

# PROMUOVIAMO LA SALUTE

*con il*



# MOVIMENTO

**AULSS 3 - SERENISSIMA  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
Febbraio 2019**



# Come stanno in nostri bambini?

Da più di 10 anni è attivo sul territorio italiano e della Regione Veneto il monitoraggio della popolazione nelle varie fasce di età.

Sistemi di sorveglianza dei determinanti di salute



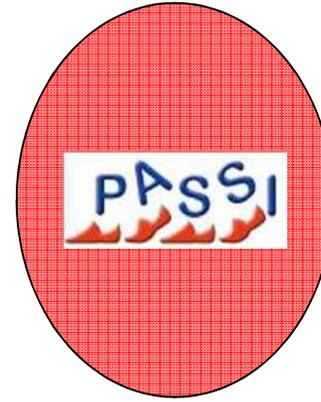
## Sistemi di sorveglianza dei determinanti di salute



- Ogni 3 anni
- Campionamento su base regionale con possibilità di sovracampionamento locale
- Prossima rilevazione: 2019



- Questionario somministrato ogni 4 anni
- Campionamento su base regionale
- Ultima rilevazione nel 2018



- Intervista telefonica
- Annuale dal 2007
- Campionamento su base aziendale



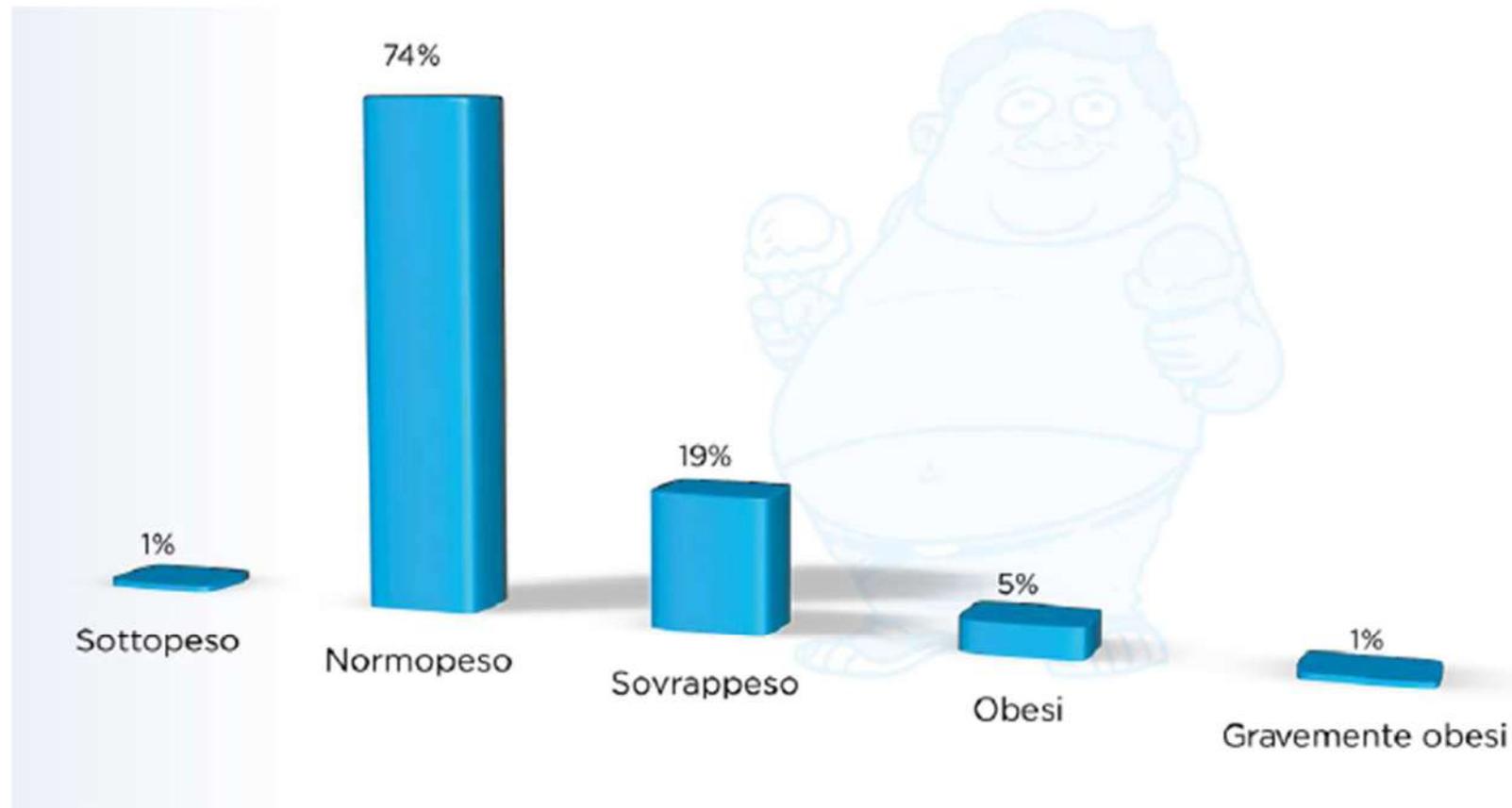
- Intervista telefonica o diretta anche a domicilio
- Annuale/Biennale
- Campionamento su base regionale

