutazione dei menu è emerso che gli Standard nutrizionali erano applicati nel 85%

Nel 2016 si è arrivati al 95%

L'applicazione degli standard nei distributori automatici risulta più critica per la presenza ancora di snack con elevato apporto di grassi saturi e di bevande con aggiunta di zuccheri

La valutazione semiquantitativa a punteggio dell'implementazione degli standard nutrizionali si è rilevata pertanto un **utile strumento** per:

- stimare in maniera oggettiva la diffusione e la promozione di specifici obiettivi nutrizionali nelle scuole;
- garantire una uniformità sul territorio regionale;
- evidenziare il potenziale impatto di promozione di sana alimentazione su gruppi di bambini/ragazzi in aree disagiate, in quanto il miglioramento all'accesso a sani alimenti nella scuola contribuisce a ridurre le iniquità sociali.

Campagna regionale nelle scuole secondarie di primo e secondo grado

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Regione Emilia-Romagna

Mangiar sano dà più slancio alla vita!

vitamine

acqua

calcio

proteine

fibre

sali minerali

Che sia fame o voglia di uno spuntino, **fai la cosa giusta: scegli qualcosa di sano!** Frutta e verdura, cereali integrali, prodotti freschi, acqua, succhi di frutta, yogurt contengono elementi preziosi per la salute. **Mangiare sano dà più gusto alle tue giornate** perché significa stare bene, sentirsi in forma, muoversi meglio... divertirsi di più!

Vuoi approfondire? Vai su www.saluter.it/mangiaresano

Scuole che promuovono salute

Costruzione della rete regionale di **“Scuole che promuovono salute”** con forte valorizzazione dell’intersectorialità e dei legami con il territorio, e il coinvolgimento attivo di allievi, docenti e famiglie.

“Programmi di promozione della salute nelle comunità” consente di sviluppare sinergie, evitare la frammentarietà degli interventi e dare continuità ai messaggi.

Scuole Alberghiere

- Fornire ai futuri operatori del settore alimentare gli strumenti professionali utili per offrire **alimenti e bevande salutari**



2.15 - Interventi per promuovere il consumo di alimenti salutari

Si realizzano iniziative e interventi che favoriscono:

- **le scelte di salute,**
- **l'informazione e l'educazione nutrizionale,**
- **la socializzazione,**
- **il supporto al cambiamento dei comportamenti alimentari nella popolazione generale, con particolare attenzione ai gruppi di popolazione più vulnerabili.**

Ristorazione pubblica

Costituisce un **contesto privilegiato** per favorire l'acquisizione da parte dei consumatori di scelte alimentari corrette attraverso la **disponibilità** di informazioni, ma soprattutto di **pasti bilanciati sotto il profilo nutrizionale**

Ristorazione pubblica

Aumentare la possibilità per chi mangia fuori casa di consumare un pasto di qualità, gustoso e bilanciato dal punto di vista nutrizionale

Obiettivo specifico:

Sensibilizzare e formare gli addetti alla produzione e somministrazione affinché la **qualità nutrizionale** divenga una prerogativa importante dei loro prodotti



Gins
food

gusto in salute



Panificatori: Promotori di salute

- **Le Associazioni di categoria e i PANIFICATORI** svolgono un ruolo fondamentale nel favorire i comportamenti salutari: **promuovono linee di prodotti alimentari adatte ad una alimentazione corretta**



