



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



*Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento*

Dipartimento Istruzione e Cultura

Dipartimento Salute e Politiche Sociali

Dipartimento di Prevenzione – APSS di Trento



SINTESI DELLE EVIDENZE

E AZIONI EFFICACI

EVIDENZE E AZIONI EFFICACI PER PROMUOVERE LA SALUTE A SCUOLA

Profili epidemiologico per ogni area tematica: alimentazione sana- attività fisica e contrasto alla sedentarietà - consumo di sostanze ed altri comportamenti a rischio - prevenzione disturbi alimentari

Sintesi delle evidenze e prove di efficacia sulla promozione della salute a scuola: "Cosa funziona a scuola?"

Progettualità offerte alle scuole in Trentino per promuovere salute

Premessa

Questo documento ha lo scopo di aiutare I dirigenti scolastici o gli insegnanti a scegliere, o ancor meglio a realizzare in autonomia, progetti di promozione della salute basati su prove di efficacia secondo l'approccio globale alla salute che garantisce migliori risultati sia in termini di salute che di apprendimento.

Il documento identifica:

- ✓ Le 4 aree tematiche sul quale indirizzare le azioni di promozione della salute nella scuola:
 - alimentazione,
 - attività fisica e contrasto alla sedentarietà,
 - consumo di sostanze ed altri comportamento a rischio,
 - prevenzione dei disturbi alimentati le azioni.
- ✓ Un sintetico profilo epidemiologico attraverso una sintesi dei dati epidemiologici raccolti dai sistemi di sorveglianza Okkio alla salute e della Survey HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children*) per fornire alle scuole una sintesi dei problemi prioritari di salute, relativi alle 4 aree, per indirizzare le azioni di promozione della salute.
- ✓ Una sintesi delle evidenze, metodi e strumenti più efficaci per promuovere la salute a scuola.
- ✓ Una breve descrizione dei progetti educativi promossi nelle scuole della provincia di Trento da parte dell'APSS di Trento, APPA e Fondazione Demarchi che sono i 2 partner con i quali sono stati definiti degli accordi nella Delibera della PAT 2439 del 22/12/2022.

Per definire le evidenze ed i metodi come principale fonti sono state utilizzate meta-analisi, ovvero sintesi e rassegne di ricerche esistenti, articoli di riferimento, libri e rapporti valutativi, linee guida nei quali sono stati individuati gli effetti delle iniziative volte a promuovere la salute nelle scuole.

Le evidenze suggeriscono che:

- i risultati di salute ed educativi migliorano se la scuola utilizza l'approccio "scuola che promuove salute" per affrontare le questioni relative alla salute in un contesto educativo;
- le azioni basate su molteplici determinanti di salute sono più efficaci nell'ottenere risultati di salute ed educativi, rispetto agli interventi svolti solo in classe o agli interventi singoli;
- i fattori che incidono sull'apprendimento sono influenzati prevalentemente da fattori socio-emotivi, come ad esempio interazioni studente-insegnante e insegnante-insegnante, cultura della scuola, clima di classe, rapporti con il gruppo dei pari;
- i fattori socio-emotivi sono fondamentali per il modo in cui opera una scuola che promuove salute e per come le scuole raggiungono i loro obiettivi educativi e di salute;
- un approccio globale alla scuola, in cui vi è coerenza tra le politiche della scuola e le pratiche che promuovono l'integrazione sociale e l'impegno a livello educativo, facilita realmente i risultati in termini di apprendimento, aumenta il benessere emotivo e riduce i comportamenti a rischio per la salute.

PROFILO EPIDEMIOLOGICO

L'anoressia e la bulimia sono disturbi complessi caratterizzati da gravi oscillazioni del peso corporeo e da un'intensa paura di ingrassare. Colpiscono prevalentemente le persone di sesso femminile ed hanno maggiore incidenza nell'età adolescenziale.

Negli ultimi anni c'è stato un incremento notevole di questa patologia, potenziata anche dal modello culturale "magro è bello", tanto da poter parlare di un vero e proprio problema sociale.

I disturbi del comportamento alimentare possono essere il sintomo di un grave disagio individuale familiare e sociale e la persona che ne è affetta va considerata nella sua globalità, e non semplicemente classificata nel suo comportamento.

La fascia più colpita dai disturbi del comportamento alimentare è quella tra i 14 e i 25 anni ma negli ultimi 5 anni abbiamo osservato un abbassamento dell'età di esordio anche a 8 – 13 anni e la pandemia da Covid ha determinato un aumento superiore al 30% della domanda sanitaria specie nella fascia di età pre-adolescenziale e adolescenziale. Le persone in carico al Centro dei Disturbi alimentari sono passate da 286 (di cui 98 minori) del 2015 a 444 (di cui 199 minori) nel 2022.

