

Programma Nutriamoci di benessere

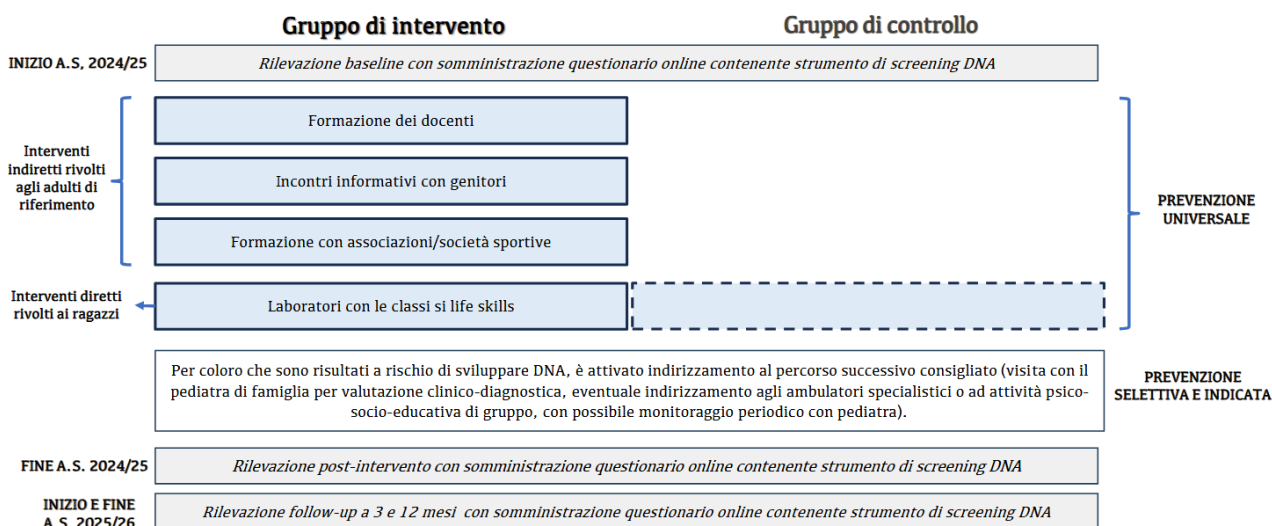
Condivisione delle attività svolte, risultati preliminari e programmazione delle attività future

Resoconto luglio 2025

Al termine dell'A.S. 2024-25, si condividono gli aggiornamenti sull'implementazione del programma di interventi integrati per la prevenzione dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione "Nutriamoci di benessere" durante l'anno scolastico appena terminato, alcuni risultati preliminari dello studio che accompagna il programma e le azioni previste per il proseguimento del programma nell'A.S. 2025-26.

Aggiornamento sull'implementazione del programma durante l'A.S. 2024-25

Rispetto allo schema del programma riportato di seguito, si illustrano in maniera sintetica le attività svolte.



Prevenzione universale

Formazione dei docenti

Sono stati realizzati tutti e 4 i percorsi formativi previsti:

- Percorso A – Uno sguardo all'adolescenza e ai disturbi alimentari
 - Svolto il 22 e 28 ottobre (6 ore)
 - Partecipanti: 40 docenti (4 scuole)
 - Realizzato con la docenza di Pezzica (AUSL Toscana Centro), Pierozzi (AUSL Toscana Centro), Martin (AOU Meyer IRCCS), Lucarelli (AUSL Toscana Centro) e Troiani (AUSL Toscana Centro)
- Percorso B – Educare alle life skills
 - Svolto il 5, 19 novembre e 10 dicembre (9 ore)
 - Partecipanti: 30 docenti (4 scuole)
 - Realizzato dal gruppo della Promozione alla salute, AUSL Toscana Centro

