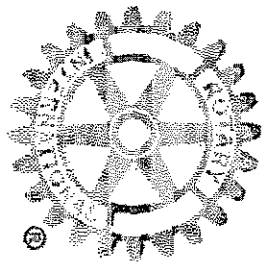




The  
**Rotary**  
Foundation

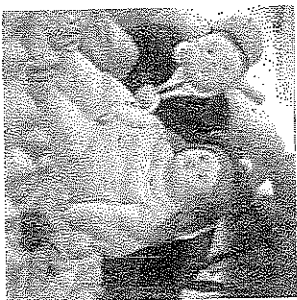
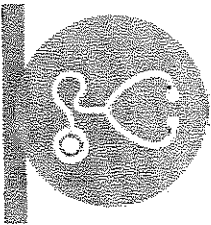


**DISTRETTO 2120**

**COMMISSIONE DISTRETTUALE**

**PROGETTO**

**PREVENZIONE OBESITÀ E DIABETE MELLITO**



## **PROGETTO DISTRETTUALE OBESITA' DIABETE**

Il progetto, proposto dalla Commissione Distrettuale Fondazione Rotary, ha la finalità di realizzare un intervento di **prevenzione dell'obesità e del diabete mellito** attraverso le modificazioni delle abitudini alimentari e degli stili di vita dei giovani in età scolare.

Avrà **durata pluriennale** e riguarderà gli allievi che frequentano la **Scuola secondaria di I grado (3 media** - in questa fascia di età si concentra la maggiore prevalenza di obesità e il maggior rischio di sviluppare il diabete in epoca successiva).

Verrà realizzato nei **territori di pertinenza dei Club del Distretto 2120** che aderiscono all'iniziativa.

**I risultati finali saranno di proprietà del Distretto 2120** e saranno pubblicati per una più ampia diffusione.

# SVILUPPO

FASE	DESCRIZIONE	NOTE
<p>1 Incontro con il Dirigente Scolastico e i Docenti dell'Istituto scolastico</p>	<p>a) Individuazione dell'Istituto Scolastico (scuola Secondaria di I grado) ed Incontro preliminare dei responsabili dei Club con il Dirigente scolastico e i Docenti per la illustrazione del progetto e delle modalità di esecuzione. Al riguardo è indispensabile la presenza di almeno un'aula multimediale nell'Istituto a postazioni multiple e con la possibilità di collegamento alla <i>rete internet</i>.</p> <p>b) Domanda da inoltrare alla Dirigenza della scuola (e/o Consiglio di Istituto) per l'autorizzazione a svolgere l'indagine e raccogliere in forma anonima i dati antropometrici e quelli sulle abitudini alimentari e sullo stile di vita degli alunni (al fine di evitare problemi di <i>privacy</i>).</p> <p>c) Illustrazione del Progetto agli alunni, al Corpo docente della scuola e/o al Referente dell'Istituto incaricato del Progetto. In particolare si dovrà porrà l'accento sui dati antropometrici (peso e altezza dei ragazzi) e sulla modalità di compilazione del questionario che dovrà avvenire nelle aule multimediali in dotazione dell'Istituto durante l'orario di scolastico.</p>	<p>Individuazione del Referente Interno</p>

FASE	DESCRIZIONE	NOTE
<p><b>2</b>  <b>Raccolta DATI ANTROPOMETRICI e Compilazione del QUESTIONARIO</b></p>	<p>a) misurazione del <b>peso</b> e dell'<b>altezza</b> e calcolo del BMI (<i>indice di massa corporea</i>) in apposita sede (prima della compilazione del questionario) a cura dei rotariani e rotaractiani incaricati.  b) compilazione del <b>questionario</b> in forma anonima (al fine di garantire la genuinità delle risposte), effettuata mediante compilazione diretta nell'aula multimediale messa a disposizione della Scuola durante le ore scolastiche.</p>	<p>Bilancia e <b>altimetro</b> forniti dal Rotary <b>Specialisti Rotariani</b> e/ o Rotaractiani <b>sala multimediale (via Web)</b></p>
<p><b>3</b>  <b>PREVENZIONE</b></p>	<p>I dati pervenuti verranno elaborati dalla Commissione distrettuale Fondazione Rotary. I risultati finali saranno comunicati ai Club e agli Istituti scolastici di riferimento. Agli alunni di questi Istituti saranno fornite informazioni su:  a) <b>corretta alimentazione</b>  b) <b>attività fisica</b>  per la prevenzione di obesità e diabete mellito</p>	<p><b>Specialisti rotariani</b> programma elaborato dall'Istituto di Endocrinologia e Malattie metaboliche Università di Bari</p>
<p><b>4</b>  <b>CONVEGNO</b></p>	<p>Presentazione e commento dei <b>risultati finali</b> con l'<b>indicazione</b> dei sani modelli alimentari e corretti stili di vita da adottare negli Istituti scolastici (mense) e nelle famiglie.</p>	<p>A livello di <b>Club</b> e di <b>Distretto</b> con la partecipazione degli Istituti scolastici interessati</p>

