

Valutazione del progetto PEBS

Abstract

Il progetto «PEBS – Präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung während der Schwangerschaft bis ein Jahr nach der Geburt» (consulenza nutrizionale e motoria preventiva durante la gravidanza e fino a un anno dopo il parto) offre alle donne in gravidanza la possibilità di ottenere gratuitamente consulenza nutrizionale e di frequentare corsi di attività fisica. Da una valutazione esterna del progetto, condotta tra il 2016 e il 2017 nelle città di Zurigo, Soletta e Olten, è emerso che il progetto raggiunge soprattutto le donne di nazionalità straniera (65%) e che le gestanti che partecipano ai corsi riescono più facilmente a praticare il livello di attività fisica raccomandata, pari ad almeno 150 minuti di esercizio a intensità moderata a settimana; è altresì emerso che il 72% delle partecipanti al programma si sente motivato a fare più attività fisica, sebbene la maggior parte delle donne si muova meno rispetto a prima della gravidanza. L'83% delle donne che hanno usufruito della consulenza nutrizionale si alimenta meglio e in maniera più consapevole. Per contro, il comportamento motorio e alimentare durante la gestazione nonché la partecipazione al PEBS non hanno dimostrato di avere un impatto significativo sull'aumento di peso ottimale in gravidanza.

1 Introduzione

Il progetto «PEBS – Präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung während der Schwangerschaft bis ein Jahr nach der Geburt» esiste dal 2009. Le donne in gravidanza possono usufruire di una o due consulenze nutrizionali gratuite presso vari centri in Svizzera. Inoltre il progetto propone corsi di fitness e programmi di attività fisica durante la gravidanza e nel periodo successivo, anch'essi generalmente gratuiti.

Il progetto, accompagnato da una valutazione interna fin dalle fasi iniziali, è stato sottoposto a una valutazione esterna nelle città di Zurigo, Soletta e Olten, tra la metà del 2016 e la metà del 2017. L'obiettivo della valutazione era stabilire come vengono utilizzate e giudicate le offerte del PEBS e in che misura contribuiscono al comportamento motorio e alimentare delle donne in dolce attesa. La valutazione ha anche tentato di stabilire se esiste una correlazione tra la partecipazione al PEBS e l'aumento di peso in gravidanza. La parte del progetto che verte sul periodo successivo alla gravidanza non è stata oggetto di analisi.

2 Disegno dello studio

Nel corso della valutazione sono stati raccolti e analizzati diversi dati. Particolarmente significativi si sono rivelati:

- I dati raccolti dall'ospedale universitario di Zurigo (USZ) su un campione di 438 donne che vi hanno partorito tra la metà del 2016 e la metà del 2017. La raccolta di dati dell'USZ comprende informazioni relative alla partecipazione al PEBS e all'aumento di peso in gravidanza oltre a diverse generalità (età, nazionalità, ecc.). Per le donne che hanno usufruito della consulenza nutrizionale erano state inoltre registrate alcune informazioni sul comportamento motorio e alimentare al momento della consulenza (di solito prima della 20esima settimana di gestazione).
- Il sondaggio online tra le partecipanti al PEBS per la valutazione dell'offerta e l'autovalutazione del comportamento motorio e alimentare. 115 partecipanti, che tra febbraio e giugno 2017 si trovavano almeno alla 30esima settimana di gestazione, sono state invitate via mail a partecipare al sondaggio. 17 indirizzi sono risultati errati, 46 persone hanno risposto al questionario, per cui la percentuale dei riscontri ammonta a un buon 47%.

- In occasione di quattro corsi di fitness proposti dall'USZ, il 31 marzo e il 3 aprile 2017 sono state eseguite delle misurazioni con l'accelerometro al fine di determinare la durata e l'intensità del movimento. La misurazione è stata completata da un breve questionario per la valutazione del corso. In totale sono stati raccolti i dati di 61 persone.

3 Risultati

3.1 Partecipazione al PEBS

Il 24% delle donne che hanno partorito all'USZ tra la metà del 2016 e la metà del 2017 ha usufruito di almeno una delle offerte del PEBS. Se si tiene conto anche delle donne che hanno usufruito della consulenza nutrizionale in occasione di una precedente gravidanza si arriva a una quota di partecipazione del 40%.

Grazie alla traduzione del materiale informativo in diverse lingue, il PEBS si rivolge espressamente alle donne straniere. Il coinvolgimento di donne straniere nel periodo dell'indagine è stato positivo: il 56% delle partecipanti al PEBS presso l'USZ è infatti di nazionalità straniera. Se si includono tra le partecipanti anche le donne che hanno usufruito della consulenza nutrizionale in precedenza, la quota di donne straniere raggiunge il 65%, un dato che rispecchia la quota di donne straniere nella raccolta di dati complessiva. Questa percentuale si colloca nettamente al di sopra della quota di giovani donne e madri straniere in Svizzera, pari a un terzo.