- Percorso C – DBT Skills training per la regolazione emotiva degli adolescenti
 - Svolto il 8 e 21 novembre (online) e 29 e 30 novembre (in presenza) (20 ore)
 - Partecipanti: 20 docenti (3 scuole) e 17 operatori sanitari (corso ECM)
 - Realizzato con la docenza di Rosetta Cappelluccio, che ha validato il programma DBT STEPS-A in italiano
- Percorso D – Il benessere degli adolescenti nello sport
 - Svolto il 10 maggio (in presenza) e 4 giugno (online) (5 ore)
 - Partecipanti: 2 docenti (2 scuole)
 - Realizzato con la docenza di D'Anna (AUSL Toscana Centro) e Bonciani (AOU Meyer IRCCS)

Per stimolare la ricaduta sui ragazzi della formazione dei docenti, è stato svolto un incontro post-formazione a febbraio 2025 con i referenti degli istituti scolastici per condividere le proposte che erano state presentate dagli stessi docenti al termine del percorso B da realizzare nelle classi. Come supporto per la realizzazione di tali proposte, sono stati messi a disposizione alcuni materiali per gli insegnanti formati (il report della formazione contenenti spunti su attività da svolgere e il materiale per attività sulla gestione delle emozioni da utilizzare in occasione della Giornata Internazionale della Felicità). A fine maggio 2025 è stato svolto un ulteriore incontro con referenti degli istituti scolastici per condividere le attività effettivamente svolte nelle classi. Dalla restituzione dei docenti è emerso che sono stati implementati percorsi strutturati, laboratori trasversali, attività inserite nella didattica, oltre ad avere attivato in generale un'elevata attenzione alle modalità relazionali con gli studenti. Si è trattato di un'attività complessivamente diversificata tra le scuole e all'interno delle stesse scuole, concentrata nella seconda parte dell'anno scolastico, che è un periodo già denso di impegni. È stato quindi condiviso quanto sia opportuno portare avanti ulteriori proposte durante il prossimo anno scolastico.

Incontri informativi con i genitori

Oltre agli incontri svolti nella prima parte dell'anno scolastico per informare sul programma, le sue finalità e le attività previste, è stato realizzato un incontro informativo online a marzo 2025, nel quale Pezzica (AUSL Toscana Centro) e Bonvini (AOU Meyer IRCCS) hanno fornito spunti importanti di riflessione sulle dinamiche relative all'adolescenza e sui fattori di rischio dei disturbi alimentari, sottolineando il ruolo strategico che può essere svolto dai genitori. L'incontro ha avuto oltre 150 iscrizioni e ci sono stati più di 100 partecipanti effettivi, con una copertura di tutte le 5 scuole coinvolte. L'incontro ha registrato un alto livello di confronto e di gradimento da parte dei partecipanti.

È stato anche attivato un contatto con l'associazione dei genitori *Conversando - Insieme Contro i Disturbi del Comportamento Alimentare* in riferimento allo specifico programma in corso, al fine di condividere le criticità osservate nell'azione di sensibilizzazione delle famiglie (resistenze, dubbi, diffidenze) e le possibili strategie da utilizzare per raggiungere efficacemente i genitori. Dal confronto con l'associazione è emersa l'ipotesi di coinvolgerli in iniziative rivolte ai genitori da realizzare nell'ambito del programma.

Formazione con società/associazioni sportive

Dopo un'iniziale attività di co-creazione del percorso formativo svolta in collaborazione con il Dipartimento di Scienze per l'Economia e l'Impresa e il Dipartimento di Scienze della Salute dell'Università di Firenze con il coinvolgimento di allenatori, dirigenti e genitori di 4 associazioni/società sportive del quartiere 2 (Rarinantes, Atletica Marathon, Sancat, Associazione scherma), sono state invitate quelle individuate insieme alla Società della Salute Firenze (circa 30) a far partecipare i loro allenatori al percorso formativo. Il primo incontro programmato a metà febbraio 2025 al Mandela Forum è stato annullato a causa delle poche iscrizioni pervenute.

Si è quindi cercato di coinvolgere il Presidente del quartiere 2 in modo che potesse veicolare nuovamente l'invito alle associazioni/società sportive, volendo così cercare di stimolare dal basso la partecipazione alla formazione per gli allenatori. Anche all'incontro svolto a maggio 2025 presso la sede del quartiere 2, tuttavia, c'è stata una limitata presenza delle associazioni/società sportive; nonostante questo, è stata comunque un'occasione di confronto tra quelle presenti, i docenti delle scuole e le istituzioni coinvolte nel programma. Tra gli spunti emersi, è stato proposto di partecipare come programma alla Festa dello sport del quartiere 2 (che si svolgerà nel periodo 9-13 settembre 2025).

Prevenzione secondaria

Dallo screening effettuato nella rilevazione di baseline (attraverso la scala EAT-26), sono stati identificati circa 150 ragazzi/e con $EAT-26 \geq 20$ (10% della popolazione target), alle cui famiglie è stato comunicato tale risultato. Nel periodo gennaio-marzo 2025, quindi, si è proceduto a inviare una mail con lettera allegata criptata contenente le indicazioni relative alle tappe successive, cioè con l'invito a rivolgersi al pediatra/medico di famiglia per una valutazione clinica e a prendere parte al percorso psico-socio-educativo (prevenzione selettiva) proposto nell'ambito del programma. Per accertarsi della correttezza dell'indirizzo email e della ricezione della comunicazione trasmessa, è stato attuato anche un contatto telefonico con le famiglie, grazie anche al supporto del gruppo di specializzandi del Dipartimento di Scienze della Salute dell'Università di Firenze. A questo ha fatto seguito, talvolta, l'effettuazione di colloqui telefonici per spiegare più nel dettaglio il percorso post-screening proposto, in particolare l'attività educativa di gruppo.

Coinvolgimento dei pediatri/MMG

Per assicurare il contributo della pediatria di famiglia, fin dall'inizio dell'ideazione del programma c'è stato un coinvolgimento del comitato aziendale della pediatria, attraverso aggiornamenti periodici durante gli incontri del comitato.

Dai risultati dello screening è emerso che i medici curanti dei ragazzi a rischio identificati sono 34 pediatri di libera scelta (PLS) e 19 medici di medicina generale (MMG), operanti principalmente nell'area fiorentina e alcuni nei territori limitrofi. La maggior parte di questi medici risulta avere 1/2 assistiti del gruppo dei ragazzi a rischio.

A gennaio 2025 è stato organizzato un incontro insieme al coordinamento sanitario dell'area fiorentina con i pediatri di famiglia operanti in tale area, nel quale c'è stata la presentazione da parte di Bonvini (AOU Meyer IRCCS) e Lazzeretti (AUSL Toscana Centro), a nome del gruppo di specialisti delle due Aziende sanitarie, della scheda da utilizzare da PLS e MMG per l'identificazione dei casi da riferire all'ambulatorio specialistico. La scheda presenta la specifica dei criteri/parametri da considerare durante la visita e dei relativi standard di riferimento, e facilita l'assegnazione di punteggi per supportare i PLS e MMG nella valutazione clinica. È stato fatto anche un raccordo con il Direttore del Dipartimento della Medicina Generale AUSL Toscana Centro per informare i MMG e coinvolgerli attivamente.

A febbraio 2025 è stata inviata a tutti PLS/MMG coinvolti una lettera comune con le informazioni sul percorso post-screening, insieme a una specifica comunicazione per ciascun pediatra/medico con i nominativi dei propri assistiti (per i quali era stata data l'autorizzazione dalle famiglie ad informare il proprio pediatra/medico).

Non c'è stato nessun invio da parte dei PLS/MMG verso il livello specialistico, ma deve essere verificato quante visite sono state effettuate da PLS/MMG.

Prevenzione selettiva e indicata

È stato costituito un gruppo di lavoro con Pezzica (AUSL Toscana Centro) e Nocentini (FORLIPSI, Unifi) per l'adattamento del percorso DBT STEPS-A (incentrato sulla promozione di quattro aree di abilità quali la mindfulness, la tolleranza della sofferenza, la regolazione emotiva e l'efficacia interpersonale) e del Progetto Corpo (focalizzato al contrasto all'interiorizzazione dell'ideale di magrezza e alle pressioni sociali ad essere magri). Si è proceduto alla rimodulazione della struttura dei due percorsi, selezionando le attività più rilevanti e integrandole con altre attività esperienziali, riducendo il percorso a 9 incontri in modo da facilitare la partecipazione dei ragazzi. C'è stato un adattamento e nuova predisposizione dei materiali da utilizzare nel percorso (schede e attività da svolgere negli incontri), specifiche per i ragazzi e per i conduttori.

Grazie al coinvolgimento di 4 psicologi e 1 educatore professionale dell'AUSL Toscana Centro e 1 educatore professionale dell'AOU Meyer IRCCS, tutti formati specificatamente nell'ambito del programma sul percorso DBT STEPS-A e che hanno dato una disponibilità alla conduzione dei gruppi, è stato costituito un gruppo specifico di coordinamento dei conduttori che si è incontrato regolarmente per la programmazione e la supervisione degli incontri.

Sono stati identificati nei quartieri delle scuole coinvolte gli spazi dove svolgere gli incontri, grazie al supporto e intermediazione della Società della Salute di Firenze con l'istituzione comunale. La scelta è ricaduta verso le biblioteche (Pieraccioni, Canova, Buonarroto), essendo spazi non connotati da un punto di vista sanitario e adatti per la realizzazione del percorso educativo.

Dopo l'invio delle lettere alle famiglie dei ragazzi a rischio, c'è stata una fase di raccolta delle adesioni a partecipare al percorso educativo, dove sono intercorsi vari scambi email e telefonici tra le famiglie e il gruppo di coordinamento per fornire chiarimenti sulla proposta psico-socio-educativa. Si sono osservate alcune resistenze da parte delle famiglie nell'accettare la proposta. Questo aspetto insieme al fatto che nelle scuole di controllo, dislocate in quartieri diversi, si partiva da numeri complessivamente più piccoli di ragazzi a rischio, è stato deciso in queste scuole di allargare la partecipazione anche a ragazzi non a rischio.

Nel periodo marzo-maggio 2025 è stato possibile attivare e realizzare il percorso educativo con 3 gruppi (2 misti per le scuole di controllo e 1 solo con ragazzi a rischio nel quartiere 2 area di intervento del programma). Sono stati coinvolti complessivamente 25 ragazzi (18 a rischio e 7 non a rischio), di cui 20 ragazzi hanno concluso l'intero percorso (14 a rischio e 6 non a rischio).

È stata svolta una valutazione pre e post percorso educativo, sia da parte dei ragazzi partecipanti al percorso che dei loro genitori, per osservare - anche secondo sguardi diversi - in che modo il percorso può aver influito sui seguenti aspetti: difficoltà nella regolazione emotiva, capacità di mindfulness, autocompassione e punti di forza e difficoltà emotive. Dalle prime analisi in corso, svolte insieme a Nocentini (FORLIPSI Unifi), sembra che la partecipazione al percorso educativo abbia alcune ricadute positive sulla regolazione emotiva e la tolleranza alla sofferenza soprattutto per i ragazzi a rischio.

I ragazzi hanno riportato un alto gradimento del percorso educativo svolto: a oltre l'80% dei partecipanti è piaciuto molto o del tutto il percorso, 1 su 2 parteciperebbe ad una nuova edizione del percorso e il 72% lo consiglierebbe agli amici. Anche i genitori hanno espresso apprezzamenti per il percorso, osservando nei figli ricadute positive in termini consapevolezza e gestione delle proprie emozioni, maggiore calma e serenità e miglioramento della capacità di controllare stati di ansia e agitazione.

Condivisione di alcuni risultati preliminari dello studio

La rilevazione di baseline (T0) è stata svolta a novembre/dicembre 2024 e la seconda rilevazione (T1) a termine dell'anno scolastico è stata svolta a maggio/giugno 2025 nelle 8 scuole coinvolte.

Attualmente è in corso la verifica sui rispondenti per effettuare l'assegnazione dello stesso codice nelle due rilevazioni e procedere così alla creazione del database unico di tipo panel utile a svolgere le analisi panel e difference-in-difference tra il gruppo di intervento (scuole del quartiere 2) e di controllo (scuole degli altri quartieri).

Si sta riflettendo però sulla possibilità di avere una miglior definizione del gruppo di intervento: l'ipotesi è di poter stratificare le classi in base all'intensità dell'intervento di prevenzione universale di cui hanno beneficiato (numero di insegnanti formati, attività laboratoriali svolte, genitori partecipanti agli incontri di informazione/sensibilizzazione, ...).

Viene di seguito condiviso quanto emerge dalle prime analisi svolte insieme al gruppo del Dipartimento di Scienze della Salute dell'Università di Firenze sul database di baseline (T0) per esplorare da una parte le relazioni tra le variabili di interesse attraverso analisi descrittive bivariate e analisi di regressione logistica e, dall'altra, il contenuto delle risposte aperte date dai ragazzi attraverso analisi qualitative.

In riferimento alle prime analisi statistiche, emerge che le ragazze presentano condizioni di svantaggio rispetto ai ragazzi sia in termini di risorse individuali (autostima, autoefficacia, resilienza, pur riportando un atteggiamento maggiormente empatico), che di benessere percepito e di condizioni di rischio per i disturbi alimentari.

Si osserva un rischio maggiore per i disturbi alimentari anche tra ragazzi/e:

- di terza media
- con almeno un genitore straniero
- con livelli più bassi di autostima, resilienza, autoefficacia
- con una percezione peggiore del proprio benessere
- con maggior insoddisfazione corporea.

I fattori che risultano significativamente predittivi dei disturbi alimentari sono l'insoddisfazione corporea, la bassa autostima e il crescere dell'età, mentre la soddisfazione di vita è un fattore protettivo.

Le analisi qualitative si sono incentrate sulla categorizzazione delle parole o piccole frasi utilizzate dai ragazzi per descrivere come si sentono e come vedono il loro corpo.

In riferimento a come si sentono, le parole con valore positivo sono usate più frequentemente tra i maschi e tendono a diminuire con l'aumentare dell'età, risultando meno numerose nelle classi terze rispetto alle prime. Inoltre, il gruppo a rischio utilizza mediamente meno parole positive rispetto al gruppo non a rischio. Si osserva la situazione opposta rispetto alle parole con valore negativo, che sono più frequenti tra le femmine e tendono ad aumentare con l'aumentare dell'età, risultando più numerose nelle classi terze rispetto alle prime, con un utilizzo maggiore anche nel gruppo a rischio rispetto al gruppo non a rischio.

Complessivamente la maggioranza tende a descrivere come si sentono in modo positivo o neutro. Sono ricorrenti tratti sociali, empatici e affettivi. Una minoranza significativa esprime insicurezze o emozioni negative, spesso legate a scuola, immagine corporea, fatica emotiva. Si nota inoltre una maggiore ricchezza lessicale e riflessività nelle ragazze rispetto ai ragazzi, che spesso sono più sintetici o focalizzati su aspetti concreti (es. sport, forza, videogiochi). Alcune risposte femminili contengono sofferenza emotiva o tensioni relazionali, espresse con parole come delusa, insicura, incompresa, sola.

In riferimento a come vedono il proprio corpo, complessivamente vengono utilizzate in prevalenza parole o espressioni descrittive, seguite da parole o espressioni che denotano una valutazione positiva. Queste

proporzioni cambiano in base al genere (le femmine utilizzano più frequentemente dei maschi espressioni svalorizzanti) e alla condizione di rischio (i ragazzi a rischio utilizzano più frequentemente di quelli non a rischio espressioni svalorizzanti e meno frequentemente espressioni valorizzanti).

La maggioranza dei rispondenti utilizza almeno una parola o espressione che si riferisce alla percezione soggettiva della propria immagine corporea. Tra questi, in maggioranza vengono utilizzate parole o espressioni valorizzanti, sebbene si osservino differenze per genere e condizione di rischio. Per le ragazze riguardano soprattutto l'uso di valutazioni svalorizzanti, mentre per chi è nella condizione di rischio c'è sia un ricorso minore a parole o espressioni valorizzanti che un uso più che doppio di valutazioni svalorizzanti.

Seppur meno frequentemente, c'è anche un ricorso a parole ed espressioni che implicano un confronto del proprio corpo (o di parti di esso) con modelli ideali interni o con standard culturali e sociali di bellezza, incluso il riferimento a giudizi percepiti da parte degli altri (giudizio esterno) o ad auto-valutazioni rispetto a ideali interiorizzati (giudizio interno). In questo caso, sono maggiormente le femmine, i ragazzi delle classi terze e il gruppo a rischio a utilizzare più frequentemente espressioni di confronto.

Da una prima comparazione tra le due rilevazioni (T0 e T1) analizzate separatamente (come due data base trasversali e non ancora ricomposti in un unico data base di tipo panel), si osservano le seguenti percentuali di ragazzi/e a rischio, cioè con $EAT26 \geq 20$:

- complessivamente nel T0 è 10,1% e nel T1 9,4%;
- nel solo gruppo di intervento nel T0 è 9,2% e nel T1 8,1%;
- nel solo gruppo di controllo nel T0 è 11,8% e nel T1 11,5%.

Proseguimento del programma nel prossimo A.S. 2025-26

Come previsto, il programma Nutriamoci di benessere proseguirà nel prossimo anno scolastico seguendo i vari filoni di intervento.

In particolare per dare continuità alle attività svolte nelle scuole, con l'Ufficio Scolastico dell'ambito territoriale di Firenze verrà organizzato un incontro (28 agosto) con i dirigenti scolastici e i referenti del programma di tutte le scuole coinvolte prima della ripresa del prossimo anno scolastico, per la restituzione di quanto fatto, ma anche per sostenere l'implementazione di attività di promozione delle life skills tra i ragazzi. Il prossimo anno scolastico, infatti, dovrebbe permettere di ampliare la ricaduta sulle classi della formazione dei docenti e verrà messo a disposizione uno spazio virtuale per la condivisione di materiale educativo e la costituzione di una comunità di pratica come opportunità per un confronto costante tra docenti e con il gruppo di coordinamento del programma. L'incontro di raccordo con le scuole servirà anche per condividere l'organizzazione delle altre attività previste (ulteriori rilevazioni di follow-up e incontri con genitori).

In particolare per le valutazioni di follow-up, all'inizio del prossimo anno scolastico (settembre-ottobre 2025), dovrà essere svolta la rilevazione di follow-up a 3 mesi e a maggio 2026 quella conclusiva a 12 mesi dalla fine dell'intervento. Dal confronto con gli insegnanti referenti, era emerso il suggerimento di riaprire il reclutamento, sicuri che adesso l'adesione da parte delle famiglie allo studio e al relativo screening per i disturbi alimentari sarebbe maggiore, però è stato condiviso di non procedere a una nuova fase di raccolta di consensi perché, sebbene si perda in questo modo l'osservazione della ricaduta del lavoro sulle classi prime, si può continuare l'analisi dell'impatto del programma con i ragazzi delle classi seconde e terze già coinvolti.

Rispetto alle attività con le associazioni/società sportive, si sta lavorando all'organizzazione della partecipazione alla Festa dello sport del quartiere 2, sia come allestimento di uno stand di presentazione del programma Nutriamoci di benessere, nel quale proporre attività ludico-educative ai ragazzi e informative per i genitori, sia come opportunità di contatto con le associazioni/società sportive presenti alla Festa per il consolidamento delle relazioni e la raccolta delle iscrizioni degli allenatori al corso di formazione. Nel mese di ottobre 2025 si realizzerà, infatti, la formazione per gli allenatori, prima dell'avvio degli impegni agonistici.

La presenza alla Festa dello sport rappresenta anche un'opportunità di sensibilizzazione e informazione delle famiglie, che verranno coinvolte anche in un incontro specifico di restituzione e promozione delle ulteriori azioni svolte nel prossimo anno scolastico.

In particolare il proseguimento del percorso post-screening costituisce un'azione prioritaria. Alle famiglie dei ragazzi che risultano a rischio in base ai risultati della rilevazione svolta a fine anno scolastico, verrà infatti inviata a settembre 2025 una lettera analoga a quella inviata a febbraio 2025 con l'invito a rivolgersi al proprio pediatra/medico di famiglia per effettuare una visita e a prendere parte al percorso psico-socio-educativo (prevenzione selettiva). La lettera eventualmente farà riferimento anche ai risultati della precedente rilevazione qualora la condizione di rischio fosse stata presente anche in seguito alla prima rilevazione.

Sarà necessario quindi rafforzare ulteriormente il coinvolgimento di PLS/MMG e verranno fatti i dovuti aggiornamenti con il comitato aziendale della pediatria e con il Dipartimento di medicina generale dell'AUSL Toscana Centro. In particolare sarà importante organizzare un incontro a settembre 2025 con i PLS/MMG coinvolti, eventualmente anche attraverso le loro AFT, per avere un confronto rispetto alle visite fatte finora e che faranno con i ragazzi risultati a rischio in seguito allo screening e per condividere l'opportunità del loro sostegno nei confronti delle famiglie alla partecipazione dei ragazzi al percorso educativo.

Rispetto alla prevenzione selettiva e indicata, verrà effettuata una revisione del programma degli incontri alla luce dei riscontri ricevuti dai ragazzi e delle indicazioni emergenti dalle analisi di valutazione della prima fase di implementazione. Dopo la verifica con l'AUSL Toscana Centro rispetto alle modalità di coinvolgimento dei professionisti per la conduzione dei gruppi, verrà identificato il gruppo di conduttori che sarà coinvolto nella prossima fase di implementazione, che si ipotizza verrà svolta nel periodo ottobre-dicembre 2025. Si procederà anche al coinvolgimento dei consultori giovani, previa formazione del personale, per la realizzazione di gruppi educativi rivolti in particolare al target di ragazzi di 13 anni, in modo che si possa valorizzare anche l'aggancio con il servizio consultoriale.

È stato ipotizzato di organizzare un evento per la restituzione del programma e dei risultati raggiunti, anche prima della conclusione del follow-up, ad un anno dal suo avvio. Tuttavia essendoci in autunno le elezioni regionali, il momento più opportuno per organizzarlo sembra gennaio 2026, avendo così la possibilità di un'interlocuzione regionale, anche nell'ottica dell'estensione e replicabilità del programma.

È opportuno nel frattempo formalizzare la costituzione del gruppo Nutriamoci di benessere, che possa essere citato anche nelle pubblicazioni, in modo che venga valorizzato il lavoro di rete che è alla base della realizzazione del programma stesso. Le varie istituzioni coinvolte devono indicare i nominativi delle persone che vanno a costituiscono questo gruppo.