

# I Determinanti di Salute

Come la sedentarietà  
diventa obesità  
(e come comunicarlo al meglio)



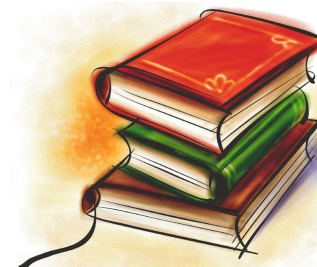
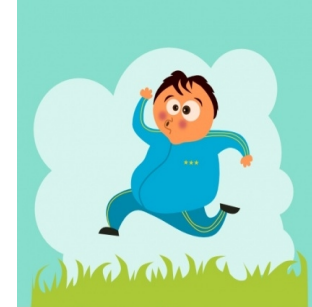
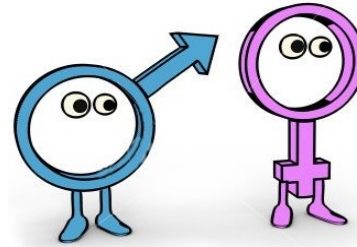
di Irene Mingozzi

# Cosa si intende per “determinanti di salute”

Sono elementi di rischio che interagiscono (da soli o combinati) nell'impostare, mantenere e alterare le condizioni di salute nel corso della vita.

## Qualche esempio:

- ▣ Genere sessuale
- ▣ Stile di vita
- ▣ Alimentazione
- ▣ Istruzione
- ▣ Abitazione e area di residenza
- ▣ Condizioni socio-economiche
- ▣ Condizioni dell'ambiente
- ▣ Ereditarietà genetica

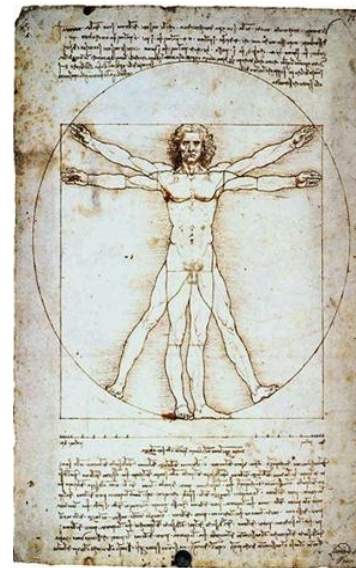


# Cosa di intende per “obesità”:

**L'obesità è una condizione caratterizzata da un eccessivo aumento del peso, per eccessiva formazione di adipe nel tessuto sottocutaneo.**

Costituisce un serio fattore di rischio salute per l'individuo.  
Possibili conseguenze dell'obesità:

- Ictus e infarti
- Ipertensione
- Arteriosclerosi
- Patologie vascolari
- Malattie coronariche
- Artropatie, osteoartrosi e altre patologie simili.



THEN..



NOW...

# Obesità Infantile



**In Italia il 10% dei bambini di 8/9 anni è obeso.**

**Il 36% ha le premesse per diventare un adulto obeso.**



**Vediamo ora il rapporto esistente tra  
i caratteri di una vita sedentaria, in  
particolare l'uso di Electronic Media,  
e l'obesità infantile.**



# Perché l'utilizzo di TV, videogiochi e computer (EM) favorisce l'obesità?

➡ Non permette lo smaltimento di grassi

➡ Toglie tempo alle attività fisiche

➡ Favorisce il consumo di snack

➡ Diminuisce le ore di sonno

➡ Tramite questi canali vengono pubblicizzati cibi grassi e bevande zuccherate

(Per 1\$ speso dalla WHO per migliorare l'alimentazione della popolazione mondiale, la food industry spende 500\$ nella promozione di junk food)

