

**Resoconto e valutazione del**  
**Corso di formazione per medici scolastici**  
**ed altri interessati**  
*"Alimentazione equilibrata*  
*e movimento nell'età scolastica"*  
Locarno, 10 marzo 2005

Relatori:	Lorenzo <b>Bianchetti</b> Antonella <b>Branchi</b>	Presidente del Collegio dei medici scolastici Capo progetto "Alimentazione equilibrata e movimento", Ufficio promozione e valutazione sanitaria, Bellinzona
	Ignazio <b>Cassis</b> Emiliano <b>Corti</b>	Medico cantonale del Cantone Ticino Assistente per l'educazione fisica nelle scuole elementari, Giumaglio
	Alain <b>Doessegger</b>	Capo progetto "Infanzia attiva", Ufficio federale dello sport, Macolin
	Olivier <b>Duperrex</b>	Institut de Médecine Social et Préventive, Service de santé de la jeunesse, Ginevra
	Alberto <b>Ghirlanda</b>	Medico scolastico, Direzione generale EOC, Castione
	Celine <b>Greppin</b>	Fisioterapista, Ufficio federale dello sport, Macolin
	Anna <b>Maggetti Jolidon</b>	Psicoterapeuta, Centro per l'età evolutiva, Bellinzona
	Brian <b>Martin</b>	Direttore Movimento e salute, Ufficio federale dello sport, Macolin
	Nathalie <b>Martinoni</b> Manuela <b>Mazzoni</b>	Dietista, Studio dietetico, Locarno Docente di educazione fisica, Locarno
	Maura <b>Nessi Zappella</b> Patrizia <b>Pesenti</b> e della socialità Bellinzona	Presidente delle Dietiste Ticinesi, Locarno Consigliere di Stato Dipartimento della sanità
	Patrick <b>Vetterli</b>	Docente di educazione fisica, Losone

Il materiale del corso è disponibile sul sito Internet dell'Ufficio del medico cantonale  
([www.ti.ch/med](http://www.ti.ch/med)) alla pagina:

[www.ti.ch/DSS/DSP/UffMC/settori/MEDSCOL/temi/temi.htm](http://www.ti.ch/DSS/DSP/UffMC/settori/MEDSCOL/temi/temi.htm)

## 1. L'introduzione

Il Medico cantonale, dottor Ignazio Cassis, porge il benvenuto ai presenti e ringrazia i relatori per aver accolto l'invito ad intervenire al corso di formazione per medici scolastici.

Come uso del Servizio di medicina scolastica, si propone ogni anno in primavera, un corso di formazione per medici scolastici. Il corso è stato aperto anche ai rappresentanti della scuola e, in particolare, oltre alle autorità scolastiche di riferimento per le scuole elementari, agli ispettori, ai direttori d'istituti delle scuole comunali, alle dietiste, ai rappresentanti dei genitori.

Questa giornata di formazione rientra nella pianificazione degli interventi del Servizio di medicina scolastica per il quadriennio 2003-2007. Accanto al tema delle dipendenze attualmente in corso, proposto alle scuole medie del Cantone è intenzione del Servizio di medicina scolastica prestare attenzione particolare nei prossimi anni ai temi dell'alimentazione equilibrata e del movimento come possibile occasione di prevenzione di sovrappeso, obesità e sedentarietà, fattori all'origine di malattie degenerative, metaboliche e tumorali. Per una azione efficace e adeguatamente articolata, è fondamentale il coinvolgimento e l'impegno di tutte le istanze educative, dalla famiglia alla scuola, dagli operatori sanitari a quelli sociali, dal mondo economico, politico e dei media.

Introduce le relazioni la Direttrice del DSS, signora Patrizia Pesenti, che delinea i cambiamenti in corso nella società rispetto all'alimentazione, al movimento e le ripercussioni sulla salute, e accenna ad alcune iniziative nazionali e cantonali, augurandosi un sostegno attivo da parte delle istituzioni coinvolte, in particolare del Forum per la promozione della salute nella scuola.

Il discorso della signora Pesenti è disponibile su Internet all'indirizzo:

[http://www.ti.ch/DSS/Discorsi/2005/2005-03-10\\_med\\_scolastici\\_Locarno.pdf](http://www.ti.ch/DSS/Discorsi/2005/2005-03-10_med_scolastici_Locarno.pdf)

## 2. Le presentazioni

L'obesità è un problema? Quali le strategie preventive per far sì che i giovani abbiano una alimentazione equilibrata e svolgano un'attività fisica regolare ed efficace? Come favorire un bilancio energetico in pareggio? Come motivare il bambino ad un cambiamento di abitudini?

