

Sovrappeso e attività fisica nella comunità

Rapporto benefico da dimostrare?

Valutarlo?

Come valutarlo?



Giancarlo Biasini. Centro Salute del Bambino

La strada della Evidence 1

S. C. Nibali Scenario Quaderni acp 2006;13:124

5 trial 1993-2003 in comunità

Trial di 292 +549+110+201+606+198 bambini ragazzi

Tempo massimo di FU:1 anno

Solo 1(*Robinson 1999*)

**198 bb: intervento della scuola: soprattutto ridurre la TV
(18 lezioni di 30-50')**

**Risultati a 6 mesi su BMI, pliche, circonferenza vita
Progettato FU a 18 mesi**

La strada della Evidence (2)

Reilly BMJ Novembre 2006

TCR prolungato: 12 mesi

36 scuole materne: 18 Attività Motoria 18 Controllo

545 bb di 4 anni: 23% sovrappeso 10% obesi.

**Campione: potenza 0.80, capace di verificare una DS di 0.25%;
per significatività 5%**

Metodo

**AM 30' in più del solito /settimana (monitorata con accelerometro)
per 24 settimane**

**Suggerimento di attività fisica a casa con materiale illustrativo ai
genitori**

Risultati

Nessun effetto su IMC a 6 e 12 mesi

Nessun effetto sulla quantità totale di attività motoria

Significativo aumento degli skill motori (p 0.0027)

La strada della Evidenze (3) su “*non-solo- sovrappeso*”

Strong et al J. Pediatrics 2005;146:732. Revisione sistematica

*300 articoli su attività motoria e salute fisica
(corporea, cardiovascolare, metabolica, respiratoria, muscolare)
e comportamentale.*

Sul peso 3 ricerche: vantaggio solo con intensa attività aerobica (da 30 a 60 minuti/gg per 3-7 gg/settimana). Dubbia e lassa la definizione della durata dell' attività.

Il vantaggio non cresce con > 80 minuti/gg di attività

Chi è obeso? Diverse valutazioni

Altre possibili utilità: Cardiovascular fitness, Muscoskeletal health, Muscolar strenght, Global self concept, Physical self concept, Sport competence, Academic performance.

Editoriale di commento alla revisione sistematica di Strong

Nessuno studio longitudinale ha dimostrato la entità (tipo-durata) della attività necessaria a evitare correggere l'obesità nei bambini/ragazzi.

I 60' di attività/settimana dell'Institute of Medicine (2003) sono “opinioni”

La strada della Evidenze (4) sempre su “*non-solo- sovrappeso*”

Manios Preventive medicine 2006;43:442

Cretan health and nutrition educational program

Non pensata come ricerca sul sovrappeso

238 bb (6 anni) : **Intervento** 4-6 ore di teoria/anno + 2 ore di AM moderata-vigorosa/settimana “Fitness oriented” con insegnanti specializzati.

187 bb 6 anni): **Controlli** 2 ore di AM moderata/settimana con i loro insegnanti

Durata: tutto il corso di scuola primaria: 6 anni.

Valutazione: 6 -11-15 anni (4 anni dopo la fine della scuola primaria)

Risultati: Aumento dell’attività fisica nei maschi ($p 0.001$) mantenuta a un controllo dopo 4 anni dalla fine della scuola primaria solo nei maschi

Evidenze per soli ricchi (5)?

J.Roemmich Preventive medicine 2006;42:437

Ricerca su 32 maschi e 27 femmine fra 4 e 7 anni con IMC > 75 perc. e 14 ore/sett. di televisione

Accelerometria per 3 gg/settimana e 1 gg nel weekend per 1 settimana

Obiettivo: rapporto fra sede del quartiere (vicinanza ai parchi) e attività fisica

Le periferie con maggiore vicinanza fra quartieri densamente popolati e aree a parco (Buffalo) sono associate a maggiore attività da parte dei maschi fra 4 e 7 anni ($p < 0.05$), non delle femmine.

Quantità di ore di televisione e ore di attività fisica sono indipendenti

Si possono cercare le evidenze?