# Dati OKKIO 2016

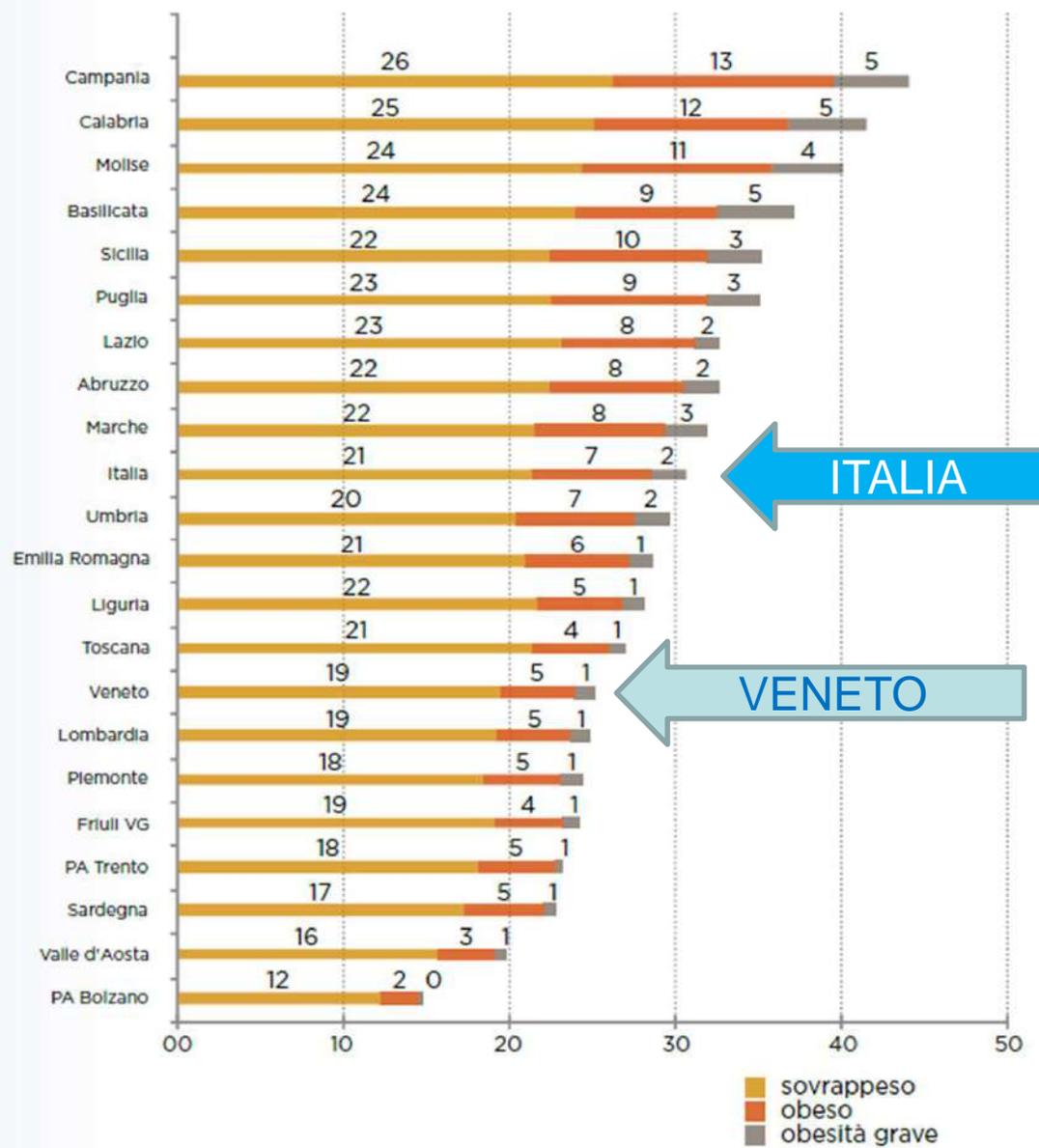
## *Regione Veneto*



Stato ponderale dei bambini



Sovrappeso+obesità per Regione (%) bambini di 8-9 anni di età della 3° primaria.  
OKkio alla SALUTE 2016



ITALIA

VENETO



# Dati OKKIO 2016



## Dati OKKIO 2016 Regione Veneto



- 1 bambino su 4 non ha un peso idoneo per età

Se riportiamo la prevalenza di sovrappeso e obesità riscontrata in questa indagine a tutto il gruppo di bambini di età 6-11 anni, il numero di bambini sovrappeso e obesi nella Regione sarebbe pari a 71.068, di cui obesi 16.240.

