



CAMPAGNA NAZIONALE

IGIENE, DIETA, EDUCAZIONE ALIMENTARE

DEI GIOVANI DELLA
CROCE ROSSA ITALIANA



Introduzione

I Pionieri sono la Componente Giovane della Croce Rossa Italiana, si riconoscono nei Principi e negli Ideali del Movimento Internazionale di Croce Rossa e Mezzaluna Rossa. Si impegnano nell'ambito delle loro attività a tutelare e proteggere la salute e la vita, a sensibilizzare al rispetto della legalità, a promuovere la cultura della convivenza e della responsabilità rispetto agli altri, contribuendo così a diventare i cittadini attivi del domani.

Ruolo essenziale dei Pionieri è educare i giovani affinché comprendano il valore della salute inteso non solo come semplice assenza di malattia ma quale adozione di comportamenti responsabili ed equilibrati.

L'educazione prescinde da qualsiasi tipo di struttura formale ed è intesa nel suo significato primigenio: tirare fuori ciò che nel giovane è già presente, consentendogli di sviluppare a pieno il proprio carattere. Il metodo è quello della peer education, che prende le mosse dalla convinzione che entrambe le parti si interscambino continuamente e crescano insieme, arricchendosi reciprocamente con esperienze e conoscenze.

L'educazione come corollario del partecipare dei giovani alla vita e alle necessità della Società, dando loro la concreta possibilità di servizio nell'ambito dell'analisi dei bisogni effettuata.

Tutto questo anche grazie al proprio carico di ideali, creatività ed esperienza. Questo metodo di lavoro informa tutto il loro agire, in particolar modo nelle scuole, nelle università e negli ambienti frequentati da giovani.

La finalità del percorso è il miglioramento della società in cui viviamo, con la conseguente crescita del singolo e della collettività.

Tale progetto sintetizzabile nell'assioma "Educare per Partecipare, Partecipare per Agire, Agire per Migliorare" è volto alla creazione di uno spazio che permetta ai giovani di crescere responsabilmente, relazionandosi con i bisogni e le aspettative della società e partecipandone allo sviluppo.¹



Situazione

La proposta della Campagna I.D.E.A. (Igiene, Dieta, Educazione Alimentare) è nata dopo la felice esperienza della Campagna A.B.C. (Abstinence, Be faithful, Condom) incentrata sulla prevenzione delle malattie sessualmente trasmissibili, durante la quale i Pionieri hanno avuto modo di sperimentare il ruolo centrale della peer education nel proporre e diffondere alcune tematiche di salute pubblica di stretto interesse giovanile.

L'ultimo rapporto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), "Global Health Risks 2009"² sottolinea chiaramente l'importanza di uno stile di vita corretto per aumentare sia la durata sia la qualità della vita. Nello stesso rapporto, infatti, 8 fattori di rischio (ipertensione, fumo di tabacco, iperglicemia, sedentarietà, obesità, ipercolesterolemia, scarsa assunzione di frutta e verdura, abuso di alcool) vengono identificati come responsabili a livello mondiale del 61% delle morti per malattie cardiovascolari, che sono la prima causa di morte nel mondo.

Tra questi i fattori di rischio legati alla dieta (ipertensione, obesità) e la sedentarietà hanno l'importanza maggiore, essendo riconosciuto che il 57% delle morti per malattie cardiovascolari può essere ricondotto ad almeno uno di questi fattori.

In Italia, i dati Istat 2000, oltre a registrare la crescita della popolazione in sovrappeso (16 milioni), rivelano che nel periodo 1994-1999 l'obesità è drasticamente aumentata del 25%^{3,4}. Il dato allarmante emerso dall'indagine riguarda in particolar modo i bambini: l'obesità è presente nel 34% nella fascia d'età tra i 6 ed i 9 anni⁵.

Le cause di questa preoccupante "epidemia" di obesità sono da ricercarsi sicuramente nello stile di vita scorretto attualmente troppo diffuso nei paesi industrializzati.

I dati emersi dal progetto "Okkio alla salute", infatti, dimostrano che in Italia molti bambini saltano la prima colazione o non fanno una colazione adeguata. Lo stesso studio dimostra che il consumo di frutta e verdura è spesso troppo basso mentre è troppo alto il consumo di bevande dolci o gassate; l'abitudine alla sedentarietà, infine, è molto diffusa in Italia con un numero troppo elevato di ore trascorse davanti alla TV o ai videogiochi⁶.



Il cambiamento delle abitudini di vita dei bambini è un problema molto sentito in tutto il mondo ed oggetto di numerosi studi che dimostrano il nesso tra obesità e consumo di bevande zuccherate⁷ e l'efficacia della proposta di uno stile di vita corretto per la prevenzione dell'obesità.

La Campagna I.D.E.A., pertanto, si propone di sensibilizzare la popolazione affinché ciascuno adotti uno stile di vita sano in modo tale da ridurre i fattori di rischio ed aumentare la capacità di controllare, mantenere e migliorare il proprio stato di salute.

