



PROGETTO
PREVENZIONE OBESITÀ E DIABETE MELLITO





PROGETTO DISTRETTUALE OBESITA' DIABETE

Il progetto, proposto dalla Commissione Distrettuale Fondazione Rotary, ha la finalità di realizzare un intervento di **prevenzione dell'obesità e del diabete mellito** attraverso le modificazioni delle abitudini alimentari e degli stili di vita dei giovani in età scolare.

Avrà **durata pluriennale** e riguarderà gli allievi che frequentano la **Scuola secondaria** di I grado (**3 media** - in questa fascia di età si concentra la maggiore prevalenza di obesità e il maggior rischio di sviluppare il diabete in epoca successiva).

Verrà realizzato nei **territori di pertinenza dei Club del Distretto 2120** che aderiscono all'iniziativa.

I **risultati finali saranno di proprietà del Distretto 2120** e saranno pubblicati per una più ampia diffusione.

SVILUPPO

FASE	DESCRIZIONE	NOTE
<p>1 Incontro con il Dirigente Scolastico e i Docenti dell'Istituto scolastico</p>	<p>a) Individuazione dell'Istituto Scolastico (scuola Secondaria di I grado) ed Incontro preliminare dei responsabili dei Club con il Dirigente scolastico e i Docenti per la illustrazione del progetto e delle modalità di esecuzione. Al riguardo è indispensabile la presenza di almeno un'aula multimediale nell'Istituto a postazioni multiple e con la possibilità di collegamento alla <i>rete internet</i>.</p> <p>b) Domanda da inoltrare alla Dirigenza della scuola (e/o Consiglio di Istituto) per l'autorizzazione a svolgere l'indagine e raccogliere in forma anonima i dati antropometrici e quelli sulle abitudini alimentari e sullo stile di vita degli alunni (al fine di evitare problemi di <i>privacy</i>).</p> <p>c) Illustrazione del Progetto agli alunni, al Corpo docente della scuola e/o al Referente dell'Istituto incaricato del Progetto. In particolare si dovrà porrà l'accento sui dati antropometrici (peso e altezza dei ragazzi) e sulla modalità di compilazione del questionario che dovrà avvenire nelle aule multimediali in dotazione dell'Istituto durante l'orario di scolastico.</p>	<p>Individuazione del Referente Interno</p>

FASE	DESCRIZIONE	NOTE
<p>2 Raccolta DATI ANTROPOMETRICI e Compilazione del QUESTIONARIO</p>	<p>a) misurazione del peso e dell'altezza e calcolo del BMI (<i>indice di massa corporea</i>) in apposita sede (prima della compilazione del questionario) a cura dei rotariani e rotaractiani incaricati.</p> <p>b) compilazione del questionario in forma anonima (al fine di garantire la genuinità delle risposte), effettuata mediante compilazione diretta nell'aula multimediale messa a disposizione della Scuola durante le ore scolastiche.</p>	<p>Bilancia e altimetro forniti dal Rotary Specialisti Rotariani e/ o Rotaractiani sala multimediale <i>(via Web)</i></p>
<p>3 PREVENZIONE</p>	<p>I dati pervenuti verranno elaborati dalla Commissione distrettuale Fondazione Rotary. I risultati finali saranno comunicati ai Club e agli Istituti scolastici di riferimento.</p> <p>Agli alunni di questi Istituti saranno fornite informazioni su:</p> <p>a) corretta alimentazione b) attività fisica per la prevenzione di obesità e diabete mellito</p>	<p>Specialisti rotariani programma elaborato dall'Istituto di Endocrinologia e Malattie metaboliche Università di Bari</p>
<p>4 CONVEGNO</p>	<p>Presentazione e commento dei risultati finali con l'indicazione dei sani modelli alimentari e corretti stili di vita da adottare negli Istituti scolastici (mense) e nelle famiglie.</p>	<p>A livello di Club e di Distretto con la partecipazione degli Istituti scolastici interessati</p>

