



## Foglio d'informazione 21

# Attività su alimentazione e movimento tra bambini e giovani

## Risultati e impatto

### Sintesi

Il numero di persone in sovrappeso cresce in modo esponenziale in tutto il mondo. Da vent'anni il sovrappeso rappresenta un problema anche in Svizzera. Chi soffre di complicanze legate ai chili di troppo vede drasticamente ridotta la sua qualità di vita. Il sovrappeso, inoltre, grava notevolmente sull'economia. Dal 2007 Promozione Salute Svizzera sostiene programmi cantonali volti a promuovere un'alimentazione equilibrata e attività fisica sufficiente. I primi destinatari di questi programmi sono i bambini e i giovani. Oggi in Svizzera il 17,3% dei bambini e giovani è in sovrappeso, ben il 2,6% in meno rispetto a dieci anni fa. Nell'arco di dieci anni si è quindi registrata una diminuzione dei soggetti in sovrappeso del 13%. Il nostro Paese è riuscito a invertire la tendenza. Ma per garantire la continuità dei risultati, la strada è ancora lunga.

### 1 Il sovrappeso è un problema

**L'infanzia è decisiva:** secondo l'ultimo rapporto sul monitoraggio dell'IMC tra gli scolari dell'anno 2014/2015<sup>1</sup> la percentuale di scolari in sovrappeso ammonta al 17,3%. Il 4,4% è obeso. Il sovrappeso durante l'infanzia aumenta il rischio di sovrappeso e obesità in età adulta. Il 41% dei bambini in sovrappeso all'età di 7 anni si trasforma in adulti in sovrappeso. Tra i bambini obesi di età compresa tra i 10 e i 13 anni questa percentuale aumenta addirittura fino all'80%<sup>2</sup>.

### Indice

1	Il sovrappeso è un problema	1
2	Programmi d'azione cantonali come risposta	2
3	La promozione della salute funziona	3
4	Gestione dell'impatto nel campo dell'alimentazione e del movimento	4
5	Che cosa resta ancora da fare	5
6	L'approccio di Promozione Salute Svizzera	6

<sup>1</sup> Stamm, H.; Bauschatz, A.-S.; Ceschi, M.; Guggenbühl, L.; Lamprecht, M.; Ledergerber, M.; Sperisen, N.; Staehelin, K.; Stronski Huwiler, S.; Tschumper, A.; Wiegand, D. (2016): *Monitoring der Gewichtsdaten der schulärztlichen Dienste der Städte Basel, Bern und Zürich. Vergleichende Auswertung der Daten des Schuljahres 2014/2015*. Foglio d'informazione 13, Promozione Salute Svizzera, Berna e Losanna.

<sup>2</sup> Schopper, D. (2010): «*Gesundes Körpergewicht*» bei Kindern und Jugendlichen. Was haben wir seit 2005 dazugelernt? («*Peso corporeo sano*» tra bambini e giovani. Che cosa abbiamo imparato dal 2005?) Promozione Salute Svizzera, Berna e Losanna.

**Complicanze:** un marcato sovrappeso aumenta il rischio di sviluppare diverse patologie, tra cui pressione arteriosa elevata, difficoltà respiratorie e malattie articolari. Inoltre, i disturbi metabolici uniti al sovrappeso cronico possono condurre al diabete di tipo 2 oltre che ad alcune forme di cancro, ictus e malattie cardiocircolatorie.

**Costi elevati:** il sovrappeso grava fortemente sull'economia. I costi complessivi legati alle complicanze di sovrappeso e obesità in Svizzera sono triplicati nell'arco di dieci anni, passando da CHF 2648 milioni nel 2002 a CHF 7990 milioni nel 2012<sup>3</sup>.

### Cause di sovrappeso e obesità

Sovrappeso e obesità sono dovuti a una serie di cause complesse e multifattoriali. Un dato, tuttavia, è chiaro: la ragione principale di un aumento di peso eccessivo risiede in uno squilibrio del bilancio energetico. Ciò avviene quando l'apporto calorico è superiore al dispendio calorico. Sebbene nel sovrappeso i fattori ereditari svolgano un ruolo importante<sup>4</sup>, la scienza ha confermato che, adottando comportamenti preventivi e di prevenzione contestuale, è possibile influenzare positivamente il bilancio energetico<sup>5</sup>. I programmi volti a promuovere un'alimentazione equilibrata e maggiore attività fisica tra bambini e giovani si sono rivelati particolarmente efficaci<sup>6</sup>.