Qualora si programmi una politica di intervento sui fattori di rischio legati alla dieta occorre tenere presente che al giorno d'oggi l'alimentazione è un bisogno fisiologico ma è anche lo specchio delle icone sociali a cui veniamo continuamente sottoposti: i comportamenti alimentari, infatti, sono condizionati in modo preponderante dal modello culturale in cui si inseriscono. Di conseguenza, bisogna modificare le abitudini non corrette attraverso interventi educativi di ampio respiro da parte delle istituzioni e campagne di comunicazione pubblica di promozione della salute che investano l'intera popolazione.

Obiettivi generali

L'intervento dei Giovani della Croce Rossa Italiana sarà pertanto volto a:

- Promuovere il concetto di "dieta" inteso come "stile di vita" sano, basato su una corretta alimentazione, un'adeguata igiene alimentare e personale, una adeguata attività fisica quotidiana;
- Creare una coscienza individuale e collettiva capace di incidere sul tessuto sociale determinandone una modificazione in positivo dei comportamenti;
- Aumentare la conoscenza del fenomeno dell'obesità e delle altre condizioni connesse ad una scorretta alimentazione, promuovendone la prevenzione;



Personale impiegato

Il personale impiegato prevede:

- Un referente nazionale del Progetto, cui sarà affidata l'organizzazione ed il controllo delle attività svolte sul territorio, la collaborazione con i singoli referenti Regionali e l'elaborazione dei dati statistici nazionali (vedi sezione "verifiche").
- Un referente per ogni Regione al quale spetterà la programmazione delle diverse iniziative locali, il coordinamento del personale impiegato, la ricerca del materiale utile, la collaborazione con il referente nazionale e l'inoltro dei dati acquisiti;
- Figure specifiche dei Pionieri (Formatori ed Animatori I.D.E.A.), specializzati attraverso appositi eventi di formazione e preparati alle iniziative ed agli obiettivi del Progetto che gestiranno le attività specifiche dei quattro moduli di seguito descritti.

Destinatari e durata

La campagna si svolgerà nel triennio 2010-2012 e sarà composta da quattro moduli:

- Modulo seme: destinato a bambini dai 6 agli 11 anni che frequentano le Scuole Primarie;
- Modulo fiore: destinato a bambini dagli 11 ai 14 anni che frequentano le Scuole Secondarie di primo grado;
- Modulo frutto: destinato a giovani dai 14 ai 19 anni che frequentano le Scuole Secondarie di secondo grado;
- Modulo albero: destinato a giovani dai 19 anni in su ed adulti;

Modalità

Le attività legate alla Campagna I.D.E.A. possono essere realizzate ovunque con la massima efficacia; tuttavia per semplici motivi logistici e per raggiungere efficacemente il maggior numero possibile di persone si suggerisce di utilizzare, laddove possibile, le scuole quali teatro degli incontri.



Si suggerisce di strutturare gli interventi nelle scuole prevedendo un paio d'incontri per classe della durata di 2 ore l'uno, gestiti da Animatori e/o Formatori I.D.E.A. affiancati da Pionieri che hanno precedentemente frequentato incontri informativi. Nello specifico si suggerisce di affrontare con particolare impegno argomenti come la piramide alimentare, la promozione di una attività fisica giornaliera, lo stile di vita corretto e le corrette abitudini alimentari, l'obesità, le "Linee Guida per una sana e corretta alimentazione", l'igiene alimentare e personale.

Si raccomanda di organizzare gli incontri adeguando l'argomento ed il grado di dettaglio dello stesso a seconda dei destinatari.

Si raccomanda, infine, di pianificare gli interventi come una serie di azioni mirate a costruire un percorso che non si limiti alla mera informazione bensì stimoli una comprensione intima dei temi trattati. A tale fine risulterà efficace utilizzare strumenti interattivi quali gioco, attività partecipative, proiezione di audiovisivi, brainstorming, role-play, questionari etc.

Per gli interventi riguardanti il modulo Albero (o laddove si decida di non utilizzare la scuola come luogo degli incontri) si suggerisce di effettuare incontri rapidi con comunicazione veloce (diffusione di materiale informativo, gadget della Campagna, proiezione di filmati e spot, materiale multimediale) all'interno dei luoghi di maggior frequentazione quali università, supermercati, piazze, associazioni ecc, o in occasione di grandi eventi.

Come avviare i contatti con le scuole e le Università

Entro il mese di maggio di ogni anno solare si consiglia ai vari Gruppi o Ispettorati Provinciali di scegliere le scuole dove realizzare gli incontri, inviando moduli appositamente predisposti ed allegando un vademecum della Campagna I.D.E.A.. Per svolgere l'attività nelle scuole, infatti, è consigliato che essa sia inserita nei POF (Piani di Offerta Formativa).

L'incontro con gli studenti

Momento delicato sarà quello del contatto con gli studenti, diretto da un Formatore e/o un Animatore I.D.E.A. Lo staff dell'incontro sarà composto da almeno tre Pionieri, di cui due in possesso delle qualifiche della Campagna.



