



Benessere ed equilibrio fisico e mentale

Martina Valnegri, Alessia Antonietti, Manuela Vanolli
e Martine Bouvier Gallacchi, Servizio di promozione e di valutazione sanitaria
dell'Ufficio del medico cantonale

Introduzione

Il corpo è una componente fondamentale di ciò che siamo e della nostra identità. Ci permette di percepire quello che ci circonda, di spostarci e di compiere azioni. È quindi essenziale che fin dall'infanzia impariamo a prendercene cura. Sono molti i modi in cui possiamo promuovere la salute del nostro corpo. È particolarmente importante fornirgli l'energia di cui ha bisogno per poter funzionare al meglio attraverso un'alimentazione equilibrata e tenerlo in forma praticando sufficiente attività fisica. Tra le conseguenze della sedentarietà e di un'alimentazione non equilibrata ci sono sovrappeso e obesità, pressione arteriosa elevata, malattie cardiovascolari, diabete, depressione e diversi tipi di tumore. I dati dello studio *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*¹, un'indagine internazionale realizzata ogni quattro anni in 43 paesi perlopiù europei, mostrano che in Ticino il numero di ragazze e ragazzi tra gli 11 e i 15 anni che consuma bevande zuccherate tutti i giorni è diminuito negli ultimi anni, attestandosi nel 2018 al 13.9%. Inoltre, nel 2018, il 10.2% dei giovani consumava frutta e verdura più volte al giorno, dato in aumento negli anni rispetto al 2010 e al 2014. Per quanto riguarda l'attività fisica, i dati HBSC del 2018 mostrano che se da un lato la percentuale di bambini e adolescenti che svolge movimento regolarmente ogni giorno (17.5%) è leggermente diminuita, dall'altro è migliorata la percentuale di giovani inattivi, con una conseguente diminuzione del tasso di sedentarietà dal 13.1% del 2014 al 10.9% del 2018. Questi dati segnano un generale miglioramento della situazione rispetto alle indagini del 2010 e del 2014, e mostrano che si sta andando verso una crescente diffusione di alcuni comportamenti favorevoli alla salute. Tuttavia, molto si può ancora fare in materia di alimentazione e di movimento per porre le basi affinché bambini e giovani crescano e si sviluppino in buona salute. L'attenzione al nostro corpo deve affiancarsi alla cura della nostra mente. Anch'essa è preziosa poiché ci permette di provare emozioni, pensare, immaginare, sognare, creare e interagire con gli altri. I dati dell'edizione 2018 di HBSC evidenziano che in Ticino l'86.9% degli adolescenti tra gli 11 e i 15 anni dichiara un'elevata soddisfazione verso la propria esistenza, mentre l'88.4% descrive il proprio stato di salute generale da buono a eccellente. Tuttavia, lo stress dovuto al lavoro scolastico è percepito da tre allievi su dieci e, per quanto riguarda la qualità del sonno, si segnala che circa un

giovane su quattro riporta difficoltà ad addormentarsi da più volte alla settimana a ogni giorno. Per promuovere il benessere dei più giovani è quindi importante e necessario intraprendere delle misure che prendano in considerazione anche questi aspetti che rimandano all'ambito della salute mentale.

Secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, la salute non consiste solo nell'assenza di malattia o nell'invalidità, ma è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale. Corpo e mente non sono dunque divisibili, interagiscono tra loro, si influenzano a vicenda e ci consentono di entrare in relazione con gli altri. Prendersi cura di sé significa dedicare attenzioni e premure al nostro corpo e alla nostra mente.

La cura di sé stessi è importante a tutte le età, ma occorre ricordare che l'esposizione ai fattori di rischio inizia molto presto nella vita e che le azioni di prevenzione e di promozione della salute dovrebbero essere intraprese a partire dalla prima infanzia e portate avanti nelle varie fasi della vita, per poterne osservare gli effetti e coglierne i benefici.

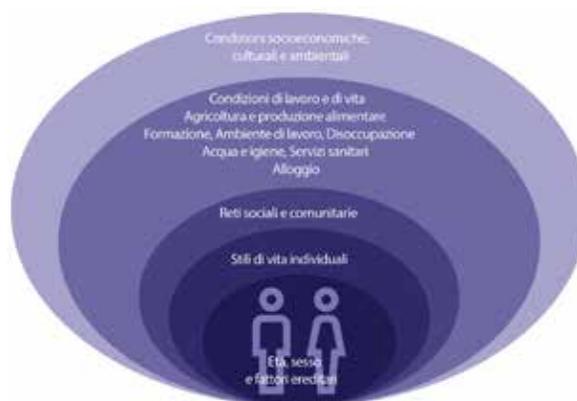


Figura 1 – I determinanti della salute (Dahlgren, Göran, *European Health Policy Conference: Opportunities for the Future. Vol. II – Intersectoral Action for Health*, Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 1995 - adattamento SPVS).

