



Torino, ottobre 2022

Comunicazioni del Presidente

Care Amiche e cari Amici,

con grande dolore ricordiamo il Consigliere dott. Mario Gallo, ginecologo bravissimo e di grande umanità, che per anni ha collaborato, come rotariano del Club “Cirié-Valli di Lanzo”, al nostro programma “Scuole Osteoporosi Anoressia” ancor prima di entrare, lo scorso anno, nel Direttivo della nostra Associazione.

Sentite e affettuose condoglianze alla moglie, d.ssa Marisa Mussetta, anche lei nostra associata.

Sono ormai dieci anni che la nostra Associazione ha scelto di parlare ai ragazzi del tessuto osseo e dell'Osteoporosi per informarli sui rischi della carenza nutrizionale e dell'Anoressia. La carenza nutrizionale negli adolescenti impedisce la buona strutturazione ossea; ciò non solo predispone all'Osteoporosi nell'età avanzata, ma può anche provocarla, con aumento delle fratture, già in età giovanile. L'informazione ai ragazzi su questi rischi può contrastare, per quanto concerne la salute, la forte spinta all'eccessiva snellezza che, pur non essendone la causa, è un fattore favorente l'Anoressia (come evidenziato dall'aumento di 2-4 volte nelle giovani donne che, per attività professionali o sportive, vi sono più esposte); il problema, già in progressivo aumento come precocità e serietà nell'ultimo decennio, si è aggravato nettamente negli ultimi due anni in relazione alle ricadute sfavorevoli della pandemia da Covid-19.

L'essere snelli è sempre più considerato un fatto positivo, espressione di bellezza, efficienza, accettazione sociale, buona salute; tuttavia, a riguardo di quest'ultima, mentre è opportuno contrastare il sovrappeso, occorre evitare, soprattutto nell'adolescenza, il forte sottopeso.

Invece proprio gli adolescenti sono sottoposti a una crescente spinta all'eccessiva snellezza.

In Italia, come in altre nazioni europee, le ragazze tra gli 11 e i 15 anni con “comportamenti volti alla riduzione del peso” (in genere restrizione alimentare e/o eccessiva attività fisica) sono passate da 1 su 5 nel 2002 a 1 su 4 nel 2018; l'accentuazione si è verificata a partire dal 2014, probabilmente per la diffusione dell'accesso ai *social media* che, con varie modalità (i cosiddetti video pro-Ana, o quelli che pretenderebbero essere anti-pro-Ana ma potenzialmente controproducenti, e soprattutto l'esibizione di immagini di “celebrità” magrissime o la comparazione tra le utenti) possono determinare insoddisfazione per il proprio fisico e spinta alla magrezza e ai disordini del comportamento alimentare.

Prima della pandemia, tra le ragazze della fascia d'età 18-24 almeno 2 su 100 erano affette da Anoressia. Nel 2017-18 in Piemonte il 25% delle studentesse delle Superiori era in sottopeso (di queste 3 su 5 ritenevano di essere normopeso mentre più di 1 su 3 delle ragazze in normopeso riteneva di essere grassa); quando il sottopeso sia dovuto a restrizione alimentare il rischio di Anoressia è significativamente aumentato. La pandemia – con le ricadute sfavorevoli che hanno riguardato soprattutto i giovani – ha determinato un aggravamento della situazione per l'Anoressia, in parte a causa del più frequente accesso ai *social media*. Già nel 2021 è stato evidenziato un abbassamento dell'età di esordio ai 13-16 anni, con aumento del 30% sia dell'incidenza sia del rischio di ricadute. Il dato è stato confermato nel maggio 2022 dal documento “Pandemia e salute mentale di bambini e ragazzi”, prodotto dall'Autorità Garante per l'Infanzia e l'Adolescenza e dall'Istituto Superiore di Sanità, che ha anche evidenziato un aumento del 100% dell'accesso alle strutture specialistiche. Il problema continua ad interessare soprattutto le ragazze, anche se la quota di adolescenti maschi affetti da forme gravi è in aumento.

Come ben sappiamo, se non trattata tempestivamente l'Anoressia comporta un elevato rischio di cronicizzazione, con pesanti conseguenze su qualità della vita e salute e una mortalità 5-10 volte superiore rispetto a quella dei coetanei. È sempre più importante e urgente seguire strategie di prevenzione, secondaria (intercettare la malattia nelle fasi iniziali, per un tempestivo e assai più efficace intervento terapeutico) e primaria (ridurre il rischio di inizio della malattia). Fondamentale è la sensibilizzazione sui primi sintomi (forte perdita di peso, alterazioni cardio-circolatorie, amenorrea) anche dei ragazzi stessi che devono essere informati delle conseguenze sfavorevoli del sottopeso e della restrizione alimentare. Tuttavia, parlare di Anoressia nelle Scuole (conferenze, dibattiti, testimonianze, etc.) è difficile e potenzialmente controproducente.

