

7.4 Stili di vita salutari e alimentazione sana

In questa pagina

1. [Strategie nazionali](#)
2. [Incoraggiare stili di vita sani e un'alimentazione sana per i giovani](#)
3. [Educazione alla salute e educazione a stili di vita sani nelle scuole](#)
4. [Approcci educativi peer-to-peer](#)
5. [Collaborazione e partnership](#)
6. [Sensibilizzare sugli stili di vita sani e sui fattori che influenzano la salute e il benessere dei giovani](#)

Strategie nazionali

In Italia i principali strumenti di promozione della salute e del benessere sono il Piano Nazionale della prevenzione (PNR) e il Programma nazionale “Guadagnare Salute: rendere facili le scelte salutari”. Ambedue gli strumenti promuovono stili di vita sani e una corretta alimentazione. Sono rivolti all’intera popolazione e in maniera specifica a bambini, adolescenti e giovani adulti attraverso programmi di prevenzione e di promozione della salute.

Il Piano Nazionale della Prevenzione (PNP), il cui coordinamento è affidato al Ministero della Salute, è parte integrante del Piano sanitario nazionale. Stabilito in virtù dell’intesa tra Stato e Regioni (23/3/2005), affronta le tematiche relative alla promozione della salute e alla prevenzione delle malattie e prevede che ogni Regione predisponga e approvi un proprio Piano regionale di prevenzione (PRP). Il PNP ha durata quadriennale. [Quello redatto per il periodo 2014-2018](#) al quale le Regioni e Province autonome, hanno destinato 200milioni di euro, è stato prorogato a tutto il 2019 e delinea un sistema di azioni di promozione della salute e di prevenzione, che accompagnano il cittadino in tutte le fasi della esistenza, nei luoghi di vita e di lavoro, con obiettivi specifici rivolti ai giovani. Il Piano individua i seguenti 10 macro obiettivi:

1. Ridurre il carico prevenibile ed evitabile di morbosità, mortalità e disabilità delle malattie non trasmissibili
2. Prevenire le conseguenze dei disturbi neurosensoriali
3. Promuovere il benessere mentale nei bambini, adolescenti e giovani
4. Prevenire le dipendenze da sostanze e comportamenti
5. Prevenire gli incidenti stradali e ridurre la gravità dei loro esiti
6. Prevenire gli incidenti domestici e i loro esiti
7. Prevenire gli infortuni e le malattie professionali
8. Ridurre le esposizioni ambientali potenzialmente dannose per la salute
9. Ridurre la frequenza di infezioni/malattie infettive prioritarie
10. Attuare il Piano Nazionale Integrato dei Controlli per la prevenzione in sicurezza alimentare e sanità pubblica veterinaria.

Il PNP è corredato da un piano di valutazione ([Accordo Stato Regioni Rep. Atti n. 56/CSR del 25 marzo 2015](#)) che mira a: misurare l’impatto sulla salute a livello centrale, regionale e locale e garantire la coesione nazionale nel conseguimento degli obiettivi di salute. Ogni Regione formula un Quadro logico regionale (QLR), che definisce i programmi, le azioni, i beneficiari e gli indicatori

di processo (e relativi standard) con cui intende realizzare, le strategie nazionali nonché monitorarne l'attuazione.

Per il piano di valutazione del PNP 2014-2018 sono stati stanziati 300.000 euro. Una parte dell'impianto di valutazione è tesa, attraverso la definizione da parte delle Regioni di "indicatori sentinella", a certificare il rispetto degli impegni presi a livello regionale e degli obblighi derivanti dal sistema di verifica degli adempimenti LEA. Nel [Documento di valutazione](#) sono stati definiti oltre 130 indicatori centrali, che coprono tutti gli obiettivi del PNP, con relativi standard di risultato al 2018, cui le Regioni devono tendere attraverso i Piani Regionali, fissando i corrispondenti standard.