- Difficoltà a misurare l'attività fisica (finora a spot con accelerometro o non è stato fatto. Durata? Intensità?) **Misura**
- Quanti sono, oltre alla misura, gli altri i dettagli della giornata che ci sfuggono? **Confondimento**
- Come si colloca il “caso” nella genetica, nelle dimensioni di vita sociale, relazionale, familiare? **Confondimento**
- E quanti “casi” sono necessari per annullarle?
- Quanto tempo è necessario per un n effetto visibile? **Durata**
- Il rapporto fra attività e risultati cercati è funzione **lineare**?
- O abbiamo di fronte apparentemente disordinato? **“sistema caotico”**
- Se non caotico tratta certamente di un **“sistema complesso”**:
- Molti elementi, spesso complessi a loro volta, poco prevedibili, poco controllabili, connessi in parallelo

Le evidenze: si può concludere?

- Le evidenze per l'influenza dell'attività motoria sull'IMC sono scarse e poco convincenti
- Non ci sono evidenze a “ trial finito”
- Non viene quantificata esaurientemente l'attività utilizzata
- Le ricerche dimostrano che l'attività fisica è correlata con altre utilità:
capacità cardiovascolare, skill motori, forza muscolare ...

Il walkingbus

Quaderni acp 2005;12:246-8



La guida adulta, il punto di raccolta, la divisa, il distintivo



Il gruppo al completo, la musica, l'avvio



Il percorso sicuro, gli adulti aprono e chiudono, il carretto-raccogli - borse



L'arrivo, il punto finale di raccolta, il recupero delle borse



Un buon progetto italiano

PIEDIBUS

PROGETTO SULLA QUALITA' DELL'ARIA

**Progetto di
collaborazione tra Provincia e Comune di
Biella, Biverbanca e Banca Sella**

.

Il walkingbus: gli effetti è meglio essere attivi

The walking bus provides a chance for everyone to take part in regular exercise.

Evidence shows that more active children are likely to become more active adults.

Just a 15 minute journey to and from school can contribute to half the daily recommended exercise for children.

(Reference: A safer Journey to School, the Pedestrians Society, 2000)

Find out why Walking
is "the nearest
activity to perfect
exercise"

(Sports Medicine, 1997)



Sicurezza, senso della strada, conoscenza della città, socializzazione

- Children who walk to school on a walking bus are part of a large and visible group which is supervised by adults and seen safely into school.
- This reassures parents who are concerned about letting their children walk on their own
- The journey to school gives children a chance to talk and make new friends, when they've arrived at school they've done their chatting and are more ready to learn.
- The walking bus helps children learn pedestrian skills so that when they begin to walk on their own they are better equipped to deal with traffic.

Find out why Walking
is "the nearest
activity to perfect
exercise"

(Sports Medicine, 1997)



Riduzione del traffico, aria migliore vicino alle scuole

- Every journey made on foot helps reduce the amount of traffic around schools, which will help reduce air pollution and improve our local environment for everyone
- Did you know that research has proved that if you make a short journey in a car, you are exposed to more air pollution, than if you walk! By using a walking bus, children will have fresh air to wake them up, before settling down to work in class

Find out why Walking is "the nearest activity to perfect exercise"

(Sports Medicine, 1997)



Aria migliore fuori dell'auto

L'esempio del benzene a Milano

(microg/m³)

In moto: 98.1

In auto: 18.4

In bici: 14.1

A piedi: 11.0

Mezzi pubblici: 7.5

Limiti di legge 10(microg/m³)

Altroconsumo 2005;1:178

Find out why Walking
is "the nearest
activity to perfect
exercise"



(Sports Medicine, 1997)

Preparare un walkingbus

- Mappatura delle provenienze degli scolari
- Individuazione di aree di scambio auto- WB
- Individuazione dei percorsi pericolosi da mettere in sicurezza, riduzioni del traffico
- Individuazione di percorsi sicuri
- Segnalazione dei percorsi
- Istruzione delle guide (sicurezza/animazione)
- Scelta delle divise, carrelli, musica

Per saperne di più sul Wbus

Quaderni acp 2002;1:5

Quaderni acp 2005;12:246

www.walkingbus.com