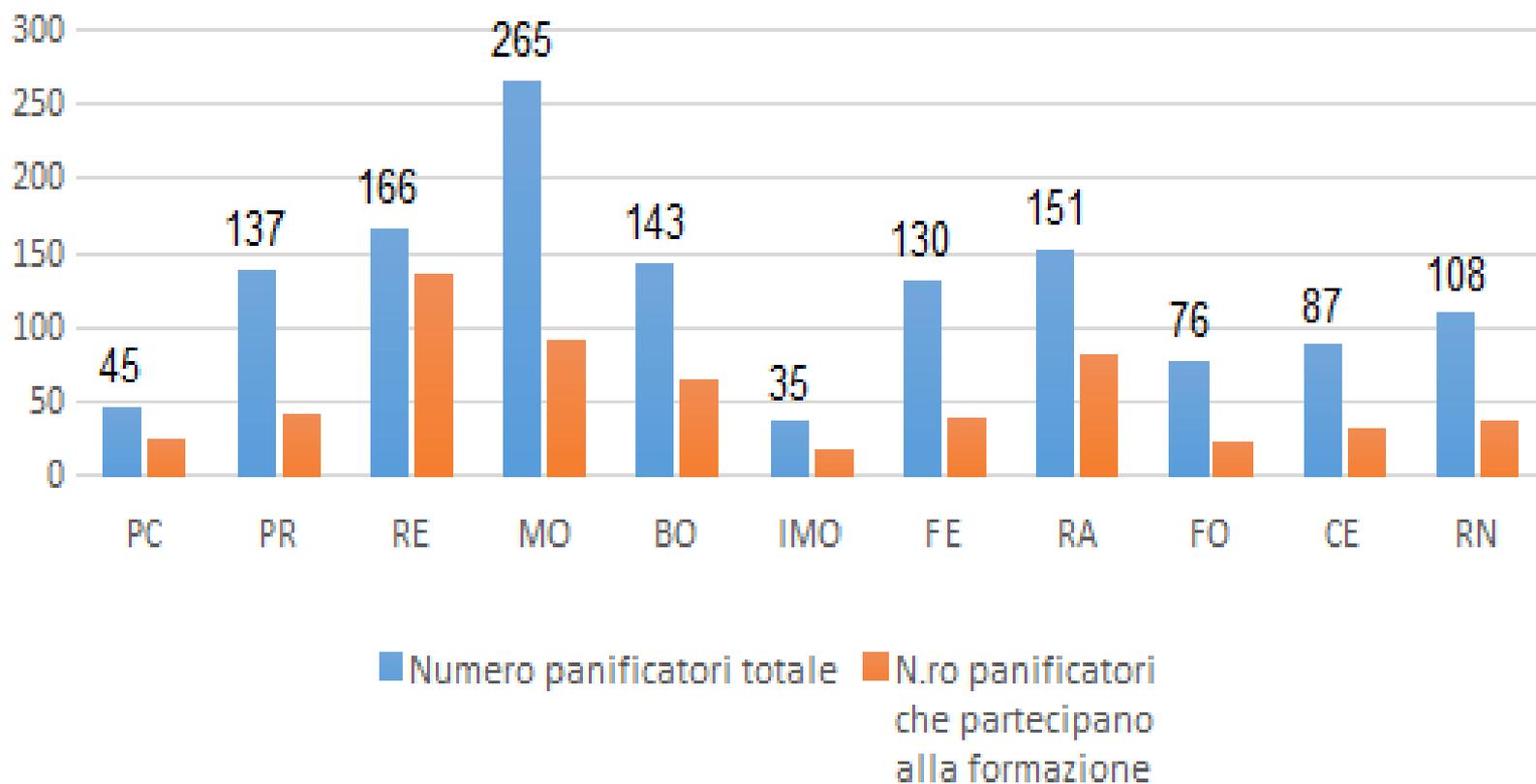
Protocollo d'intesa



Il 24 aprile 2013 è stato siglato il protocollo d'intesa tra la Regione Emilia-Romagna e le Associazioni di categoria della panificazione per:

- la **riduzione del sale nel pane** (sale non superiore al 1,7%, riferito al peso della farina)
- la **diffusione del pane a qualità controllata**

43% dei Panificatori hanno partecipato alla formazione



Laboratori per consumatori consapevoli

- Incontri teorico-pratici per sapersi orientare **nell'acquisto e consumo di alimenti salutar** e al giusto costo , per imparare come conservarli e ridurre lo spreco .





Cittadini promotori di stili alimentari salutari

Corsi di formazione teorico-pratici rivolti a cittadini per l'acquisizione di conoscenze e abilità per cucinare in modo gustoso e salutare e disponibili a **diffondere nella comunità** le competenze e conoscenze acquisite attraverso iniziative di socializzazione

Conclusioni

Per raggiungere gli obiettivi occorre:

- coinvolgere nel percorso non solo gli operatori sanitari, ma tutte le risorse presenti nella comunità e nei territori: i Comuni, la scuola, le forze imprenditoriali, le Associazioni di volontariato...
- assicurare una informazione univoca e coerente in tutti contesti