

LA PERCEZIONE DI SE' E DEI COMPORTAMENTI ABITUALI LEGATI ALL'ALIMENTAZIONE E ALL'ATTIVITA' FISICA: INDAGINE TRA GLI STUDENTI DI DUE SCUOLE MEDIE DI MILANO

Francesco Fanari, RN, MsN, Tesoriere Collegio IPASVI Mi-Lo-MB, Direttore didattico Corso di Laurea in Infermieristica Sezione Fatebenefratelli, ASST-Fatebenefratelli Sacco, Università degli Studi di Milano; **Federica Ferrari**, RN, Fond. Eleonora e Lidia, Figino Serenza (Co); **Loris Bonetti**, PhD, RN, MsN, Consigliere collegio IPASVI Mi-Lo-MB, Esperto Ricerca Infermieristica Clinica, Istituto Oncologico della Svizzera Italiana, EOC, Bellinzona, Ch; **Stefano Maiandi**, RN, Infermiere Coordinatore Area Infantile- SITRA ASST di Lodi; **Federica Buzzi**, RN, Infermiera Trapianto midollo osseo e Immunoematologia pediatrica IRCCS Ospedale San Raffaele; **Angela Grazioli**, RN, Infermiera Membro esterno commissione pediatria Collegio IPASVI Mi-Lo-MB; **Bezze Elena Nicoletta**, RN, MsN Coordinatore infermieristico Ambulatorio di Neonatologia - Follow-up e Banca del Latte U.O. di Neonatologia e Terapia Intensiva Neonatale, Fondazione IRCCS Cà Granda Ospedale Maggiore Policlinico; **Patrizio Sannino**, RN, MsN, Direttore didattico Corso di Laurea in Infermieristica pediatrica, Università degli Studi di Milano. Fondazione IRCCS Cà Granda Ospedale Maggiore Policlinico, U.O. C. D.P.S. Formazione di Base, Milano; **Miriam Magri**, RN, MsN, Consigliere collegio IPASVI Mi-Lo-MB; **Laura Stabilini**, RN, Tutor Corso di Laurea in Infermieristica Sezione Don Gnocchi, Università degli Studi di Milano; **Simona Pizzi**, RN; **Giovanni Mutillo**, Presidente collegio IPASVI Mi-Lo-MB.

BACKGROUND

Nel periodo di transizione tra l'età pediatrica e quella adulta è fondamentale adottare stili di vita salutari al fine di prevenire future malattie correlate al ripercuotersi di comportamenti scorretti nell'età adulta tuttavia, nel contesto italiano attuale, sembrano non esserci interventi di prevenzione ed educazione sanitaria sistematica. Gli adolescenti sono una fascia di età particolarmente a rischio per l'adozione di comportamenti scorretti.

OBIETTIVO

L'indagine ha lo scopo di analizzare, attraverso la verifica di comportamenti, di stili e di abitudini alimentari, le Life Skills, cioè le abilità e le competenze utili per la gestione della propria vita.

MATERIALI E METODI

L'indagine è stata effettuata in due plessi scolastici di scuola secondaria di primo grado e sono stati programmati due interventi differenti a distanza per completare l'indagine: il primo ha previsto la compilazione del questionario on-line "WEB.13 Vita tempi visioni e presenza on-line" mentre il secondo ha previsto una riunione plenaria di illustrazione dei dati ottenuti dall'analisi del questionario con un successivo un momento di raccolta di parametri antropometrici, vitali e della rilevazione della glicemia.

RISULTATI

Il campione analizzato è composto da 222 adolescenti:

116 ragazzi (52,3%)

106 ragazze (47,7%)

la cui distribuzione rispetto al peso è sintetizzata nel grafico

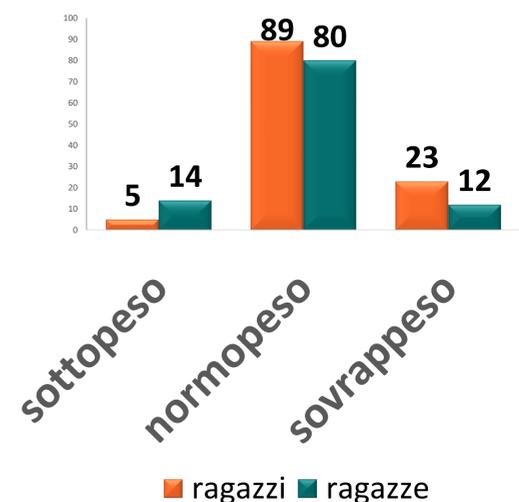
La media della glicemia a digiuno è di **87 mg/dl**

Dall'analisi dei dati, emerge che il campione analizzato:

- nel **45,1%** consuma abitualmente **snack pronti e merendine**
- nel **49%** consuma abitualmente **latticini**
- nel **50%** consuma abitualmente **frutta**

Rispetto alla promozione di stili di vita sani risulta che:

- Il **35,5%** delle **ragazze esercita** abitualmente **attività fisica**
- Il **37,3%** dei **ragazzi esercita** abitualmente **attività fisica**



DISCUSSIONE

L'indagine ha avuto un ampio consenso e apprezzamento sia dai ragazzi coinvolti e dalle loro famiglie che dagli insegnanti e direzioni scolastiche.

Dall'analisi dei dati emergono stili alimentari non sempre adeguati per l'età che producono il 12% circa di sovrappeso nel campione.

Anche la promozione dell'attività fisica continuativa ha ancora un significativo margine di miglioramento.

CONCLUSIONE

Lo studio evidenzia come, all'interno di istituti scolastici, sia fondamentale focalizzare l'attenzione sugli stili di vita riguardo l'alimentazione per poter così apporre delle modifiche al fine di prevenire future malattie correlate al ripercuotersi di comportamenti scorretti nell'età adulta. Per questa ragione alla luce dei risultati ottenuti è evidente come sia importante l'importanza di interventi educativi specifici all'interno delle scuole perché solo cercando di cambiare le abitudini dei più giovani si può pensare di avere una società con adulti in salute.

CONTATTI

Loris.bonetti72@gmail.com ■ Francesco.fanari@unimi.it