## 2 Programmi d'azione cantonali come risposta

Da quasi dieci anni Promozione Salute Svizzera si impegna, in collaborazione con i cantoni, a favore di un peso corporeo sano tra bambini e giovani. I programmi d'azione cantonali PAC creano i presupposti per un'alimentazione equilibrata e un'attività fisica sufficiente. Al centro di questi programmi vi sono i gruppi di popolazione con uno status socioeconomico basso, tra i quali il problema del sovrappeso è particolarmente diffuso.

Nel 2016, 20 cantoni hanno aderito contrattualmente a queste iniziative e dodici sono già entrati nella terza fase. Promozione Salute Svizzera decide l'orientamento dei programmi cantonali definendo una serie di obiettivi e requisiti di qualità. Al tempo stesso, Promozione Salute Svizzera lascia ai cantoni un margine di manovra sufficiente per adeguare i programmi alle esigenze e alla situazione di ogni singolo cantone. Promozione Salute Svizzera sostiene altresì le misure varate dai cantoni partecipando ai costi per un massimo del 50%.

I PAC si basano sulle ultime evidenze scientifiche, tra cui quelle contenute nel rapporto «Gesundes Körpergewicht: Wie können wir der Übergewichtsepidemie entgegenwirken?» («Peso corporeo sano: come possiamo contrastare l'epidemia di sovrappeso?») del 2005. I PAC si articolano in quattro livelli:

- **Interventi:** con diversi interventi Promozione Salute Svizzera diffonde in tutta la Svizzera progetti regionali di comprovata efficacia focalizzati su alimentazione e movimento.
- **Policy:** le attività di policy puntano a ottenere cambiamenti positivi e duraturi nel tempo, del contesto di vita delle famiglie in Svizzera.
- **Messa in rete:** Promozione Salute Svizzera esorta gli attori impegnati a livello cantonale, comunale e di diverse organizzazioni a formare una rete.
- **Relazioni pubbliche:** attraverso iniziative di pubbliche relazioni e in collaborazione con i suoi partner Promozione Salute Svizzera cerca di sensibilizzare la popolazione svizzera all'importanza di un peso corporeo sano.

Accanto ai programmi cantonali, Promozione Salute Svizzera attua ulteriori misure, con partner a livello nazionale, e sostiene soprattutto progetti efficaci di portata nazionale.

<sup>3</sup> Schneider, H., Venetz, W. (2014): *Cost of Obesity in Switzerland in 2012. Final Report*. Prepared for the Bundesamt für Gesundheit (BAG), Rheinfelden, pag. 8.

<sup>4</sup> Vedi ad esempio: Waalen, J. (2014): The genetics of human obesity. *Transl Res*, 164, 4, pag. 293-301.

<sup>5</sup> Steiger, D.; Baumgartner Perren, S. (2014): «Gesundes Körpergewicht» bei Kindern und Jugendlichen. *Aktualisierung der wissenschaftlichen Grundlagen*. Promozione Salute Svizzera, Fogli di lavoro 28, Berna e Losanna.

<sup>6</sup> Steiger e Perren (2014).