L'obiettivo delle presentazioni della mattinata è evidenziare gli aspetti fondamentali sulla tematica in rapporto ai bambini e agli adolescenti. In particolare:

1. Olivier Duperrex: l'obesità è un problema? Perché? Per chi? Quali piste preventive percorrere?
2. Maura Nessi Zappella: l'importanza di una alimentazione sana, la piramide alimentare, il bilancio energetico, esempio di un menù giornaliero equilibrato;
3. Brian Martin: programmi di promozione del movimento basati sull'evidenza, efficacia dei programmi e situazione in Svizzera, il mondo del movimento degli adulti è sicuramente meglio sondato di quello del bambino, le iniziative si moltiplicano ma la cultura della valutazione è ancora lontana;
4. Anna Maggetti Jolidon: il rapporto con il cibo comincia fin dalla nascita, è un continuo scambio con la persona di riferimento, sentimenti di accettazione e rifiuto, appagamento o frustrazione si susseguono, l'intervento deve necessariamente passare dall'ascolto e dalla comprensione del bambino.

Dopo l'intervento della signora Nessi Zappella è data la parola alla signora Evelyne Battaglia che illustra il Progetto Ramo (Ragazzi Alimentazione Movimento), per la presa a carico di adolescenti obesi. Il primo corso sperimentale è iniziato lo scorso ottobre, previsto un secondo corso a partire dal prossimo autunno.

## 3. Gli atelier

Dopo la pausa pranzo i partecipanti si dividono nei quattro atelier previsti.

Negli atelier sono proposti degli approfondimenti dei temi della mattinata. In particolare:

1. Olivier Duperrex: attraverso l'interazione con i partecipanti si sono identificate alcune possibilità di intervento, a casa, a scuola, nel tempo libero/sport, sul territorio;
2. Nathalie Martinoni: dopo un esposto teorico si procede praticamente "equilibratura" di un pasto, arrivando alla definizione di pasto equilibrato;
3. Alain Doessegger e Celine Greppin: è presentato il progetto nazionale "Infanzia attiva - Vita sana", progetto nato dalla constatazione che le condizioni normali di vita non permettono al bambino lo sviluppo di una reale competenza motoria. Si propone quindi di lavorare su aspetti quali la coordinazione e la forza fin dai primi mesi di vita;
4. Emiliano Corti, Manuela Mazzoni e Patrick Vetterli: attraverso una introduzione teorica, esercizi di velocità, danza e gioco si mostra come è possibile attivare nei ragazzi, anche nei più "ciccioielli", una intensità di lavoro tale da consentire di smaltire il grasso.

#### 4. Le conclusioni

La discussione finale è condotta dal dottor Alberto Ghirlanda, medico scolastico. Sono riportati e commentati sei punti chiave emersi dalle presentazioni della mattinata e dai lavori del pomeriggio. In particolare si sottolinea che la tematica ha oramai assunto la "dimensione di problema" ed è ora importante costruire insieme interventi preventivi concertati.

La parola passa per le conclusioni alla signora Antonella Branchi, capo progetto "Alimentazione equilibrata e movimento" che presenta i risultati di un gruppo di lavoro che intendeva valutare l'opportunità e la fattibilità di un progetto pilota sul tema alimentazione e movimento nelle scuole elementari del Cantone. Segue uno scambio di idee con il direttore dell'Ufficio delle scuole comunali, signor Mirko Guzzi, in cui si evidenzia chiaramente l'importanza di implicare direttamente le scuole nella costruzione di un progetto pilota per riuscire ad integrare poco alla volta, una visione condivisa di educazione alla salute. L'assistente per l'educazione fisica nelle scuole elementari, signor Emiliano Corti, sottolinea l'interesse che questo corso ha suscitato, ma rammenta che fondamentale per la riuscita del progetto è "considerare globalmente" l'allievo a cui ci si rivolge.

Il **Presidente del Collegio dei medici scolastici**, dottor Lorenzo Bianchetti, conclude ringraziando tutti i partecipanti e i relatori per le interessanti esaurienti presentazioni che spera forniranno degli utili stimoli per la riflessione e per degli interventi preventivi strutturati e concertati.

