

Roma, li 09 .10.2013

Protocollo n: 6209/2013

Allegati: /

Oggetto: 16 OTTOBRE 2013 - Giornata Mondiale  
Dell'Alimentazione

Ai Presidenti dei Comitati Povernziali  
C.R.I. del LAZIO

Ai Presidenti /Commissari dei Comitati  
Locali C.R.I. del LAZIO  
*(per gentile estensione dei Presidenti dei  
Comitati Povernziali C.R.I. del Lazio)*

**LORO SEDI**

e.p.c. Ai Delegati/Coordinatori e Collaboratori  
Regionali C.R.I. del LAZIO

**SEDE**

Ai Delegati Povernziali Area 1  
C.R.I. del LAZIO  
*(per gentile estensione dei Presidenti  
delle Unità CRI Territorialmente  
Competenti)*

Ai Delegati Locali Area 1  
C.R.I. del LAZIO  
*(per gentile estensione dei Presidenti/  
Commissari delle Unità CRI Territorialmente  
Competenti)*

**LORO SEDI**

Il 16 Ottobre 2013 si celebrerà in tutto il mondo la giornata mondiale dell'alimentazione, organizzata dalla *FAO (Food and Agriculture Organization)* fin dal 1981. Il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, in collaborazione con il Ministero degli Affari Esteri, propone di dedicare la giornata ai "Sistemi alimentari sostenibili per la sicurezza alimentare e la nutrizione".

L'Obiettivo Strategico C.R.I. n. 1 recita "tuteliamo e proteggiamo la salute e la vita" e si rivolge in maniera prioritaria alla tutela della vita; anche con l'ambizioso obiettivo di educare la popolazione affinché faccia proprio uno stile di vita sano dettato da una sana alimentazione e da un altrettanto puntuale e metodico controllo della propria salute.

Al fine di facilitare la diffusione nella popolazione della Regione Lazio di tale iniziativa, il Coordinamento regionale Area 1 ha realizzato un progetto denominato “Salutare”, trasmesso in allegato alla presente nota, dove viene descritta la realizzazione di un modulo base di un “Percorso Salutare” che prevede, dopo una introduzione del progetto e la consegna di materiale informativo sull’evento, l’effettuazione di una fotografia delle abitudini tramite la somministrazione di un questionario dedicato ed una guida verso varie stazioni di *screening* legate alle abitudini alimentari.

Lo schema e la documentazione allegata non preclude un eventuale ampliamento del percorso mediante l’inserimento di altre stazioni di *screening* tematiche, ma si consiglia di attuare almeno quelle base riportate.

A riguardo si invitano codesti Comitati a facilitare la diffusione di questa progettualità.

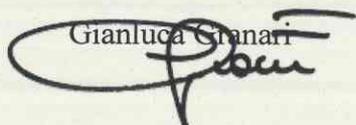
Si precisa che a disposizione dei Comitati che intenderanno partecipare a questa iniziativa sarà reso disponibile materiale informativo in formato pdf (Volantino e Locandina) ed un contributo economico, a rimborso per la stampa dello stesso, per un massimo di € 200,00.

I fondi totali stanziati per questo evento con ipotesi di realizzazione nel weekend successivo alla giornata del 16 ottobre 2013 (18-20 ottobre 2013) è pari ad € 2.000,00 complessivi.

Il materiale da stampare, il contributo a rimborso stampa ed ogni eventuale ulteriore informazione in merito potrà essere richiesta al Delegato regionale Area 1 C.R.I. Lazio – Gianluca Granari tramite l’indirizzo e-mail: [salute@lazio.cri.it](mailto:salute@lazio.cri.it).

Cordialmente,

Il Delegato Regionale Area I

Gianluca Granari  


Il Presidente

Dott. Adriano De Nardis

Il Vicario

Salvatore Coppola  




**Croce Rossa Italiana  
Comitato Regionale Lazio**

# “Salutare”

Progetto di diffusione di comportamenti sani per un corretto stile di vita e sulla prevenzione di malattie derivanti da comportamenti alimentari scorretti.