MISURE ANTROPOMETRICHE



G.Bedogni, A. Borghi, N.C. Battistini

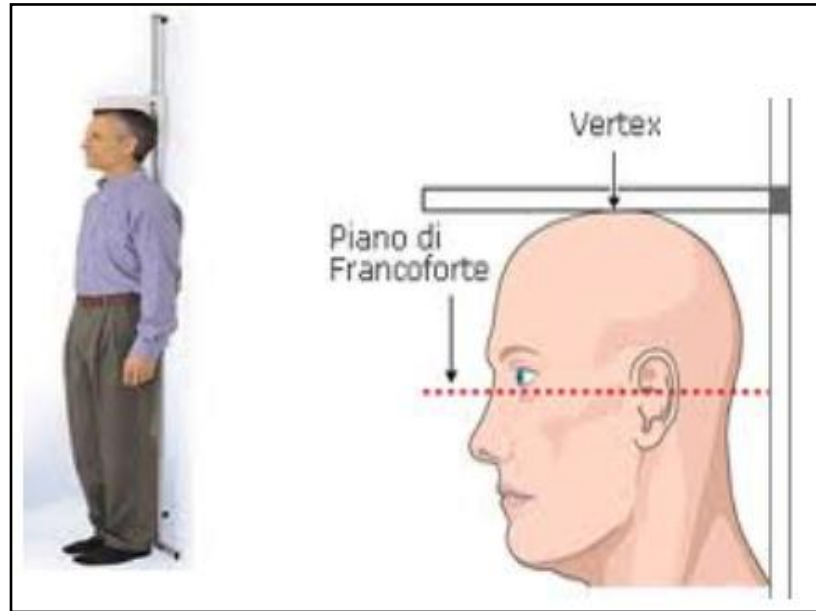
Manuale di valutazione antropometrica dello stato nutrizionale

Edizioni EDRA, 2001

MISURAZIONE DEL PESO

1. La misurazione del peso e della statura consentono di valutare lo **stato nutrizionale** in eccesso o difetto del soggetto (normopeso-sottopeso-sovrappeso-obeso)
 2. La rilevazione del peso e della statura verranno effettuate in **apposita sede** (diversa dalla sala multimediale) e riportate su un foglio; il BMI (indice di massa corporea) sarà ricavato a parte
 3. I bambini verranno preparati ad indossare una **tuta e calze leggere** il giorno previsto per la rilevazione dei dati antropometrici
 4. La **squadra di rilevamento** sarà composta da :
 - a) un rilevatore adeguatamente preparato ad eseguire le misure
 - b) un collaboratore-rotaractiano e/o insegnante- che aiuterà i bambini a svestirsi e rivestirsi assicurando un flusso continuo durante la sessione di misura.
-
- a) La misurazione deve essere effettuata preferibilmente al mattino a digiuno (nel bambino sono possibili variazioni circadiane del peso di 1 kg):
 - senza scarpe e senza maglione**
 - con **tuta leggera** il cui peso medio stimato è di circa 1 kg
(tale procedura sarebbe preferibile alla sola biancheria intima sia per evitare traumi ai bambini sia per velocizzare le procedure)
 - b) Il peso viene misurato con una **bilancia elettronica** che non necessita di taratura dopo il trasporto diversamente dalle bilance meccaniche a bascula
 - prima di ogni sessione di pesata controllare la *carica delle batterie*
 - posizionare la bilancia su una *superficie piana*
 - azzerarla*
 - far salire il soggetto che distribuirà equamente il *peso sui due piedi*
 - effettuare la lettura del peso approssimandolo di 100 gr (es. Kg 53,4)

MISURAZIONE DELLA STATURA



viene effettuata tramite lo **stadiometro mobile** un'asta verticale che incorpora un metro ed una barra orizzontale da portare a contatto con il punto più alto del capo

