



DIPARTIMENTO DI SCIENZE PER LA  
PROMOZIONE DELLA SALUTE E MATERNO  
INFANTILE G "D'ALESSANDRO"

Il Direttore – Prof.ssa Anna Giammanco

DIPARTIMENTO DI BIOMEDICINA  
SPERIMENTALE E NEUROSCIENZE CLINICHE

Il Direttore – Prof. Giuseppe Ferraro

## **ABITUDINI ALIMENTARI E COMPORTAMENTI A RISCHIO: DUE ASPETTI DA CONOSCERE PER UN CORRETTO USO E NON ABUSO**

### **Responsabili del progetto**

***Dr. FULVIO PLESCIA***

Dipartimento di Scienze per la Promozione della Salute e Materno Infantile "G. D'Alessandro"

***Dr.ssa DANILA DI MAJO***

Dipartimento di Biomedicina Sperimentale e Neuroscienze Cliniche

### **Co-Applicant**

***Prof.ssa Carla Cannizzaro***

Dipartimento di Scienze per la Promozione della Salute e Materno Infantile "G. D'Alessandro"

***Dr. Marco Giammanco***

Dipartimento di Biomedicina Sperimentale e Neuroscienze Cliniche

## **BASE DI PARTENZA SCIENTIFICA E OBIETTIVO FORMATIVO DEL CORSO**

La salute è influenzata da fattori ambientali e comportamentali fortemente interconnessi. In particolare, i fattori comportamentali quali fumo, alcol, sostanze stupefacenti, attività fisica, abitudini alimentari e del sonno, sono i diretti responsabili delle patologie prevalenti dei nostri tempi; la misura in cui ciascuno di essi viene adottato è importante nel determinare lo stato di salute presente e futuro dei ragazzi. La ricerca scientifica vuole contribuire a rispondere al bisogno di benessere delle popolazioni giovanili (pre-adolescenziali e adolescenziali) la cui mancata soddisfazione trova espressione in comportamenti nocivi alla salute, quando non chiaramente devianti e antisociali. La comprensione dei determinanti di questi comportamenti a rischio e, specularmente, dell'elaborazione di valori positivi, può contribuire alla promozione ed attuazione di politiche sociali che indirizzino verso l'adozione di comportamenti orientati ad un corretto sviluppo sanitario e psico-comportamentale.

In Sicilia, così come nel resto d'Italia e del mondo, si è assistito ad un aumento delle patologie correlate sia ad una "alimentazione scorretta e/o non equilibrata" che a "scorretti stili di vita" quali il consumo di bevande alcoliche, energy drink e l'utilizzo del fumo di tabacco.

Recentemente l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha introdotto il termine "**Globesity**" per definire l'obesità come una delle patologie maggiormente diffuse nella società contemporanea ed, inoltre, ha messo in evidenza come l'assunzione di "**Alcol**" e l'utilizzo del "**Fumo di Tabacco**" siano una delle maggiori minacce per la salute dei giovani.

Secondo il rapporto Osservasalute 2016, che fa riferimento ai risultati dell'Indagine Multiscopo dell'Istat "Aspetti della vita quotidiana" emerge che, in Italia, nel 2015, più di un terzo della popolazione adulta (35,3%) è in sovrappeso, mentre una persona su dieci è obesa (9,8%); complessivamente, il 45,1% dei soggetti di età  $\geq 18$  anni è in eccesso ponderale. Come negli anni precedenti, le differenze sul territorio confermano un gap Nord-Sud in cui le Regioni meridionali presentano la prevalenza più alta di persone maggiorenni obese e in sovrappeso rispetto a quelle settentrionali. La percentuale di popolazione in eccesso ponderale cresce all'aumentare dell'età e, in particolare, il sovrappeso passa dal 14% della fascia di età 18-24 anni al 46% tra i 65-74 anni, mentre l'obesità passa, dal 2,3% al 15,3% per le stesse fasce di età. Inoltre, la condizione di eccesso ponderale è più diffusa tra gli uomini rispetto alle donne (sovrappeso: 44% vs 27,3%; obesità: 10,8% vs 9%). Inoltre, recenti indagini condotte dal "European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs" (ESPAD) hanno messo in evidenza come l'uso di alcol tra gli adolescenti europei rimanga su livelli elevati sebbene il consumo unitario sia passato dall'89% all'81%, l'uso corrente dal 56% al 47% e la percentuale di 'binge drinking' (5 o più bevute in una singola occasione) sia diminuita, tra il 2011 e il 2015, nei ragazzi e nelle ragazze rispettivamente dal 44% al 37% e dal 38% al 33%. Interessante notare come uno studente su tre degli intervistati riferisca di aver praticato 'binge drinking' nell'ultimo mese soprattutto grazie alla facilità di poter reperire le sostanze alcoliche.

In Italia il consumo corrente di alcolici ha interessato invece il 57% degli intervistati, facendo registrare una diminuzione del 6% dal 2003 ad oggi. Non sono state osservate riduzioni nel trend della percentuale di studenti (34%) che riporta episodi di 'binge drinking'.