Sono molti gli elementi che influenzano lo stato di salute fisico e psichico di una persona. Nel campo della prevenzione parliamo dei 'determinanti della salute', ovvero dei fattori biologici, individuali, sociali, economici e ambientali che interagiscono tra loro ed evolvono nel corso del tempo. Rivestono un ruolo importante in particolare i determinanti relativi alle condizioni di vita che includono ad esempio l'ambiente di lavoro e,

Nota

¹ Schneider, Eva, et al., *Inchiesta sui comportamenti relativi alla salute degli allievi e delle allieve dagli 11 ai 15 anni: una statistica descrittiva dei dati del 2018 per il Canton Ticino*, Losanna, Dipendenze Svizzera, 2019.



Elena Velardi
3° anno di grafica – CSIA

per quanto riguarda bambini e giovani, l'ambiente scolastico. È proprio a scuola che questi ultimi passano una parte considerevole del loro tempo, si confrontano con adulti non appartenenti alla loro famiglia e con i pari, coltivano relazioni e ricevono una formazione che li accompagnerà per il resto della loro vita. La scuola, visto il ruolo centrale che occupa nella vita di bambini e giovani, concorre, insieme ad altri attori come la famiglia o le associazioni ricreative, a trasmettere buone abitudini di vita e a sostenere un atteggiamento consapevole verso i comportamenti a rischio. A scuola bambini e giovani sono particolarmente recettivi e per questo essa rappresenta un ambiente privilegiato per promuovere la salute.

Tra gli elementi che influenzano la salute a scuola troviamo la struttura del sistema scolastico ed educativo, in cui confluiscono aspetti pedagogico-didattici (contenuti, modalità di insegnamento e valutazione, misure di accompagnamento e di sostegno), aspetti legati all'apprendimento (riuscita/insuccesso, piacere, stress), aspetti legati all'ambiente sociale (clima scolastico, regole, relazioni interne ed esterne, rapporti formali o informali tra adulti-adulti, adulti-allievi e allievi-allievi) e all'ambiente fisico (aule, spazi, localizzazione della scuola, disponibilità e qualità di servizi quali la mensa o i trasporti). Anche gli aspetti organizzativi, come ad esempio le griglie orarie, hanno la loro importanza nel contesto scolastico e possono influire sulla salute degli allievi.

Per promuovere la salute degli allievi, la scuola può quindi intervenire da un lato offrendo delle condizioni quadro favorevoli, che comprendono un ambiente rassicurante e inclusivo, dove bambini e giovani abbiano la possibilità di consumare pasti equilibrati, di muoversi a sufficienza e di relazionarsi in modo positivo con gli altri. Dall'altro lato, la scuola, visto il ruolo formativo che ricopre, ha l'opportunità di trasmettere agli allievi conoscenze e pratiche che permettano loro di prendersi cura di sé e di coltivare la propria salute e il proprio benessere. In altre parole, la scuola può diffondere un messaggio di promozione della salute e contemporaneamente impegnarsi a offrire delle condizioni strutturali coerenti in materia di alimentazione, di movimento e di equilibrio e benessere.

Come indicato nella Carta redatta dal Forum per la promozione della salute nella scuola, "la promozione della salute a scuola è trasversale alle singole discipline ed è presente in ogni atto educativo e in ogni interazione nel vissuto quotidiano. Essa necessita inoltre di momenti di tematizzazione specifica che devono essere inseriti in un progetto condiviso e coerente"². Per essere efficaci nel loro intento di favorire una cultura di promozione della salute, gli istituti scolastici possono quindi sviluppare un insieme di misure convergenti e garantirne la continuità nel tempo. Si sviluppa così un approccio globale che agisce su due livelli: da una parte garantire nell'istituto una struttura e un ambiente propizi alla salute e dall'altra integrare nell'insegnamento nozioni e abitudini favorevoli. Questo nell'ottica di permettere agli allievi di conoscere meglio sé stessi, imparare come riconoscere i propri bisogni, prendersi cura del proprio benessere e acquisire competenze che permettano loro di mantenersi in salute in un periodo cruciale della crescita, in cui è possibile contribuire allo sviluppo di buone abitudini che li possano accompagnare per tutta la vita.

