

CAMPAGNA SOCIAL DI DIVULGAZIONE DELLA SANA ALIMENTAZIONE

#IOR MANGIO SANO CON PIU' GUSTO è una campagna di sensibilizzazione sul web per promuovere la sana alimentazione e la salute nei bambini, realizzata grazie alla collaborazione tra Istituto Oncologico Romagnolo (IOR) e la dottoressa Annamaria Acquaviva, dietista nutrizionista, divulgatrice per lo IOR nell'ambito degli eventi de "I Menù della Salute a Tavola".

L'iniziativa origina dallo studio scientifico [BATMAN](#) (1) **per la prevenzione del sovrappeso e dell'obesità infantile**, approvato dal Comitato Etico Irst Irccs e Area Vasta Romagna e realizzato grazie allo IOR.

Razionale

La letteratura che descrive le potenzialità dei social network nell'ambito della promozione della salute pone l'accento sulle interessanti possibilità che questi strumenti offrono a chi vuole comunicare messaggi di salute a fasce ampie di popolazione (4).

La letteratura scientifica, inoltre dimostra che **le preferenze gustative sono condizionate dall'esperienza** (3). Per questo motivo è importante la conoscenza e l'assaggio da parte dei bambini di alimenti talvolta non sempre apprezzati, come i vegetali, per favorirne il gradimento e l'alimentazione bilanciata.

Statistiche su abitudini alimentari e obesità dei bambini in Italia

L'obesità, in cui la nutrizione gioca un ruolo cruciale, è il primo fattore di rischio per le patologie oncologiche (1). I dati della sorveglianza nutrizionale indicano come in Italia un terzo dei bambini sia in sovrappeso o obeso (Okkio alla salute, 2016) e la loro alimentazione risulti poco aderente alla dieta Mediterranea (The ZOOM8 Study, 2014). In particolare, risulta troppo ricca i alimenti ultra-processati (2), il cui consumo è stato positivamente correlato all'incidenza di obesità e **povera in vegetali, rispecchiando per questo aspetto il consumo degli adulti** (PASSI, 2012-2016). Il 33% dei bambini non consuma una colazione adeguata; **il 20% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e verdura** (Okkio alla salute, 2016). Anche l'attività fisica dei bambini risulta scarsa (Okkio alla salute, 2016).

L'iniziativa

La campagna social propone ogni *martedì* fino a dicembre sulla pagina Facebook e canale Youtube dell'Istituto Oncologico **contenuti video** dedicati a bambini e famiglie per **sensibilizzarle ai temi della sana alimentazione**. **Scopo della campagna è invitare i bambini a mettere in pratica la sana alimentazione**, attraverso un **CONCORSO DI RICETTE** a base di frutta, verdura e legumi. Attraverso l'invito alle famiglie alla condivisione dei video e alla pubblicazione delle ricette, i valori salutistici e le ricette saranno fruibili per gli utenti del web e dei più diffusi social network

Il Concorso di ricette

Tutte le famiglie del web sono invitate a partecipare ad un concorso di ricette create dai bambini, a base di frutta, verdura e legumi, ingredienti tipici della dieta mediterranea.

La letteratura scientifica dimostra che le preferenze gustative sono condizionate dall'esperienza. Proporre assaggi ai piccoli favorisce l'esposizione ad alimenti talvolta non sempre apprezzati, come la verdura, favorendo il loro gradimento. Per favorire gli assaggi degli alimenti indicati da parte dei bambini, sono stati definiti i seguenti criteri per la partecipazione al concorso:

1. **"Giocare con la fantasia:"** i piatti dovranno essere "buoni da mangiare e belli da vedere", per favorire la creazione di piatti accattivanti nell'aspetto e il divertimento in cucina.
2. **"Prova assaggio superata!":** il contenuto deve essere "assaggiato dai bambini, deve essere loro piaciuto, tanto da consigliarlo agli altri bambini".
3. **"Condividere gli assaggi e cucinare** con mamma e papà o con amici." In tal modo il momento in cucina diviene anche un'esperienza di condivisione e di relazione per bambino.

Tematiche sviluppate nei video (di 2 minuti circa ciascuno), che si concludono con un invito a partecipare al concorso e all'invito alla diffusione sui social, per "promuovere insieme la salute".

1. L'Abc della sana alimentazione
2. Video introduttivo al concorso #IOR MANGIO SANO CON PIU' GUSTO!
3. Partiamo dalla frutta
4. Giochiamo con la verdura
5. Buoni e colorati
6. I magici legumi
7. In moto!
8. Partire con il piede giusto
9. Merendiamo
10. Mangiare a scuola
11. Il mio bambino non mangia, come fare?
12. Il mio bambino mangia troppo, come fare?
13. A proposito di sale...
14. Bambini a tavola: le "regole del gioco"
15. Sai cosa bevi?
16. La parola a voi! (Video finale riassuntivo con le pubblicazioni delle ricette dei bambini)

La valutazione dell'impatto del progetto sarà effettuata utilizzando i seguenti indici:

- Esposizione (numero di volte che il contenuto viene visitato su un social media)
- Bacino di utenza (numero di persone in contatto con la pagina social)
- Coinvolgimento (numero di partecipanti al concorso)

Bibliografia essenziale

1. Progetto BATMAN: Bambini A Tavola; Motivazioni che inducono difficoltà di Applicazione di Norme di corretta alimentazione e stile di vita da parte di bambini dai 3 ai 10 anni in condizione di sovrappeso od obesità e delle loro famiglie.



**istituto
oncologico
romagnolo**

**vicino a chi soffre,
insieme a chi cura**

2. World Cancer Research Fund, Diet, nutrition, body composition, physical activity and cancer regular grant programme 2017/2018
3. Monteiro CA, Moubarac JC, Levy RB, Canella DS. Household availability of ultra-processed foods and obesity in nineteen European countries, 2018 (21): 1; 18-26.
4. Apatu EJ, Alperin M, Miner KR, Wiljer D. A drive through Web 2.0: an exploration of driving safety promotion on Facebook Health Promot. Pract. 2013; 14: 88–95).
5. De Cosmi V, Scaglioni S, Agostoni C. Early Taste Experiences and Later Food Choices. Nutrients. 2017 Feb 4;9(2). pii: E107.