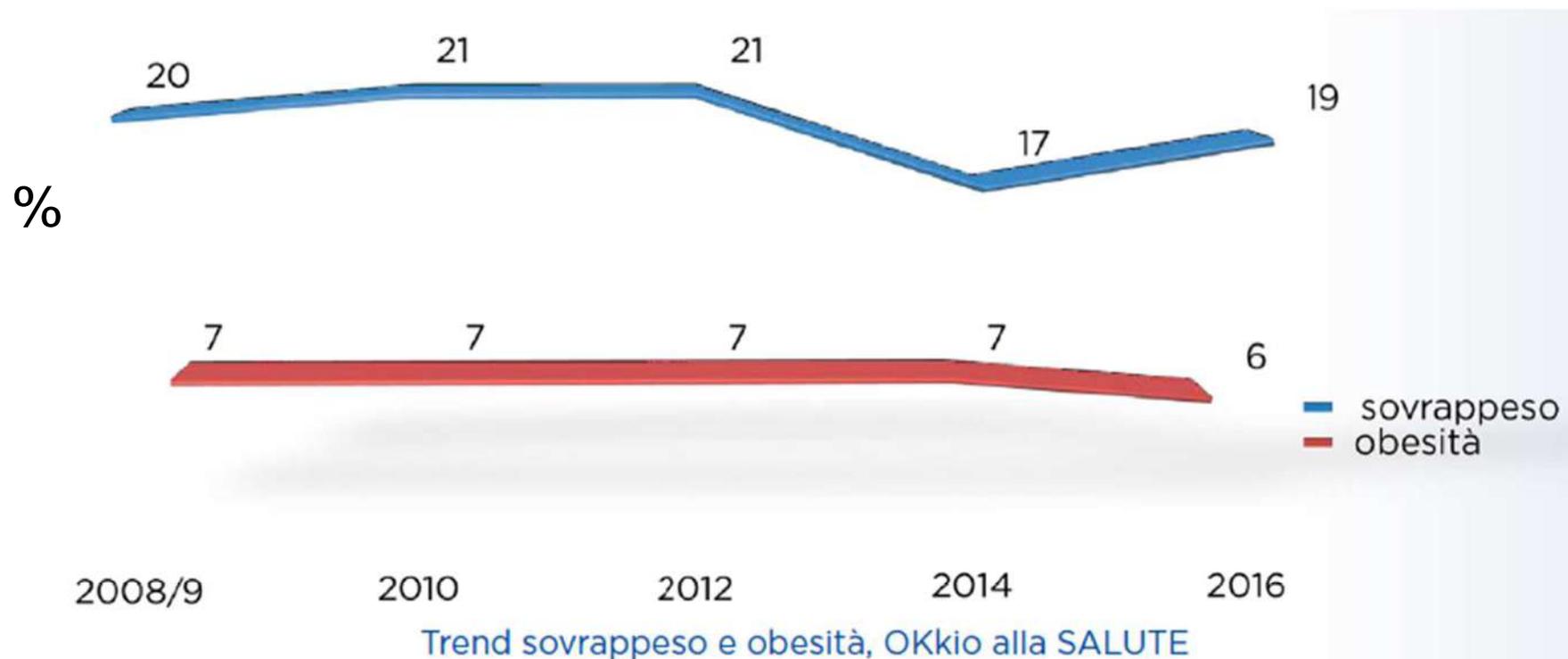


# Dati OKKIO 2016

## Regione Veneto

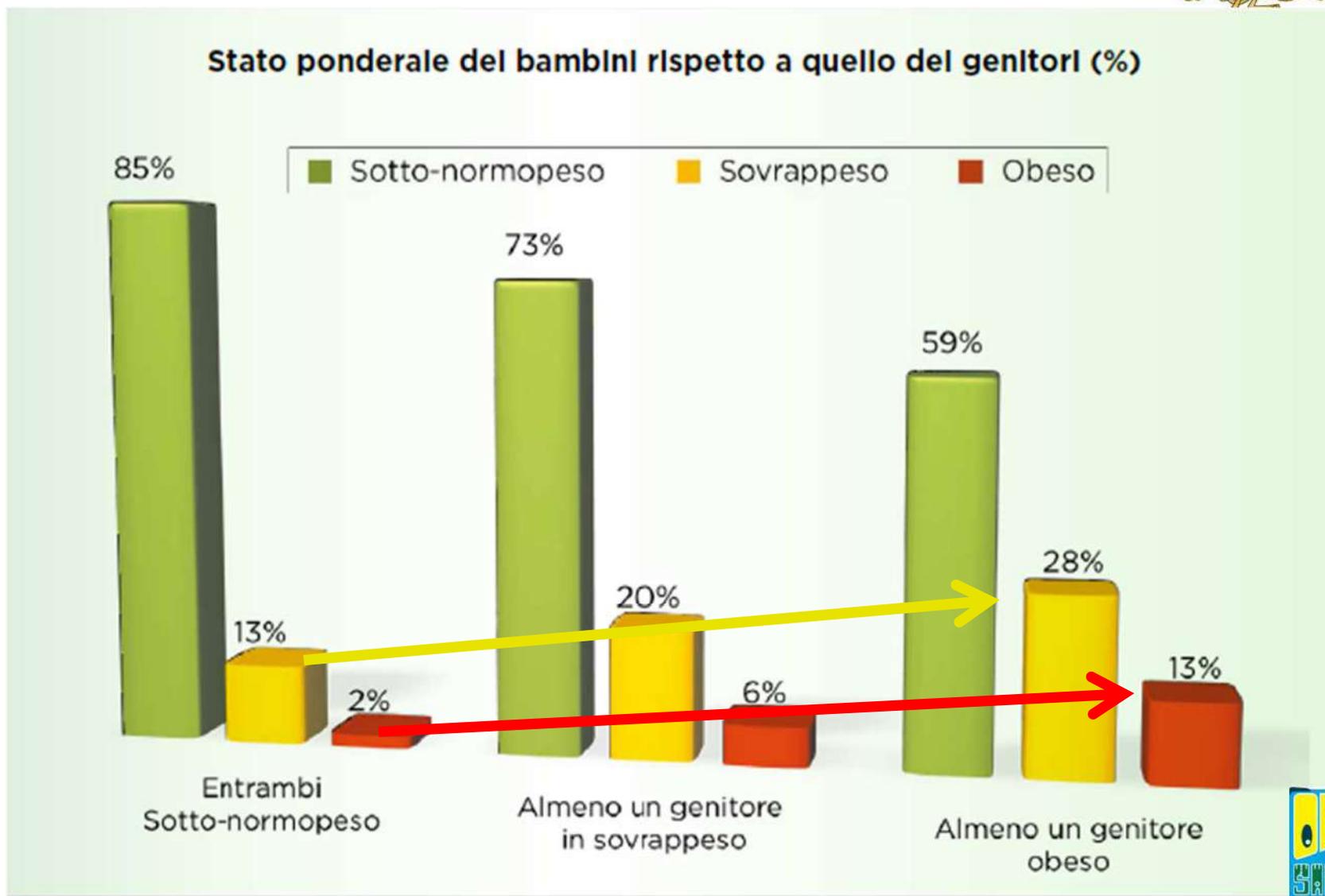


Stato ponderale dei bambini – Andamento 2008-2016



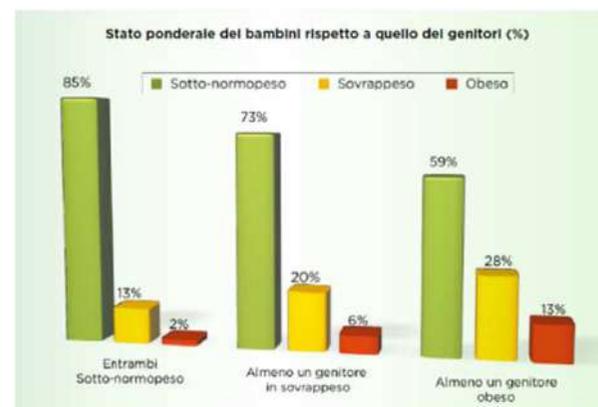
# Dati OKKIO 2016

## Regione Veneto



# Dati OKKIO 2016

## Regione Veneto



Se uno dei genitori è in sovrappeso,  
il 20% dei bambini risulta in sovrappeso  
e il 6% obeso.

Se uno dei genitori è obeso  
il 28% dei bambini è in sovrappeso  
e il 13% obeso

## Il punto di partenza verso la soluzione



*"Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, ne' in eccesso ne' in difetto, avremmo trovato la strada per la salute."*