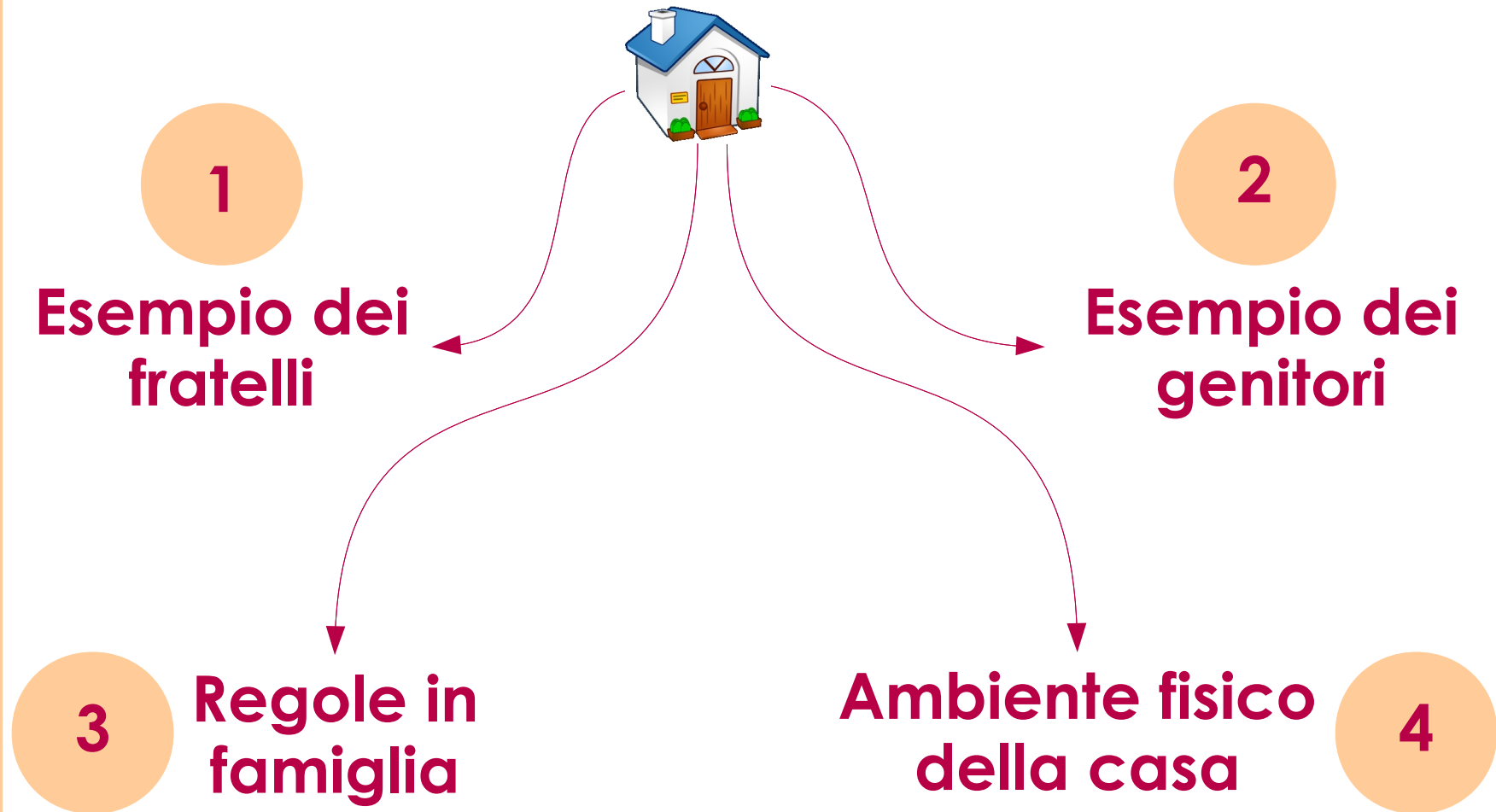






**Per pianificare interventi di comunicazione mirati a diminuire l'uso di EM da parte dei bambini (e di conseguenza l'obesità) è necessario ricercare i fattori che ne incentivano l'utilizzo.**

# **I fattori che più influenzano l'uso di EM sono presenti nell'ambiente familiare**





1

## Esempio dei fratelli

💻 Soprattutto se maggiori

💻 Soprattutto se maschi

💻 Soprattutto se dello  
stesso sesso

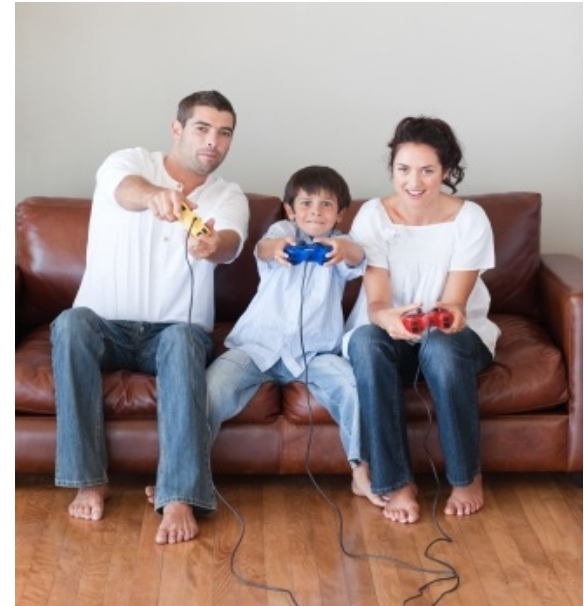
💻 Questo avviene anche  
per le attività fisiche (+)



## 2 Esempio dei genitori

💻 Per il genitore che torna stanco dal lavoro è comodo far passare la TV o il videogioco come “family time”

💻 Soprattutto si segue l'esempio del genitore dello stesso sesso

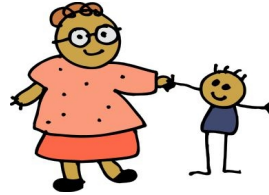


3

## Regole in famiglia



Mamme “gatekeeper”