Il 6 agosto 2020, con Intesa in Conferenza Stato-Regioni, è stato adottato il [PNP 2020-2025](#). Esso rafforza la visione che considera la salute come risultato di uno sviluppo armonico e sostenibile dell'essere umano, della natura e dell'ambiente (One Health). Riconoscendo che la salute delle persone, degli animali e degli ecosistemi sono interconnesse, promuove l'applicazione di un approccio multidisciplinare, intersettoriale e coordinato per affrontare i rischi potenziali o già esistenti che hanno origine dall'interfaccia tra ambiente-animali-ecosistemi. Il PNP 2020-2025 mira a contribuire al raggiungimento degli obiettivi dell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite, che definisce un approccio combinato agli aspetti economici, sociali e ambientali che impattano sul benessere delle persone e sullo sviluppo delle società, affrontando dunque il contrasto alle disuguaglianze di salute quale priorità trasversale a tutti gli obiettivi.

Il Piano è articolato in sei Macro Obiettivi:

- Malattie croniche non trasmissibili;
- Dipendenze e problemi correlati;
- Incidenti stradali e domestici;
- Infortuni e incidenti sul lavoro, malattie professionali;
- Ambiente, clima e salute;
- Malattie infettive prioritarie.

Lo stanziamento finanziario per il PNP 2020-2025 è di 200 milioni annui vincolati all'interno del budget del Sistema Sanitario Nazionale.

Relativamente alla verifica del PNP 2020-2025 è stato predisposto il seguente programma: entro il 31 marzo di ogni anno (2023-2026) le Regioni sono chiamate a documentare lo stato di avanzamento del Piano. Per l'anno 2020 la valutazione ha esito positivo in presenza dell'atto regionale di recepimento dell'intesa; per l'anno 2021 la valutazione ha esito positivo se la pianificazione regionale risponde agli obiettivi prefissati; per gli anni 2022-2025 la valutazione ha esito positivo se evidenzia una proporzione crescente (60% nel 2022, 70% nel 2023, 80% nel 2024, 90% nel 2025) del totale degli indicatori.

Il coordinamento dell'attuazione del Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025 è affidato al Ministero della salute, Direzione generale della prevenzione sanitaria, che assicura il necessario raccordo operativo con le altre Direzioni generali del Ministero coinvolte.

Il programma nazionale "Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari", adottato con [DPCM il 4 Maggio 2007](#), è finalizzato alla promozione di stili di vita in grado di contrastare, nel lungo periodo, il peso delle malattie croniche e promuovere la salute come bene collettivo. Lo strumento di coordinamento delle azioni del Programma è la "[Piattaforma Nazionale sull'alimentazione, l'attività fisica e il tabagismo](#)", un tavolo tecnico che opera presso il Ministero

della Salute e assicura il raccordo tra le istituzioni, definisce le linee complessive di indirizzo e stabilisce annualmente le priorità del programma che ha lo scopo di contrastare, in modo integrato, i quattro principali fattori di rischio per la salute: fumo, abuso di alcol, cattiva alimentazione, e inattività fisica, attraverso interventi diretti a rafforzare le responsabilità dei singoli (empowerment) e a modificarne i contesti di vita.

I progetti specifici che sviluppano il programma nazionale sono quattro:

- Guadagnare salute rendendo più facile una dieta più salubre (alimentazione);
- Guadagnare salute rendendo più facile muoversi e fare attività fisica (attività fisica);
- Guadagnare salute rendendo più facile essere liberi dal fumo (lotta al fumo);
- Guadagnare salute rendendo più facile evitare l'abuso di alcol (lotta all'abuso dell'alcol).

“Guadagnare salute” opera attraverso alleanze e intese che coinvolgono soggetti, settori e responsabilità diverse sia a livello delle istituzioni (Ministero Salute, Dipartimento Politiche Famiglia, Dipartimento Pari Opportunità, Dipartimento Politiche giovanili, Ministero Politiche Agricole Alimentarie Forestali, Ministero Pubblica Istruzione, Ministero Sviluppo Economico, Ministero Economia e Finanze, Ministero Trasporti, Ministero Ambiente, Ministero Lavoro,

Ministero Università e Ricerca; Istituto Superiore Sanità, Istituto Superiore Prevenzione e Sicurezza Lavoro, Istituto Nazionale Ricerca Alimenti e Nutrizione; Regioni, Province, Comuni) che delle più significative organizzazioni dell'associazionismo, delle imprese e dei sindacati.