3.2 Comportamento motorio

Secondo la propria valutazione, il 67% (sondaggio online) e il 75% (sondaggio in occasione della misurazione dell'attività fisica) delle partecipanti al PEBS ritiene di praticare la quantità di movimento raccomandata per le persone adulte, pari ad almeno 150 minuti di esercizio fisico di intensità moderata a settimana.

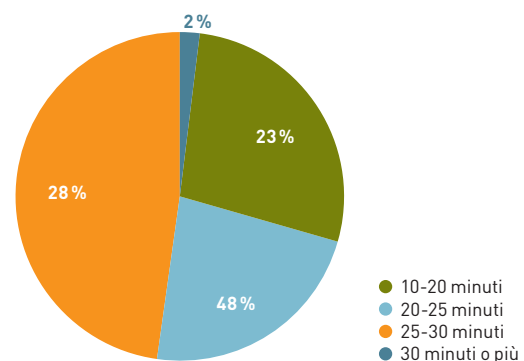
La maggior parte delle donne che hanno partecipato al sondaggio verso la fine della gestazione ammette tuttavia di aver ridotto l'attività fisica rispetto al periodo precedente la gravidanza. Le principali ragioni di questa diminuzione sono «la paura di sottoporsi a uno sforzo eccessivo», «la mancanza di tempo» e

«una sensazione di disagio». La maggioranza delle donne intervistate (72%) dichiara tuttavia che i corsi hanno fatto venire loro voglia di muoversi di più. In questo senso i corsi di fitness permettono di contrastare il forte calo dell'attività fisica durante la gravidanza.

I corsi di fitness forniscono un importante contributo alla pratica di un'attività fisica regolare. Le partecipanti ai corsi svolgono un'attività di intensità almeno moderata per una media di circa 23 minuti a lezione. Se si contano anche le attività più leggere, si arriva a una media di approssimativamente 30 minuti a lezione. È tuttavia probabile che il livello di attività effettivo sia più elevato: il dispositivo di misurazione utilizzato, infatti, registra in modo insufficiente una serie di movimenti eseguiti durante i corsi (ad es. movimenti delle braccia, spostamenti da seduti sul pallone da ginnastica, esercizi di forza e di stabilizzazione). Come si può vedere nella figura 1, durante i corsi di fitness tutte le donne hanno fatto movimento ad intensità moderata o forte per almeno 10 minuti. Oltre tre quarti delle partecipanti (77%) svolgono attività fisica da moderata a intensa per almeno 20 minuti a lezione. Il livello di intensità dei corsi di fitness viene ritenuto adeguato dalla maggioranza delle partecipanti. I corsi hanno ricevuto una valutazione molto positiva: circa due terzi delle partecipanti li reputano «molto buoni» mentre un terzo li considera «buoni». Non ci sono voti insufficienti.

FIGURA 1

Numero di minuti trascorsi durante una lezione a svolgere attività fisica da moderata a intensa, categorizzazione (in percentuale delle partecipanti, n = 61)

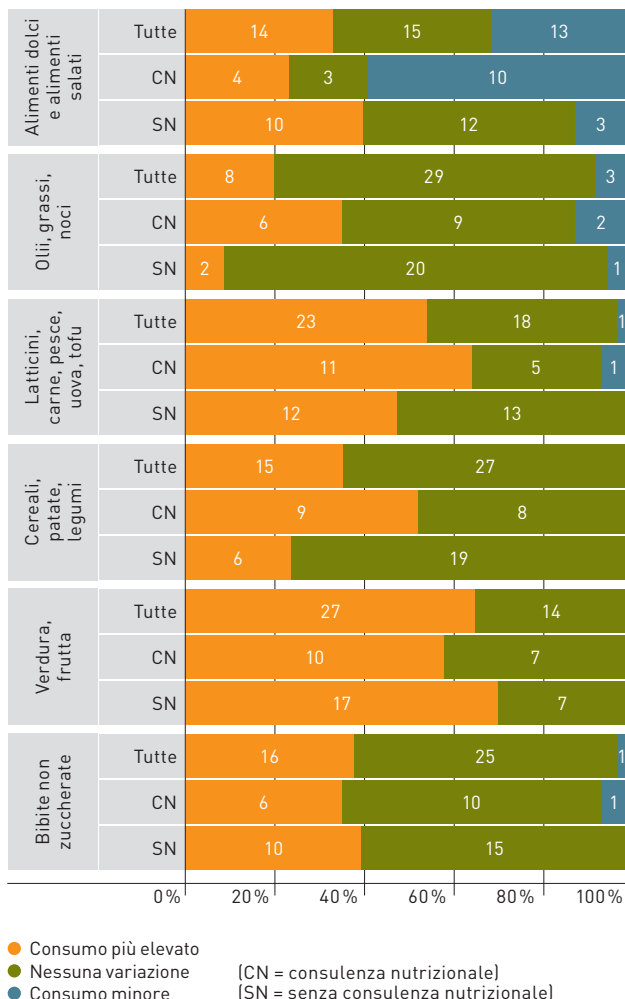


3.3 Comportamento alimentare

In base alle raccomandazioni nutrizionali per le donne in gravidanza, il comportamento alimentare delle donne che partecipano al PEBS migliora nel corso della gravidanza. La figura 2 illustra come è cambiato il comportamento alimentare delle donne secondo la loro stessa valutazione: per quanto concerne la maggior parte dei gruppi di alimenti si nota che le donne che hanno usufruito della consulenza