*Ippocrate, 460-377 a.C.*

# Dati OKKIO 2016 - Regione Veneto

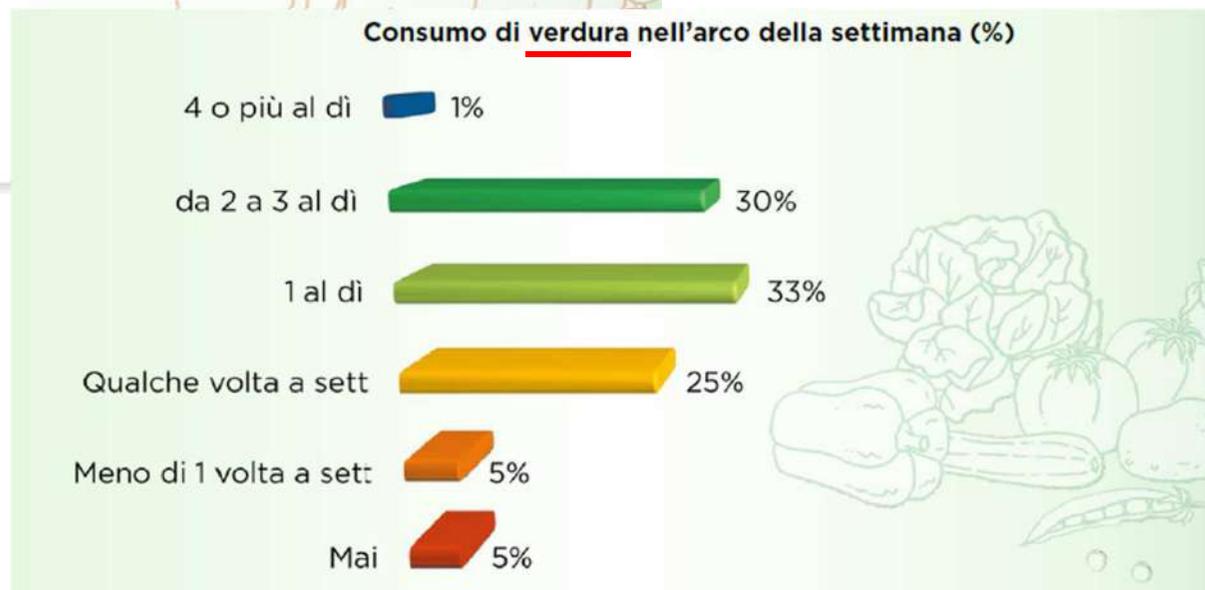


## Abitudini Alimentari



# Dati OKKIO 2016 - Regione Veneto

## Abitudini Alimentari



# Dati OKKIO 2016 - Regione Veneto



## Abitudini Alimentari



## Il punto di partenza verso la soluzione



*"Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed **esercizio fisico**, ne' in eccesso ne' in difetto, avremmo trovato la strada per la salute."*

*Ippocrate, 460-377 a.C.*

QUANTO DOVREBBERO  
MUOVERSI I BAMBINI  
OGNI GIORNO?

## **I LIVELLI MINIMI RACCOMANDATI per i bambini fino ai 0- 6 ANNI (CDC)**

I bambini in età prescolare  
devono fare movimento per  
**almeno 3 ore ogni giorno di gioco libero**

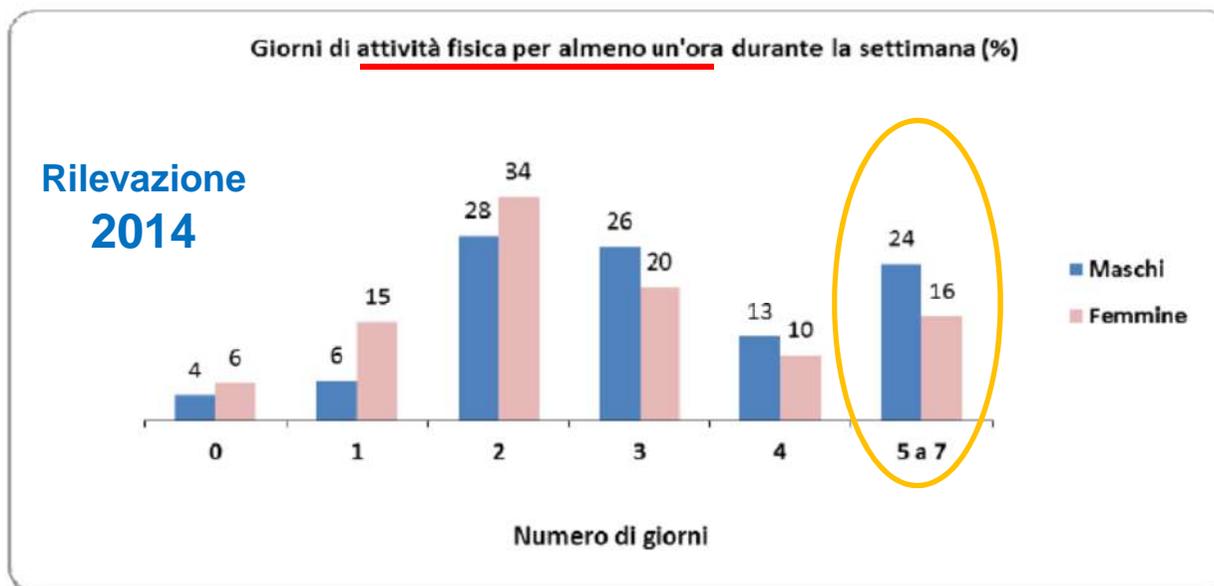
Le attività devono essere  
varie, divertenti e adeguate all'età.



**I LIVELLI MINIMI RACCOMANDATI di  
ATTIVITA' FISICA  
per i ragazzi dai 6 ai 18 ANNI (CDC)**

I ragazzi in età scolare  
hanno bisogno di fare  
**almeno 60 minuti**  
di attività fisica ogni giorno

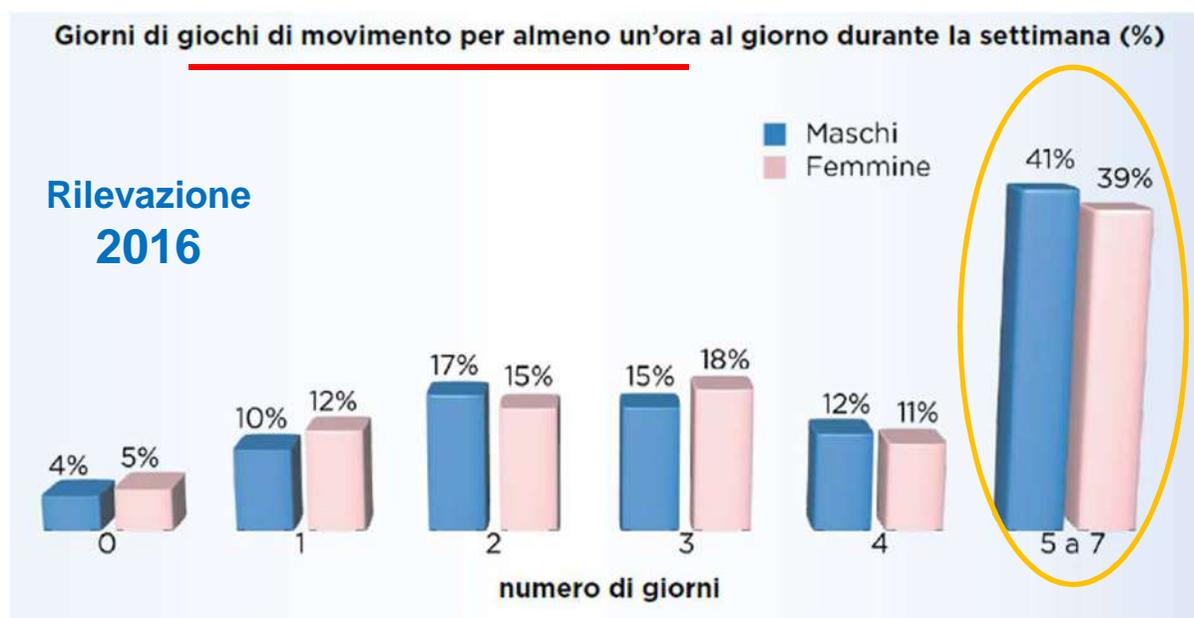
# Dati OKKIO 2014 vs 2016 - Regione Veneto



