

ALLEGATO 1

Progetto Estate In Movimento 2024: “Aliment-azione per la salute”

Ente proponente: Comune di Ancona

Premesse:

Al primo gennaio 2024 i residenti del Comune di Ancona over65 anni, risultano essere 26.438 (11.217 maschi e 15.221 femmine) pari al 26,24% dell'intera popolazione residente di 99.239 abitanti (più in meno in linea con la media della Regione Marche pari al 26,17% ma superiore alla media nazionale di quasi 2 punti in cui la popolazione anziana risulta essere 24,34% dell'intera popolazione).

La popolazione anziana rappresenta una realtà complessa composta sia da anziani attivi ed in salute sia da anziani non autosufficienti.

Gli anziani risultano comunque essere una categoria particolarmente colpita dalla povertà ed esposta a fenomeni di esclusione sociale, isolamento e abbandono.

Dal punto di vista fisico, un effetto negativo dell'invecchiamento è costituito dall'aumento della disabilità legata a malattie croniche non trasmissibili (MCNT); le problematiche possono riguardare la sarcopenia ovvero la perdita di massa e funzionalità muscolare che causa la difficoltà al movimento, l'edutilia ovvero la perdita dei denti, la disgeusia ovvero l'alterazione della percezione del gusto.

I principali fattori di rischio comportamentali delle malattie croniche non trasmissibili oltre al consumo di tabacco, l'abuso di alcool sono l'inattività fisica, la sedentarietà e la scorretta alimentazione,

Per quel che riguarda l'alimentazione già dal 2016 le Nazioni Unite istituendo il Decennio d'azione sulla nutrizione ha riconosciuto l'importanza di politiche e programmi volti allo sviluppo di sistemi alimentari sostenibili e alla promozione di pratiche alimentari sane.

Le Linee guida italiane per una sana alimentazione del centro di ricerca Alimenti e nutrizione (CREA ed. 2020 aggiornamento 2018), basandosi sui principi della dieta mediterranea come modello che combina la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili, la longevità e la salute, con accettabilità e sostenibilità dei consumatori indica specifiche raccomandazioni pratiche di profili di consumo per le persone anziane affinché queste riescano ad effettuare scelte consapevoli e possano mantenersi in salute.

In particolare, per gli anziani, indicano di distribuire l'alimentazione nella giornata con pasti leggeri e frequenti, di non considerare una tazza di latte o una minestrina come un pasto completo e di preparare dei pasti che contengano frutta e verdura e, a rotazione un prodotto tra carne, pesce, uova, formaggio o legumi rendendoli magari soffici o tritati o grattugiati laddove si presentino problemi di masticazione.

Le stesse raccomandano di mantenersi attivi sia per ragioni fisiche che psicologiche, di camminare all'aperto e di fare attività fisica organizzata.

Vi sono infatti evidenze scientifiche che sostengono che lo svolgimento di un'attività fisica regolare ed una sana alimentazione possono svolgere un ruolo fondamentale nel miglioramento delle capacità funzionali dell'anziano, nel controllo delle malattie croniche non trasmissibili (MCNT) e al contempo nella promozione del benessere psicofisico, della qualità della vita e delle relazioni sociali.

Le Linee di indirizzo sull'attività fisica del Ministero della Salute. (Revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d'età e situazioni fisiologiche e nuove raccomandazioni per specifiche patologie – Anno 2021) in coerenza con le Linee Guida OMS 2020 indicano che, al fine di migliorare la salute cardiorespiratoria e muscolare, ridurre il rischio di MCNT, depressione e declino cognitivo, gli adulti over65 anni dovrebbero svolgere alla settimana dalle 2,5 alle 5 ore di attività fisica aerobica di moderata intensità o almeno 75-150 minuti di attività fisica aerobica a intensità vigorosa ogni settimana. Viene raccomandata inoltre un'attività fisica multicomponente (combinazione di attività aerobica, rafforzamento muscolare ed allenamento dell'equilibrio) per aumentare le capacità funzionali e ridurre il rischio di cadute accidentali.

