



[PEDIATRA, FAMIGLIA, SCUOLA]

Il progetto ‘Salute, giovani e sani stili di vita’: incontrati 5.000 giovani

Solo il 34% dei giovani ha consapevolezza del rischio di sviluppare una dipendenza da social e meno del 10% ne riconosce i danni derivati dal loro utilizzo non responsabile. Siamo di fronte ad una generazione di iperconnessi.

L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ (OMS) ha definito la salute come “uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale; non semplicemente l’assenza di malattia”.

Per questo informare correttamente e impegnarsi per facilitare, fin dai primi anni di vita, corrette abitudini diventa una priorità globale e un vitale investimento per la salute non solo individuale ma anche collettiva soprattutto per le generazioni future. È necessario pensarci presto. È questa una nuova missione del pediatra moderno, non più solo orientato esclusivamente alla cura del bambino già malato, ma attento a preservarne la salute. Promuovere una cultura della salute però è un compito assai arduo, perché significa far prendere coscienza a intere generazioni delle proprie scelte, smuovere la coscienza sociale, modificare i comportamenti di grandi gruppi, promuovere e offrire nuovi

modelli culturali e comportamentali. Una recente survey internazionale ha documentato che solo il 2% degli adolescenti segue sani stili di vita, dato che conferma la necessità di implementare interventi culturali e di sensibilizzazione fin dai primi anni di vita.

Una sfida colta nell’aprile 2022 dal Dipartimento Salute della Donna e del Bambino (SDB) dell’Università e dell’Azienda Ospedale di Padova, che ha dato vita al progetto “Salute, giovani e stili di vita” con un team composto da 20 specializzandi della Scuola di Pediatria guidati dal Prof. Eugenio Baraldi e dal Prof. Giorgio Perilongo, in collaborazione con la Società Italiana di Pediatria (SIP) e con il supporto della Fondazione Salus Pueri.

Il progetto si è posto l’obiettivo di elaborare interventi culturali e formativi di prevenzione primaria inerenti la salute partendo dal concetto dell’importanza di pensarci già dai primi anni della vita. Attraverso la sensibi-

Eugenio Baraldi, Lorenza Onorati
a nome del Team Stili di vita
Dipartimento Salute Donna e Bambino,
Università di Padova
eugenio.baraldi@unipd.it



Progetto "Salute, giovani e sani stili di vita". Palazzo della Ragione di Padova, Maggio 2023.

Caso clinico Il progetto 'Salute, giovani e sani stili di vita': incontrati 5.000 giovani

lizzazione su argomenti come la sana alimentazione, lo screen time, attività fisica, il fumo di sigarette (tradizionali ed elettroniche), attività fisica e green time si desidera trasmettere ai più giovani un imprinting culturale e comportamentale che faciliti l'adozione precoce di un insieme armonico di corretti e sani stili di vita.

Il progetto del Dipartimento SDB prevede, tra le azioni, una serie di interventi divulgativo-educazionali studiati *ad hoc* per rivolgersi a differenti target di riferimento: per i più piccoli i messaggi sono veicolati attraverso giochi e attività laboratoriali, per gli adolescenti attraverso incontri interattivi e flash di stimolo che utilizzano nuove tecnologie di comunicazione. Tali iniziative hanno coinvolto diversi attori: scuola, genitori, comunità, medici, istituzioni, decision-maker di politiche sanitarie.

Fino ad oggi si sono svolti 46 incontri con bambini, ragazzi e genitori, insegnanti. In particolare sono stati organizzati a Padova sia grandi eventi, promossi insieme all'Università e all'Azienda Ospedale in luoghi simbolo della città come il Palazzo della Ragione, il Teatro Verdi, al Palazzo Bo, sede storica dell'Università di Padova, allo Stadio Euganeo, all'Istituto di Ricerca Pediatrica "Città della Speranza" ma anche appuntamenti più ristretti negli Istituti Scolastici di Padova e Provincia grazie alla sinergia con Provincia e Comune di Padova.

Il "team" di "Sani stili di vita" della Pediatria di Padova ha interagito ad oggi con più di 5.000 bambini e ragazzi attraverso mattinate ricche di laboratori e presentazioni interattive con l'obiettivo di favorire l'apprendimento e l'acquisizione di sane abitudini di vita.

Parallelamente a queste azioni, il progetto ha previsto l'attivazione di uno studio di ricerca orientato a verificare l'efficacia di tali interventi che è stata "misurata" attraverso questionari somministrati ai ragazzi prima e dopo gli incontri. Sono stati redatti dei questionari in collaborazione con il Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della

Socializzazione dell'Università di Padova. I dati raccolti fino ad ora evidenziano che dopo gli incontri vi è stata un'effettiva acquisizione delle tematiche affrontate. Dal confronto dei questionari pre e post-interventi è emerso, da parte dei ragazzi, un aumento di consapevolezza sulla possibilità di sviluppare una dipendenza dai social (dal 34% al 45%) e dell'idea che i loro contenuti possano essere talvolta pericolosi (da 10% a 21%) o, in alcuni casi, addirittura fuorvianti (da 24% al 31,7%). Da questo confronto è altresì emerso che prima degli incontri, l'82% degli intervistati era a conoscenza del fatto che le malattie croniche non trasmissibili si possano prevenire attraverso l'adozione di sani stili di vita; dopo gli incontri la percentuale è salita fino ad arrivare al 92%.

I sani stili di vita sono, dunque, elementi fondamentali per impostare solide traiettorie di salute, durature nel tempo e per ridurre l'impatto delle principali malattie croniche non trasmissibile (malattie cardiovascolari, respiratorie, tumori, obesità, diabete) chiamate anche "malattie dello stile di vita" a sottolineare il fatto che uno dei fattori concausali del loro insorgere sono proprio scorretti stili di vita ovvero inattività fisica, eccessivo screen time, inadeguata alimentazione, fumo, alcol, droghe, sovrappeso. Sappiamo inoltre che queste malattie croniche pongono le loro basi in età pediatrica e si slatentizzano in età adulta.

Investire sulla salute dei giovani è una priorità globale, se si vuole garantire la salute in età adulta delle giovani generazioni e prevenire le malattie croniche per cui a oggi non esistono delle cure risolutive ma solo terapie mirate a controllarne i sintomi e rallentare loro progressione. Il documento ispiratore del progetto "Sani stili di vita", frutto di un approfondito lavoro scientifico del gruppo padovano con la collaborazione di esperti internazionali, è l'articolo "The Padova Chart for Health in Children" ovvero "la Carta di Padova per la Salute dei Bambini" (<https://t.ly/7DQID>).

La "Carta di Padova" e il progetto sono stati presentati a maggio 2023 al congresso della European Academy of Pediatrics (EAP) e a dicembre 2023 il progetto è stato approvato dalla stessa EAP. Inoltre il progetto "Sani stili di vita" è tra i vincitori del Bando Terza Missione dell'Università di Padova.

È sentita tra i pediatri la necessità di trattare questi argomenti alla luce dei riscontri degli studi epidemiologici sulle crescenti abitudini scorrette e sui crescenti tassi di insoddisfazione di bambini e adolescenti. Il pediatra può essere, in primo luogo, di supporto nella prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili, e diffondendo un concetto di salute comprensivo anche di benessere psicologico e sociale oltre che fisico. ■