Il programma promuove l'utilizzo dei dati delle sorveglianze per le funzioni di pianificazione, implementazione, monitoraggio e valutazione dei programmi di salute, a garanzia dell'accountability della prevenzione. Le sorveglianze attivate relativamente ai giovani sono:

1. **OKkio alla Salute**: progetto, con il diretto coinvolgimento delle Regioni, per la realizzazione di un sistema di indagini su alcuni parametri antropometrici, sulle abitudini alimentari e sull'attività fisica dei bambini delle scuole primarie (6-10 anni), collegato al programma europeo Guadagnare salute e al Piano nazionale di prevenzione. OKkio alla Salute è parte di un più ampio progetto del Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie (Ccm), ovvero del “Sistema di indagini sui rischi comportamentali in età 6-17 anni”, promosso dal Ministero della Salute e dal Ministero della Pubblica Istruzione, per il quale l'ISS ha ricevuto un finanziamento di 1.800.000 euro. La realizzazione del progetto è affidata alle Regioni e alle Asl, in collaborazione con la scuola, e il coordinamento al Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute (Cnesps) dell'Istituto Superiore di Sanità (Iss) coadiuvato dall'Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio che cura i rapporti e le comunicazioni con gli Uffici Scolastici Regionali e con le scuole. Le modalità di realizzazione del progetto sono le seguenti:
 - registrazione delle misure antropometriche degli alunni delle scuole primarie (peso e altezza)
 - raccolta di informazioni sull'ambiente scolastico, sulle attività formative riguardanti l'attività fisica e la nutrizione, svolte dalla scuola in autonomia o in collaborazione con altre istituzioni
 - raccolta di informazioni sulle abitudini alimentari, sull'attività fisica e la sedentarietà dagli alunni delle scuole primarie, effettuata tramite un semplice questionario riempito dai bambini in classe
 - raccolta di informazioni sulle abitudini alimentari, sull'attività fisica e la sedentarietà dei bambini, effettuata tramite un questionario indirizzato ai genitori.
 - In una seconda fase, il progetto prevede la realizzazione di un supporto informativo alle scuole per orientarle agli interventi di maggiore efficacia a favore della promozione della salute dei bambini

2. **HBSC - Health behaviour in school-aged children - Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare.** Si tratta di uno studio multicentrico internazionale svolto in collaborazione con l'Ufficio regionale per l'Europa dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), che nasce nell'ambito del progetto "Sistema di indagine sui rischi comportamentali in età 6-17 anni". HBSC rivolge la sua attenzione a un campione di ragazzi (sia maschi che femmine) in età scolare: 11, 13 e 15 anni. La sorveglianza Hbsc è gestita da un network di ricercatori Universitari e Istituzioni governative coordinate da un comitato costituito da membri eletti dei Paesi rappresentati. Obiettivo principale dell'indagine è accrescere la conoscenza dei determinanti di salute e del benessere degli adolescenti al fine di poter meglio orientare le politiche (nazionali e internazionali) di prevenzione e promozione della salute rivolte ai giovani. Per le indagini viene utilizzato un questionario a risposte chiuse che viene somministrato ai ragazzi delle scuole campionate e che è composto da una parte comune a tutti i Paesi e da sezioni di approfondimento facoltative che ogni Stato partecipante può decidere di includere sulla base di particolari interessi a livello nazionale. Il questionario rivolto ai ragazzi è composto da domande che indagano vari aspetti:
- i comportamenti correlati con la salute (con particolare riferimento all'alimentazione, all'igiene orale, all'attività fisica e sedentarietà, al consumo di alcool, tabacco e sostanze, al gioco d'azzardo, ai comportamenti sessuali, a fenomeni di violenza subiti, al benessere percepito);
 - la salute e il benessere individuale
 - il contesto sociale
 - il contesto ambientale di sviluppo delle competenze relazionali.

Anche il contesto scolastico è oggetto di studio e approfondimento: mediante un questionario rivolto al dirigente scolastico, si raccolgono utili informazioni sulla scuola sia in termini di iniziative e programmi di promozione della salute che in termini di adeguatezza delle infrastrutture.