# MISURE ANTROPOMETRICHE



G. Bedogni, A. Borghi, N.C. Battistini

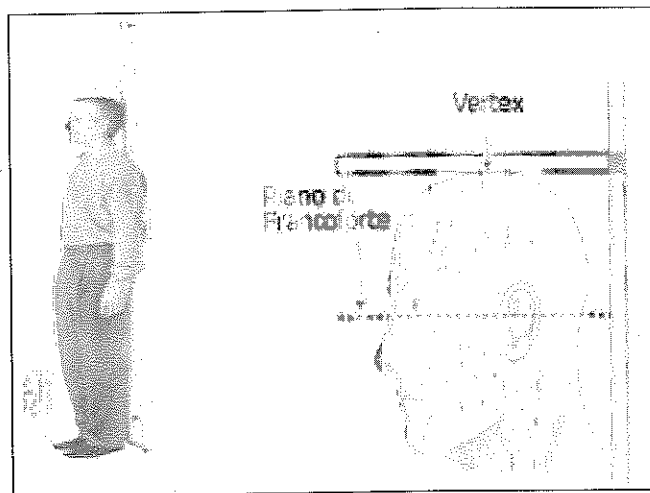
*Manuale di valutazione antropometrica dello stato nutrizionale*

Edizioni EDRA, 2001

# MISURAZIONE DEL PESO

1. La misurazione del peso e della statura consentono di valutare lo **stato nutrizionale** in eccesso o difetto del soggetto (normopeso-sottopeso-sovrappeso-obeso)
  2. La rilevazione del peso e della statura verranno effettuate in **apposita sede** (diversa dalla sala multimediale) e riportate su un foglio; il BMI (indice di massa corporea) sarà ricavato a parte
  3. I bambini verranno preparati ad indossare una **tuta e calze leggere** il giorno previsto per la rilevazione dei dati antropometrici
  4. La **squadra di rilevamento** sarà composta da :
    - a) un rilevatore adeguatamente preparato ad eseguire le misure
    - b) un collaboratore-rotaractiano e/o insegnante- che aiuterà i bambini a svestirsi e rivestirsi assicurando un flusso continuo durante la sessione di misura.
- 
- a) La misurazione deve essere effettuata preferibilmente al mattino a digiuno (nel bambino sono possibili variazioni circadiane del peso di 1 kg):
    - senza scarpe e senza maglione**
    - con **tuta leggera** il cui peso medio stimato è di circa 1 kg (tale procedura sarebbe preferibile alla sola biancheria intima sia per evitare traumi ai bambini sia per velocizzare le procedure)
  - b) Il peso viene misurato con una **bilancia elettronica** che non necessita di taratura dopo il trasporto diversamente dalle bilance meccaniche a bascula
    - prima di ogni sessione di pesata controllare la *carica delle batterie*
    - posizionare la bilancia su una *superficie piana*
    - azzerarla*
    - far salire il soggetto che distribuirà equamente il *peso sui due piedi*
    - effettuare la lettura del peso approssimandolo di 100 gr (es. Kg 53,4)

# MISURAZIONE DELLA STATURA



viene effettuata tramite lo **stadiometro mobile** un'asta verticale che incorpora un metro ed una barra orizzontale da portare a contatto con il punto piu' alto del capo

1. Il paziente deve stare in **posizione eretta, senza scarpe con calze leggere e tuta leggera**. I piedi devono formare un angolo di 60 gradi e il **peso** deve essere distribuito uniformemente su di esso
2. Il capo si trova nel **piano orizzontale di francoforte** ( linea ideale tra margine posteriore dell'orbita sinistra e il trago omolaterale: vedi figura). La linea deve essere **parallela** alla barra orizzontale dello stadio metro
3. **Scapole e natiche** devono essere a contatto con l'asta verticale
4. Le **braccia** devono essere posizionate lungo i lati del corpo con palmo delle mani rivolte verso le cosce
5. Il rilevatore esercita con le mani una leggera trazione verso l'alto sui processi mastoidei del soggetto per assicurarsi che stia ben eretto e porta la **barra dello stadiometro in contatto col capo** esercitando una pressione sufficiente a comprimere i capelli.
6. La **lettura** viene approssimata a 0.1 cm