Di qui l'iniziativa, avviata nel 2012 dalla nostra Associazione e dalla **Fondazione per l'Osteoporosi**, di affrontare il tema Anoressia in modo indiretto, parlando dei problemi per le ossa e di Osteoporosi - una delle principali conseguenze organiche della carenza nutrizionale negli adolescenti - nelle Scuole Secondarie di II grado, successivamente strutturata a livello regionale con **“Osteoporosi non solo un problema per vecchi; Campagna di sensibilizzazione e Concorso sulla prevenzione dell'Osteoporosi e i rischi dell'Anoressia”**. Vi è stato, sin dalla prima edizione del 2014-15, il sostegno dell'Ufficio Scolastico Regionale che ha inviato il bando agli Istituti scolastici con una Nota di accompagnamento e presentazione.

A partire dall'anno scolastico 2016-2017 la **Campagna/Concorso** è stata condotta con il sostegno e/o la collaborazione diretta dei **Rotary Club** piemontesi e del Distretto 2031, che l'ha inserita tra i Programmi distrettuali. Negli a. s. 2017-18 e 2018-19 gli interventi nelle Scuole hanno coinvolto, nell'insieme, perlomeno 3000 ragazzi (altri 700 sono stati informati tramite attività di *peer education* da parte delle classi vincitrici del **Concorso**). All'inizio del 2020 erano prenotati incontri con almeno 30 classi ma la pandemia ha bloccato il progetto di interventi diretti nelle Scuole. In alternativa nell'a.s. 2020-21 è stata comunicata alle Scuole, con la consueta cortese Nota dell'USR, la possibilità di avere materiale didattico (compreso quello dell'ambito sportivo, di grande interesse per i ragazzi), direttamente dal sito dell'Associazione Pr.A.To. o richiedendone di aggiuntivo. Nell'a.s. 2021-22 sono ripresi, su richiesta dei Docenti, incontri con gruppi di classi quarte (Licei Spinelli e Cattaneo di Torino; Istituti superiori di Asti). Inoltre, a inizio anno, è stata inviata alle Scuole, grazie all'USR, una Comunicazione contenente schematiche informazioni sulle conseguenze della carenza nutrizionale in ambito sportivo e non solo, sia nelle ragazze sia nei maschi, sui sintomi cui prestare attenzione e sui provvedimenti da prendere soprattutto nelle situazioni di rischio.

Per l'a.s. 2022-23 la **Fondazione per l'Osteoporosi**, in collaborazione con la nostra Associazione Pr.A.To., propone un **Concorso Nazionale** a premi per le Scuole Secondarie di II grado, intestato al Cavaliere del Lavoro **Claudia Matta**, a lungo Presidente della Fondazione, recentemente scomparsa, dal titolo **“Effetti della carenza nutrizionale sulle ossa negli adolescenti. Osteoporosi, non solo un problema per vecchi”** (*allegato*).

Il fine è diffondere tra i ragazzi, insieme alla indispensabile conoscenza del problema dell'Osteoporosi e delle sue cause, una cultura di maggior attenzione e rispetto nei confronti delle esigenze del proprio organismo, nel tentativo di contrastare la spinta all'eccessiva snellezza che è spesso la premessa dell'Anoressia.

Rinnovo i ringraziamenti per il vostro impegno

Il Presidente
Carlo Campagnoli

ALLEGATO

Concorso a premi “Cav. Lav. Claudia Matta” per le Scuole Secondarie di II grado Anno Scolastico 2022-23

EFFETTI DELLA CARENZA NUTRIZIONALE SULLE OSSA NEGLI ADOLESCENTI OSTEOPOROSI, NON SOLO UN PROBLEMA PER VECCHI

proposto dalla Fondazione per l’Osteoporosi, in collaborazione con l’Associazione Prevenzione Anoressia Torino (Pr.A.To.), con il patrocinio dell’Accademia di Medicina di Torino e della Fondazione Medicina a Misura di Donna e il sostegno dell’Ufficio Scolastico Regionale

Razionale

Le ossa raggiungono il culmine del rafforzamento (picco di massa ossea) sul finire dell’adolescenza/prima giovinezza per gli alti livelli di “fattori di crescita” che ne stimolano la formazione, e per gli ormoni prodotti dalle gonadi che ne frenano il riassorbimento.

La sottanutrizione e la carenza energetica (spesso conseguenza della forte spinta all’eccessiva magrezza presente da tempo nel mondo occidentale) interferiscono con la funzione delle gonadi (in modo particolarmente evidente nelle ragazze, con blocco delle mestruazioni, amenorrea) e soprattutto inibiscono i “fattori di crescita”, determinando una perdita ossea che predispone all’Osteoporosi non solo nelle età più avanzate, ma anche in età giovanile.