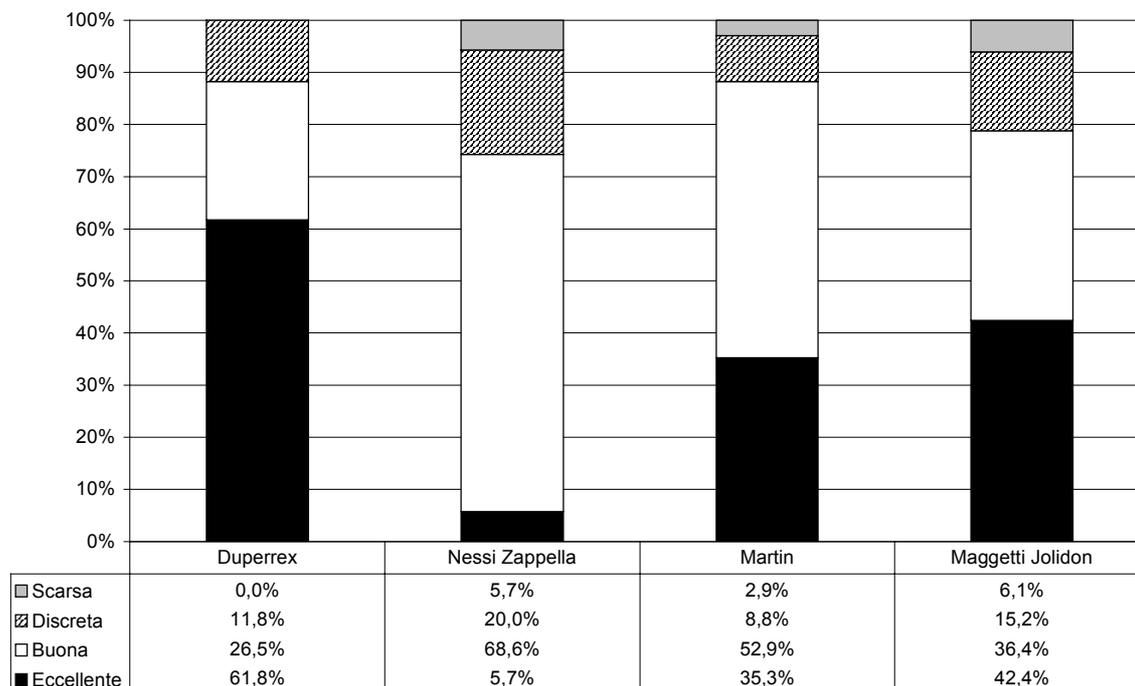
#### 5. Valutazione del corso di formazione

Il corso ha visto la partecipazione di 81 persone di cui 19 medici, 50 docenti e 13 persone con altra funzione.

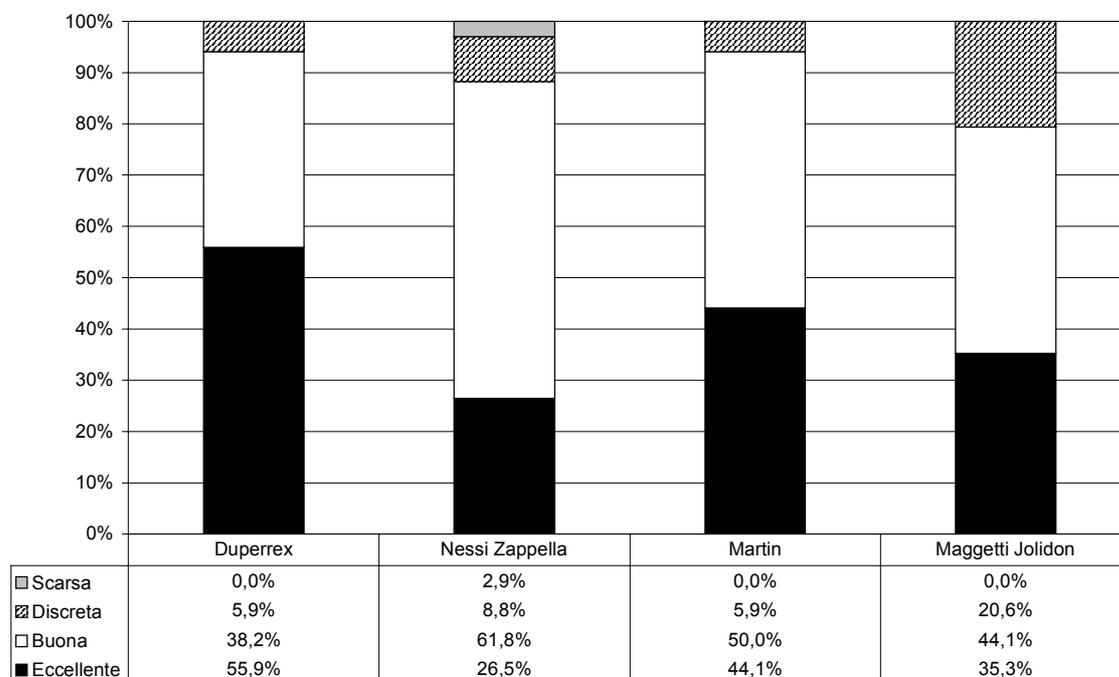
Il questionario di valutazione è stato compilato da 36 persone (il 77.8% dei partecipanti, di cui 13 medici, 5 tra ispettori e direttori di istituto, 6 dietiste e 12 persone con altra funzione), che ringraziamo sentitamente: auspicio è che grazie alla valutazione si possa ricercare una forma e un contenuto dei corsi che risponda in modo mirato e concreto alle esigenze espresse dai partecipanti.