1. Il paziente deve stare in **posizione eretta**, **senza scarpe con calze leggere e tuta leggera**. I **piedi** devono formare un angolo di 60 gradi e il **peso** deve essere distribuito uniformemente su di esso
2. Il capo si trova nel **piano orizzontale di francoforte** (linea ideale tra margine posteriore dell'orbita sinistra e il trago omolaterale: vedi figura). La linea deve essere **parallela** alla barra orizzontale dello stadiometro
3. **Scapole e natiche** devono essere a contatto con l'asta verticale
4. Le **braccia** devono essere posizionate lungo i lati del corpo con palmo delle mani rivolte verso le cosce
5. Il rilevatore esercita con le mani una leggera trazione verso l'alto sui processi mastoidei del soggetto per assicurarsi che stia ben eretto e porta la **barra dello stadiometro in contatto col capo** esercitando una pressione sufficiente a comprimere i capelli.
6. La **lettura** viene approssimata a 0.1 cm

QUESTIONARIO

prof. Francesco Giorgino

Ordinario di Endocrinologia e Malattie del Metabolismo Università di Bari *Aldo Moro*

Data _____

Classe III Media

Sesso M F

Anno di nascita _____

Età _____

Peso (kg) _____

Altezza (cm) _____

Composizione del nucleo familiare

Padre Madre Fratelli/Sorelle (n° __) Altri _____ (n° __)

ABITUDINI ALIMENTARI

COLAZIONE

1) La mattina fai colazione?

- sempre
- 2-3 volte a settimana
- raramente
- mai

2) Se no, perché?

- hai fretta
- non hai fame
- non te la preparano
- non ti piace

3) Se si, consumi di solito (max 3 risp.):

- latte
- caffè
- yogurt
- tè
- caffè
- biscotti
- cereali
- merendine
- frutta
- succhi di frutta
- cioccolata
- altro_

4) Nel latte aggiungi:

- zucchero
- caffè
- miele
- orzo

- cacao dolce in polvere

5) Quanto tempo impieghi?

- meno di 1 minuto
- tra 5 e 15 minuti
- tra 15 e 30 minuti
- oltre 30 minuti

6) Fai colazione abitualmente:

- a casa
- con la famiglia
- con gli amici
- al bar
- da solo
- fuori casa

7) Componi la tua colazione ideale:

- latte
- caffè
- yogurt
- tè
- biscotti
- toast con prosciutto
- cereali
- fette biscottate
- marmellata
- merendine
- crema alla nocciola spalmabile
- frutta
- succhi di frutta
- cioccolata
- altro_____

ABITUDINI ALIMENTARI

SPUNTINO

8) Fai lo spuntino a scuola?

- si
- no
- qualche volta

9) Se si, consumi di solito:

- panino farcito con salumi
- pane con marmellata
- snacks (patatine, cioccolata, crackers)
- patatine fritte
- pizza o focaccia
- merendine
- frutta
- succhi di frutta
- altro _____

PRANZO

10) Pranzi:

- sempre
- qualche volta
- mai

11) Pranzi generalmente:

- a casa
- fuori casa
- ai *fast food*

12) Componi ora il tuo pranzo ideale:

- primo

- pasta con verdure/ortaggi
- pasta con legumi
- pasta con sugo di pomodoro
- risotto
- altro _____

- contorno

- patate
- verdura cotta o cruda
- altro _____

- secondo

- carne
- pesce
- latticini e formaggi
- uova
- salumi
- pane
- altro _____

- frutta

- fresca
- scioppata

ABITUDINI ALIMENTARI

MERENDA

13) Fai la merenda pomeridiana?

- sempre
- qualche volta
- mai

14) Se si, abitualmente mangi:

- pane e nutella
- latte
- biscotti
- panino farcito
- merendine
- frutta
- altro _____

15) Se no, perché?

- non hai fame
- non hai tempo

CENA

16) Consumi la cena?

- sempre
- qualche volta
- mai

17) Se si, con chi?

- con la famiglia
- con gli amici
- da solo

18) Abitualmente ceni:

- a casa
- fuori casa
- ai *fast food*

19) Ti capita di mangiare qualcosa dopo cena?

- sempre
- qualche volta
- mai

20) Se si, cosa?

