

## Scheda di progetto<sup>1</sup>

<b>TITOLO</b>	Corri al... lavoro
<b>ASL/ASO</b> (proponente, se progetto Aziendale, o capofila, se progetto inter-Aziendale)	ASL ASTI

### Abstract

#### Descrizione sintetica del progetto

(max 1 pagina su: contesto di partenza, destinatari, obiettivi, metodologia, attività, valutazione e strumenti)

#### CONTESTO DI PARTENZA

Secondo l'OMS **l'obesità rappresenta uno dei principali problemi di salute pubblica nel mondo**, nonostante il grado di malnutrizione esistente sul pianeta. Siamo infatti di fronte ad una vera e propria epidemia globale che si sta diffondendo in molti Paesi e che può causare, in assenza di un'azione immediata, problemi sanitari molto gravi nei prossimi anni.

Circa il 34% degli italiani risulta sovrappeso, mentre gli obesi sono circa il 10%. In Piemonte gli obesi rappresentano circa l'8% della popolazione ed il sovrappeso circa il 31%. In Europa la prevalenza dell'aumento ponderale cresce nella fascia dell'età lavorativa per raggiungere un 44% di sovrappeso e un 14% di obesità tra i 55 ed i 64 anni.

Dallo studio PASSI si è appreso che nell'ASL di Asti, la popolazione tra i 18 ed i 69 anni, conduce nel 26% dei casi uno stile di vita sedentario e non pratica sufficiente attività fisica, e solo una persona su cinque mangia le 5 porzioni di frutta e verdura al giorno raccomandate.

**In Italia sembrerebbe che il pasto fuori casa a pranzo sia rapido, per lo più a base di carboidrati, carente di fibra, accompagnato da bibite zuccherate o alcolici. La fascia di età lavorativa è quindi a rischio di aumento di peso.**

Come è noto l'obesità è un fattore predittivo per le principali malattie croniche quali: ipertensione, ictus, diabete, malattie cardiovascolari, alcuni tumori, artropatie,...; senza contare che tutto questo rappresenta un costo sociale in quanto il 6% delle spese sanitarie dell'OMS in Europa è legato all'obesità; inoltre le persone obese si assentano spesso dal lavoro per motivi di salute.

**Un'attività fisica costante e moderata, associata ad una alimentazione normocalorica, si è dimostrata efficace per perdere o stabilizzare il peso.**

**La promozione dell'attività fisica durante le pause di lavoro, le convenzioni tra aziende e palestre, il controllo nutrizionale sui pasti delle mense lavorative, si sono dimostrate azioni efficaci con costi non elevatissimi.**

#### DESTINATARI

Tutti i **dipendenti dell'ASL AT** che hanno come sede di lavoro il palazzo chiamato "Don Bosco".

#### OBIETTIVI

**Aumentare il numero di persone che sono in grado di comporre un pasto nutrizionalmente corretto e che aumentano l'attività motoria** (almeno l'uso delle scale).

#### METODOLOGIA - ATTIVITÀ - STRUMENTI

Il progetto intende far crescere un **atteggiamento positivo verso il movimento (attività motoria)**, la "non sedentarietà" e la **sana alimentazione** attraverso l'**aumento delle conoscenze** dei rischi legati ad una scarsa attività fisica e a una alimentazione squilibrata protratta nel tempo e la valorizzazione di attività che mantengono lo stato di salute e producono effetti positivi.

#### Attività

- predisposizione e effettuazione **focus group** per l'identificazione dei bisogni (**diagnosi partecipata con i destinatari**);
- **elaborazione e somministrazione questionari (pre-post corso e a distanza di qualche mese) riguardanti: conoscenze, abitudini alimentari (scelte operate in mensa) e svolgimento attività**

<sup>1</sup> La presente scheda è stata elaborata da DoRS nell'ambito del Piano Regionale Sorveglianza e Prevenzione dell'obesità nei luoghi di lavoro: Laboratorio di progettazione partecipata. La scheda ha come riferimento quella prodotta per i Bandi della Regione Piemonte "Progetti di Promozione della Salute" 2004-2005 e 2005-2006 e pertanto i riferimenti teorici sono: la carta di Ottawa per la Promozione della Salute (1986) e il modello di progettazione PRECEDE-PROCEED (LW. GREEN, MW. KREUTER, 1991).

**fisica;**

- predisposizione e effettuazione **corso/incontro di informazione/ formazione;**
- **elaborazione e predisposizione di pieghevoli informativi** su sana alimentazione e attività fisica;
- **risistemazione e predisposizione vano scale, realizzazione video e cartelloni informativi** per incrementare nei dipendenti l'utilizzo delle scale da proiettare e da apporre lungo le scale e/o vicino agli ascensori.

**Strumenti**

- **focus group;**
- **questionari;**
- **corso/incontro di informazione/formazione;**
- **cartelloni, pieghevoli informativi, video;**
- **rilevazione uso scale** (registrazione passaggi).

**VALUTAZIONE**

Si valuterà l'**aumento** delle **conoscenze**, delle **capacità di comporre un pasto bilanciato** e di **utilizzare le scale** avvalendosi di:

- **dati rilevati dai questionari** su conoscenze e abitudini;
- **dati statistici** forniti dalla **registrazione dei passaggi** e quindi dell'uso delle **scale**.