Riguardano la matina, la precedenza dei compiti e il limite di tempo



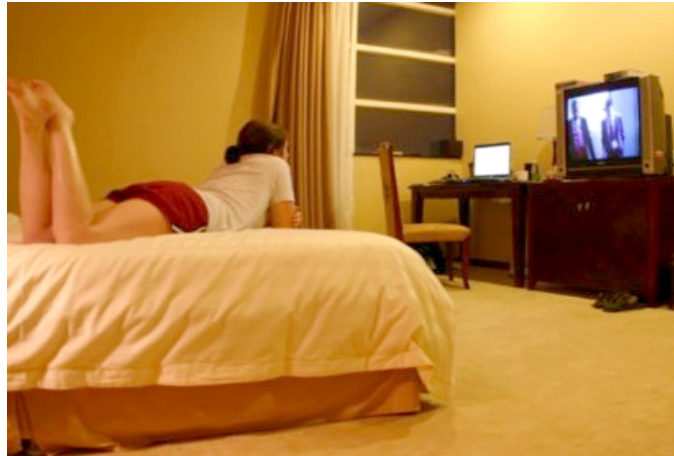
Le attività fisiche vengono erroneamente percepite come bilanciamento dell'uso di EM



Non sempre vengono fatte rispettare perché gli EM distraggono i figli e permettono il riposo dei genitori

4

## Ambiente fisico della casa



Numero degli EM



Presenza o meno in camera da letto



Presenza o meno di alternative (giardino, piscina, parco vicino, amici vicino...)



**Quali conclusioni utili possiamo trarre per una comunicazione che riesca efficacemente a prevenire/ridurre l'obesità?**





**Il coinvolgimento dei familiari nei programmi di intervento per diminuire l'utilizzo di EM e di conseguenza l'obesità è stato dimostrato essere di importanza strategica per riuscire a far mantenere ai bambini un determinato comportamento.**



# EDUCAZIONE

È necessario prima di tutto educare le famiglie al corretto uso degli EM poiché molte non ne conoscono i reali rischi per la salute.



# Un ottimo esempio: [www.letsmove.gov](http://www.letsmove.gov)



*America's Move to Raise a  
Healthier Generation of Kids*

[HOME](#) • [BLOG](#) • [ABOUT LET'S MOVE](#) • [SIGN UP FOR EMAIL UPDATES](#)

[GO](#)

**Learn the Facts**  
RAISING HEALTHIER KIDS

**Eat Healthy**  
FOOD & NUTRITION

**Get Active**  
PHYSICAL ACTIVITY

**Take Action**  
SIMPLE STEPS TO SUCCESS

**Join Us**  
LET'S MOVE TOGETHER



## *Healthy Kids Act*

The First Lady joins President Obama to sign the Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010 – a major step forward in our nation's effort to provide all children with healthy food in schools.

[READ MORE](#)

◀ 1 2 3 4 5 ▶

Un ottimo esempio: [www.letsmove.gov](http://www.letsmove.gov)

In particolare:







**Un ottimo esempio:  
Belgian Association for Obese Patient →**

Encourage your children  
to do more sport.





# BIBLIOGRAFIA

Angus K., Gordon R., Hastings G., McDermott L., Stead M., *A review of the effectiveness of social marketing nutrition interventions*, National Social Marketing Centre, 2006.

Biosca M., Moreno L.A., Réy-Lopez J.P., Vincente-Rodríguez G., *Sedentary behaviour and obesity development in children and adolescents* in Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases, Volume 18, NMCD, 2008, pp. 242-251.

Blair-Stevens C., Fattori G., French J. (a cura di), *Guida operativa al Marketing Sociale*, Modena, Artestampa, 2009.

Dalmeny K., Hanna E., Lobstein T., *Broadcasting bad health. Why food marketing to children needs to be controlled*, IACFO, 2003.

Datamonitor (2002) *Childhood Obesity: How obesity is shaping the US food and beverage markets*.

Granich J., Knuiman M., Rosenberg M., Timperio A., *Understanding children's sedentary behaviour: a qualitative study of the family home environment* in Health Education Research, Volume 25, Issue 2, Oxford, Oxford University Press, 2008, pp. 199-210.

Istituto Superiore di Sanità, *OKkio alla SALUTE: sistema di sorveglianza su alimentazione e attività fisica nei bambini della scuola primaria. Risultati 2008*.

Lobstein T., Frelut M.L., *Prevalence of overweight among children in Europe*, in Obesity Reviews, Nov 2003.

Mazzocchi M., Capacci S., Hansstein F., *I numeri dell'obesità nelle regioni italiane*, Agriregionieuropa, 2009.

# SITOGRAFIA

al 10 gennaio 2011

[www.earthscan.co.uk](http://www.earthscan.co.uk)

[www.hhs.gov](http://www.hhs.gov)

[www.iss.it](http://www.iss.it)

[www.letsmove.gov](http://www.letsmove.gov)

[reboot.fcc.gov/parents/media-and-childhood-obesity](http://reboot.fcc.gov/parents/media-and-childhood-obesity)

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

[www.who.int](http://www.who.int)