**SOGGETTO PROPONENTE:**

Croce Rossa Italiana - Comitato Regionale Lazio

**ESPERIENZE REALIZZATE IN MATERIA DI EDUCAZIONE A UNO STILE DI VITA SANO:**

- Diverse campagne CRI sposate da Comitati Locali e Provinciali su tutto il territorio regionale, unite alle campagne nazionali lanciate dalla ex componente dei Giovani della CRI, hanno radicato nella popolazione il principio di uno stile di vita sano dettato tra l'altro da una sana alimentazione e da una serie di screening specifici atti a rilevare l'eventuale insorgere di problematiche.



## PREMESSA

L'Obiettivo Strategico n. 1 recita "tuteliamo e proteggiamo la salute e la vita" e la nostra attività deve essere rivolta in maniera prioritaria alla tutela della vita; per realizzare questo obiettivo ambizioso dobbiamo educare la popolazione affinché faccia proprio uno stile di vita sano dettato da una sana alimentazione e da un altrettanto puntuale e metodico controllo della propria salute.

Il metodo per raggiungere questi obiettivi è il dimostrare con i fatti e quindi con dei controlli mirati i risultati di questo stile di vita sano che ha, tra l'altro un beneficio primario che ci riconduce alla protezione della vita: la possibilità di donare il sangue.



## DEFINIZIONE DEI CONTENUTI E OBIETTIVI

L'obesità è sicuramente uno dei principali problemi sanitari del nostro Paese, al punto che è ormai considerata una "piaga sociale" in quanto causa di patologie secondarie come il diabete di tipo 2, l'ipertensione, la cardiopatia coronarica e alcuni tipi di cancro. I dati a riguardo sono allarmanti: secondo l'Istat, il 10% della popolazione italiana è obesa e si prevede che nel 2025 la percentuale arriverà addirittura al 43%.

Ma quando si è considerati obesi? Gli esperti dicono che un indice di massa corporea (BMI) superiore a 30 identifica uno stato di obesità e rappresenta un grave rischio per la salute. Un BMI superiore a 40 è classificato invece come obesità patologica. In questo caso, la malattia può essere fatale. Troppa disponibilità di cibo pronto e zero movimento fisico. Il risultato è un aumento spaventoso della malattia. Gli obesi stanno addirittura superando di numero quelli che muoiono per fame. Purtroppo il problema riguarda anche i bambini.

Non ci si rende conto che lo sport deve far parte della vita quotidiana come una routine, un pò come lavarsi i denti. Dovrebbe essere quindi un fattore essenziale nella vita quotidiana di ognuno di noi.

Nel grafico interattivo che segue ci sono tre tavole: le prime due sono le mappe che mettono in evidenza la percentuale di obesi rispetto ai normopeso, nelle diverse aree d'Italia e con possibilità di apprezzarne l'evoluzione nel tempo; la seconda è un grafico che permette di filtrare i dati per regione e per categoria – sottopeso, normopeso, sovrappeso, obesi.