**Attività fisica libera**

**Livello  
raccomandato:**

**60 minuti al giorno  
per almeno 5 giorni  
alla settimana**

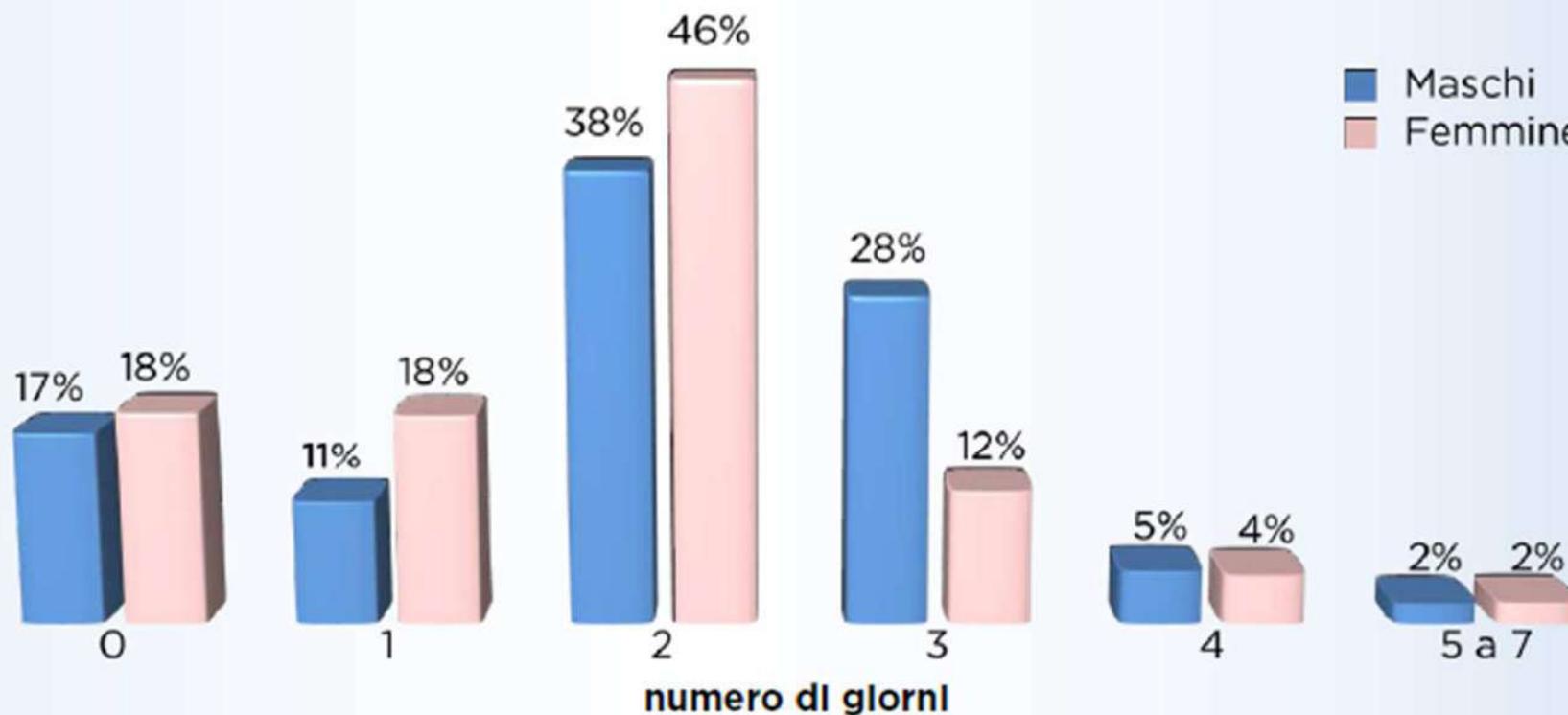


# Dati OKKIO 2016

## Regione Veneto

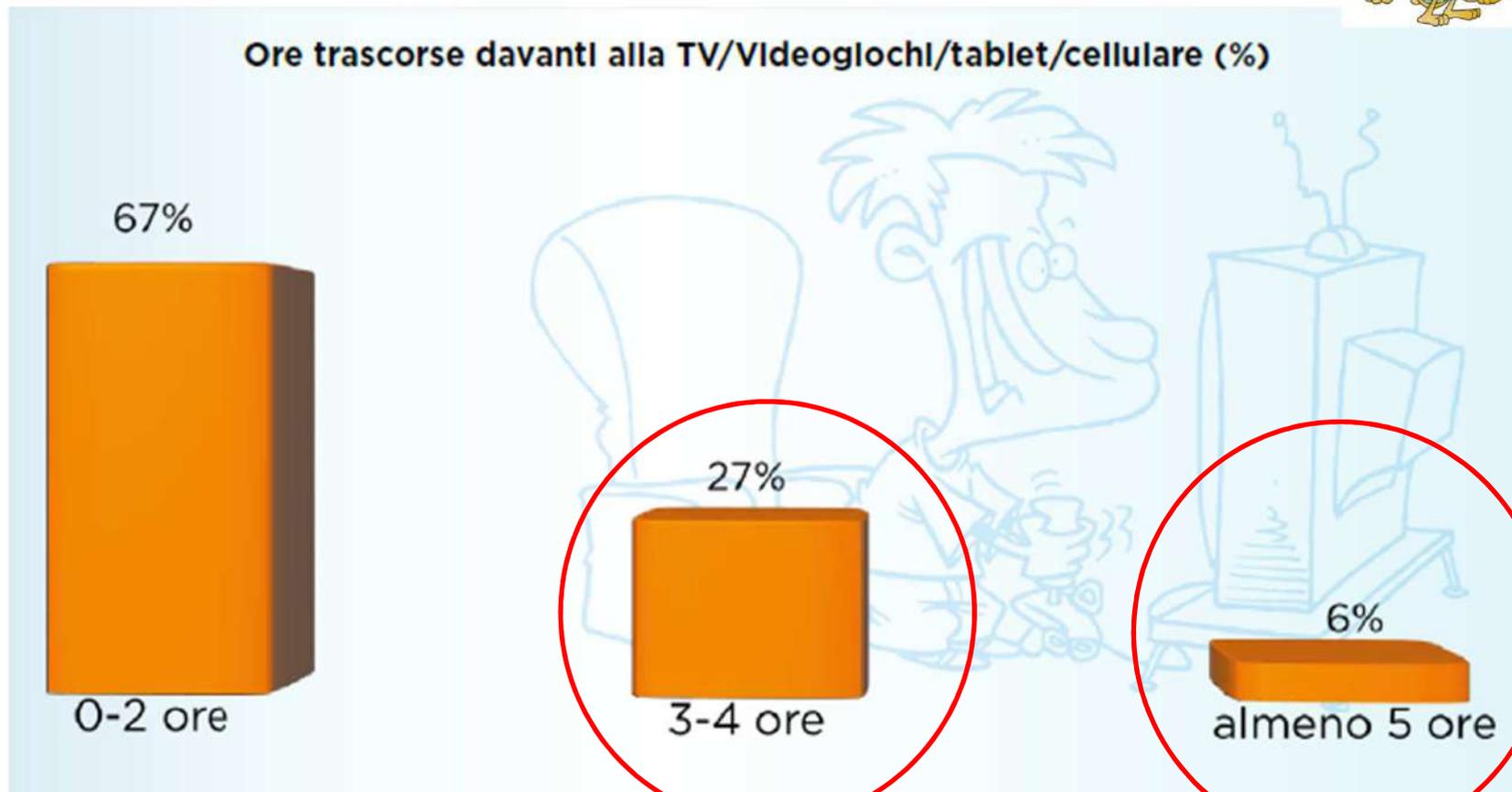


Giorni di attività sportiva strutturata per almeno un'ora al giorno durante la settimana (%)



# Dati OKKIO 2016

## Regione Veneto



**1 bambino su 3 passa oltre 3 ore davanti alla TV**

# Dati OKKIO 2016

## Regione Veneto

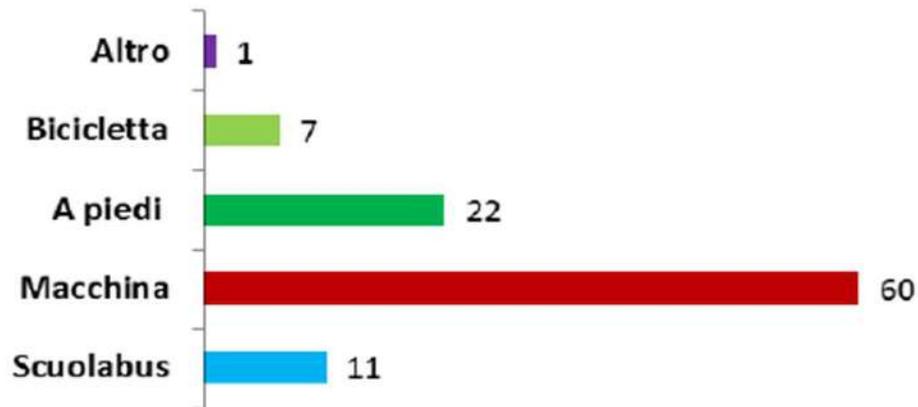


# Dati OKKIO 2014 vs 2016

## Regione Veneto

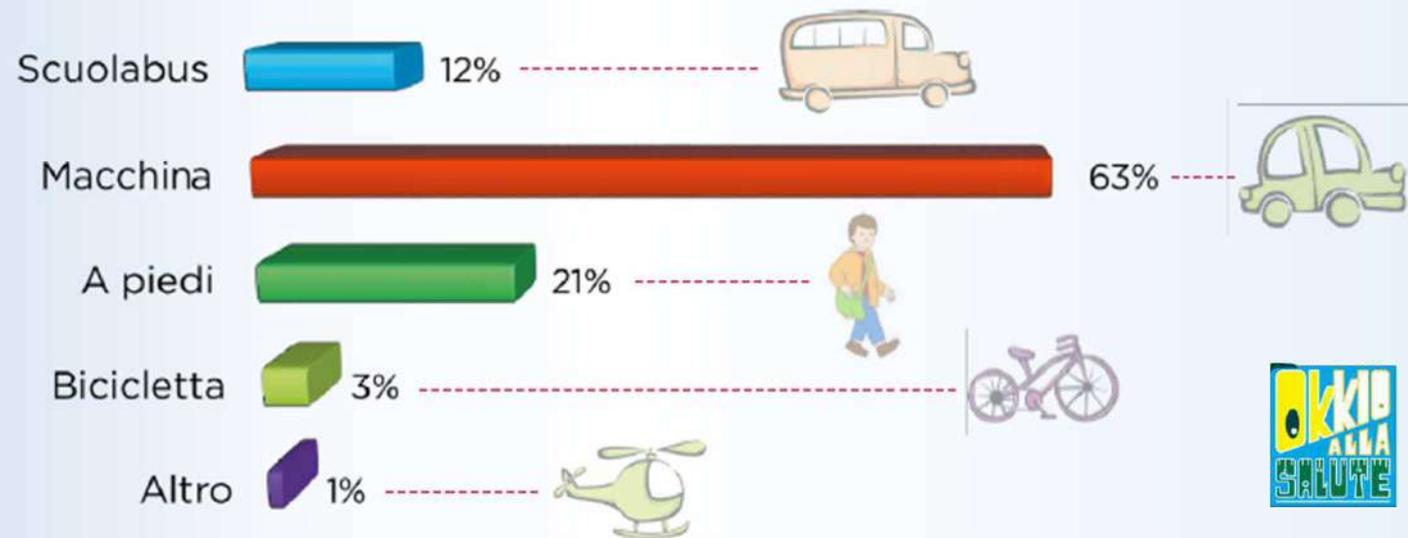