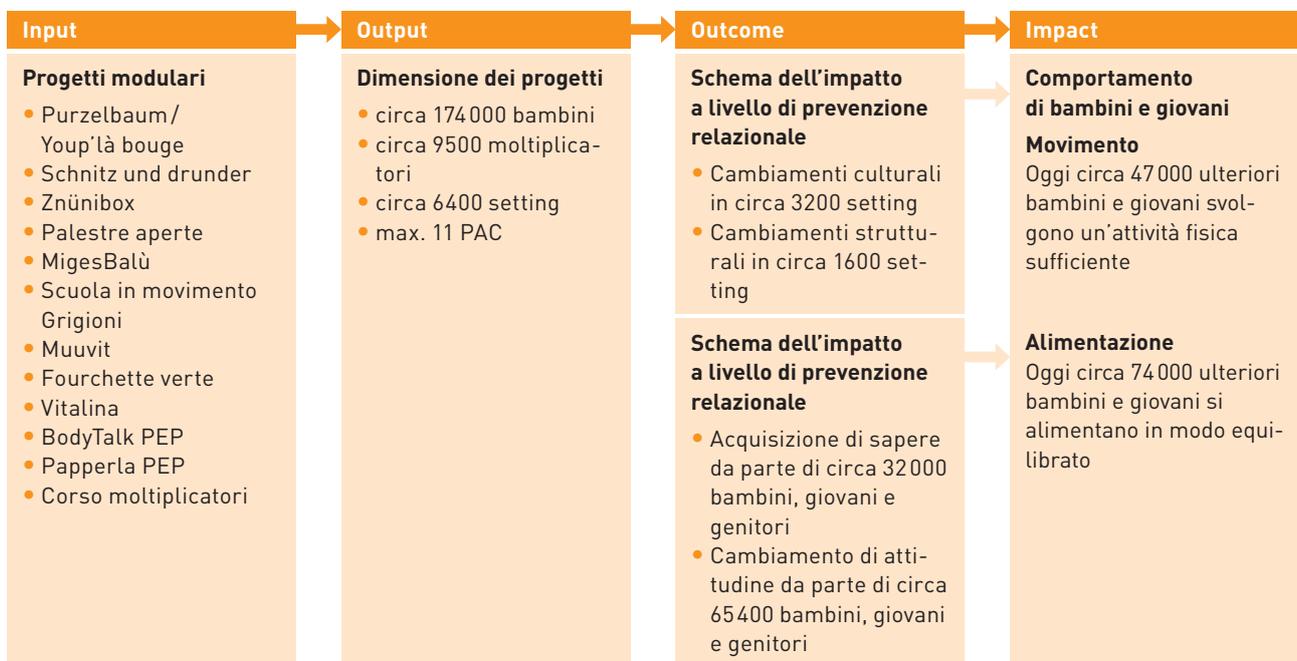
### 3 La promozione della salute funziona

**Nutrizione e movimento acquisiti:** tra il 2007 e il 2015 sono 22 i cantoni che hanno investito nella promozione della salute e nella prevenzione tra bambini e giovani. Dalla valutazione emerge che le tematiche alimentazione e movimento sono parte integrante della strategia dei cantoni (programmi politici, programmi quadro, decisioni dei governi

cantionali). La tematica è stata opportunamente affrontata anche nel contesto scolastico. Secondo il monitoraggio dei rapporti e delle condizioni quadro nelle scuole<sup>7</sup>, circa il 50% delle scuole partecipanti al sondaggio fornisce al proprio personale insegnante raccomandazioni di intervento. Questa immagine illustra la dimensione e i risultati dei dodici progetti selezionati nell'ambito dei programmi d'azione cantionali:

FIGURA 1

#### Impatto di dodici progetti modulari selezionati, 2011<sup>8</sup>



<sup>7</sup> Dubowicz, A.; Camerini, A.-L.; Ludolph, R.; Amann, J.; Schulz, P. J. (2013): *Bewegung und Ernährung an Schweizer Schulen. Ergebnisse der zweiten Befragung von Schulleitungspersonen in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein*. Promozione Salute Svizzera, Fogli di lavoro 10, Berna e Losanna.

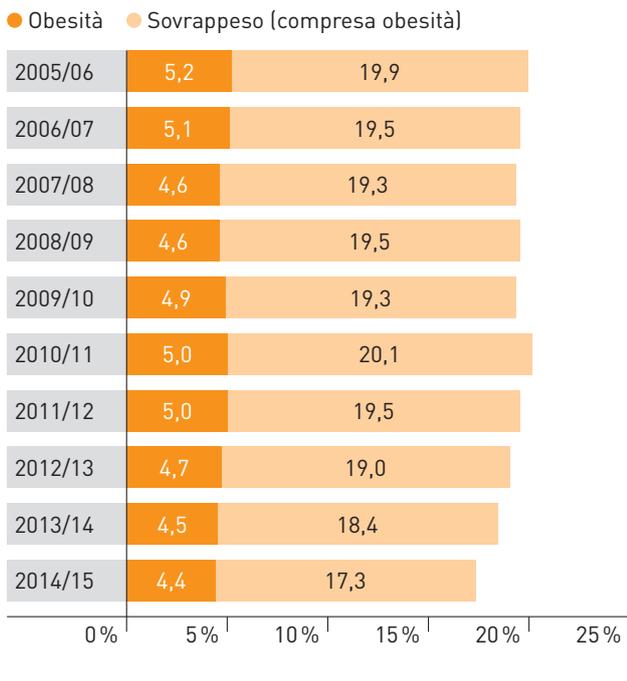
<sup>8</sup> Fässler, S.; Laubereau, B.; Beeler, N.; Balthasar, A. (2015): *Wirkung der kantonalen Aktionsprogramme Gesundes Körpergewicht. Synthese der Selbstevaluationen*. Promozione Salute Svizzera, Fogli di lavoro 32, Berna e Losanna, pag. 22.