La valutazione delle **presentazioni** evidenzia come gli interventi siano stati ampiamente apprezzati sia per qualità (grafico 1), che per pertinenza (grafico 2). Le relazioni più apprezzate sono state quelle di Duperrex e Martin, che circa nel 90% dei casi sono state ritenute eccellente/buona per la qualità e quasi nel 98% sono state considerate eccellente/buona per pertinenza. Tutti i relatori raccolgono, comunque, un consenso che supera il 70% per la qualità indicata come eccellente/buona e l'80% per la pertinenza, anch'essa indicata come eccellente/buona.

**Grafico 1 – Qualità delle presentazioni**

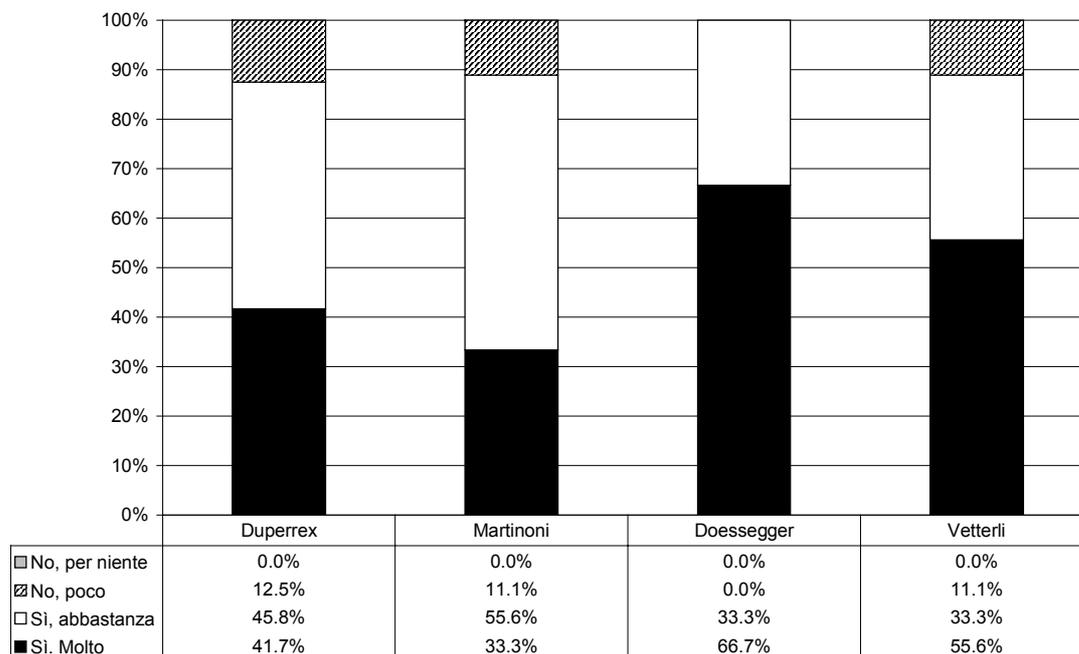


**Grafico 2 – Pertinenza delle presentazioni**



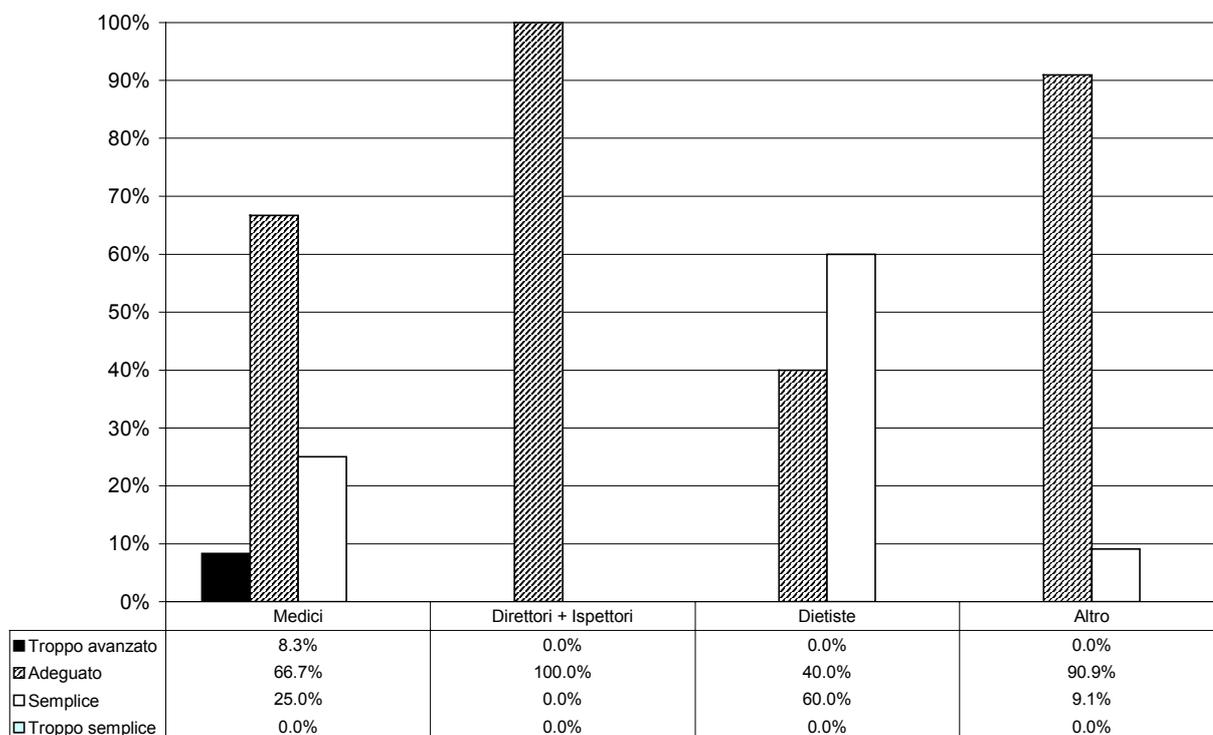
La valutazione degli **atelier** è positiva per quasi il 90% dei partecipanti (grafico 3) che hanno ritenuto gli atelier molto o abbastanza utili. Decisamente apprezzato l'atelier di Doessegger/Greppin.

**Grafico 3 – Utilità degli atelier**



L'adeguatezza del **livello globale del corso** è diversificata tra i vari partecipanti, passando dal 100% degli esponenti della scuola al 40% delle dietiste. Un partecipante ritiene che il corso proposto sia stato troppo avanzato, 7 ritengono che il corso sia stato semplice.

**Grafico 4 – Livello globale del corso**



### **Punti positivi più frequentemente menzionati**

#### *Mattinata*

Ha permesso di prendere consapevolezza della reale portata del problema. La multidisciplinarietà come punto di forza.