Alimentarsi in modo equilibrato e variato

Un modo per prendersi cura di sé è quello di curare la propria alimentazione. In materia di alimentazione la scuola ha l'opportunità di formare gli allievi affinché sappiano come nutrire il proprio corpo in modo equilibrato e variato. Si tratta di permettere loro di conoscere quali alimenti è meglio consumare in maggiore quantità e di quali invece sarebbe meglio limitare il consumo. Per tematizzare con gli allievi l'alimentazione equilibrata può essere utile basarsi sui modelli della piramide

alimentare e di piatto equilibrato, così come sul principio di merenda equilibrata. Esistono varie attività che i docenti possono proporre in modo trasversale per stimolare la riflessione e promuovere comportamenti favorevoli alla salute. Una possibilità è la creazione di un cartellone da appendere in aula raffigurante la piramide alimentare con gli imballaggi di alimenti portati dagli allievi, un'altra è l'organizzazione di merende equilibrate in classe (tante idee di merende equilibrate su www.ti.ch/merende). Una terza proposta è la creazione di una mostra nei corridoi della scuola che presenti per ogni bevanda dolce il numero di zollette di zucchero in essa contenute. Anche la costruzione di scatolette per portare a scuola la propria merenda equilibrata o la decorazione di borracce da tenere sul banco sono attività creative molto apprezzate soprattutto dai più piccoli.

Capita spesso che i ragazzi consumino la merenda a scuola e a volte anche i pasti principali, ad esempio in mensa e in occasione delle giornate speciali (gite, giornate sportive, ecc.) o durante la settimana fuori sede. Per questo motivo, oltre a integrare nelle lezioni l'educazione alimentare, l'istituto può adottare varie misure per favorire un'alimentazione equilibrata nel contesto scolastico.

Offrire pasti e merende equilibrati a scuola

Spesso gli allievi pranzano nella mensa scolastica o extrascolastica. È importante privilegiare la qualità dell'offerta alimentare e assicurarsi che i pasti offerti in questi ambiti siano equilibrati. I principi dell'alimentazione equilibrata andrebbero seguiti anche durante le settimane fuori sede, le gite o le giornate speciali.

Coinvolgere le famiglie

Per quanto riguarda la tipologia dei pranzi al sacco e delle merende portati da casa, è utile stimolare la riflessione nelle famiglie, ad esempio affrontando questi temi alle riunioni con i genitori.

Facilitare il consumo di pasti e merende equilibrati

È possibile intraprendere delle misure strutturali per semplificare il consumo di pasti equilibrati. Una possibilità in questo senso è quella di offrire uno spazio adeguato per consumare un pranzo al sacco equilibrato a scuola. È anche possibile organizzare la vendita di alimenti per il pranzo e la merenda a scuola valutando i prodotti offerti e autorizzare l'utilizzo di borracce personali durante le lezioni.

Nota

2 Forum per la promozione della salute nella scuola, *CARTA della promozione della salute nella scuola in Ticino*, 2016.

Mantenersi in forma grazie al movimento

Ad ogni età il movimento comporta benefici: aiuta a prevenire malattie e disturbi molto diffusi (ad esempio ha un'influenza sulla pressione arteriosa, sul colesterolo e sulla glicemia), ha un effetto benefico sul benessere psichico e sulla qualità della vita. Nei bambini e nei giovani il movimento è essenziale per lo sviluppo fisico motorio, cognitivo, emotivo e sociale. Buone abilità motorie e di coordinazione aiutano inoltre a prevenire gli infortuni.

Bambini e giovani dovrebbero svolgere quotidianamente almeno un'ora di attività fisica di intensità media o elevata. È considerata d'intensità media qualsiasi attività fisica che provoca un lieve acceleramento del respiro (es. camminare a ritmo sostenuto o andare in bicicletta), ma non per forza sudorazione. Sono considerate di intensità elevata le attività che provocano sudorazione, anche solo lieve, e accelerano il battito cardiaco, come ad esempio correre, andare in bicicletta o nuotare. Per raggiungere la quantità giornaliera raccomandata, può essere utile che i giovani si muovano non solo nel tempo libero ma anche quando sono a scuola. Oltre che durante gli spazi dedicati all'educazione fisica, la scuola può intervenire in vari modi per promuovere la salute in termini di attività fisica: ogni occasione è buona per muoversi.

Motivare ad effettuare il percorso casa-scuola a piedi o con mezzi non motorizzati

Un modo efficace per aumentare il movimento nella quotidianità è di integrarvi il tragitto casa-scuola. Cercare la collaborazione dei genitori e trovare delle soluzioni condivise affinché gli allievi si rechino a scuola a piedi o con mezzi non motorizzati, come biciclette e monopattino, è un primo passo concreto. Una soluzione interessante può essere la creazione di gruppi di bambini dello stesso quartiere che si recano a scuola a piedi insieme o linee Pedibus (www.pedibus.ch). Il docente in classe può proporre delle attività per incentivare i bambini a spostarsi a piedi o con mezzi non motorizzati, ad esempio può chiedere agli allievi di calcolare la distanza che percorrerebbero tutti i membri della classe recandosi per un anno a scuola a piedi e mostrare loro su un mappamondo quale destinazione potrebbero raggiungere.