**In media, il Body Mass Index (BMI) tra bambini e giovani sta diminuendo:** secondo una valutazione dei dati del BMI eseguita dalle città di Basilea, Berna e Zurigo negli anni 2014/2015<sup>9</sup>, il 17,3% dei bambini e giovani è in sovrappeso. Il 4,4% è obeso. Dal confronto di questi dati con le prime rilevazioni per il 2005/2006 emerge un calo di 2,6 punti percentuali (cfr. figura 2). Questo calo è riscontrabile soprattutto in fase prescolare (-4 punti percentuali). Buoni i risultati anche tra i bambini con un background di immigrazione (-2,6 punti percentuali). Tra i bambini di età superiore i risultati si sono stabilizzati o l'incremento è stato frenato.

FIGURA 2

#### Percentuale di bambini in sovrappeso e obesi, anni scolastici dal 2005/06 al 2014/15<sup>10</sup>

Le differenze di sovrappeso tra tutti gli anni scolastici e il 2014/15 sono significative ( $p < .01$ ).



#### Body Mass Index (BMI)

L'indice di massa corporea (IMC, oppure BMI dall'inglese Body Mass Index) è un parametro utile per la valutazione del peso corporeo. Per i bambini e i giovani viene calcolato in base a età, altezza e peso. Il BMI è un parametro facile da calcolare e adatto ad analizzare il sovrappeso e l'obesità di gruppi della popolazione. Il suo utilizzo come parametro di riferimento anche da parte di altre istituzioni ne fa inoltre uno strumento atto a raffronti su scala nazionale e internazionale<sup>11</sup>.

#### 4 Gestione dell'impatto nel campo dell'alimentazione e del movimento

La seguente catena d'impatto riassume l'impatto dell'impegno di Promozione Salute Svizzera nel campo di alimentazione e movimento (cfr. figura 3). Essa dimostra come l'adozione di nuovi comportamenti, unita a cambiamenti strutturali e sociali, ha un influsso favorevole sul peso corporeo e quindi sull'insorgenza di malattie legate al sovrappeso<sup>12</sup>. Per monitorare i livelli di impatto i PAC vengono valutati ogni quattro anni. Inoltre vengono eseguiti monitoraggi di singoli indicatori e valutazioni di singole misure.

<sup>9</sup> Stamm et al. 2014.

<sup>10</sup> Stamm et al. 2014, pag. 2.

<sup>11</sup> Malatesta, D. (2013): *Gültigkeit und Relevanz des Body-Mass-Index (BMI) als Massgrösse für Übergewicht und Gesundheitszustand auf individueller und epidemiologischer Ebene*. Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne, Faculté de biologie et de médecine – Département de physiologie. (Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 8). Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.

<sup>12</sup> Steiger e Perren 2014.

FIGURA 3

## Catena d'impatto per le attività di Promozione Salute Svizzera



## 5 Che cosa resta ancora da fare

**Migliorare la qualità dei progetti, la collaborazione e l'ancoraggio dei programmi:** anche dopo anni di sviluppo costante i programmi cantonali possono ancora essere migliorati. In primo luogo esiste la necessità di concentrarsi maggiormente sui progetti più efficaci e di rafforzare la collaborazione inter-settoriale. Inoltre, per ottenere un impatto a lungo termine, i progetti devono essere strutturalmente ancorati meglio.

**Incrementare la motivazione verso un'alimentazione equilibrata e il movimento:** da numerosi studi è emerso che esiste ancora un considerevole potenziale di miglioramento per quanto riguarda il comportamento di bambini e giovani. Dallo studio HBSC (2014) è risultato ad esempio che solo il 10,3% degli scolari di età compresa tra gli 11 e i 15 anni consuma

più volte al giorno frutta e verdura<sup>13</sup>, anche se tra il 2002 e il 2014 questa percentuale è leggermente aumentata. La maggioranza dei bambini e ragazzi, tuttavia, si alimenta ancora in modo scarsamente equilibrato. Vi è potenziale di miglioramento anche per quanto riguarda l'attività fisica: secondo lo stesso studio, solo il 14,4% degli scolari e studenti di età compresa tra gli 11 e i 15 anni svolge l'attività fisica raccomandata<sup>14</sup>.