- snacks dolci
- snacks salati
- altro _____

21) Componi ora la tua cena ideale:

- *primo*

- pasta con verdure/ortaggi
- pasta con legumi
- pasta con sugo di pomodoro
- pasta in brodo
- pasta ripiena
- pizza
- altro _____

- *contorno*

- patate
- verdura cotta o cruda
- altro _____

- *secondo*

- carne
- pesce
- latticini e formaggi
- uova
- salumi
- pane
- altro _____

- *frutta*

- fresca
- sciroppata

IN GENERALE 1

22) Quante volte in una settimana mangi:

- *pasta*

- tutti i giorni o quasi
- 2-3 volte a settimana
- mai

- *legumi*

- 3-4 volte a settimana
- 1-2 volte a settimana
- mai

- *verdure*

- tutti i giorni
- 3-4 volte a settimana
- 1-2 volte a settimana
- mai

- *frutta*

- tutti i giorni
- 3-4 volte a settimana
- mai

- *dolci*

- tutti i giorni
- 3-4 volte a settimana
- 1-2 volte a settimana
- 1-2 volte a settimana
- mai

- *carne*

- tutti i giorni o quasi
- 3-4 volte a settimana
- 1-2 volte a settimana
- mai o meno di 1 volta a settimana

- *pesce*

- tutti i giorni
- 3-4 volte a settimana
- 1-2 volte a settimana
- mai

- *latticini*

- tutti i giorni
- 3-4 volte a settimana
- 1-2 volte a settimana
- mai

- *pane*

- tutti i giorni
- a volte nella settimana
- mai

- *bevande gassate*

(es: coca-cola, aranciata)

- tutti i giorni
- 3-4 volte a settimana
- 1-2 volte a settimana
- mai

23) Durante i pasti cosa bevi di solito?

- acqua
- bibite gassate (coca-cola, aranciata, ecc.)
- vino /birra
- altro_____

IN GENERALE 2

24) Finisci di mangiare la tua porzione?

- sempre
- qualche volta
- mai

26) In questo periodo sei a dieta o stai facendo qualcosa per dimagrire?

- no, il mio peso è quello giusto
- no, ma dovrei perdere qualche chilo
- no, perché dovrei mettere su qualche chilo
- si

28) Quando sei triste e preoccupato mangi:

- di più
- di meno
- non mangio

30) Di solito mangi:

- per obbligo
- per piacere
- perché è ora di mangiare
- per vivere
- per crescere
- perché non hai altro da fare
- altro_____

25) Ne chiedi ancora?

- sempre
- qualche volta
- mai

27) Pensi che il tuo corpo sia:

- decisamente troppo magro
- più o meno della taglia giusta
- un po' troppo grasso
- decisamente troppo grasso

29) Quale tipo di cibo scegli se ti trovi nella situazione della domanda precedente?

- cibi dolci
- cibi salati
- altro_____

31) Ti capita di mangiare e bere di nascosto?

- mai
- qualche volta
- spesso
- sempre

IN GENERALE 3

32) Durante la giornata senti più fame (max. 3):

- appena sveglio
- a metà mattinata
- prima di pranzo
- a metà pomeriggio
- prima di cena
- prima di andare a letto
- quando sei solo
- quando ti annoi
- quando sei arrabbiato
- quando guardi la tv
- mentre studi
- quando vedi che gli altri mangiano

35) Dopo pranzo preferisci

- fare subito i compiti
- guardare la Tv
- giocare al computer
- riposare
- altro_____

37) Negli ultimi 7 giorni, quanti giorni hai fatto attività fisica per un totale di almeno 60 minuti al giorno?

- 0 giorni
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 o più

33) Chi influenza le tue scelte alimentari?

- la famiglia
- la scuola
- nessuno
- la pubblicità
- gli amici
- altro_____

34) Come ti rechi a scuola?

- a piedi
- in macchina
- con l'autobus
- altro_____

36) Ami passare il tuo tempo libero:

- con gli amici
- restando a casa
- altro

38) Pratici sport?

- regolarmente
- qualche volta
- raramente
- mai

39) Se sì, perché pratici attività sportiva?