#### *Atelier*

Apprezzata la modalità di animazione e di scambio negli atelier.

#### *Organizzazione generale*

Molto apprezzata in generale l'organizzazione e la facilità di accesso al luogo del corso.

### **Punti negativi del corso più frequentemente menzionati**

#### *Mattinata*

Tempo ristretto che non ha permesso l'approfondimento tramite discussione. Interventi a volte lunghi e appesantiti dalle cifre. Poche soluzioni concrete.

#### *Atelier*

Il dover scegliere l'atelier ha fatto perdere la visione generale del corso e probabilmente qualche informazione importante. Meno lavori di gruppo e più discussione.

#### *Organizzazione generale*

La posizione del beamer rendeva difficoltosa la visione fin dalla seconda fila.

### **Osservazioni**

Molte sono le suggestioni che ci sono giunte attraverso le osservazioni. Riportiamo quelle che ci sembrano più significative.

1. ricercare in questi corsi di formazione un aggancio continuo con la tematica scuola e le possibilità di intervento dei medici scolastici;
2. ripresa coerente a livello operativo gli elementi salienti del corso;
3. preparazione di un documento informativo sui temi dibattuti;
4. sviluppare i contatti e le collaborazioni con le istituzioni presenti sul territorio.

AG/co

Bellinzona, 28 marzo 2005