**Portare avanti l'impegno:** le misurazioni dimostrano che è stato possibile spezzare la tendenza al sovrappeso tra bambini e giovani in Svizzera. Dalle ultime rilevazioni emerge però<sup>15</sup> che il trend negativo prosegue tra la popolazione adulta. Nel caso delle donne è stata invece riscontrata per la prima volta una diminuzione dell'IMC<sup>16</sup>. A medio termine le tendenze positive in atto tra bambini e giovani dovrebbero avere effetto anche sulla popolazione adulta.

<sup>13</sup> Archimi, A., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., Delgrande Jordan, M. (2016). *Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse, Résultats de l'enquête «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) 2014 et évolution au fil du temps. Das Wichtigste in Kürze*. Lausanne: Addiction Suisse. Pag. 26.

<sup>14</sup> Archimi et al. 2016, pag. 27

<sup>15</sup> Ufficio federale della sanità pubblica (2014). MOSEB Ernährung und Bewegung in der Schweiz – 21 ausgesuchte Indikatoren des Monitoring-Systems Ernährung und Bewegung einfach erklärt (Sistema di monitoraggio alimentazione e attività fisica MOSEB – spiegazione facile di 21 indicatori selezionati). Berna: Ufficio federale della sanità pubblica. Pag. 4.

<sup>16</sup> Risk Factor Collaboration (NCD RisC) (o.J.) Country Profile Switzerland URL: <http://www.ncdrisc.org/country-profile.html> > Dati per la Svizzera (ulteriore consultazione: 21.6.2016).

## 6 L'approccio di Promozione Salute Svizzera

**Enfasi su bambini e giovani:** sufficiente esercizio fisico e un'alimentazione equilibrata possono contribuire in modo significativo a mantenere un peso corporeo sano a tutte le età. Con le sue misure Promozione Salute Svizzera punta a raggiungere soprattutto bambini e giovani perché, in generale, tendono a riprodurre i comportamenti appresi da piccoli. In questo modo, sviluppandosi positivamente, una volta adulti potranno attingere a risorse sane sufficienti per la vita quotidiana.

**Messa in rete:** Promozione Salute Svizzera si considera come un attore nazionale che lancia, coordina e valuta misure volontarie per la promozione di un peso corporeo sano. Promozione Salute Svizzera favorisce il networking tra partner del settore scientifico, economico, pratico e le autorità, predispone il know-how e divulga i progetti già collaudati in altre regioni.

**Azione concertata:** nessuno può essere totalmente padrone della propria salute. Il contesto e le condizioni quadro svolgono un ruolo importante. L'abbinamento di varie misure che agiscono su diversi livelli e coinvolgono un'ampia gamma di attori consente di ottenere gli effetti desiderati.

**Sostenere l'impegno volontario:** le iniziative private e le imprese possono contribuire a risolvere il problema del sovrappeso ampliando l'offerta rivolta a bambini e giovani nel campo dell'attività fisica e dell'alimentazione sana. Ci sono già i primi approcci validi, ma è necessario che l'impegno prosegua.

**Investimento a lungo termine:** aumentare la percentuale di popolazione con un peso corporeo sano è un progetto generazionale e per il futuro. Ci vuole tempo affinché le misure a lungo termine possano far sentire la propria efficacia. Per quanto vada già profilandosi un'inversione di rotta, il che è già di per sé un successo, è necessario continuare a impegnarsi.

TABELLA 1

### Esempio: progetto «Fourchette verte» e i suoi risultati

Descrizione	Risultati	Dimensioni
<p><b>Fourchette Verte</b> è un marchio di qualità che favorisce indirettamente bambini e giovani. Dal 1993 questo marchio viene generalmente conferito ad aziende attive nel settore della ristorazione comunitaria che propongono un'alimentazione equilibrata secondo il principio della piramide nutrizionale svizzera. Il label viene dato anche alle imprese di ristorazione che preparano pasti per bambini e giovani (ad esempio nelle mense scolastiche).</p> <p>Una consulente nutrizionista consiglia e segue le aziende di ristorazione e le aiuta a mettere a punto la loro offerta gastronomica. Il rispetto dei criteri di Fourchette verte è soggetto a regolari controlli.</p> <p>Dal 2016 Fourchette verte – <b>Ama terra</b> propone consulenza alle imprese che si occupano di ristorazione comunitaria per bambini e giovani e integra i criteri di Fourchette verte relativamente all'aspetto della sostenibilità.</p>	<p>Secondo i responsabili delle strutture di accoglienza esterna, le aziende che hanno ottenuto il marchio Fourchette verte offrono un'alimentazione equilibrata.</p> <p>Questa impressione è stata confermata dai risultati dei sondaggi condotti tra bambini e giovani, che consumando i pasti realizzati secondo i criteri di Fourchette verte ricevono più frutta e verdura.</p>	<p>Nel 2015</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 664 bambini (0–4 anni) in asili nido e doposcuola</li> <li>• 1373 scolari (4–15 anni) in mensa</li> <li>• 40 991 scolari (4–15 anni) nelle scuole a orario continuato</li> <li>• 396 strutture per la cura dell'infanzia (0–4 anni)</li> <li>• 27 mense</li> <li>• 593 scuole a orario continuato</li> </ul> <p>Diffusione in 12 PAC</p>