Per i dati emersi dallo studio HBSC si veda il paragrafo 7.1.

Incoraggiare gli stili di vita salutari e la salutare alimentazione dei giovani

Nel 2018, il Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA) ha pubblicato [Linee guida per una corretta alimentazione](#), con lo scopo di fornire al consumatore una serie di semplici informazioni e indicazioni per mangiare proteggendo la propria salute, nel rispetto delle tradizioni alimentari. Lo studio fornisce suggerimenti sul controllo del peso, dell'utilizzo del sale, dell'alcol e delle bevande zuccherate, sui macronutrienti, sull'acqua, sulla necessità di variare i cibi e sull'importanza dell'attività fisica. La sorveglianza, promossa dal Ministero della Salute/Centro Nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie (Ccm) è coordinata dall'Istituto superiore di sanità insieme alle Università di Torino, Padova e Siena e viene svolta in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca, le Regioni e le Aziende sanitarie locali.

Il [Tavolo di lavoro per la prevenzione e il contrasto del sovrappeso e dell'obesità è stato istituito presso il Ministero della Salute](#), con il compito di provvedere alla predisposizione di un documento strategico nazionale di indirizzo finalizzato a definire strategie e azioni incisive per contrastare la diffusione dell'obesità e favorire, tra l'altro, iniziative formative, informative e di sensibilizzazione per diffondere la conoscenza sui rischi di obesità, soprattutto nella fascia giovanile e adolescenziale, derivanti da un'alimentazione scorretta, sbilanciata e eccessivamente calorica.

L'Italia ha introdotto alcune disposizioni per assicurare la maggior protezione dal fumo per i minori. Tali misure prevedono: il divieto di vendita ai minori dei prodotti del tabacco; il divieto di fumo in autoveicoli in presenza di minori e donne in gravidanza, nelle pertinenze esterne degli

ospedali e l'inasprimento delle sanzioni per la vendita e somministrazione di prodotti del tabacco, sigarette elettroniche e prodotti di nuova generazione ai minori.

Il progetto “[No smoking, be happy](#)” della [Fondazione Veronesi](#) mira a contrastare il vizio del fumo a ogni età ed ha una sezione dedicata interamente ad attività educative per gli studenti, con lezioni interattive, incontri nei cinema, materiali didattici scaricabili dal sito;

Il Progetto “[Guadagnare Salute con la LILT](#)” della Lega Italiana per la lotta contro i Tumori sostiene interventi preventivi e iniziative formative che promuovono il benessere psicofisico nelle scuole di ogni ordine grado, l'educazione fra pari e la sensibilizzazione delle famiglie. Il progetto si articola in diversi programmi specifici per le scuole dell'infanzia e la primaria (Infanzia e salute), per la scuola secondaria di I grado (benessere e salute) e per le scuole secondarie superiori.

Il Progetto “[Cuora il futuro](#)”. In data 7 agosto 2017 è stato sottoscritto tra la Presidenza del Consiglio dei Ministri–Dipartimento delle Politiche Antidroga, ed il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca –Dipartimento per il sistema educativo di istruzione e formazione, un [Protocollo d'intesa in materia di Prevenzione dell'uso di droghe e alcol in età scolare](#). Da questa collaborazione nasce il progetto “Cuora il futuro”, ad oggi attivo, che ha l'obiettivo di costruire un percorso di azioni concrete e di divulgazione efficace, finalizzato a contrastare e a prevenire l'uso di droghe nella popolazione scolare. Il progetto ha durata biennale, a partire dalla data di avvio prevista dalla scuola che lo attiva e, attraverso la realizzazione di programmi educativi rivolti agli studenti, agli insegnanti e ai genitori, mette in atto una strategia di comunicazione, sensibilizzazione e educazione in materia di prevenzione dell'uso di sostanze stupefacenti. Lo strumento principale di diffusione e di divulgazione del progetto è [la piattaforma dedicata](#). In base all'accordo stipulato con la Presidenza del Consiglio dei Ministri, l'Indire (Istituto Nazionale di Documentazione, Innovazione e Ricerca Educativa) ha il compito di supportare il Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca nella realizzazione del piano formativo attraverso la realizzazione della formazione online dei docenti aderenti. Sul sito web vengono pubblicati i materiali operativi e di consultazione, la normativa e i documenti, una bibliografia di riferimento e i link ai principali siti di interesse. L'Indire si occupa, inoltre, della campagna informativa a studenti e famiglie con un piano di interventi mirati, volti alla diffusione del messaggio attraverso i vari media (piattaforma, opuscoli, stampa, tv, web ecc);

