



## *Un programma di prevenzione a scuola può ridurre i problemi di peso delle ragazze?*

### Problema

*Tematiche come l'accettazione del proprio corpo e una corretta alimentazione sono basilari per la salute psico-fisica delle persone. Buone abitudini e consapevolezza di sé si sviluppano e consolidano nell'età della crescita, la stessa in cui possono emergere i maggiori disagi.*

Le abitudini alimentari tendono a formarsi nell'età dello sviluppo, rendendo questa fase della vita determinante anche per le future condizioni di salute. L'età scolare è importante anche sotto altri aspetti, che riguardano la coscienza e l'accettazione di sé, tra i quali rileva il rapporto con il proprio corpo.

Abitudini alimentari e rapporto con il proprio corpo sono tra loro collegati. Essi hanno assunto nel tempo una notevole importanza (basti pensare al crescente tasso di obesità infantile), oggi rinnovata a fronte della sempre maggiore diffusione dei social network, i quali possono anche trasformarsi in fonte di disagio, in particolar modo per le ragazze.

Le piattaforme per la socialità online rinforzano canoni estetici poco realistici, con il risultato di distorcere la percezione che le ragazze hanno del proprio corpo, e finendo col favorire pratiche poco salutari. A un estremo la mancanza di sicurezza può condurre a comportamenti malsani per dimagrire, come saltare i pasti, fumare, fino ad arrivare all'anoressia. All'altro estremo può condurre a un atteggiamento di rinuncia e trascuratezza, all'abbandono di qualsiasi forma di attività fisica, oppure all'utilizzo del cibo come salvagente emotivo.

### Soluzione

*Un programma di educazione fisica a scuola destinato solamente alle ragazze e accompagnato con consulenze individuali e informazioni relative ad aspetti nutrizionali e di self-empowerment potrebbe mitigare i problemi tanto fisici quanto psicologici.*

Il programma *New Moves* è un'iniziativa statunitense, realizzata nelle scuole, che si pone come obiettivo quello di incidere sulle problematiche legate al peso delle ragazze adolescenti. Il target sono le ragazze sovrappeso o a rischio di diventarlo, che già frequentano delle sessioni di attività fisica.

Il programma affronta la problematica a tutto tondo, concentrandosi su una pluralità di fattori: quelli relativi all'ambiente sociale (per esempio il supporto da parte dei pari), quello personale (l'immagine che si ha di sé) e quello comportamentale (la definizione di obiettivi) per generare un cambiamento nell'attività fisica, nell'alimentazione e nei comportamenti finalizzati alla gestione del peso.

Il programma consiste in una serie di lezioni di educazione fisica destinate esclusivamente alle ragazze a cui si aggiungono sessioni informative (individuali e collettive) relative a tematiche nutrizionali e altre attività finalizzate a creare un gruppo in cui supporto reciproco ed empowerment giocano un ruolo centrale.

Attraverso questo ventaglio di attività ci si aspetta un miglioramento nell'indice di massa corporea (BMI), sul totale di attività fisica svolta dalle ragazze, sulla qualità della loro alimentazione e su altri fattori come la fiducia nei propri mezzi e il rafforzamento di un'immagine positiva di sé.



## Risultati

Il programma "New Moves" ha parzialmente raggiunto i suoi obiettivi, migliorando la percezione che le ragazze hanno di sé e riducendo l'incidenza di alcuni comportamenti dannosi. Non è però risultato efficace nel migliorarne le condizioni fisiche.

La valutazione del programma è stata svolta tra il 2007 ed il 2009 osservando una serie di indicatori relativi al benessere psico-fisico in sei scuole dello stato del Minnesota.

Complessivamente la valutazione non è in grado di evidenziare un effetto significativo sulle condizioni fisiche (la percentuale di grasso corporeo e l'indice di massa corporea BMI), ma si notano miglioramenti visibili nelle abitudini e nelle condizioni psicologiche e sociali della partecipanti.

New Moves è riuscito a generare infatti un cambiamento nella percezione dei problemi legati al cibo e al corpo e sulla possibilità per le partecipanti di affrontarli al meglio. Si registrano infatti al contempo una riduzione nel tempo passato in attività sedentarie e una maggiore quantità di tempo speso a fare attività fisica (all'incirca 35 minuti in più al giorno), favorito da una più forte convinzione dei propri mezzi e da una maggiore capacità di fissare degli obiettivi che facciano da stimolo a mantenere i miglioramenti raggiunti in relazione al proprio stile di vita. Questo cambio di prospettiva risulta evidente anche per quanto riguarda l'apporto calorico giornaliero, e trova concreto riscontro in alcune abitudini alimentari, in particolare nell'acquisizione dell'abitudine di fare colazione e nel mantenere sotto controllo l'entità delle porzioni durante i pasti, mentre non si registrano variazioni per quanto riguarda il consumo di frutta e di verdura e nel consumo di bevande zuccherate. L'incidenza di comportamenti malsani finalizzati alla gestione del proprio peso risulta ridotta del 13,7%.

Infine, uno dei pilastri del programma era quello di consolidare la spinta al cambiamento nelle proprie abitudini attraverso il rafforzamento del supporto ricevuto da parte della propria sfera sociale. Tale obiettivo sembra essere raggiunto tanto per quanto riguarda il supporto allo svolgimento di attività

fisica quanto per una corretta alimentazione: in entrambi questi domini infatti il programma si è mostrato capace di aumentare il supporto dato tanto dagli amici quanto dalla famiglia e dagli insegnanti.

## Metodo

Alcuni esiti di New Moves	Effetto
Percentuale di grasso corporeo	-0,46
Attività fisica giornaliera (minuti)	+36*
Sedentarietà giornaliera (minuti)	-38**
Comportamenti nocivi per ridurre il peso	-13,7%**
Supporto dalla famiglia all'attività fisica	+10,6%**
Grado di soddisfazione per il proprio corpo	+11.3%**

Stime significative per  $\alpha = *10\%$  \*\*5% \*\*\*1%.

I risultati provengono da una valutazione sperimentale: 12 scuole superiori nello stato del Minnesota si sono candidate per partecipare al programma, ma solo sei di queste (selezionate casualmente) ne hanno beneficiato. Le restanti sei scuole, che non hanno applicato i contenuti dell'iniziativa, fungono invece da gruppo di controllo per approssimare quanto sarebbe successo in assenza di intervento. Il confronto tra le condizioni delle ragazze che hanno partecipato nelle sei scuole e un gruppo di ragazze in condizioni simili delle altre scuole stima l'effetto dell'intervento.

Considerando che le scuole sono solo 12, e che anche a fronte di una selezione casuale i due gruppi potrebbero essere differenti, le stime sono corrette considerando eventuali differenze iniziali tra i due gruppi (*difference in differences*).

**BIBLIOGRAFIA:** NEUMARK-SZTAINER D.R. ET AL. (2010), NEW MOVES – PREVENTING WEIGHT-RELATED PROBLEMS IN ADOLESCENT GIRLS: A GROUP-RANDOMIZED STUDY, AMERICAN JOURNAL OF PREVENTIVE MEDICINE 39(5).

**AUTORE DELLA SCHEDA:** GIACOMO FERRATO (ASVAPP)