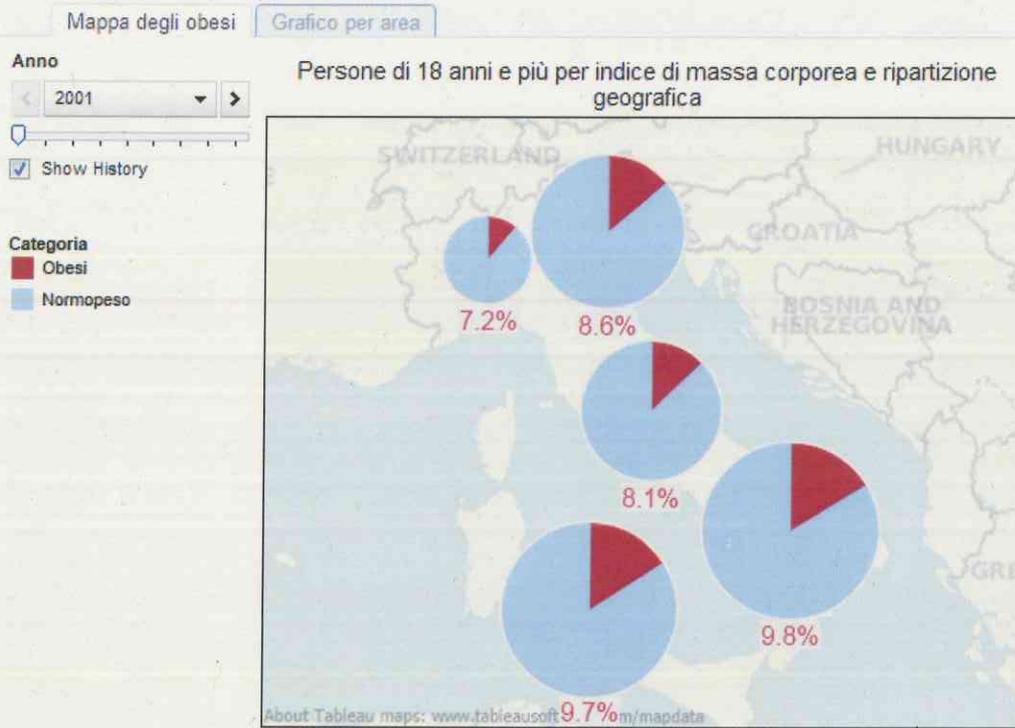


Figura 1 – Percentuali di Obesi rispetto ai normopeso 2001

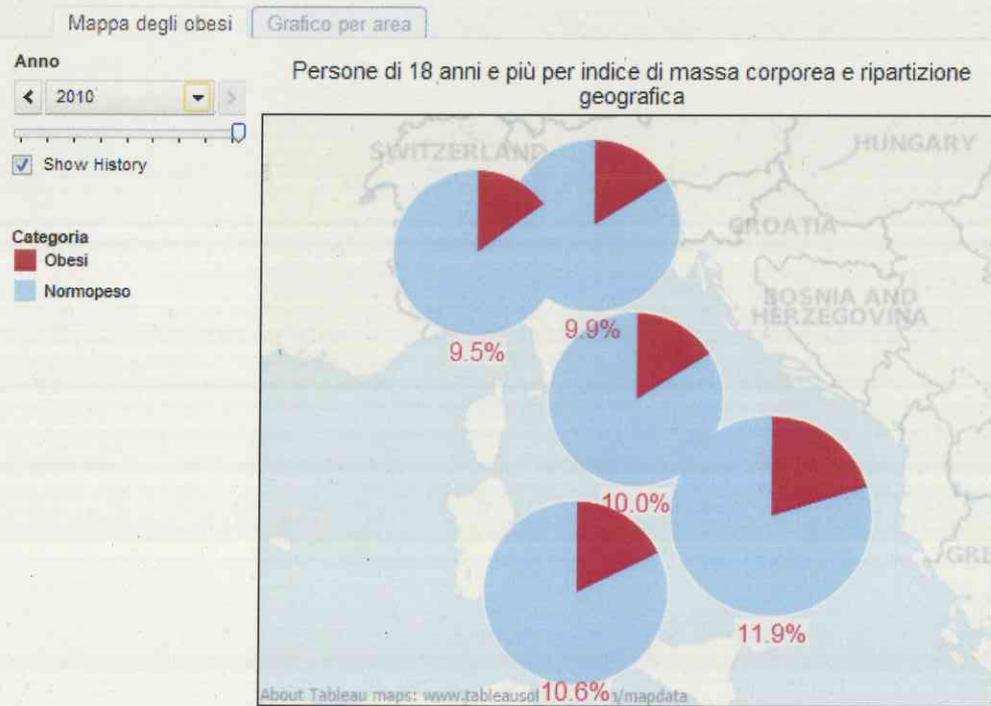


Figura 2- Percentuali di Obesi rispetto ai normopeso 2010

L'obiettivo di questo progetto riguarderà quindi l'informazione e la prevenzione sui rischi legati ad un errato stile di vita ed ai rischi che questo comporta sulla salute della persona.