Ciò è ben documentato nelle amenorree da sottopeso, comprese quelle legate al relativo eccesso di attività fisica: giovani atlete in amenorrea presentano fratture da stress 5 volte di più, e 10 volte di più quando vi sia un quadro di anoressia. L’Anoressia (patologia in aumento come frequenza e gravità) è particolarmente penalizzante per il tessuto osseo delle adolescenti: già nei primi 18 mesi il rischio di frattura aumenta del 60%; inoltre, in caso di cronicizzazione può essere penalizzata anche la crescita staturale, perdendo comunque gli anni più favorevoli per il rafforzamento delle ossa.

Buona parte dei farmaci che ridanno le mestruazioni (molti estro-progestinici contraccettivi compresi), non agisce favorevolmente sui “fattori di crescita” e sul tessuto osseo e non contrasta adeguatamente il problema dell’osteoporosi. È indispensabile recuperare un’adeguata alimentazione, tramite interventi d’ordine nutrizionale, ed eventualmente psicologico, tanto più efficaci quanto più precoci.

Finalità del Concorso

Per provvedimenti tempestivi, molto importante è la sensibilizzazione sui primi sintomi (perdita di peso; amenorrea) non solo di medici, insegnanti, genitori, ma anche dei ragazzi stessi che devono essere informati delle conseguenze sfavorevoli della carenza nutrizionale nell’età dell’adolescenza.

La partecipazione al Concorso fornirà loro elementi di riflessione tali da controbilanciare, a riguardo della salute, la forte spinta “culturale” all’eccessiva magrezza, conducendoli a una responsabilizzazione e a una maggiore attenzione alle esigenze del proprio organismo.

Destinatari

Il Concorso è rivolto alle studentesse e agli studenti delle Scuole secondarie di II grado, statali e paritarie, che potranno partecipare come Classi o come gruppi.

Il Concorso a premi

Il Concorso intende premiare un elaborato sul tema dell'Osteoporosi, in particolare della sua prevenzione, e sui rischi ossei della carenza nutrizionale, sotto forma di inchiesta, articolo di revisione, serie di diapositive, o video. Le Classi o i gruppi che aderiscono al Concorso possono avvalersi del materiale didattico/divulgativo presente sui siti www.fondazioneosteoporosi.it e www.prevenzioneanoressia.org composto da documenti prodotti dalle Istituzioni promotrici o dalle Scuole che hanno partecipato al Concorso negli anni scorsi.

Modalità di trasmissione degli elaborati

Le Istituzioni scolastiche e gli studenti che intendano partecipare al Concorso dovranno trasmettere alla Commissione giudicatrice il proprio elaborato a mezzo posta elettronica, all'indirizzo e-mail osteoporosi@fondazioneosteoporosi.org, con oggetto "Concorso Osteoporosi", entro e non oltre il 17 aprile 2023, indicando chiaramente, oltre ai dati della Scuola e della Classe, il nome del progetto e il Docente referente. Eventuali video dovranno essere resi disponibili su una chiavetta USB da inviare a mezzo posta ordinaria a: Concorso Scuole, Fondazione per l'Osteoporosi, c/o Accademia di Medicina, via Po 18, 10123 Torino. In ogni caso sarà necessario allegare la liberatoria per l'acquisizione delle opere e il loro utilizzo, anche ai fini dell'eventuale pubblicizzazione.

Commissione giudicatrice e valutazione

La Commissione giudicatrice, composta dal Presidente della Fondazione per l'Osteoporosi, prof. Giancarlo Isaia, dal Presidente dell'Associazione Prevenzione Anoressia Torino, prof. Carlo Campagnoli, e da un componente per ognuna delle due Istituzioni, esaminerà gli elaborati pervenuti e, sulla base della loro originalità, concretezza, impatto comunicativo e fattibilità, proporrà l'attribuzione dei premi ai cinque vincitori, a cui sarà data comunicazione entro il 14 maggio 2023.

Premiazione

Alle cinque Classi vincitrici del Concorso sarà attribuito un premio (- 1° premio 1.500 euro; - 2° premio 1.000 euro; - 3° premio 750 euro; - 4° premio 500 euro; - 5° premio 250 euro) da utilizzare per attività didattico-educative.

La premiazione avverrà al termine dell'anno scolastico 2022-2023 nel corso di un evento pubblico che avrà sede a Torino, via Po 18, nell'Aula Magna dell'Accademia di Medicina, anche con collegamento web.

I siti delle Istituzioni promotrici pubblicheranno i risultati del concorso e gli elaborati, che verranno conservati a disposizione per l'eventuale pubblicizzazione anche in occasione di altre iniziative. Inoltre, per stimolare l'impegno delle classi vincitrici a trasmettere le nozioni ai compagni più giovani nel corso dell'anno successivo ("*peer education*"), si prevede l'attribuzione di un premio supplementare di 200 euro su presentazione di un dettagliato progetto entro fine novembre 2023.