Il [Progetto EDU](#) promosso dal Dipartimento Politiche Antidroga, in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca e con l'Organizzazione delle Nazioni, promuove strumenti innovativi per la prevenzione dell'uso di droghe tra i giovani, mettendoli a disposizione di insegnanti e genitori, affinché accompagnino i giovani verso scelte positive e responsabili. [La piattaforma EDU](#) è un sistema di e-learning per fornire a insegnanti e genitori nuovi strumenti di prevenzione che possano essere utilizzati e adottati in classe per affrontare l'argomento droga con gli studenti, con un linguaggio semplice e comprensibile. All'interno della piattaforma formativa sono disponibili due aree: quella dedicata agli insegnanti e quella dedicata ai genitori. Ogni area mette a disposizione dell'utente un kit formativo per una raccolta di informazioni scientifiche per l'implementazione di attività di prevenzione dell'uso di sostanze stupefacenti. Il kit formativo è composto di materiale elettronico disponibile in vari formati (diapositive, video, documenti, ecc.) e può essere utilizzato dall'insegnante/genitore per acquisire maggiori competenze sul consumo di alcol, tabacco e droghe tra i giovani e sulle modalità di prevenzione che possono essere adottate. La piattaforma prevede inoltre degli spazi di confronto tra utenti e docenti/tutor che possono ulteriormente supportare insegnanti e genitori nel proprio percorso formativo.

Educazione alla salute e educare a stili di vita sani nelle scuole

La [legge 107/2015](#) (c.d. “Buona scuola”), all’art. 7, punto g., potenzia le discipline motorie e promuove lo sviluppo di comportamenti ispirati a uno stile di vita sano, con particolare riferimento all’alimentazione, all’educazione fisica, allo sport, e attenzione alla tutela del diritto allo studio degli studenti praticanti attività sportiva agonistica, attraverso la sperimentazione didattica studente-atleta di alto livello ([D.M. 279 10/04/2018](#)).

Il Ministero della Salute, e i Ministeri dell’Istruzione e dell’Università e della Ricerca hanno predisposto il documento “Indirizzi di policy integrate per la Scuola che promuove salute” approvato il 17 gennaio 2019 in Conferenza Stato-Regioni (cfr. paragrafo 7.6)

Questi due strumenti politico-normativi non hanno imposto alcun obbligo a livello curricolare ma hanno introdotto un percorso congiunto e continuativo che intende includere formalmente la promozione della salute, il benessere e la cultura della sicurezza e della legalità all’interno del sistema educativo di istruzione e formazione attraverso l’avvio di una serie di progetti tra i quali “Guadagnare salute con la LILT” e “Cuora il futuro”, sintetizzati nei paragrafi precedenti.

Educazione sessuale

L’Italia rientra tra i paesi in cui l’educazione sessuale viene introdotta più tardi e, ad oggi, non ci sono stati consensi sufficienti al varo di una legge nazionale che ne renda obbligatorio l’insegnamento nelle scuole.

Approcci di educazione peer-to-peer

La LILT (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori) ha avviato un programma rivolto alle classi quarte e quinte degli istituti superiori “Cambia stili di vita e promuovi il cambiamento con la LILT” costituito da un percorso di educazione fra pari sul contrasto agli stili di vita a rischio e da un modulo didattico curricolare sui seguenti punti: processi decisionali, abilità di problem solving; analisi dei valori individuali di riferimento; gestione dei conflitti; simulazione delle diverse modalità di reazione con l’utilizzo del teatro forum; gestione delle emozioni; creatività/pensiero divergente: training di potenziamento delle abilità di utilizzare il pensiero creativo per la soluzione di problemi matematici, esistenziali, relazionali; capacità di adattamento. Tuttavia, in Italia non si è ancora sviluppato un modello strutturato di educazione peer-to-peer e il Paese non ha linee guida che introducano questo tipo di istruzione come forma di apprendimento per l’educazione alla salute e agli stili di vita sani.