LA PREVENZIONE DEI DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE NEL CONTESTO SCOLASTICO

La promozione della salute rispetto ai disturbi alimentari è volta a promuovere la resilienza e lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e a ridurre il rischio di disturbi alimentari tra gli studenti/esse non sintomatiche.

Gli studenti di età compresa tra i 12 ei 15 anni sono un gruppo appropriato perché vicini a tanti fattori di rischio personali e ambientali che possono scatenare una sofferenza psicologica che può manifestarsi anche con un'alimentazione problematica, è noto che i disturbi si sviluppano durante questa fase della prima adolescenza che può essere caratterizzata da aumenti naturali nel grasso corporeo e nel peso associati alla pubertà, un accresciuto desiderio di accettazione da parte dei pari, primi innamoramenti, cambiamenti nelle aspettative accademiche.

Gli obiettivi degli interventi sono orientati a:

- migliorare la salute generale, l'alimentazione e il benessere psicologico (ad es. autostima, gestione delle emozioni, immagine corporea positiva);
- favorire lo sviluppo delle life skill orientate al benessere fisico, psicologico e sociale;
- migliorare le abilità di media literacy e promuovere la valutazione critica dei messaggi mediatici (pensiero critico) al fine di costruire degli standard corporei e di bellezza realistici;
- imparare a gestire le influenze socio-culturali legate allo sviluppo dell'insoddisfazione per l'immagine corporea;

- ridurre le prese in giro, comprese quelle legate al peso;
- aiutare la persona ad identificare i rischi del perseguimento dell'ideale corporeo 'sottile' o 'muscoloso/magro' .
- Ridurre l'importanza data alla forma del corpo e al peso per la definizione personale successo, felicità e autostima.

EVIDENZE A SUPPORTO DEI PROGRAMMI SULLA PREVENZIONE DEI DISTURBI ALIMENTARI A SCUOLA

La comunicazione sui disturbi alimentari dovrebbe:

- essere adattata allo sviluppo per il target previsto,
- supportare la comprensione dei disturbi alimentari come malattie gravi e complesse, non uno stile di vita scelto e non solo come un problema alimentare,
- fornire informazioni accurate e basate sull'evidenza,
- rispettare l'esperienza delle persone che hanno disturbi alimentari,
- aiutare le persone a prendere decisioni appropriate sulla ricerca di aiuto,
- fornire una rappresentazione equilibrata di genere, culture e fasce d'età diverse .

La comunicazione sui disturbi alimentari non dovrebbe:

- trattare il tema dei disturbi alimentari in aula con gli studenti,
- utilizzare o fornire informazioni su misurazioni personali in relazione a persone che hanno avuto un disturbo alimentare (ad es. peso, quantità di esercizio, trattamenti ecc.),
- normalizzare, rendere glamour o stigmatizzare i comportamenti quali la magrezza o le diete restrittive o digiuno,
- usare un linguaggio giudicante rispetto all'immagine o all'autostima,
- motivare le persone ad agire sulla base della paura o dello stigma.

Insegnamenti adeguati allo sviluppo in ogni livello d'età

Fonte: The National Eating Disorders Collaboration , www.nedc.com.au

<p>Scuola primaria</p> <p>In generale, i bambini di età inferiore ai 12 anni non hanno bisogno di informazioni sui disturbi alimentari. L'educazione alla salute con i bambini dovrebbe concentrarsi sui comportamenti positivi.</p> <p>I programmi di prevenzione scolastica devono concentrarsi su:</p> <ul style="list-style-type: none"> • salute • immagine corporea e autostima • sviluppo intelligenza emotiva • media literacy 	<p>Scuole secondarie di I° e II°</p> <p>Gli anni della pubertà sono un periodo critico nel quale possono insorgere i disturbi. I programmi di prevenzione scolastica devono concentrarsi su:</p> <ul style="list-style-type: none"> • autostima • perfezionismo • alfabetizzazione mediatica e interiorizzazione della "forma corporea ideale" • alimentazione sana • rischi della dieta • cambiamenti corporei • resistere alla pressione dei pari • costruire un ambiente tra pari che supporti un'immagine corporea positiva
--	---

Lista di controllo per l'approccio scolastico (adattato da The National Gruppo consultivo, 2009)

Eating Disorders in Schools: Prevention, Early Identification and Response, nedc.com.au Second Edition

PROGRAMMI SULLA PREVENZIONE DEI DISTURBI ALIMENTARI RIVOLTI ALLA SCUOLA

Nell'offerta formativa che APSS promuove gratuitamente nelle scuole di ogni ordine e grado del Trentino, consultabile nel portale di IPRASE:

LA PREVENZIONE DEI DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

- Corso annuale di formazione (5 ore) rivolto agli insegnanti con l'obiettivo di far acquisire conoscenze e competenze in merito all'osservazione e all'ascolto di studenti con disturbi del comportamento alimentare e per conoscere i servizi presenti sul territorio per la prevenzione e la cura.
- Incontro informativi per genitori organizzati su richiesta delle singole scuole.