- per rimanere in forma
- per stare con gli amici
- per divertirmi
- per vincere
- per la competizione
- per mostrare abilità
- perché voglio diventare come il mio campione preferito
- perché fa piacere ai miei genitori
- altro_____

IN GENERALE 4

40) Quale sport pratici?

- nessuno
- calcio
- pallavolo
- basket
- ciclismo
- arti marziali
- atletica
- altro _____

42) Di solito, nel tuo tempo libero, quante ore al giorno guardi la televisione (videocassette e DVD compresi)?

-durante i giorni di scuola

- mai
- circa mezz'ora al giorno
- circa un'ora al giorno
- circa due ore al giorno
- circa tre ore al giorno
- circa quattro ore al giorno
- circa cinque ore al giorno
- circa sei ore al giorno
- circa sette ore al giorno o più

- il fine settimana

- mai
- circa mezz'ora al giorno
- circa un'ora al giorno
- circa due ore al giorno
- circa tre ore al giorno
- circa quattro ore al giorno
- circa cinque ore al giorno
- circa sei ore al giorno
- circa sette ore al giorno o più

41) Ti piace di più il gioco di gruppo o lo sport individuale?

- gioco di gruppo
- sport individuale

43) Di solito, nel tempo libero, quante ore al giorno giochi al computer o alla play station o simili (Xbox, GameCube, Wii, ecc.)?

-durante i giorni di scuola

- mai
- circa mezz'ora al giorno
- circa un'ora al giorno
- circa due ore al giorno
- circa tre ore al giorno
- circa quattro ore al giorno
- circa cinque ore al giorno
- circa sei ore al giorno
- circa sette ore al giorno o più

- il fine settimana

- mai
- circa mezz'ora al giorno
- circa un'ora al giorno
- circa due ore al giorno
- circa tre ore al giorno
- circa quattro ore al giorno
- circa cinque ore al giorno
- circa sei ore al giorno
- circa sette ore al giorno o più

IN GENERALE 5

44) Al di fuori dell'orario scolastico quante volte, nel tuo tempo libero, fai esercizio fisico in modo così intenso da rimanere senza fiato o sudare?

- ogni giorno
- da 4 a 6 volte a settimana
- da 2 a 3 volte a settimana
- una volta alla settimana
- una volta al mese
- meno di una volta al mese
- mai

45) Al di fuori dell'orario scolastico quante ore a settimana, nel tuo tempo libero, fai esercizio fisico in modo così intenso da rimanere senza fiato o sudare?

- nessuna
- circa mezz'ora
- circa 1 ora
- 2-3 ore circa
- 4-6 ore circa
- 7 ore o più

46) Nel tempo libero cammino

- mai
- raramente
- ogni tanto
- spesso
- molto spesso

Progetto **PREVENZIONE OBESITA E DIABETE**

PARTECIPANTI 1

CLUB n. 14	ISTUTUTI SCOLASTICI	CLASSI	ALUNNI n. 2.364
Acquaviva-Gioia del Colle	De Amicis	4	114
	Lucarelli	3	67
Altamura Gravina	Montemurro	7	160
Bari	Carducci	2	38
Bari Castello	Convitto D. Cirillo		
Bari Mediterraneo	De Amicis		
Bari Sud	Imbriani	3	50
Bisceglie	G. Ferrari e C. Battisti	15	360
	Monterisi	10	250
Foggia	Bovio		250
	Marcelline		20

Progetto PREVENZIONE OBESITA E DIABETE

PARTECIPANTI 2

CLUB n. 14	ISTUTUTI SCOLASTICI	CLASSI	ALUNNI n. 2.364
Foggia Capitanata	Murialdo		250
Foggia U.Giordano	Foscolo Gabelli	12	270
Gallipoli	Polo 2 Borgo Gallipoli	5	104
Grottaglie	F. G. Pignatelli	5	100
Manfredonia		12	120
Potenza	Domenico Savio	6	141
Val d'Agri			70

**Andria, Bari Ovest, Lecce, Lecce Sud, Matera, Potenza TG, Senise S.,
Taranto MG**

Grazie