Incoraggiare giochi attivi durante la ricreazione

È possibile approfittare delle pause per invitare gli al-

lievi a muoversi. Può essere stimolante mettere a loro disposizione del materiale da usare durante le pause, ad esempio palloni, corde, racchette o elastici. Un'altra possibilità è quella di installare in cortile strutture che permettano di giocare in modo attivo, come ad esempio canestri, porte, ostacoli o attrezzature per l'equilibrio, ma anche tracciare sul piazzale lo schema per il gioco della campana. Può anche essere divertente insegnare giochi che i bambini non conoscono, magari rispolverando i classici del passato.

Favorire il movimento degli allievi durante le lezioni e tra una lezione e l'altra

È dimostrato che muoversi mentre si impara agevola l'elaborazione delle informazioni e permette di apprendere più facilmente, divertendosi. Una possibilità per muoversi di più a scuola è aumentare il numero di minuti attivi durante le lezioni: organizzando ad esempio un 'dettato camminato' dove i bambini si spostano per l'aula leggendo un pezzetto del dettato alla volta e poi tornano al loro banco per trascriverlo, oppure ripetendo le tabelline o le coniugazioni dei verbi mentre si svolgono esercizi di giocoleria.

Oltre a integrare il movimento nelle lezioni, è utile anche spezzare l'attività didattica sedentaria con pause da sfruttare per l'attività fisica. La capacità di concentrazione è infatti limitata e di tanto in tanto si ha bisogno di 'staccare'. Queste brevi pause possono essere anche molto semplici: ad esempio alzarsi in piedi e fare un po' di stretching. Sul sito di *Scuola in movimento* si trovano molti spunti sia per integrare il movimento nelle lezioni, sia per proporre delle piccole pause all'insegna del movimento (www.scuolainmovimento.ch).

Coltivare l'equilibrio e il benessere

La scuola è un ambiente privilegiato in cui intervenire per rafforzare le risorse e le competenze di bambini e giovani volte a favorire l'equilibrio e il benessere. Queste risorse e competenze si riflettono sullo sviluppo globale del bambino, sulla sua capacità di relazionarsi con gli altri, sulla sua soddisfazione e non da ultimo sui suoi risultati scolastici.

Un modo per rafforzare l'equilibrio e il benessere degli allievi è riconoscere il loro potenziale e le loro risorse, in particolare valorizzando le loro qualità e i loro progressi e incoraggiandoli con piccoli gesti quotidiani. Questo permetterà loro di sviluppare un maggior senso di sicurezza, di sentirsi riconosciuti e inclusi. I do-

centi sanno quanto è importante ascoltare gli allievi e prendersi il tempo per considerare le loro esigenze e aspettative, creando dei momenti di scambio e condivisione e coinvolgendoli nelle decisioni che riguardano la classe. Si favorisce così un clima positivo, rassicurante e non discriminante. Non bisogna dimenticare che agendo sulla qualità dell'accoglienza è possibile far sentire gli allievi presi in considerazione e riconosciuti nelle loro competenze e personalità.

Equilibrio e benessere, alimentazione e movimento non sono entità separate: interagiscono e si influenzano tra loro e insieme influiscono sul nostro stato di salute generale. Basti pensare al legame tra lo sviluppo personale e il movimento o le abitudini alimentari. Ad esempio, il gioco di squadra permette non solo di allenare i muscoli o la resistenza, ma anche di favorire l'acquisizione di competenze sociali e relazionali, di gestione delle emozioni, di comunicazione, di creatività. Analogamente, consumare in modo condiviso un pasto equilibrato non permette solo di fornire al nostro corpo i nutrienti di cui necessita, ma suscita delle emozioni e favorisce le relazioni.

Il progetto *Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!*

Gli istituti scolastici possono impegnarsi fin da subito con azioni concrete che permettano di promuovere la salute fisica e mentale dei propri allievi incentivando la sensibilizzazione e la formazione di docenti e genitori su questi temi. Il progetto *Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!* propone un percorso formativo per docenti e genitori in cui si approfondiscono conoscenze di alimentazione equilibrata e di movimento, apprendendo anche come attraverso questi due elementi sia possibile favorire l'equilibrio e il benessere degli allievi.

Il progetto si indirizza alle scuole dell'infanzia ed elementari del Cantone Ticino e può essere riconosciuto dai docenti come formazione continua. Gli istituti scolastici che vi aderiscono, oltre a ricevere formazioni gratuite per docenti e genitori, avranno a disposizione anche materiali utili e un budget per l'acquisto di materiali di movimento.

Per informazioni è possibile visitare il sito www.ti.ch/movimentoegusto o contattare il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (DSS/SPVS) all'indirizzo dss-movimentoegusto@ti.ch.