

REGIONE SICILIANA



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
DIPARTIMENTO DI
PREVENZIONE
UOC SIAN SERVIZIO IGIENE
ALIMENTI E NUTRIZIONE
Telefono 090/3654160
E-mail: uocsian.messina@asp.messina.it

Ai Dirigenti Scolastici
Ai Docenti Referenti dell'Educazione alla Salute
Alle Famiglie

Oggetto: Proposte di merende/spuntini salutari da condividere nelle pause scolastiche settimanali

L'aumento del sovrappeso e dell'obesità nei bambini e giovani è sempre più allarmante alla luce del forte legame tra eccesso di adiposità e danni alla salute in età adulta e avanzata. Sovrappeso e obesità rappresentano difatti i principali problemi di salute pubblica a livello mondiale in quanto fattori di rischio per numerose malattie croniche non trasmissibili, quali diabete mellito tipo 2, malattie cardio e cerebrovascolari, sindrome metabolica e tumori. Secondo il Sistema di Sorveglianza Nazionale "OKkio alla Salute", nel 2023 la Sicilia si colloca al VII posto per prevalenza di sovrappeso/obesità nei bambini di età compresa tra gli 8 e 9 anni con una percentuale del 33,8% rispetto alla media nazionale del 28,8%. I dati ottenuti sono la risultante di scorrette abitudini alimentari (tra cui lo scarso consumo di frutta e verdura ed il consumo abituale di snacks, bibite zuccherate e/o gassate) e comportamentali (utilizzo prolungato di dispositivi elettronici e ridotta attività fisica).

Per queste ragioni, il SIAN dell'ASP di Messina, attraverso l'UOEPSA (Unità Operativa Educazione e Promozione della Salute) e il Catalogo Scuole, è impegnato annualmente in progettualità di prevenzione nutrizionale e sani stili di vita rivolte agli Istituti Comprensivi e di Istruzione Superiore della provincia di Messina.

Parallelamente, le attività di prevenzione e promozione della salute vengono condotte anche attraverso la ristorazione collettiva scolastica. Le tabelle dietetiche elaborate dalle dietiste del SIAN dell'ASP di Messina assicurano ai bambini un pasto a mensa condiviso, nutrizionalmente equilibrato, sano, mediterraneo, territoriale, stagionale e senza sprechi. L'auspicio del SIAN, seguendo le Linee di Indirizzo Ministeriali e le indicazioni dell'Assessorato Regionale Salute, è quindi quello di uniformare la ristorazione scolastica: "unire" attraverso il pasto a scuola tutti i bambini residenti nel territorio della provincia di Messina.

Affinchè la sinergia tra ASP e Scuola, e a cascata famiglia e territorio, possa rafforzarsi, il SIAN invita a condividere, a partire dall'A.S. 2026/2027 e per le annualità future, in tutti gli Istituti Comprensivi le proposte di merende/spuntini durante le pause scolastiche settimanali. Si tratta di alternative salutari che garantiscono il giusto apporto energetico e nutrizionale per affrontare le attività scolastiche ed inquadrarsi in una giornata alimentare bilanciata. Le merende e gli spuntini possono essere consumati e condivisi anche in famiglia e fuori casa, in compagnia degli amici.

Mangiare sano a scuola e a casa rappresenta il primo passo per iniziare a fare prevenzione e "guadagnare salute" nel tempo.

Distinti Saluti

La Responsabile dell'UOEPSA
Dott.ssa Chiara Schirò

Il Direttore del SIAN
Dott. Elio Scuderi