

ALLEGATO 2

1 ABSTRACT della relazione presentata al 2° convegno nazionale del Centro Controllo Malattie (CCM) istituito presso il Ministero della Salute

Garantire corrette scelte alimentari in mensa: utilità della formazione e dei marchi di "qualità nutrizionale"

Spagnoli T.D., Cossai S., Bioletti L., Cesari L.

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione ASL 5 Collegno (TO)

Introduzione. Garantire menù nutrizionalmente adeguati nelle mense aziendali può essere importante per la prevenzione primaria dell'obesità; tuttavia i fabbisogni calorici previsti dai LARN hanno range abbastanza ampi, per cui può accadere che alcuni piatti, inseriti nei menù in quanto rispondenti ai valori massimi del range e quindi adatti ad adulti con buon livello di attività motoria, possano risultare eccessivi per soggetti sedentari. Inoltre la presenza di scelte alternative per uno stesso piatto (es. carne/formaggio) può non garantire una rotazione settimanale corretta delle diverse preparazioni (e quindi l'equilibrio dei nutrienti), in mancanza di corrette informazioni nutrizionali degli utenti.

Obiettivi. Scopo del nostro lavoro è stato pertanto quello di valutare il menù della mensa aziendale di un Ospedale della nostra ASL (Ospedale di Susa) attribuendo dei marchi "salute" ai piatti in base ai valori nutrizionali e di addestrare gli infermieri (scelti come target di intervento in quanto numericamente più rappresentativi rispetto agli altri operatori sanitari) alla scelta/rotazione settimanale dei piatti sulla base delle specifiche necessità caloriche legate al livello di attività motoria.

Metodi. Nell'ambito del progetto "Adulti in-forma" finanziato dalla Regione Piemonte, partendo dai fabbisogni giornalieri consigliati dalle linee guida per una sana alimentazione italiana del 2003 e dai LARN per adulti con livello di attività leggera (circa kcal 2100-2150) è stato calcolato l'apporto calorico raccomandato per il solo pranzo (840-860 Kcal pari al 40% delle Kcal/die, come da indicazione del Ministero della Salute); sono stati poi valutati bromatologicamente tutti i piatti e le ricette (n 385) del menù sia invernale sia estivo e per comporre un pasto con apporto calorico ≤ 860 Kcal sono stati assegnati, facendo riferimento alle porzioni standard raccomandate dai LARN, dei limiti calorici per i primi, secondi piatti e contorni. I piatti con apporto calorico rispondente ai cut off assegnati e con contenuti di grassi totali/saturi, sodio e colesterolo idonei alle raccomandazioni LARN sono stati contrassegnati sul menù con un marchio di qualità nutrizionale (faccina verde sorridente) e gli infermieri, su base volontaria, sono stati formati in piccoli gruppi (6-7 persone) sulle scelte appropriate e sulla gestione delle porzioni attraverso il confronto con il proprio pugno (dietetica per volumi); a 3 mesi dal termine del programma formativo è stata valutata l'efficacia sulle scelte qualitative in mensa con un'intervista strutturata.

Risultati e conclusioni. I principali risultati sono illustrati nei grafici a pag 2. Il 64% degli infermieri ha aderito al progetto. Il menù con i marchi di qualità (attribuiti a 267 preparazioni su 385= 69%) è stato ritenuto molto chiaro dal 100% degli infermieri che hanno aderito al progetto ed utile dalla quasi totalità (98%). L'uso di questo strumento in mensa per la scelta dei piatti è risultato molto diffuso (abituale per il 33%, saltuario per il 40%) e quasi tutti i soggetti che non lo utilizzano (91%) indicano come motivazione il fatto di non riuscire a consumare il pasto in refezione per problemi di lavoro; dei soggetti che abitualmente usufruiscono della mensa il 76% ha cambiato, dopo i corsi di formazione, le proprie scelte per il pranzo. In conclusione il marchio di qualità nutrizionale oltre ad essere stato molto apprezzato dagli infermieri per la sua semplicità è risultato, sia pur a breve termine, uno strumento efficace per favorire la scelta degli alimenti raccomandati.

2 GRAFICI presentati nel corso della comunicazione orale effettuata al 2° convegno nazionale del Centro Controllo Malattie (CCM) istituito presso il Ministero della Salute

