

Sabina De Rosis, Elisa Palermo e Sabina Nuti



Ricette sperimentali per un  
 futuro healthy degli adolescenti

“beFood, stili di vita a confronto” è un progetto innovativo di ricerca e di promozione della salute tra i giovani, costruito su un percorso di Alternanza Scuola-Lavoro. Si tratta di un’indagine tra gli adolescenti, che gli stessi adolescenti hanno validato e somministrato ai loro coetanei con lo scopo di studiare le preferenze dei giovani toscani non solo in fatto di alimentazione e attività fisica, ma anche di comunicazione ed informazione.

---

**Lezioni frontali nelle scuole, materiale cartaceo di comunicazione, messaggi pubblicitari, survey:** diverse sono le azioni messe in campo dalle Regioni e dalle organizzazioni sanitarie volte ad indagare ed incentivare corretti stili di vita nel target di popolazione più giovane. **Sono scarse o nulle, però, le evidenze di efficacia** di progetti che vedono i giovani solo come destinatari passivi o semplici uditori delle azioni stesse.

**Difatti, soprattutto tra gli adolescenti, risulta sempre più importante parlare di educazione alimentare e di corretti stili di vita con strumenti e modalità più vicini a loro.** Perché queste siano efficaci è necessario trovare metodi innovativi che non solo riescano a parlare alla popolazione di riferimento, ma che siano anche in grado di attivarla e coinvolgerla in modo da avere un impatto significativo sui loro comportamenti.

**Alcune Regioni, come la Toscana, hanno cominciato a mettere in atto attività basate su processi partecipativi, volti a mettere al centro e coinvolgere attivamente**

**i giovani destinatari.** Diversi di questi progetti sono attualmente pensati per essere realizzati nelle o dalle scuole, ritenute agenzie di formazione fondamentali per favorire l'apprendimento delle competenze di salute in tema di corretti stili di vita. Si stanno quindi moltiplicando le attività che coinvolgono direttamente i ragazzi attraverso il sistema scolastico (vedi [Una scuola che promuove diritti promuove salute](#)), costruiti in collaborazione con docenti e dirigenti scolastici, e finalizzati a promuovere un'educazione che vada oltre i confini scolastici, che passi attraverso l'aumento della consapevolezza e della responsabilità individuali, anche in termini di salute.

**“beFood, stili di vita a confronto” è un progetto innovativo di ricerca e di promozione della salute tra i giovani, costruito su un percorso di Alternanza Scuola-Lavoro, finanziato dalla Regione Toscana e realizzato dal Laboratorio Management e Sanità (MeS) in collaborazione con la società Rete Sviluppo.**

Nonostante il progetto abbia coinvolto le istituzioni scolastiche, i ragazzi coinvolti sono stati formati e informati in un ambiente non scolastico ma accademico e professionale (la Scuola Superiore Sant'Anna e la società Rete Sviluppo), e per contattare i loro coetanei hanno trasformato le scuole in “canali”.

**Ma andiamo per ordine: cosa è “beFood”?**

**“beFood” è un progetto di ricerca e percorso di Alternanza Scuola-Lavoro** che nasce dall'idea di testare un metodo innovativo per la promozione di stili di vita sani nella popolazione giovanile toscana, basato sull'interazione tra pari e su un coinvolgimento diretto degli adolescenti in azioni di promozione, ossia in percorsi di *“self-management”*.

**Il progetto “beFood” include una indagine per gli adolescenti, che gli stessi adolescenti hanno validato e somministrato ai loro coetanei** con lo scopo di studiare le preferenze dei giovani toscani non solo in fatto di alimentazione e attività fisica, ma anche di comunicazione ed informazione: etichette, canali, tecnologie, linguaggi, legami, persone o reti di riferimento per raccogliere informazioni e consigli sullo stile di vita. Il progetto vuole con questo verificare e testare possibili strategie innovative da adottare per garantire l'efficacia degli interventi di prevenzione rivolte ai giovani.

**Sono stati coinvolti 49 studenti provenienti dalle 10 province della Toscana.** A loro è stata data una responsabilità fondamentale: da un lato hanno avuto il compito di raggiungere un campione significativo per l'indagine, contribuendo così al successo del

progetto di ricerca s, dall'altro sono stati protagonisti (e non solo destinatari) della definizione dell'intervento di promozione della salute, partecipando tanto alla costruzione degli strumenti di indagine e dei suoi contenuti, quanto alla loro diffusione tra i coetanei.