Modalità di raggiungimento della scuola (%)



Rilevazione  
2014

Modalità di raggiungimento della scuola (%)



Rilevazione  
2016



Dati OKKIO 2016  
*Regione Veneto*



**Solo 1 BAMBINO su 4**  
ha l'**OPPORTUNITÀ**  
di andare a scuola  
**CAMMINANDO** o **IN BICICLETTA**



Nella nostra Regione nella fascia d'età 8-9 anni

**1 bambino su 4**

**è in eccesso ponderale**

**e quasi il 60% dei bambini NON raggiunge  
il livello raccomandato di attività motoria.**

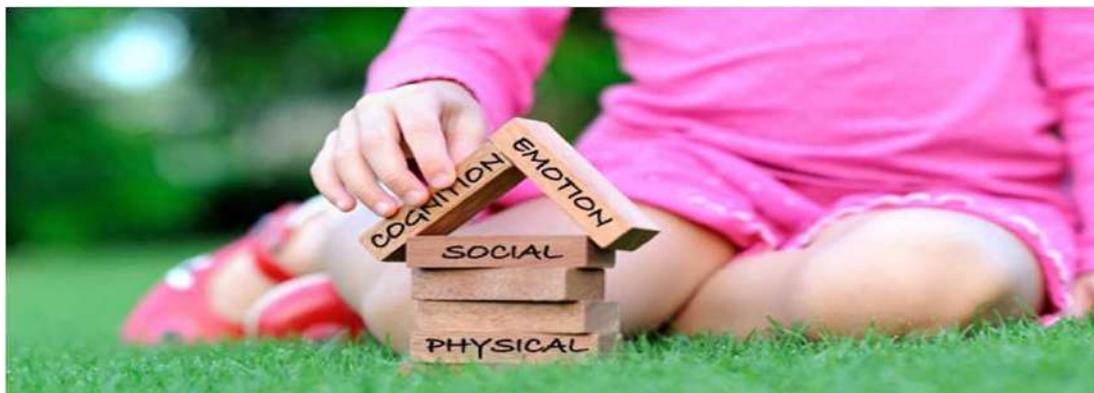
*Questo dato è anche legato al fatto di:*

