

‘SANO CHI SA’

GLI STILI DI VITA DEGLI STUDENTI DELLE SCUOLE SECONDARIE DI PRIMO GRADO

PROGETTO REALIZZATO DA REGIONE LAZIO E FONDAZIONE PFIZER PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE E DEL BENESSERE DEGLI STUDENTI

Roma, 25 novembre 2016 - Un considerevole numero di studenti, che ha partecipato al progetto, l'83,9%, afferma di sentirsi in buone o eccellenti condizioni di salute. Rispetto alla propria alimentazione, riferisce di fare regolarmente colazione nei giorni di scuola, principio fondamentale di una corretta alimentazione, il 62,3% di essi, mentre il 20% la salta. Il 40% degli studenti mangia tutti i giorni frutta e verdura ed il 25% al massimo una volta a settimana. L'80% degli studenti riferisce di cenare tutti i giorni insieme ai genitori e solo il 22,5% riferisce di fare colazione con loro tutti i giorni.

Poco meno del 40% degli studenti svolge attività motoria 3-4 giorni a settimana e il 16% pratica ogni giorno i 60 minuti di attività motoria raccomandata. Uno studente su 4 dichiara una sedentarietà superiore alle 4 ore al giorno, senza considerare le ore trascorse seduti a scuola.

Una considerevole quota (40%) utilizza quotidianamente per più di due ore PC, tablet o smartphone per fare i compiti e per chattare; il 15,4% supera le 4 ore al giorno. Riferiscono di comunicare soprattutto attraverso Whatsapp e WeChat (il 76,3% li usa tutti i giorni) e non usare mai l'e-mail. La grande maggioranza (78%) dedica almeno un'ora al giorno ai video, fruiti attraverso TV, DVD, YouTube.

Questo un primo quadro dello stile di vita dei ragazzi delle scuole secondarie di primo grado, ottenuto mediante il rilevamento realizzato a conclusione delle attività previste dal progetto **Sano chi sa**, promosso nel corso dell'anno scolastico 2015-16 da Regione Lazio (attraverso Area Promozione e Prevenzione della Salute – Direzione Salute e Politiche Sociali) in collaborazione con la Fondazione Pfizer.

Il progetto è parte del programma di *Promozione della salute e del benessere nelle scuole* del Piano Regionale della Prevenzione 2014-2018, ed ha promosso tra gli studenti delle scuole secondarie di primo grado una sana e corretta alimentazione, l'attività motoria e un utilizzo più critico verso i mass media, mentre nelle classi terze della scuola primaria è stata svolta un'azione specifica per incrementare il consumo di porzioni di frutta e verdura.

Il progetto è stato realizzato in 23 Istituti Comprensivi nei quali, oltre alle specifiche attività realizzate in classe dai docenti adeguatamente formati da esperti delle ASL, si è svolto anche un incontro in plenaria con tutti gli alunni, tenuto da personale regionale e delle ASL ed hanno partecipato tre giovani atleti laziali, tra i quali Sonia Malavisi, campionessa italiana in carica nel salto con l'asta all'aperto.

Tutti i materiali didattici realizzati sono stati collocati e sono disponibili sulla piattaforma web: **www.sanochisa.it**. A conclusione del progetto, per gli studenti delle scuole secondarie di primo grado è stato organizzato un concorso *creativo* per l'ideazione di un elaborato sui temi dei corretti e sani stili di vita. È risultato vincitore del concorso "Uno stile Sano: immaginalo e promuovilo" l'Istituto Comprensivo Zagarolo che ha ideato e realizzato un video.

Nei giorni scorsi **Sano chi sa** ha ricevuto il **Premio Innovazione salute - S@lute 2016, Ambito educazione alla salute e al wellbeing** destinato alle eccellenze progettuali della Sanità Italiana.

L'articolazione del progetto, l'importanza dei temi trattati in ambito sanitario, il coinvolgimento dei professionisti e degli studenti, ed i riscontri finora ottenuti, consentono di proseguire con il lavoro di Promozione della Salute e Sani stili di Vita in ambito scolastico.

Ufficio stampa **Pro Format Comunicazione**: Tel. 06 5417093 - Daniele Pallozzi: cell. 348 9861217 - ufficiostampa@proformat.it

Regione Lazio - Area Prevenzione e Promozione della Salute: Amalia Iannone Tel. 06 51684950 - aiannone@regione.lazio.it