

Gli interventi nel mondo della scuola

Pier Luigi Temporelli

a nome della Fondazione "per il Tuo cuore" HCF Onlus, Firenze

(G Ital Cardiol 2010; 11 (5 Suppl 3): 905-925)

© 2010 AIM Publishing Srl

Per la corrispondenza:

Dr. Pier Luigi Temporelli

Divisione di
Cardiologia Riabilitativa
Fondazione Salvatore
Maugeri, IRCCS
Via S. Giulia, 60
10124 Torino
E-mail:
pierluigi.temporelli@
fsm.it

Premessa

L'adozione di uno stile di vita corretto, basato su una più sana alimentazione, sull'abitudine all'attività fisica e sull'astensione dal fumo è una raccomandazione ormai acquisita nel mondo industrializzato al fine di ridurre l'incidenza delle malattie cardio-cerebrovascolari.

I risultati di studi scientifici e di grandi trial sulla prevenzione primaria sono concordi nell'affermare che la correzione di alterati stili di vita vada iniziata sin nelle fasi più precoci della vita (infanzia, adolescenza) perché possa incidere positivamente sulla conservazione della salute.

Tuttavia, sul piano operativo sorgono due ordini di problemi: come calare nella realtà la tematica preventiva in modo tale che venga raggiunta tutta la popolazione giovanile e non solo alcuni individui o gruppi e come evidenziare i risultati di cambiamento di stile di vita.

La proposta della Fondazione dell'ANMCO per il mondo della scuola

Il progetto proposto dalla Fondazione "per il Tuo cuore" Heart Care Foundation per il mondo della scuola ha lo scopo di rispondere ai due quesiti partendo dalle seguenti ipotesi di lavoro:

1. la prevenzione primaria è un processo culturale e non un atto medico;
2. di conseguenza, la scuola rappresenta non solo il luogo istituzionale ove la cultura della prevenzione può essere acquisita, ma anche il luogo fisico in cui la totalità della popolazione giovanile può essere raggiunta, indipendentemente dalle condizioni etniche e socio-economiche;
3. per indurre cambiamenti a favore dell'adozione di sani stili di vita (alimentazione e movimento) l'informazione non basta; la scuola deve adottare metodologie di insegnamento di tipo attivo;

4. il coinvolgimento dei genitori, in quanto responsabili in prima persona della nutrizione e dell'abitudine al movimento dei figli, facilita la correzione dello stile di vita dei giovani;
5. la prevenzione è tale solo ed esclusivamente se induce risultati che siano verificabili e quantificabili.

Obiettivi

La prevenzione primaria, attuata attraverso l'insegnamento scolastico, sarà ritenuta efficace se avrà comportato un cambiamento dello stile di vita in almeno il 25% degli alunni coinvolti.

Gli indicatori di cambiamento dello stile di vita sono:

1. assunzione di carni conservate e/o formaggi e/o uova limitata a 2 volte alla settimana;
 2. limitazione del consumo di pasti al *fast food* ad 1 volta alla settimana;
 3. uso quotidiano di olio e non di burro;
 4. limitazione al consumo di dolci a 1 volta al dì, colazione a parte. Tra i dolci bisogna comprendere la bibita zuccherina;
 5. consumo a base di legumi a 2 volte alla settimana;
 6. consumo di pesce ad almeno 2 volte alla settimana;
 7. consumo di carne bianca (pollame) o di maiale ad almeno 2 volte a settimana;
 8. consumo di 4 porzioni al dì di frutta ed ortaggi;
 9. consumo di patate fritte ad 1 volta alla settimana;
 10. attività fisica aerobica almeno 1h 3 volte la settimana (per pre-adolescenti e adolescenti), 1h tutti i giorni (per i bambini);
 11. sviluppo di atteggiamenti, orientamenti e rappresentazioni concernenti alimentazione e attività fisica coerenti con condotte "salutari".
- I punti essenziali di valutazione saranno: 1, 8, 10, 11.

Coerenza con le indicazioni ministeriali per il curriculum della scuola dell'infanzia, primaria, secondaria di primo e secondo grado e con le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità

Il progetto prevede lo svolgimento di azioni volte a raggiungere:

- gli obiettivi specifici di apprendimento (OSA) relativi all'educazione alla salute ed alimentare, previsti dalle indicazioni nazionali per i piani di studio personalizzati allegati al D.M. n. 59/04 della Legge 53/2003;
- i traguardi per lo sviluppo delle competenze relativi alla disciplina "Corpo movimento sport", previsti dalle nuove indicazioni per il curriculum (D.M. n. 31/07): "possedere conoscenze e competenze relative all'educazione alla salute, alla prevenzione e alla promozione di corretti stili di vita";
- i programmi ministeriali del 1985 e Brocca 1993 per le scuole secondarie di secondo grado.