- **giocare poco all'aria aperta,**
- **non sempre ci sono le risorse per fare attività sportive strutturate,**
- **andare a scuola con mezzi motorizzati.**



# Quali sono i benefici dell'attività motoria nel bambino?

- FISICI
- INTELLETTIVI
- EMOZIONALI
- SOCIALI



## I benefici fisici

- apprendere e sviluppare le **competenze motorie**
- sviluppare la **coordinazione**
- conoscere **il proprio corpo**
- raggiungere il **giusto peso**
- rafforzare le **ossa e i muscoli**



# I benefici intellettivi



migliora la **capacità di attenzione** e di **concentrazione**

migliora **l'apprendimento**

migliora la **capacità di pianificare** e di **risolvere problemi**

migliora **la gestione delle proprie difficoltà** se presente l'iperattività



# I benefici emozionali

rinforza **l'autostima**

aumenta **l'autonomia**

**fa sentire meglio**

sviluppa la curiosità di fare **attività nuove e  
stimolanti**

insegna a **gestire lo stress e le emozioni**

insegna il concetto di **impegno**





# I benefici sociali



fa apprendere e sviluppare la capacità di **relazionarsi con gli altri** (bambini ed adulti)

aiuta ad acquisire il **rispetto delle regole**

aiuta a migliorare la **relazione bambini-genitori**

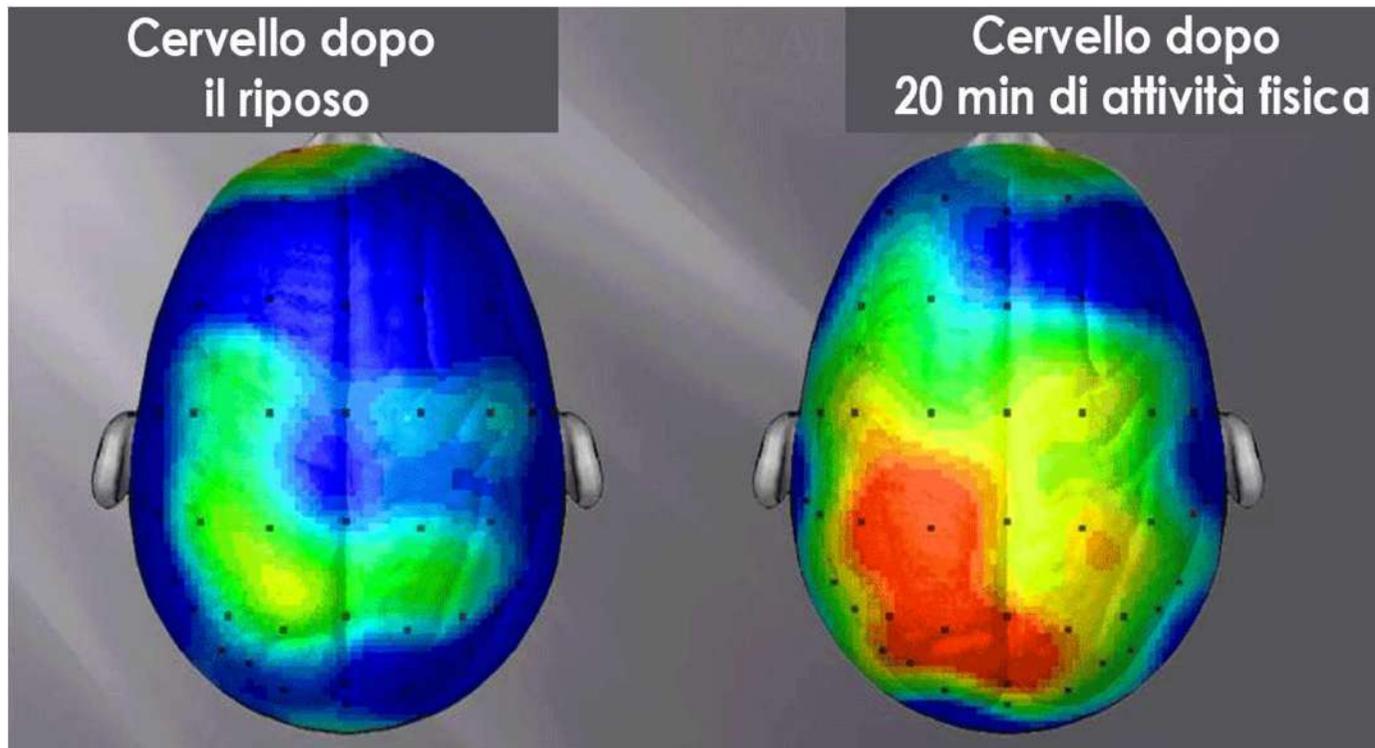


**aiuta a prevenire i comportamenti a rischio** (tabacco, droghe, gravidanze precoci...) e **antisociali** ( bullismo, atti vandalici....)