Il Formatore e l'Animatore avranno cura di valutare con ogni attenzione le caratteristiche dell'uditorio cui rivolgersi e ad approcciarsi con le metodologie dell'educazione alla pari.

Lo staff, nel prepararsi all'incontro:

- opererà una fattiva analisi del target di riferimento;
- organizzerà nei dettagli le fasi dell'incontro, avendo cura di utilizzare giochi rompighiaccio, brainstorming, role-play, lezioni interattive, lavori di gruppo, filmati, altre attività educative;
- preparerà con attenzione il materiale didattico a disposizione;
- verificherà che tipo di supporti didattici/informatici saranno messi a disposizione dall'istituzione educativa (proiettore, lavagna a fogli mobili, gessi, lavagna luminosa, ecc.), provvedendo a sopperire alle eventuali carenze.



Verifiche

Ampio spazio verrà riservato alle verifiche, con l'obiettivo di valutare sia l'efficienza dell'azione sia l'impatto – qualitativo e quantitativo – che la Campagna ha sui collettivi vulnerabili che mira ad aiutare. Il referente nazionale chiederà, a scadenze periodiche, le risultanze ai livelli regionali, al fine di elaborare report semestrali e finale sui dati dell'intera Campagna.

Al fine di ottenere un valido strumento per la valutazione dell'efficacia delle attività svolte si suggerisce in tutti i moduli della campagna, laddove possibile, di raccogliere i dati antropometrici (peso ed altezza) delle persone a cui si rivolge l'intervento. In questo modo sarà possibile valutare nel tempo l'effetto sulla popolazione dell'impegno profuso nella diffusione dei concetti riguardanti uno stile di vita alimentare salutare in termini di riduzione o arresto dell'attuale trend in aumento del Body Mass Index.

Per effettuare tale procedura si raccomanda di utilizzare lo strumento del gioco e del divertimento nelle fasce di età più giovani e cautela, riservatezza e buon senso nelle fasce più adulte, senza mai apportare giudizi o generare discriminazione.

In aggiunta si suggerisce di utilizzare quali metodi di verifica quiz per testare le conoscenze prima e dopo le attività svolte e questionari sulle abitudini di vita ed alimentari (numero di ore trascorse davanti alla TV o ai videogiochi, attività fisica, numero di porzioni di frutta e verdura etc). Si raccomanda, inoltre, di compilare dei report conclusivi delle proprie attività con dettaglio sulle modalità di svolgimento, sulle persone coinvolte nel corso dell'attività e con le proprie impressioni personali, da inoltrare al Referente Regionale della Campagna.

In tale modo sarà possibile creare una raccolta comune di attività realizzabili volta a migliorare continuamente le attività attraverso le proposte di tutti i Volontari coinvolti nella Campagna I.D.E.A.



Sito web

Per tutta la durata della Campagna sarà attivo sul sito web della CRI, all'indirizzo www.cri.it nella sezione dedicata ai Pionieri, un link inerente alla Campagna Nazionale I.D.E.A. dove sarà possibile trovare:

- notizie sulla Campagna e sulla sua realizzazione;
- dettagli relativi agli eventi di formazione;
- la rassegna stampa;
- immagini e filmati delle attività svolte;
- il materiale per la Campagna perché sia fruibile dai singoli Gruppi Pionieri Locali;
- dati statistici e report semestrali;

Rapporti con la stampa ed altri eventi a carattere promozionale

A tutti i livelli si procederà ad un'adeguata pubblicità degli eventi e si valuterà l'opportunità di partecipare con personale formato e, ove occorra, con appositi stand illustrativi a convegni, fiere, trasmissioni radiotelevisive o multimediali.

Il referente regionale avrà cura di inviare ogni possibile testimonianza in materia, trasmettendo informativa della partecipazione all'Ispettorato Nazionale Pionieri (ispettorato.pionieri@cri.it), gli articoli di giornale, i filmati registrati, i programmi dei convegni in cui si è deciso di intervenire. Il tutto con la collaborazione dell'Area Sviluppo dei Giovani della Croce Rossa Italiana.



Referenze

1. Croce Rossa Italiana: Progetto Associativo della Componente Giovane della Croce Rossa Italiana, <http://cri.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/2494>
2. World Health Organization, Global Health Risks 2009, http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/global_health_risks/en/index.html
3. ISTAT: Indagine multiscopo sulle famiglie "Aspetti della vita quotidiana" – Anno 2003
4. Ministero della Salute, Istituto Superiore Sanità: Progetto "CUORE" – anni 1998-2002
5. S. Brescianini (Istituto Superiore Sanità), L. Gargiulo (Istat), E. Gianicolo (Istat): Eccesso di peso nell'infanzia e nell'adolescenza, convegno Istat Settembre 2002
6. Okkio alla salute, <http://www.iss.it/binary/publ/cont/0924.pdf>
7. Ludwig DS. Relation between consumption sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. Lancet 2001
8. Robinson TN. Reducing Children's Television Viewing To Prevent Obesity. JAMA 1999