**I 49 liceali, infatti, sono stati inizialmente coinvolti in un periodo di formazione-informazione nel quale si sono messi in gioco su tematiche importanti quali alimentazione, attività fisica e sportiva, comunicazione e scelte consapevoli e sul lavoro di ricerca.** Insieme ai ricercatori del laboratorio MeS e agli esperti di Rete Sviluppo, gli studenti hanno co-progettato l'indagine sugli stili di vita degli adolescenti toscani, testato la webApp con cui l'indagine è stata svolta, collaborato alle informazioni personalizzate che la webAPP forniva alla fine del questionario, fornendo utili consigli sulla comunicazione e gli strumenti da adottare per raggiungere in maniera più efficace i giovani della loro età. Una esperienza così partecipativa e, peraltro, integrata in un percorso professionalizzante come l'Alternanza Scuola-Lavoro, è stata fondamentale per dar loro competenze e conoscenze su corretti stili di vita e per fornire loro i giusti strumenti per la successiva fase del progetto. Attraverso un'azione tra pari (*peer-to-peer action*), gli studenti hanno avuto il compito di "disseminare" l'indagine, raggiungere un campione rappresentativo per la loro provincia e promuovere tra i loro coetanei i messaggi di salute appresi.

**In meno di 4 mesi, hanno raggiunto più di 5000 persone, di cui circa 4800 loro coetanei tra i 16 e i 17 anni. Si sono confrontati con i loro pari, ma anche con i genitori, docenti e dirigenti scolastici, affrontando ostacoli burocratici e logistici tipici del mondo del lavoro.** Ogni gruppo di studenti ha autonomamente definito un programma di lavoro per raggiungere l'obiettivo, usando canali digitali come i social network, ma ancora di più canali classici come le altre istituzioni scolastiche (quali ampi bacini di coetanei da raggiungere). Per approfondire i risultati dell'indagine, è possibile consultare il **Report del progetto**, vedi **Risorse**.

**Il percorso in cui sono stati coinvolti gli studenti in Alternanza ha anche sortito effetti in termini di cambiamenti positivi nel loro stile di vita.** I processi di attivazione ed "*engagement*" della settimana di formazione e informazione, nonché il supporto nelle fasi successive, hanno prodotto un'interiorizzazione dei messaggi connessi ai corretti stili di vita tale da portare i ragazzi, da un lato, a riflettere sulle loro scelte quotidiane producendo in alcuni casi dei cambiamenti di comportamenti, dall'altro a produrre un "effetto alone" per cui gli adolescenti si sono resi agenti della promozione della salute diffondendo messaggi

tra i loro coetanei e nella loro famiglia e dando loro consigli e suggerimenti per uno stile di vita più sano.

**Alla luce dei risultati di questa esperienza, si propone una riflessione sulle modalità con cui il sistema socio-sanitario può lavorare per promuovere corretti stili di vita tra gli adolescenti.** Quando si parla di stili di vita e quindi di scelte quotidiane, è indispensabile porre le persone al centro, responsabilizzarle e supportarle nei processi di “gestione della propria salute”. Questo vale anche e soprattutto per i giovani che, se adeguatamente formati e supportati, sono in grado sia di attivarsi nell’investimento quotidiano per la propria salute, sia di stimolare gli altri, soprattutto i loro pari, nel fare lo stesso. Una prevenzione co-creata insieme ai destinatari stessi (o meglio, ai protagonisti) può rafforzare cambiamenti negli stili di vita.

**Per farlo, il paradigma sino ad oggi adottato deve necessariamente mutare:** le modalità di impostazione dei progetti di prevenzione rivolti ai giovani possono essere ripensate al fine di far diventare gli individui i principali attori, messaggeri e costruttori di salute.

**È per questo che anche il ruolo degli operatori sanitari coinvolti nelle attività di prevenzione può essere rivisto:** le attività frontali pensate per un pubblico passivo e con modalità di comunicazione non appropriate per il target prescelto dovrebbero cedere il posto ad azioni interattive e partecipative. Anche alle scuole e i docenti scolastici dovrebbe essere chiesto sempre di più di svolgere la loro azione di “proponenti” di comportamenti e stili di vita salutari mediante attività in grado di coinvolgere gli studenti, metterli in gioco, far apprendere attraverso l’esperienza diretta.

**Appare necessario, quindi, proporre attività in grado non solo di educare alla salute, ma anche di attivare e coinvolgere con processi di partecipazione, co-produzione e responsabilizzazione,** fino ad ottenere l’*advocacy* necessaria a cambiare i comportamenti e ad attivare circoli virtuosi basati sul buon esempio. Gli operatori del sistema sanitario dovrebbero attivare percorsi di promozione e prevenzione dei quali curare “la regia” e i cui destinatari possano diventare veri protagonisti e attori dell’azione stessa, responsabili dei loro comportamenti anche in termini di stile di vita e co-produttori di salute.

## Risorse

[beFood, Stili di vita a confronto: report](#) [PDF: 2, 85 Mb]

Sabina De Rosis, Elisa Palermo e Sabina Nuti, Scuola Superiore S. Anna, Pisa.

Facebook

Twitter

LinkedIn