Inoltre, in risposta alle raccomandazioni dell'Unione Europea e dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, il progetto prevede lo svolgimento di attività volte a promuovere le competenze personali per affrontare la vita quotidiana, le cosiddette "abilità per la vita" (*life skills*), le quali sono connesse alla promozione della salute, in quanto fattori di protezione:

- a) capacità di prendere decisioni,
- b) capacità di risolvere problemi,
- c) sviluppare un pensiero creativo,
- d) sviluppare un pensiero critico,
- e) acquisire la capacità di comunicare efficacemente,
- f) instaurare buone relazioni interpersonali,
- g) acquisire autoconsapevolezza,
- h) gestire le emozioni e lo stress.

Tipo di progetto

- Sperimentale (pilota) nel tipo di metodologie didattiche utilizzate (attive).
- In rete fra gli Istituti Scolastici che aderiranno al progetto.
- Interdisciplinare (coinvolge più discipline del curriculum).
- In continuità verticale (coinvolgimento delle scuole dell'infanzia, primaria, secondaria di primo e secondo grado).

Risorse professionali

- Docenti interni del consiglio di classe. Le attività potranno essere svolte dagli insegnanti di: scienze motorie e sportive, scienze naturali, chimica, inglese, francese, arte e immagine, italiano, tecnologia, informatica, sia in orario curricolare, sia in orario extracurricolare (attività opzionali e uscite sul territorio).
- Docenti esterni all'Istituto per la formazione (esperti in educazione alla salute, medici e cardiologi).

Destinatari

- Alunni delle scuole dell'infanzia, primaria, secondaria di primo e secondo grado.

Descrizione del progetto

Il progetto si sviluppa attraverso sei fasi:

- a) la formazione del personale docente scolastico sulla prevenzione primaria ad opera di cardiologi ed esperti in prevenzione primaria dell'ANMCO;

- b) la somministrazione di un questionario dedicato all'inizio dell'anno scolastico;
- c) l'insegnamento nelle classi della prevenzione primaria tramite attività e metodi innovativi contenuti in schede operative;
- d) la sensibilizzazione dei genitori;
- e) l'analisi dei risultati di cambiamento di stili di vita attraverso il questionario dedicato somministrato al termine dell'anno scolastico (verifica e valutazione);
- f) la valutazione del processo da parte dei docenti coinvolti.

A. Formazione del personale scolastico docente sulla prevenzione primaria

Il personale docente verrà formato da parte di cardiologi esperti in prevenzione e da insegnanti con provata esperienza sulle tematiche della educazione alla salute. Sono previste riunioni durante le quali, sia attraverso diapositive, che schede appositamente predisposte, il corpo insegnante verrà formato su cinque tematiche essenziali:

- A1: l'aterosclerosi inizia sin nelle fasi della vita intrauterina ma poiché sono determinati i fattori ambientali esterni, è necessario conoscere
- A2: i consumi alimentari e l'attitudine all'attività fisica del singolo studente al fine di rilevare le devianze. In tal modo sarà maggiormente percepita dall'adolescente la raccomandazione ad aderire ad una dieta
- A3: dieta mediterranea, ad oggi unanimemente riconosciuta come la migliore per la prevenzione primaria. Tuttavia, anche con il migliore insegnamento e apprendimento, l'adozione della dieta mediterranea sarebbe a rischio di attuazione costante nel tempo se gli adolescenti non venissero protetti dall'effluvio quotidiano di messaggi pubblicitari e di prodotti esistenti nel mercato che contraddicono il concetto di dieta mediterranea. Di conseguenza è assolutamente necessario orientare la produzione industriale alimentare verso prodotti maggiormente rispondenti al concetto di alimentazione sana, così che la comunicazione pubblicitaria e l'acquisto avvengano anche nell'interesse del piccolo consumatore. Ciò deve portare inevitabilmente a formare gli insegnanti sulla:
- A4: potenzialità dell'industria alimentare di riorientare la produzione in senso più salutare
- A5: la conoscenza di metodologie attive di insegnamento per rendere protagonisti gli studenti dei loro apprendimenti, i quali devono essere significativi e motivanti.

B. La somministrazione del questionario

Nell'ambito delle scuole partecipanti al progetto verranno identificate alcune classi che sperimenteranno il questionario sulle abitudini alimentari e sull'attività fisica appositamente preparato. Contemporaneamente verranno individuate altrettante classi esterne agli Istituti che costituiranno il gruppo controllo, per le quali non è prevista né la formazione degli insegnanti o l'insegnamento durante l'anno scolastico, né la sensibilizzazione dei genitori. Il questionario verrà somministrato a una classe per ogni Istituto e ai genitori degli alunni coinvolti, sia all'inizio dell'intervento, sia alla fine. In tal modo si potrà verificare se ci sono stati cambiamenti negli stili di vita rilevati dal mutamento degli atteggiamenti, orientamenti e rappresentazioni concernenti alimentazione e attività fisica coerenti con condotte "salutari".