Il Progetto sarà rivolto ad un target compreso tra i 14 e i 65 e verrà svolto secondo le seguenti modalità:

- Incontri nelle scuole e nelle università;
- Attività di Piazza;
- Campo formativo sul ruolo del Animatore Idea;
- Campagne di Donazione del Sangue

#### *INCONTRI NELLE SCUOLE E NELLE UNIVERSITA'*

Verranno predisposti incontri in scuole medie superiori e nelle università al fine di informare i giovani sul rischio connesso all'adozione di un cattivo stile di vita secondo un approccio "alla pari", fornendo informazioni di base sia sull'impatto relativo alla salute umana e sugli strumenti di screening della stessa oltre ad una campagna mirata alla sensibilizzazione della donazione del sangue





Obiettivo dell'incontro è quello di permettere che i ragazzi :

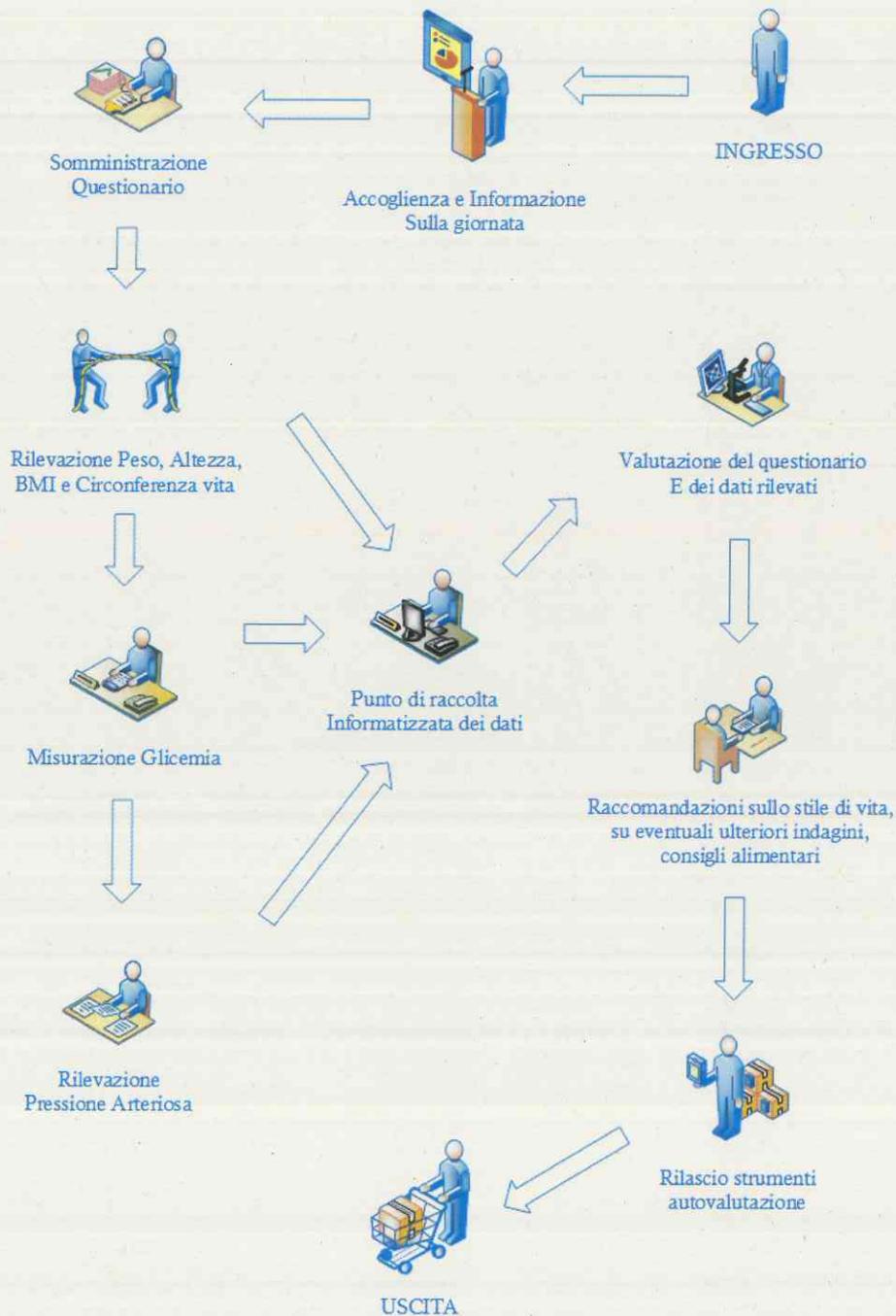
- Acquisiscano le tecniche di base di primo soccorso e sappiano applicarle in caso di situazioni di pericolo di vita
- Diventino individui più indipendenti e responsabili della propria salute e di quella altrui
- Diventino cittadini attivi, in grado di capire ciò accade loro intorno e di reagire
- Capiscano che il l'obesità sta diventando nel mondo un problema sempre più importante
- Acquisire le competenze necessarie per evitare di diventare vittime dell'obesita e delle patologie ad esso collegate, al contrario, poter diventare persone che applicano uno stile di vita sano, sicuro e consapevole.