Per quanto concerne il consumo di tabacco tra gli adolescenti, l'ESPAD riporta una diminuzione del suo consumo negli ultimi anni, sebbene il 21% degli adolescenti intervistati riferisca di essere "fumatore corrente", il 12% fuma quotidianamente e, tra questi, circa il 4% ha iniziato a fumare prima dei 13 anni. In Italia, ad aver sperimentato l'uso di tabacco è il 58% degli studenti tra cui il 37% ha fumato nell'ultimo mese e il 21% fuma quotidianamente mostrando una diffusione più elevata, rispetto ai coetanei europei, che è rimasta stabile nel corso degli ultimi 20 anni.

Gli effetti prodotti da un'alimentazione "scorretta e/o non equilibrata" variano in base alla quantità e alla qualità di alimenti assunti durante l'adolescenza, periodo della vita durante il quale avvengono nel soggetto cambiamenti della sua entità psico-sociale, ma anche quello di un possibile esordio, se coesiste obesità, di patologie organiche importanti. È ormai comprovato come l'assunzione scorretta di alimenti, non essenziali per il fabbisogno energetico dell'adolescente, comporti una molteplicità di effetti avversi a breve e lungo termine e predisponga a patologie "alimentazione-correlate" quali: dislipidemie, diabete di tipo II, ipertensione e relativi rischi cardiovascolari oppure patologie metaboliche multifattoriali come la sindrome metabolica e l'obesità. Inoltre è stato recentemente dimostrato un possibile coinvolgimento dell'apparato respiratorio e del fegato che, già in età adolescenziale, può assumere i connotati del cosiddetto "fegato grasso".

Agli effetti dannosi provocati dalla scorretta alimentazione si associano spesso quelli indotti da "scorretti stili di vita" (uso/abuso di alcol, energy drink e fumo di sigaretta) adottati durante le fasi adolescenziali. L'assunzione di queste sostanze, alcune delle quali erroneamente considerate alimenti, è in grado di generare effetti tossici che variano in base alla natura, quantità, durata dell'esposizione e modalità di consumo della sostanza stessa generando varie patologie, sia a breve che a lungo termine.

Tra gli effetti tossici i più rilevanti sono: aritmie cardiache dovute al consumo degli Energy drink; insorgenza di steatosi, cirrosi, carcinomi epatici e gastrointestinali e impoverimento delle funzioni cognitive comportamentali indotte dall'uso improprio dell'alcol; asma, broncopneumopatie croniche ostruttive, neoplasie polmonari, squilibri nella sfera sessuale tipici dell'utilizzo di fumo di sigaretta. Inoltre, è importante sottolineare come l'assunzione di alcol, Energy drink e fumo di sigaretta può promuovere l'insorgenza di una dipendenza patologica a causa del potenziale d'abuso delle sostanze stesse.

Sulla base delle premesse precedentemente esposte è evidente l'importanza e la necessità di realizzare un piano di azione che nasca dall'imperativa necessità di avere indicazioni precise e dettagliate sia su

una “*corretta alimentazione*” che su di un “*corretto stile di vita*” al quale attenersi durante la fase dell’adolescenza, periodo chiave dello sviluppo dei nostri giovani ragazzi.

Pertanto, l’obiettivo di questo progetto, che bene si inserisce tra gli obiettivi dell’Organizzazione Mondiale della Sanità, è quello di fornire delle conoscenze inerenti l’alimentazione, la nutrizione e il ruolo svolto dall’utilizzo improprio di sostanze dannose alla salute attraverso un’attività di prevenzione mirata alla fase adolescenziale in modo da proteggere le generazioni future dagli effetti avversi e altamente invalidanti indotti sia da una “*alimentazione scorretta e/o non equilibrata*” che da “*scorretti stili di vita*”.

## **PIANO FORMATIVO**

### **TARGET**

Le attività formative del corso sono rivolte agli studenti dell’Istituto di Istruzione Superiore Liceo Vincenzo Ragusa Otama Kiyohara Filippo Parlatore

### **SEDE**

Gli incontri si svolgeranno presso la sede dell’Istituto siti in Piazza Generale Euclide Turba 71, Palermo

## **MODULO FORMATIVO PER SINGOLO CORSO**

**Numero partecipanti: 150/200**

### **Obiettivi del progetto:**

- Far compilare un questionario anonimo che, attraverso un linguaggio semplice e specifico, possa fornire un quadro di insieme sulle abitudini alimentari e sull’utilizzo di alcol, Energy drink e fumo di tabacco, da parte dei ragazzi.
- Fornire le conoscenze sugli alimenti, sull'alimentazione equilibrata e sugli effetti a breve e lungo termine sulla salute di abitudine alimentari scorrette.
- Far comprendere come l’uso/abuso di alcol, Energy drink e fumo di sigaretta possa modificare la qualità della vita e favorire la genesi di differenti patologie