C. *L'insegnamento nelle classi della prevenzione primaria*

Per le classi partecipanti è prevista:

- a) l'adozione dei manuali "Mi muovo sto bene" e "Mangio bene sto meglio" (in fase di realizzazione) come modelli di insegnamento da inserire nel POF;
- a1) le attività programmate sono esposte nell'indice del testo "Mi muovo sto bene" e nell'indice delle schede contenute nel "Mangio bene sto meglio". A titolo d'esempio si citano alcune schede:
 - movimento (palestra, spazi all'aperto): 1) Star bene a scuola; 2) Il gioco di regolarità 3) Il km a contratto; 4) Giochiamo a eguagliare un record; 5) La corsa in ambiente naturale; 6) Il gioco di puntualità; 7) Lo sci di fondo a scuola; 8) Progettiamo il nostro allenamento;
 - alimentazione e movimento (palestra, aula): 1) Il club della frutta; 2) Il gioco dell'oca alimentare (palestra); 3) La staffetta nutrizionale (palestra); 4) Il gioco delle carte alimentari; 5) La colazione in classe; 6) Il ristoro sano dopo la campestre; 7) Il cineforum alimentare; 8) Colpisci le schifezze alimentari (palestra); 9) Cibi necessari e cibi inutili; 10) TV e alimentazione; 11) La campagna pubblicitaria per le sane abitudini; 12) Il distributore di snack alla frutta posizionato nei locali scolastici.

Ad ogni classe partecipante verranno forniti i manuali "Mi muovo sto bene" e "Mangio bene sto meglio", che serviranno da base comune per l'insegnamento, oltre ai questionari per la rilevazione basale e finale delle abitudini alimentari e dell'attività fisica.

C1. Metodologia: oltre la lezione frontale. Per indurre cambiamenti nei confronti dell'adozione di stili di vita sani (alimentazione e movimento), l'informazione non basta: le scuole adotteranno metodologie di insegnamento di tipo attivo, quali per esempio: giochi motori, attivazioni, percorsi, drammatizzazioni di racconti, giochi di ruolo, giochi simbolici in palestra, simulazioni, *brainstorming*, soluzioni di problemi, ricerca pluridisciplinare, educazione fra pari, che sono ampiamente descritte in alcune schede allegare. Grazie a tali metodi gli alunni saranno resi protagonisti dei loro apprendimenti e incentiveranno le ore di movimento a scuola.

D. *Sensibilizzazione dei genitori*

Per i genitori degli alunni delle classi selezionate a partecipare al progetto con un ruolo attivo si prevede:

- l'organizzazione a livello locale di incontri con esperti nell'ambito dei quali saranno fornite nozioni sul tema "Riconoscere l'importanza di una sana e corretta alimentazione", del quale saranno analizzati i seguenti aspetti:

1. interferire nei condizionamenti del consumo alimentare,
 2. far rispettare i diritti del cittadino consumatore,
 3. acquistare prodotti alimentari in modo consapevole e corretto,
 4. preparare i pasti secondo criteri igienici e nutrizionali,
 5. conservare e consumare i cibi in modo corretto;
- l'organizzazione a livello locale di incontri con esperti in educazione alla salute, medici e/o cardiologi sull'influenza degli stili di vita sulla prevenzione delle malattie a carico dell'apparato cardiocircolatorio e del sistema metabolico;
 - distribuzione di opuscoli a carattere informativo volti a fornire le nozioni di base per la corretta alimentazione;
 - distribuzione di gadget (calamite, adesivi, ecc.) che facilitino il ricorso all'utilizzo di alimenti sani e nutrienti;
 - realizzazione di un sito Internet, volto ad informare i genitori sulle buone abitudini alimentari, fornire spiegazioni riguardo a quali siano i comportamenti sicuri e quelli a rischio nel settore alimentare ed a fornire informazioni circa il contenuto calorico e nutritivo degli alimenti.

E. *Analisi dei risultati*

È prevista l'analisi dei risultati attraverso la verifica dei punteggi del questionario somministrato all'inizio e al termine dell'anno scolastico sia nelle classi che avranno partecipato al progetto sia nelle classi identificate come controlli.

F. *Valutazione del processo da parte dei docenti coinvolti*

Avverrà attraverso la compilazione di una scheda predisposta per ogni attività.

Tempi e durata

Il progetto ha una durata di 7 mesi (novembre/maggio). Le ore minime di lezione per ogni classe sono 25.

Le ore di lezione saranno svolte dagli insegnanti di: scienze motorie e sportive, scienze naturali, chimica, inglese, francese, arte e immagine, italiano, tecnologia, informatica, sia in orario curricolare, sia in orario extracurricolare (si possono prevedere attività opzionali e uscite sul territorio).

Prodotti

Il progetto prevede l'utilizzo di 2 manuali di cui uno sull'attività fisica "Mi muovo sto bene" e l'altro sull'alimentazione "Mangio bene sto meglio", di proprietà della Fondazione dell'ANMCO.

La pubblicizzazione del progetto e del manuale avverrà attraverso eventi educazionali coinvolgenti insegnanti, cardiologi ed infermieri da svolgersi sul territorio nazionale in sedi predeterminate.