La promozione dell'attività fisica negli anziani inoltre è anche un mezzo per aumentare le opportunità di socializzazione. Praticare movimento in compagnia di altre persone per l'anziano risulta un importante elemento rinforzante che accresce i benefici dell'attività fisica migliorando al contempo il tono dell'umore e la qualità di vita percepita.

Anche la Legge n. 33 del 23 Marzo 2023 “Deleghe al Governo in materia di politiche in favore delle persone anziane” prevede tra i principi e i criteri direttivi generali, la promozione dell'attività fisica sportiva nella popolazione anziana, mediante azioni adeguate a garantire un invecchiamento sano nonché la promozione di azioni volte a facilitare l'esercizio dell'autonomia e della mobilità nei contesti urbani ed extraurbani, anche mediante il superamento degli ostacoli che impediscono l'esercizio fisico, la fruizione degli spazi verdi e le occasioni di socializzazione e di incontro.

Target principale: Adulti over 65

Target indiretto: Giovani e adulti con età inferiore ai sessantacinque anni che, in ottica intergenerazionale, potranno svolgere le attività insieme al target principale.

Obiettivi generali:

1. Promuovere l'Attività Fisica nella popolazione over 65;
2. Promuovere il benessere psicofisico della popolazione over 65 e salvaguardare al contempo le capacità funzionali;
3. Favorire occasioni di socializzazione finalizzate all'obiettivo condiviso si svolgere un'attività di movimento.
4. Promuovere una sana alimentazione

Modalità di realizzazione:

Promozione e realizzazione di attività di base quali i gruppi di cammino, Yoga, ginnastica dolce nei parchi pubblici e di incontri e attività di informazione/educazione per una sana alimentazione. Per quel che riguarda le attività fisiche potranno esserne aggiunte altre mentre per quel che riguarda la sana alimentazione essa dovrà essere trattata in almeno 4 incontri dedicati ai gruppi che parteciperanno all'attività motoria e attraverso la realizzazione e la diffusione di opuscoli informativi. Tutte le attività dovranno condotte da istruttori qualificati (per l'attività motoria) e da personale sanitario qualificato (dietisti e medici esperti). Le attività informative e divulgative (locandine ed opuscoli informativi) saranno da concordare con l'Ufficio promozione della Salute del Comune di Ancona.

Le attività dovranno avere adeguata copertura assicurativa sia degli istruttori che dei partecipanti ai corsi. Anche il personale sanitario dovrà essere dotato di copertura assicurativa come da L. 24/2017.

Tutte le attività saranno sempre a titolo gratuito per i partecipanti.

Valore del contributo: € 4.000 (quattromila)

Tempi di realizzazione e cronoprogramma di massima:

Ultimi 10 giorni di maggio per la promozione, giugno, luglio (con sospensione in agosto) settembre per le attività e ottobre e novembre per la verifica.

	maggio '24	Giugno '24	Luglio '24	settembre '24	Ott/nov '24
Promozione dell'attività (sui canali informativi e attraverso i Medici di Medicina Generale e presso le farmacie)	X				
Raccolta Adesioni	X				
Individuazione partecipanti	X				
Avvio attività		X			
Monitoraggio frequenza		X	X	X	
Monitoraggio gradimento		X	X	X	
Verifica					X

Indicatori per la valutazione dei risultati:

INDICATORE	VALORE ATTESO
N. attività motorie realizzate	3 o > di 3
N. partecipanti	80 o > 80
Opuscolo informativo su sana alimentazione	Realizzato SI/NO
Incontri informativi educativi sulla sana alimentazione	4 o > di 4
n. opuscoli distribuiti in totale durante gli incontri	80 o > 80
Livello di gradimento	> 7 (su scala da 0 a 10)