incoraggia verso **atteggiamenti sociali**

**Arrivare a scuola dopo una camminata ...  
... fa funzionare prima e meglio il cervello!**

**Area rossa = molto attiva  
Area blu = per niente attiva**



**Arrivare a scuola dopo una camminata ...  
... migliora il rendimento scolastico**



*migliore successo scolastico in matematica ed inglese*

Mamma e papà se arrivo  
**a scuola a piedi**  
assieme a VOI o con il PEDIBUS

*Arrivo a scuola  
più sveglio*

*Sono più felice*

*Mi  
concentro  
meglio*

*Avrò voti migliori*

*Imparo a stare con  
gli altri*

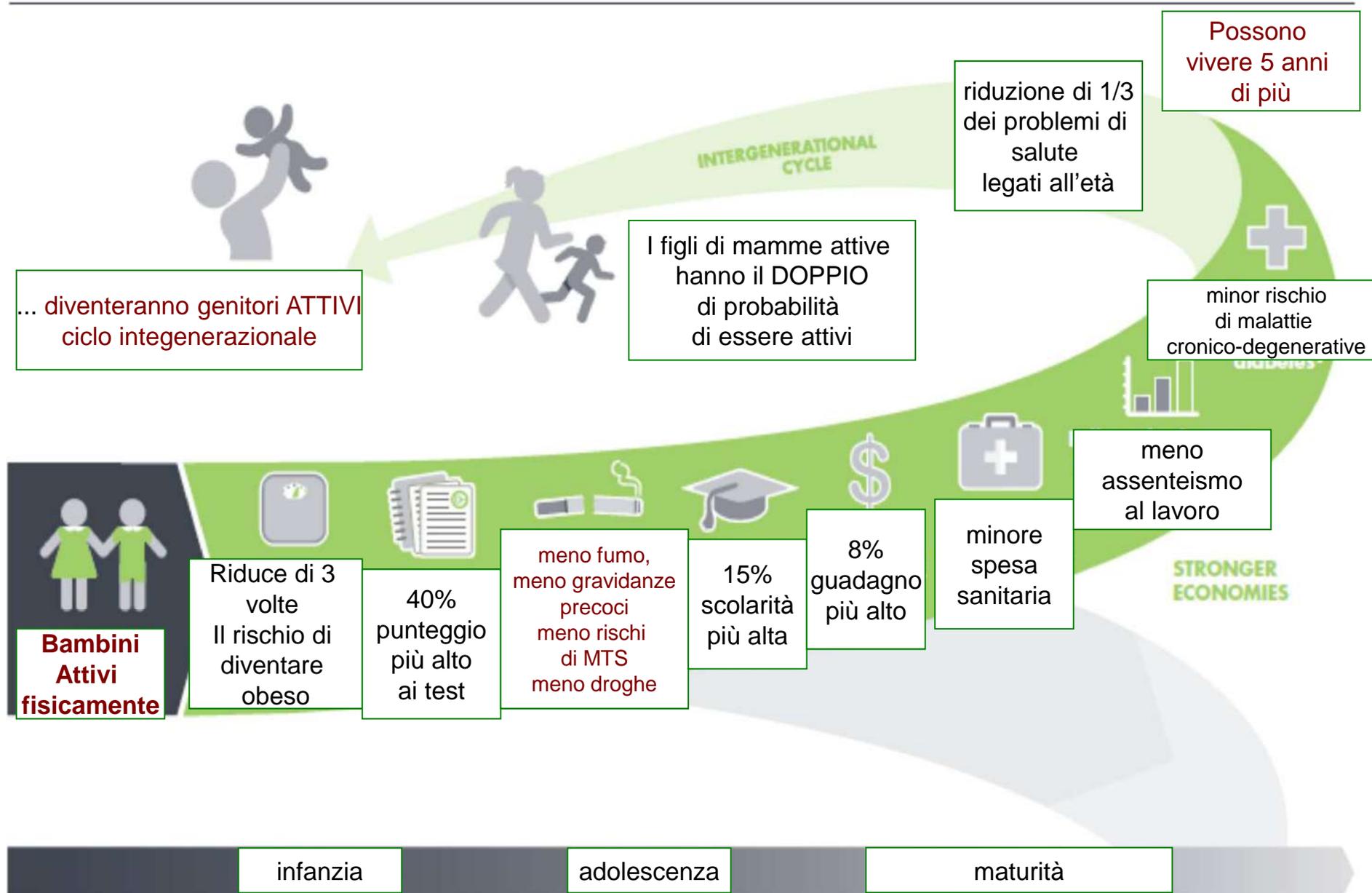
*Mi sento meno stanco  
e più in forma*



*Imparo le  
regole della  
strada*

*Capisco che ti  
fidi di me*

# Un bambino attivo ... un investimento per il futuro





È compito di tutti noi

👍 **GENITORI**

👍 **INSEGNANTI**

👍 **Az. ULSS**

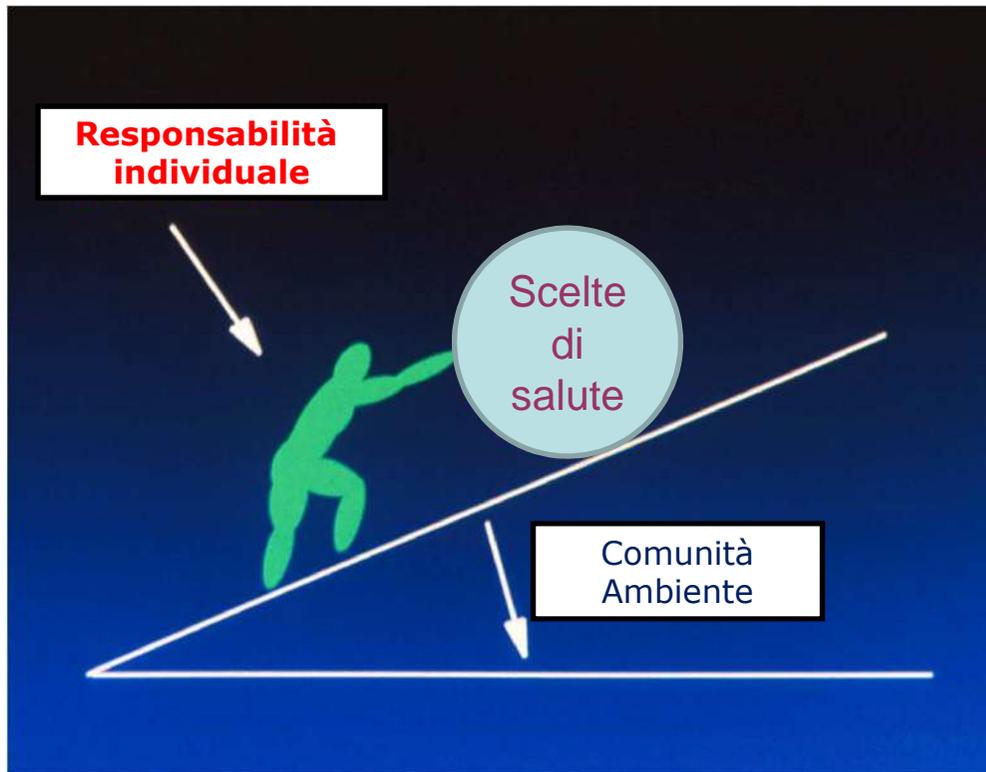
👍 **COMUNE**

👍 **ASSOCIAZIONI**

- Favorire, realizzare condizioni e promuovere iniziative che aumentino la predisposizione dei bambini all'attività fisica.



## Agire su comunità e ambiente per rendere facili le scelte



**Rendere facili le scelte salutari per  
*Guadagnare Salute***

# CONCLUSIONI

- Permettere ai bambini di fare almeno **un'ora di attività fisica ogni giorno** deve diventare **un obiettivo comune** sfruttando anche le occasioni opportune (andare a scuola a piedi!!)
- Promuovere l'attività fisica significa **aiutare i nostri bambini a stare bene**: un bambino sano oggi, sarà un adulto in forma domani.