FIGURA 2

Autopercezione del cambiamento del comportamento alimentare (sondaggio online, n = 42)



nutrizionale evidenziano un cambiamento più positivo delle loro abitudini rispetto alle donne che non hanno partecipato alla consulenza. Da una serie di altre domande emerge tuttavia che circa la metà delle donne che si sono avvalse della consulenza nutrizionale non applica le raccomandazioni relative al consumo di latticini e all'apporto proteico.

L'83% delle donne che hanno usufruito della consulenza nutrizionale ammette di aver fatto consapevolmente più attenzione ad alcuni alimenti e gruppi di alimenti. Questa maggiore presa di coscienza emerge anche tra le donne che sostengono che la consulenza nutrizionale le ha aiutate poco (33%) o per nulla (6%). Il 61% delle intervistate ha dichiarato che la consulenza nutrizionale è stata utile.

3.4 Aumento di peso

È naturale che le donne aumentino di peso durante la gravidanza. Secondo l'Institute of Medicine (IOM) americano esiste tuttavia una forbice per l'aumento di peso ottimale. Nella misura del possibile occorre evitare un aumento ponderale troppo basso o troppo alto. Per le donne che prima della gravidanza erano normopeso, l'aumento ponderale ottimale si colloca tra gli 11,5 kg e i 16 kg [1].

In base ai criteri IOM, non vi sarebbero differenze sostanziali né statisticamente rilevanti tra le partecipanti al PEBS e altre donne che hanno partorito all'USZ. In entrambi i gruppi, circa un terzo delle gestanti ha avuto un aumento ponderale scarso, un terzo un aumento ideale e un terzo un aumento eccessivo. Ai fini di un aumento di peso ottimale, risulta essere un fattore più decisivo il peso prima della gravidanza rispetto al comportamento motorio e al comportamento alimentare durante la gestazione come pure rispetto alla partecipazione al PEBS: in effetti, la metà delle donne (50%) che prima della gravidanza erano in sovrappeso oppure obese ha registrato un aumento ponderale eccessivo nel corso della gestazione (donne normopeso e sottopeso: 31%), mentre solo il 28% di queste donne ha avuto un aumento ponderale ottimale (donne normopeso e sottopeso: 39%). Questo è il risultato emerso a prescindere dalla partecipazione al PEBS.

[1] Rasmussen, K.M. & Yaktine, A.L. (Hg.) [2009]: *Weight Gain During Pregnancy. Reexamining the Guidelines*. Institute of Medicine and National Research Council. Washington D.C.: National Academies Press.

4 Osservazioni finali

Il presente studio di valutazione si è limitato a un periodo di pochi mesi e alle città di Zurigo, Soletta e Olten. Per questo la casistica per l'analisi statistica era talvolta limitata. Nonostante questi limiti, dalla valutazione risulta che il PEBS ha un effetto positivo sulle partecipanti in termini sia di alimentazione che di movimento: dopo la consulenza nutrizionale e nel corso della gravidanza, infatti, il comportamento alimentare migliora, mentre i risultati relativi al livello di attività fisica indicano che questa diminuisce meno rispetto alle situazioni in cui non c'è alcun intervento. Sebbene non sia possibile dimostrare l'effetto del PEBS sull'aumento di peso, altri risultati, non riportati in questa sede, dimostrano che il PEBS ha un impatto positivo sul benessere delle partecipanti.

Non è possibile misurare con precisione la percentuale di partecipazione al PEBS. Una quota compresa tra il 25% e il 40% delle donne che vengono informate dell'esistenza del progetto si avvale effettivamente dell'offerta. Sebbene esista un margine di incremento, al momento non è possibile, almeno a Zurigo, prevedere un aumento significativo del numero di partecipanti ai corsi di fitness per mancanza di posti.

5 Raccomandazioni

Nel complesso il PEBS è sulla buona strada. Con il miglioramento mirato dei seguenti elementi, in futuro sarà probabilmente possibile avvicinarsi maggiormente agli obiettivi in termini di alimentazione e movimento:

- adeguamento della consulenza nutrizionale e introduzione di ulteriori coaching nonché
- leggero incremento dell'intensità nei corsi di fitness.

Per contro, il mancato effetto sull'aumento di peso non va sopravvalutato.

Impressum

La presente scheda informativa è una sintesi dello studio Stamm, H.P., Bürgi, R. & Lamprecht, M. (2017): *Valutazione del progetto PEBS*. Zurigo: Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG. Lo studio è disponibile su richiesta presso Promozione Salute Svizzera.

© Promozione Salute Svizzera, gennaio 2018

Informazioni

Promozione Salute Svizzera
Wankdorfallee 5, CH-3014 Berna
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch