

Prevent together

“A PRospEctive randomized parallel controlled, open-label, mulicentre trial of interVENTional sTrategies prOmotinG hEALTHy diEt and physical activity among childRen and their families”



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BRESCIA



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

con il sostegno di

Fondazione
CARIPLO



A large, stylized green apple graphic is positioned on the right side of the page. The apple is rendered in various shades of green, with a stem and leaf at the top. The background of the apple is semi-transparent, allowing the text to be visible through it.

Attività di promozione della salute nelle scuole

anno scolastico 2023-24 e 2024-25

referente scientifico

Prof. Marco Metra

Università di Brescia, DSMC

gruppi ricerca

Università di Brescia, DSMC

Prof. Marco Metra, Dott. Daniela Tomasoni, Dott. Alice Ravera

Università di Brescia, DICATAM

Prof. Maurizio Tira, Prof. Barbara Badiani

Scuola Superiore di Studi Avanzati, La Sapienza, Roma

Prof. Daniela De Leo, Prof. Mattia Crespi, Prof. Ernesto D'Albergo, Prof. Vittorio Lingiardi, Prof. Antonio Musarò, Prof. Silvia Piconese

Premessa

Il tasso di obesità nell'età evolutiva in Italia è tra i più alti d'Europa ed è in crescita (Istituto Auxiologico Italiano, IRCCS e dati OMS, 2022). Nonostante sia certamente più diffusa che in passato una maggiore consapevolezza circa l'importanza di scegliere stili di vita sani, i dati sono molto preoccupanti: le conseguenze sulla salute in età adulta non sono di poco conto.

I rischi non riguardano solo l'insorgenza di malattie non trasmissibili, che riducono le aspettative di vita oltre che la qualità della vita, ma vi sono anche rischi sullo sviluppo delle capacità cognitive.

La prevenzione in età infantile e nell'adolescenza, così come la ricerca di strategie efficaci a questo scopo, sono molto importanti, sia per mettere le basi per una buona salute nell'età senile, sia per consolidare le abilità che consentano di scegliere autonomamente ciò che è più sano.

Il progetto di ricerca **PREVENT TOGETHER** è promosso dall'Università di Brescia e dalla Scuola Superiore di Studi Avanzati della Sapienza di Roma, grazie a un finanziamento di Fondazione Cariplo, e coinvolge esperti nel campo medico, pedagogico, psico-sociale e dell'urbanistica, con l'obiettivo di misurare, attraverso alcuni parametri corporei, gli effetti di azioni di promozione di stili di vita più sani rivolte a giovani dagli 11 ai 14 anni.

Il progetto di ricerca **PREVENT TOGETHER** prevede come ambito privilegiato in cui svolgere le azioni di promozione di stili di vita più sani quello scolastico, in modo da coinvolgere anche il corpo docente e le famiglie.

Grazie alle competenze specialistiche dei componenti dei due gruppi di ricerca di Brescia e Roma, le attività, da svolgere durante l'arco di un anno scolastico, toccheranno diversi aspetti che l'evidenza scientifica ha mostrato incidere su abitudini, scelte e comportamenti di ragazzi e ragazze rispetto alla propria salute:

- 🍏 le caratteristiche di una dieta sana,
- 🍏 la conoscenza e il coinvolgimento nella progettazione degli spazi di vita,
- 🍏 la conoscenza degli effetti di abitudini dannose per la salute legate all'alimentazione e al fumo.

Le attività previste nel progetto di ricerca PREVENT TOGETHER sono:

- 🍏 screening di parametri corporei e raccolta di informazioni, tramite questionari, che toccano aspetti psicologico-comportamentali, conoscenze, abitudini alimentari, di attività motoria e al fumo, e l'uso degli spazi aperti nella vita quotidiana;
- 🍏 azioni di promozione di stili di vita più sani suddivise in moduli (la dieta sana, attività motoria e screen time, la conoscenza di sé e del proprio corpo, le abitudini al fumo);
- 🍏 analisi dell'efficacia delle azioni messe in campo.

Il progetto **PREVENT TOGETHER** ha la durata di due anni (2023-2025) e prevede azioni su gruppi target e controllo.

Al termine dei due anni di attività, il materiale utilizzato nelle attività didattiche e laboratoriali e il report della ricerca vengono messi a disposizione delle scuole, per poter riproporre in autonomia le attività proposte.

Le azioni di promozione di stili di vita più sani si articolano in:

-  seminari per la formazione del corpo docente, per mettere a punto il progetto dell'attività didattica e pratica, per illustrare alcuni aspetti specialistici che verranno trasmessi/sperimentati nelle attività pratiche;
-  attività didattiche, in collaborazione con il corpo docente, rivolte ai ragazzi e ragazze per la trasmissione di conoscenze, sui temi dell'alimentazione, dell'attività fisica e della sedentarietà, della relazione con la salute, degli effetti sul proprio corpo;
-  attività di tipo pratico, in collaborazione con il corpo docente, rivolte ai ragazzi e ragazze, per favorire l'apprendimento di competenze individuali per rafforzare l'autostima, la capacità di prendere decisioni autonome, il senso critico, la collaborazione l'assertività, la responsabilità verso sé stessi e gli altri, oltre che le capacità di osservazione dell'ambiente vissuto, di valutazione critica delle condizioni in cui si svolgono le attività quotidiane e di scelta dei mezzi con cui comunicare efficacemente il proprio pensiero;
-  coinvolgimento delle famiglie (incontro di apertura e incontro di chiusura del progetto);
-  coinvolgimento delle amministrazioni (restituzione degli esiti delle attività pratiche al termine del progetto);
-  restituzione al corpo docente degli esiti delle attività svolte, valutazione del percorso, messa a punto dei materiali.

Attività

AVVIO DEL PROGETTO

Incontro aperto, organizzato negli spazi scolastici, all'inizio dell'anno scolastico.

Durata

2 ore

Rivolto a

genitori, corpo docente, ragazzi e ragazze della scuola/ delle classi coinvolte

Attività

- * Presentazione del progetto (obiettivi e attività previste nell'anno scolastico);
- * Raccolta informale e libera delle abitudini alimentari, attività motoria e importanza della salute dei partecipanti e restituzione in tempo reale con una world cloud degli esiti;
- * Consegna questionario ai genitori;
- * Consegna di una informativa sul consenso informato e della liberatoria ai genitori, indicazioni per la modalità di raccolta;
- * Attività ricreative sul tema dell'alimentazione.

MODULO 1

La dieta sana

Incontro formativo per il corpo docente

Durata

2 ore

Temi trattati

- * composizione del piatto sano utilizzando il modello del Piatto del Mangiar Sano dell'Università di Harvard³; la composizione del menu settimanale utilizzando la piramide alimentare transculturale della Società Italiana di Pediatria ⁴; cenni di trasformazione degli alimenti nella digestione; il concetto di malattia, di cura e di prevenzione e le evidenze scientifiche che correlano stili di vita e salute⁵⁻⁸ ;
- * intersezione con argomenti previsti nel programma educativo curricolare nelle discipline scientifiche (es. scienze e tecnologia, educazione fisica);
- * materiale didattico proposto per l'attività pratica (schede, slide, LIM, volumetti di divulgazione scientifica su alimentazione e microbiota...)

Attività pratiche per ragazzi e ragazze

Competenze sviluppate (conoscenze e abilità): conoscenza del corretto stile di vita e dei rischi correlati ad abitudini alimentari e di vita non salubri; saper compiere scelte consapevoli circa il proprio stile di vita; sviluppo competenza STEM (Science Technology Engineering Mathematics); imparare ad imparare (competenze europee).

Masterchef

Durata

3 ore

Attività in gruppo

- * illustrazione/ richiamo della composizione del piatto del mangiare sano (Harvard) e della piramide alimentare transculturale (SIP);
- * gioco scientifico a premi, sulle tematiche illustrate, con l'obiettivo di avere anche contezza del grado delle conoscenze acquisite e dei comportamenti da adottare come elaborazione delle conoscenze e attività pratica (trarre conseguenze logiche);
- * con l'aiuto di un carrello con dentro varie tipologie di cibo (simbolico), o utilizzando la LIM (lavagna interattiva multimediale), verranno proposti gli ingredienti;
- * ogni gruppo dovrà creare un piatto "sano", che costituisca un pasto completo, con tutte le quantità di nutrienti necessarie secondo il Piatto di Harvard;
- * i piatti di ogni gruppo verranno valutati da docenti ed esperti;
- * il piatto migliore verrà premiato, considerando anche caratteristiche non strettamente dietistiche, quali originalità, transculturalità, inclusività, ecc.

California Family Hotel

Durata

2 ore

Gioco di ruolo

- * illustrazione/ richiamo della composizione del piatto sano (Harvard) e della piramide alimentare transculturale
- * la classe svolgerà le mansioni di uno staff di un albergo marittimo, alle prese con l'organizzazione del menu settimanale per il California Family Hotel.

il manager – gestire costi e spese,

cuochi – preparare i piatti,

receptionist – fornire le informazioni sui gruppi vacanze prenotati per la settimana (es. allergie alimentari, richieste particolari – forniti dal Personale dello Studio),

addetti all'approvvigionamento – che indicano le proprietà e i costi degli alimenti,

clienti – docenti ed esperti che valuteranno la proposta di menù, secondo la Piramide Alimentare, ma anche secondo gusto e originalità.

Etichetta perfetta - merenda corretta

Durata

2 ore

Attività in gruppo

- * illustrazione/ richiamo della composizione del piatto sano (Harvard) e della piramide alimentare transculturale;
- * illustrazione delle caratteristiche e tipologie di packaging degli alimenti confezionati;
- * lettura degli ingredienti;
- * lettura delle calorie/ quantità di grassi, zuccheri, proteine e valutazione delle quantità rispetto al fabbisogno giornaliero;
- * progetto del *Distributore automatico* : scelta di una combinazione di alimenti per la merenda sana che un distributore automatico dovrebbe avere/ non avere; progetto del “distributore automatico perfetto” per assicurare sempre la merenda corretta a scuola, da proporre al dirigente scolastico

MODULO 2

Attività motoria e screen time

Incontro formativo per il corpo docente

Durata

2 ore

Temî trattati

- * percorsi casa-scuola e spazi urbani di incontro: la sicurezza e il progetto urbano;
- * intersezione con argomenti previsti nel programma educativo curricolare nelle discipline scientifiche (il corpo umano e i benefici del movimento), disegno geometrico (misure e disegno figure piane, strumenti di misura) e arte (fotografia e video), attività motoria (conoscenza del corpo, ...), attività motorie;
- * materiale didattico utilizzato: schede, slide, cartelloni/post-it, volumetto di divulgazione scientifica su attività fisica;
- * metodologie utilizzate: metodi partecipativi (come photovoice, visioning, brainstorming collettivo, passeggiate di quartiere), interventi frontali;

Attività pratiche per ragazzi e ragazze

Competenze sviluppate (conoscenze e abilità): osservazione dell'ambiente in cui si vive, restituzione delle osservazioni con strumenti di comunicazione che coinvolgono diverse modalità espressive, comprensione e valutazione dei rischi dell'ambiente in cui si vive, consapevolezza e comunicazione di proprie esigenze, collaborazione, progettazione, responsabilizzazione nella cura dell'ambiente in cui si vive, conoscenze tecniche su aspetti del progetto urbano, socialità, attività motoria, musica, ...]

CSSB-CasaScuolaSketchBook

Il percorso casa-scuola può essere un'ottima occasione per fare attività motoria quotidiana. Quali sono le condizioni perché il percorso casa-scuola diventi un'abitudine piacevole per fare attività motoria?

Si propone un percorso di co-progettazione di un tragitto casa-scuola piacevole, sicuro, inclusivo, attraverso cinque azioni: osservare l'ambiente in cui si svolge il percorso; riconoscere gli aspetti positivi e negativi; raccontare gli aspetti positivi e negativi; proporre delle soluzioni per migliorare il percorso; sperimentare il percorso in compagnia e illustrare i punti interessanti e i cambiamenti avvenuti.

Durata

3 incontri da 2 ore (Esplorare, Sognare, Progettare)

Luogo

in classe e all'aperto

Attività in gruppo

Materiali

slides, telefonino/macchina fotografica, stampante, cartelloni

Prodotto:

Mappa Casa-Scuola. Mappa digitale e/o analogica che comprende la mappatura del percorso casa-scuola e dei luoghi sicuri e insicuri; proposte di itinerari sicuri e piacevoli (cartelloni e illustrazione ai genitori); coinvolgimento amministrazioni; realizzazione di interventi di miglioramento dello spazio attorno alla scuola e della sicurezza scolastica attorno alla scuola (per i più piccoli) e a livello urbano e di quartiere (per i più grandi).

Incontro 1 - Esplorare

* Presentazione, attraverso l'uso di lavagna multimediale o proiezione, degli esiti dei questionari sulle domande:

- come vieni a scuola?
- che percorso segui?
- quanto tempo impieghi?
- attraversi luoghi che ti piacciono o che non ti piacciono?
- incontri qualcuno che conosci?
- ti sentiresti sicuro/a se venissi a scuola da solo/a?
- ti senti sicuro/a quando vieni a scuola da solo/a?
- attraversi strade pericolose?
- ci sono spesso incidenti nelle strade che frequenti?
- ti piacerebbe venire a scuola in compagnia?

* Costruzione condivisa di una mappa delle informazioni che derivano dai questionari, con il supporto di strumenti di webmapping, che permetta la misura e la valutazione delle distanze, l'individuazione e la localizzazione dei punti critici e i luoghi importanti.

Incontro 2 - Sognare

- * Individuazione e rappresentazione su mappa di un tragitto casa-scuola di interesse comune alla classe;
- * analisi di gruppo del tragitto casa-scuola individuato, rilievo fotografico dei punti critici e dei punti interessanti, misurazione distanze con diversi tipi di passi (ciascuno con il suo), creazione di card descrittive dei punti positivi e negativi, creazione del world cloud dei punti positivi e negativi, indicazione dei punti di vista interessanti.

Incontro 3 - Progettare

- * Co-progettazione del percorso con proposte di modifica degli aspetti critici/ produzione di un documento/ cartellone/ mappa digitale/ mappa concettuale che illustra la proposta;
- * Presentazione della proposta da parte delle bambine/ragazze e bambini/ragazzi ai genitori, con sperimentazione del tragitto, racconto e trasmissione delle proprie riflessioni/bisogni;
- * Promozione di un incontro di presentazione degli esiti a rappresentanti dell'amministrazione per indicare proposte da realizzare.

Alternative Screens

Quanto tempo passi con gli occhi incollati a uno schermo? Invece di guardare video, creali e racconta tu quello che pensi interessante di te, dei tuoi amici e della città dove vivi!

Gli spazi aggregativi possono essere un'occasione per indurre ragazzi e ragazze a trovarsi, stare in compagnia, interagire e condividere modalità di svago alternative alla permanenza davanti a un video, spesso in solitudine. La creazione di video e la loro condivisione può essere anche guidata in modo che rappresenti la sperimentazione di un linguaggio, una modalità espressiva con cui veicolare messaggi positivi.

Si propone di lavorare su uno spazio di ritrovo di interesse comune, per individuare alcune soluzioni/modifiche in modo da renderlo adatto alla creazione di video, con cui raccontare/raccontarsi o condividere messaggi utili, oppure adatto all'ascolto/condivisione della musica in compagnia, come sottofondo per momenti di relax e di socialità.

Durata

3 incontri da 2 ore (Esplorare, Sognare, Progettare)

Luogo

in classe e all'aperto

Attività in gruppo

Materiali

slides, telefonino/macchina fotografica, stampante, cartelloni

Prodotto

Progettazione e proposte di soluzioni per la creazione di spazi di ritrovo attraenti e favorire l'attività motoria all'aperto.

- * Assegnazione di un'attività di *photovoice* individuale da svolgere come “compito a casa” tramite l'uso di telefoni cellulari personali (se posseduti da almeno un membro della famiglia) o dei tablet dalle scuole (se presenti). In alternativa, anche a seconda dell'età dei partecipanti, l'attività verrà svolta con l'uso del disegno.

Nel compito fotografico si richiede di documentare gli spazi di ritrovo e narrare i paesaggi del vissuto, rispetto a cosa piace di più e cosa meno di tali spazi. L'assegnazione del compito è formulata in modo da evitare condizionamenti.

- * Presentazione degli esiti dei questionari sulle domande:
 - quanto tempo passi guardando uno schermo (TV, cellulare, computer, tablet)?
 - hai uno spazio tutto tuo a casa?
 - hai il giardino? Quante volte lo usi?
 - come passi il tempo libero, quando hai finito i compiti?
 - partecipi abitualmente ad attività culturali o sportive?
 - che tipo di attività ti piacerebbe fare nel tempo libero?
 - se avessi a disposizione uno spazio all'aperto vicino a casa dove stare solo/in compagnia e passare del tempo libero, lo utilizzeresti?
- * Presentazione e discussione degli scatti/disegni dei luoghi e delle narrazioni associate;
- * Codifica delle fotografie e suggestioni legate alle narrazioni attraverso collage digitale o cartaceo.

Incontro 2 – Sognare

- * Individuazione di uno spazio di ritrovo di interesse comune e raccolta condivisa di suggestioni su cartellone: perché vi piace questo posto?
- * Sopralluogo ed esercizio di *visioning* finalizzato all'individuazione di una visione di spazio pubblico e di attività che vi si potrebbero svolgere;
- * Analisi dello spazio e degli aspetti che impediscono/favoriscono l'attività;
- * Proposte per migliorare lo spazio e rappresentazione su cartellone delle modifiche.

Incontro 3 – Progettare

- * Sperimentazione dello spazio di ritrovo, per la creazione video, eventualmente da condividere su webmap (tag sul luogo) o sperimentazione per l'ascolto condiviso della musica;
- * Stimolare, con una proposta concorsuale (si prevede un premio da concordare con la scuola), la partecipazione diretta degli studenti nella realizzazione del video (durata max 3 min.), che metta in primo piano l'informazione scientifica acquisita sui temi dell'alimentazione, dell'attività motoria o delle abitudini al fumo. Lo scopo di questa iniziativa è di trasformare gli studenti da fruitori a divulgatori. Il loro linguaggio "familiare" e moderno li renderà ottimi interlocutori con la cittadinanza e gli altri ragazzi e ragazze.

Il corpo è perfetto

Ci sono attività motorie, anche di tipo aerobico, che possono essere svolte finalizzandole alla creazione di brevi performance, con le quali si intende veicolare un messaggio educativo.

L'attività proposta ha lo scopo di sperimentare alcuni semplici esercizi motori, come brevi sequenze di movimenti, e costruire una coreografia che possa essere proposta nella forma di flashmob negli spazi scolastici e negli spazi urbani.

Durata

3 incontri da 2 ore

Luogo

palestra o all'aperto

Prodotto

performance che narra gli apprendimenti considerati più significativi.

Incontro 1 - Esplorare

- * individuazione di un messaggio sui temi dell'alimentazione, della salute, ecc. che si intende trasmettere;
- * il corpo nello spazio: sperimentare il corpo nello spazio attraverso camminate, sequenze di movimenti e posizioni statiche;
- * il corpo suona: sperimentare la body percussion.

Incontro 2 - Sognare

- * Costruzione di sequenze per la creazione di una performance;
- * Composizione di una melodia dal suono tramite body percussion.

Incontro 3 - Progettare

- * Produzione di un video musicale e/o performance aperta ad invito o pubblica.

MODULO 3

Conoscenza di sé e del proprio corpo

Incontro formativo per il corpo docente

Durata

2 ore

Temi trattati

- * concetti di anatomia e fisiologia dell'apparato digerente e cardiovascolare; il concetto di malattia, di cura e di prevenzione;
- * intersezione con argomenti previsti nel programma educativo curricolare nelle discipline scientifiche (scienze e tecnologia, educazione fisica, lingua straniera) e artistiche;
- * materiale didattico utilizzato: schede, giornali, slide, LIM, PC;

Attività pratiche per ragazzi e ragazze

Competenze sviluppate (conoscenze e abilità): conoscenza dell'anatomia e fisiologia degli apparati digerente e cardiovascolare; conoscenza delle principali patologie a loro carico conseguenti ad uno stile di vita non sano; sviluppo competenza STEM (Science Technology Engineering Mathematics) ed imparare ad imparare (competenze europee).

Un giorno con il camice bianco

Durata

2 ore

Attività in gruppo

* Brainstorming: cosa conosci riguardo gli organi degli apparati digerente e cardiovascolare? Sfatiamo i falsi miti.

Alla lavagna, a turno, indossando un camice bianco, si scrivono parole chiave (es. cuore, stomaco, ecc.), indicate dai conduttori del laboratorio (docenti/personale sanitario), e attraverso delle domande guida si devono riportare le conoscenze corrette e scorrette dei ragazzi e ragazze (pazienti).

* Illustrazione dei principali processi fisiologici degli organi attraverso l'ausilio di video;

* Quiz a punti, rivolto a squadre, per indovinare alcuni "Fun facts" e curiosità (es. la cola cola e i suoi effetti erosivi; proviamo a saltare 30 secondi e valutiamo l'effetto sulla frequenza cardiaca; la digestione di diversi alimenti a confronto). La squadra vincitrice verrà fotografata con i camici bianchi (come dei veri medici).

Prevenire anziché curare

Durata

2 incontri da 2 ore

Attività in gruppo

Incontro 1

- * distribuzione di materiale (link/materiale cartaceo/giornali) riguardante le principali malattie legate a uno stile di vita non corretto (es. obesità, diabete, infarto miocardico, ictus, patologie respiratorie);
- * a ogni gruppo viene assegnata una patologia da trattare;
- * si devono trovare le informazioni chiave e riassumerle con l'obiettivo di realizzare una brochure informativa rivolta a ragazzi e ragazze;
- * bozza della brochure informativa.

Incontro 2

- * completamento della brochure;
- * presentazione del lavoro e distribuzione della brochure nella scuola e ai genitori.

MODULO 4

Abitudini al fumo

Incontro formativo per il corpo docente

Durata

2 ore

Temi trattati

- * il tabagismo ed i suoi effetti su organi e apparati (apparato respiratorio, sistema nervoso centrale, apparato cardiovascolare ecc.);
- * intersezione con argomenti previsti nel programma educativo curricolare nelle discipline scientifiche (scienze e tecnologia, educazione fisica, lingua straniera) e artistiche;
- * materiale didattico utilizzato: schede, giornali, slide, LIM, PC, audiovisivi;

Attività pratiche per ragazzi e ragazze

Competenze sviluppate (conoscenze e abilità): conoscenza dell'anatomia e fisiologia degli apparati digerente e cardiovascolare; conoscenza delle principali patologie a loro carico conseguenti a uno stile di vita non sano; sviluppo competenza STEM (Science Technology Engineering Mathematics) ed imparare ad imparare [competenze europee].

Creators di Salute

Durata

3 ore

Attività in gruppo

- * quali conoscenze abbiamo sugli effetti del fumo sulla salute?
Si riportano gli esiti del questionario relativo alle domande:
 - hai mai fumato?
 - i tuoi genitori fumano?
 - sai quali sono gli effetti del fumo sul cuore?
 - sai quali sono gli effetti del fumo sull'appetito?
- * discussione e presentazione di brevi e incisivi audiovisivi che mostrano gli effetti del tabagismo sul corpo;
- * distribuzione di materiale informativo e individuazione delle questioni più rilevanti sul tema del tabagismo e dei rischi per la salute;
- * creazione di uno storytelling per uno breve messaggio video da condividere sui social per sensibilizzare ragazzi e ragazze sui rischi per la salute legati al fumo;
- * Registrazione dei video e presentazione in classe;
- * Premiazione del video più efficace.

CHIUSURA DEL PRIMO ANNO DI ATTIVITÀ DI PROMOZIONE DELLA SALUTE

Incontro aperto, organizzato negli spazi scolastici, al termine dell'anno scolastico.

Durata

2 ore

Rivolto a

genitori, docenti, ragazzi e ragazze della scuola/ delle classi coinvolte

Attività

- * Presentazione degli esiti delle attività svolte durante l'anno scolastico;
- * Raccolta informale e libera delle abitudini alimentari, attività motoria e importanza della salute dei partecipanti al termine dell'anno scolastico – restituzione in tempo reale con una world cloud degli esiti e confronto con quelli raccolti nell'evento di apertura del progetto;
- * Consegna questionario ai genitori;
- * Appuntamento all'anno prossimo, per la chiusura del progetto.

Bibliografia

1. Gorga E, Regazzoni V, Bansilal S, Carubelli V, Trichaki E, Gavazzoni M, Lombardi C, Raddino R, Metra M. School and family-based interventions for promoting a healthy lifestyle among children and adolescents in Italy: a systematic review. *J Cardiovasc Med (Hagerstown)* 2016;**17**(8):547-55.
2. Little M, Serber-Souza S, Kebbe M, Aveyard PN, Jebb SA. A Natural Experiment Comparing the Effectiveness of the "Healthy Eagles" Child Weight Management Intervention in School Versus Community Settings. *Nutrients* 2021;**13**(11).
3. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
4. <https://sip.it/2017/10/30/piramide-alimentare-1/>
5. Ravera A, Carubelli V, Sciatti E, Bonadei I, Gorga E, Cani D, Vizzardì E, Metra M, Lombardi C. Nutrition and Cardiovascular Disease: Finding the Perfect Recipe for Cardiovascular Health. *Nutrients* 2016;**8**(6).
6. Qian F, Liu G, Hu FB, Bhupathiraju SN, Sun Q. Association Between Plant-Based Dietary Patterns and Risk of Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Intern Med* 2019;**179**(10):1335-1344.
7. Narain A, Kwok CS, Mamas MA. Soft drinks and sweetened beverages and the risk of cardiovascular disease and mortality: a systematic review and meta-analysis. *Int J Clin Pract* 2016;**70**(10):791-805.
8. Hills AP, Dengel DR, Lubans DR. Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Prog Cardiovasc Dis* 2015;**57**(4):368-74.



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BRESCIA



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

con il sostegno di

Fondazione
CARIPOLO

