

Riduzione dell'adiposità e cambiamento delle abitudini comportamentali negli adolescenti dopo un intervento multicomponente comprendente modifiche dell'ambiente scolastico: il progetto “EAT”

Alexis Elias Malavazos e Lelio Morricone

Servizio di Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiovascolare

Centro di Alta Specialità di Dietetica, Educazione Alimentare e Prevenzione Cardiometabolica

IRCCS Policlinico San Donato

OBIETTIVI: Il cosiddetto “ambiente obesogeno” svolge un ruolo rilevante nello sviluppo dell'obesità, in particolare infantile. Per la prevenzione dell'obesità infantile sono necessarie politiche scolastiche e strategie integrate. Scopo di questo studio è stato valutare l'efficacia di un programma educativo multicomponente sulle misure di adiposità e i comportamenti relativi all'alimentazione e all'attività fisica in adolescenti delle scuole medie.

METODI: Lo studio è stato disegnato come studio pilota controllato. Hanno partecipato sei scuole secondarie di primo grado statali di Comuni dell'hinterland Milanese (1436 studenti di età 11-15 anni). Tre scuole sono state assegnate casualmente al gruppo di intervento (1211 studenti) e le altre tre al gruppo di controllo (225 studenti). L'intervento, della durata di due anni scolastici consecutivi, includeva cambiamenti nell'ambiente scolastico (distributori alternativi di alimenti salutari, poster educativi) e strumenti di rinforzo individuali (lezioni a scuola supportate da un libro di testo rivolto ai ragazzi e alle loro famiglie (in conformità alle linee guida per l'educazione alimentare nelle scuole, MIUR, 2015); messaggi automatizzati (SMS) inviati sul telefono cellulare ai ragazzi e ai loro genitori; pedometri per incoraggiare l'attività fisica; borracce riutilizzabili per incoraggiare il consumo di acqua). L'end-point primario è stato il cambiamento del BMI z-score; gli end-point secondari sono stati il rapporto circonferenza vita/altezza (WHtR) e le abitudini comportamentali misurate tramite questionario validato.

RISULTATI: È stata osservata una differenza significativa nell'andamento del BMI z-score tra il gruppo di intervento e il gruppo di controllo ($p < 0.001$) con una differenza al termine dell'intervento di 0.12 (95%CI 0.02;0.22). L'analisi dei sottogruppi ha mostrato un effetto significativo dell'intervento sul BMI z-score e sul WHtR soprattutto nel sottogruppo degli adolescenti sovrappeso/obesi (differenza finale rispettivamente 0.32 (95%CI 0.15;1.50) e 0.03 (95%CI 0.024;0.046)). Sono stati rilevati un aumento dell'attività fisica e una riduzione del consumo di bevande zuccherate e di snack ad alto contenuto calorico, come effetto dell'intervento, sia negli adolescenti normopeso che nei sovrappeso/obesi. La riproducibilità dei risultati è stata verificata mediante ripetizione dell'intervento in quattro bienni consecutivi, che hanno confermato la significatività statistica dei risultati ottenuti.

CONCLUSIONI: Lo studio ha dimostrato l'efficacia di un programma educativo multicomponente comprendente cambiamenti nell'ambiente scolastico e strumenti di rinforzo individuali nel ridurre l'adiposità e nel migliorare le abitudini comportamentali relative all'alimentazione e all'attività fisica in un numeroso gruppo di adolescenti. Il progetto si è dimostrato riproducibile, e pertanto può essere trasferibile in altri ambienti scolastici, replicando l'esperienza ed impiegando gli stessi strumenti (libretti educativi, incontri interattivi, strumenti multimediali).