TABELLA 2

**Esempio: progetto «IdéeSport» (palestre aperte) e i suoi risultati**

Descrizione	Risultati	Dimensioni
<p><b>IdéeSport</b> consente l'accesso da parte di bambini e giovani, che solitamente hanno pochi spazi liberi a disposizione, a strutture chiuse. Al centro di quest'iniziativa vi sono le palestre, che possono essere utilizzate gratuitamente ogni settimana senza iscrizione previa. Si tratta in questo caso di una soluzione sostenibile a lungo termine. Viene proposta un'offerta per ogni gruppo di età.</p>	<p>In totale i junior coach hanno prestato 66060 ore di lavoro nelle palestre.</p>	<p>Nel 2015/16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 36 169 bambini e giovani</li> <li>• 2046 junior coach</li> <li>• 187 località</li> <li>• 4001 manifestazioni</li> </ul> <p>Diffusione in 20 cantoni e 262 comuni</p>
<p><b>MiniMove</b> (dai 2 ai 5 anni con i genitori) Ogni domenica pomeriggio la palestra locale apre le sue porte ai genitori con bambini piccoli in modo che fratelli e sorelle più grandi possano muoversi sotto la vigilanza degli adulti e i più piccoli possano fare altrettanto con l'aiuto di mamme e papà. Il caffè per i genitori è un punto di incontro in cui ritrovarsi e scambiare quattro chiacchiere.</p>	<p>Nel progetto MiniMove sono rappresentate famiglie di 72 Paesi.</p>	
<p><b>OpenSunday</b>: ogni domenica la palestra locale apre le porte ai bambini di età compresa tra 7 e 12 anni mettendo a disposizione diverse attrezzature per il gioco. Ai bambini viene anche distribuito gratuitamente uno spuntino sano. I bambini vengono guidati e seguiti da giovani (junior coach) e adulti (responsabili del progetto, senior coach).</p>	<p>Nel corso dei mesi invernali, grazie agli eventi OpenSunday gli scolari di primaria sono stati attivi e hanno fatto movimento per 2200 ore. Oltre 21 200 partecipanti hanno potuto iscriversi più volte o addirittura costantemente (a oltre il 50% degli eventi).</p>	
<p><b>MidnightSport</b> si rivolge ai ragazzi di più di 13 anni e mette a loro disposizione, il sabato sera, le palestre locali in cui possono praticare diversi tipi di sport. L'offerta si svolge regolarmente e i ragazzi vengono seguiti da un team composto da coach sia giovani che adulti. Oltre alla prevenzione di comportamenti problematici come violenza, vandalismo e abuso di sostanze, al centro del progetto vi è la promozione del movimento.</p>	<p>Tra i 98555 partecipanti iscritti agli eventi MidnightSport, il 32,4% erano ragazze. Nel corso della stagione invernale 2015/16 si sono tenute in tutta la Svizzera 2366 manifestazioni MidnightSport.</p>	

Altri progetti: [www.promozionesalute.ch/progetti-modulo-a](http://www.promozionesalute.ch/progetti-modulo-a)

**Impressum****Editrice**

Promozione Salute Svizzera

**Serie e numero**

Promozione Salute Svizzera

Foglio d'informazione 21

© Promozione Salute Svizzera, aprile 2017

**Informazioni**

Promozione Salute Svizzera

Wankdorfallée 5, CH-3014 Berna

Tel. +41 31 350 04 04

[office.bern@promotionsante.ch](mailto:office.bern@promotionsante.ch)

[www.promozionesalute.ch/publicazioni](http://www.promozionesalute.ch/publicazioni)