Collaborazioni e partnership

Le varie strategie politiche e piani di azione sulla salute e il benessere sono sviluppati e implementati in stretta collaborazione tra lo Stato, le Regioni, le Province autonome, l’Associazione nazionale dei Comuni d’Italia (ANCI), l’Istituto superiore di sanità (ISS), l’Istituto nazionale assicurazione infortuni sul lavoro (INAIL) il Consiglio per la ricerca in agricoltura e l’analisi dell’economia agraria (CREA) e diverse associazioni ed organizzazioni non governative.

Sensibilizzare a stili di vita sani e ai fattori che interessano la salute e il benessere dei giovani

In Italia vi sono numerose iniziative e campagne di sensibilizzazione sugli stili di vita sani e sui fattori che incidono sulla salute e sul benessere dei giovani:

Il programma frutta e verdura nelle scuole utilizza i media tradizionali (radio, stampa, tv) per raggiungere il grande pubblico ma ha anche sviluppato una strategia digitale che utilizza i principali social network e gli annunci a pagamento su Google, banner display e video ads su Youtube. Per questo programma, nel 2020, l'ISMEA (Istituto di Servizi per il Mercato Agricolo Alimentare) ha organizzato 4 eventi live online denominati **“Batti il 5 con Frutta e Verdura nelle scuole”**; **“Carta dei diritti dei non fumatori”** è un poster creato per le scuole dalla Fondazione Umberto Veronesi in collaborazione con il Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca. Esso riassume in dieci punti l'importante questione della tutela della salute dai danni del fumo passivo al fine di stimolare il senso di responsabilità dei giovani rispetto al fumo;

In ottemperanza alla [Legge n.125/2001, Legge quadro in materia di alcol e di problemi alcol correlati](#), nel 2016, il Ministero della salute, in collaborazione con l'Osservatorio nazionale alcol (Ona) dell'Istituto superiore di sanità ha avviato una campagna di comunicazione finalizzata a contrastare l'abuso di alcol specie tra i giovani. I messaggi promuovono i seguenti valori: libertà dai condizionamenti esterni del gruppo e dei modelli proposti dai media e dalla pubblicità; maturità nella scelta di voler restare lucidi mentalmente quando si vive una situazione di svago; consapevolezza dei possibili danni diretti ed indiretti alla salute collegati all'abuso di alcol. Tra gli strumenti utilizzati c'è lo spot **“C'è chi beve e chi si diverte. E tu?”** che punta a destrutturare il modello comportamentale proposto dai media che associa l'atto del bere a successo, divertimento, fascino e facilitatore di socializzazione e a proporre in alternativa una convivialità analcolica, rendendo attraente l'immagine di chi sa controllarsi;

Nell'ambito della collaborazione con la sorveglianza Hbsc Italia (Health Behaviour in School-aged Children - Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare) sono stati realizzati:

- **Il Kit educativo multimediale** rivolto agli studenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado, ideato dal Ministero della Salute, dall'Istituto superiore di sanità e dal Ministero dell'Istruzione dell'università e della ricerca, con lo scopo di favorire la conoscenza e la consapevolezza delle problematiche relative alla vita dell'adolescente;
- **le Promocard** per i temi fumo e alcol, pensate per un target di età dai 14 ai 35 anni. Esse utilizzano una tipologia di informazione che si basa sull'uso di messaggi dal tono giovanile e provocatorio e di una grafica accattivante. Tra questi:
 - Quando bevi diventi più espansiva. Nel senso che ti si gonfia la pancia;
 - Il fiato dei fumatori toglie il respiro. Peggio di una sigaretta;
 - Rimmel sulle ciglia. Rossetto sulle labbra. Nicotina sui denti;
 - Due bicchieri. Due chiavi dell'auto. Due acceleratori. Due strade. Due alberi.