I contenuti dell'incontro, di durata pari a 2 ore, saranno i seguenti:

- Stili di vita sana rendono il mondo sano
- Primo soccorso in caso di malore
- Corretta chiamata in caso di malore
- Sensibilizzazione sulla Donazione del Sangue

## ATTIVITA' DI PIAZZA

Si allestira una tenda 6x9 o equivalente ove al suo interno verrà creato un percorso "Salutare" dove secondo il seguente schema:



Pertanto in questa occasione :

- Saranno eseguiti le rilevazioni e misurazioni del caso;
- Verrà effettuata, da parte di personale idoneo, una valutazione del rischio;
- Verrà elargito materiale per l'autovalutazione (Glucotest, Centimetro ecc..)

#### EQUIPE STANDARD IN OGNI PRESIDIO (personale)

- 2 squadre tra mattina (**ore 9-13.30 circa**) e pomeriggio (**ore 13.30-18.00 circa**)
- Almeno 3 medici volontari
- Infermiere volontarie della CRI

#### MATERIALE NECESSARIO

##### A) ARREDI (forniti dalla CRI)

- Tenda
- Ambulanza a supporto
- Almeno 4 tavolini e almeno 6-8 sedie
- Lettiga e Bilancia (**con statimetro**)
- Illuminazione interna
- punti corrente

##### B) MATERIALE IMPORTANTE

- Glucometri e strisce reattive per glicemia + aghi pungidito preferibilmente del tipo a scatto
- monouso
- Sfigmomanometri con fonendoscopio
- Tabelle per il calcolo del BMI
- Centimetro per circonferenza vita
- ROT per rifiuti speciali + contenitore rifiuti
- Computer portatile
- Forbici, cucitrice, blocchi di carta, penne
- Scatola per raccolta questionari

##### C) ALTRO MATERIALE

- Bandiera e/o striscione della CRI
- Locandine da affiggere (50 x 70 cm) e volantini da distribuire
- n.2 questionari (2 pagine ciascuno) su rischio diabete e abitudini alimentari
- Materiale informativo da distribuire: depliant su diabete, ipertensione e obesità
- Spillette a clip per individuare il personale del presidio
- 

##### D) MATERIALE USA E GETTA

- Confezioni di guanti monouso (**almeno due misure**) –



- cerotti
- Disinfettante + ovatta - garze
- 4 fagioli (**anche del tipo usa e getta**)
- 2 porta aghi (rifiuti speciali)
- Scotch per carta e scotch tipo pacchi - Nastro biadesivo
- Fogli di carta bibula o rotolo di carta (tipo per lettino visita) per coprire i tavoli