

Aperte le iscrizioni all'edizione 2012: termine il 7 marzo

FAN: un sito nuovo, maggiore interattività e contenuti multimediali aggiornati

Il programma si svolgerà dal 26 marzo al 20 maggio

Un sito rinnovato nella forma e nei contenuti, un approccio multimediale e maggiore interattività per le famiglie e nuovi contenuti dedicati ai bambini. Queste sono solo alcune delle novità che caratterizzano l'edizione 2012 del progetto FAN – *Famiglia, Attività fisica, Nutrizione*, rivolto alle famiglie residenti in Ticino e con figli che frequentano le scuole elementari o i primi due anni delle medie.

Le iscrizioni sono aperte online al sito www.fanticino.ch fino al 7 marzo 2012.

La seconda edizione del progetto mantiene l'obiettivo di coinvolgere le famiglie della Svizzera italiana sui temi della salute e del benessere, con un accento specifico sull'alimentazione equilibrata e sull'attività fisica regolare. Come per la prima edizione, lo scopo è quello di prevenire i problemi dell'obesità e del sovrappeso tra adulti e bambini in modo innovativo ed efficace anche dal punto di vista economico.

Nell'arco di otto settimane (dal 26 marzo al 20 maggio 2012) le famiglie partecipanti riceveranno informazioni sulla nutrizione e l'attività fisica tramite il sito ufficiale del progetto (www.fanticino.ch), rinnovato nella forma e nella struttura. Il nuovo sito di FAN sarà caratterizzato da una struttura a blog, contenuti multimediali fruibili su diverse piattaforme, e pagine personalizzate per le famiglie partecipanti, in modo da favorire una maggiore interattività e condivisione dei contenuti.

FAN vuole offrire a chi è già attivo oppure mangia in modo equilibrato nuove idee per praticare attività fisica e variare l'alimentazione. A chi invece desidera fare più attività fisica o mangiare in modo più equilibrato, FAN consiglia metodi semplici per raggiungere questi obiettivi. I bambini delle famiglie iscritte riceveranno una lettera cartacea personalizzata a settimana per l'intera durata del programma.

Per partecipare al progetto, oltre al formulario d'iscrizione online (attraverso il sito www.fanticino.ch) **disponibile fino al 7 marzo 2012**, le famiglie interessate dovranno compilare un questionario iniziale, volto a scoprire le abitudini alimentari e di movimento dei partecipanti. Le informazioni raccolte permetteranno di realizzare contenuti personalizzati, più specifici e adatti a ciascuna realtà familiare. Inoltre, i partecipanti saranno chiamati a compilare due ulteriori questionari, il primo a immediata conclusione del programma e il secondo dopo 6 mesi, allo scopo di monitorare i progressi.

Le famiglie partecipanti a FAN che avranno compilato tutti i questionari parteciperanno anche a un'*estrazione a premi finale* con gadget sportivi, biglietti o entrate gratuite a centri sportivi, buoni spesa, ecc.

FAN rientra nel Programma di azione cantonale "Peso corporeo sano", promosso dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, ed è sostenuto da Promozione Salute Svizzera. Ha lo scopo di testare un approccio comunicativo innovativo ed economico per la promozione della salute. In particolare, si tratta di testare quanto sono influenti gli interventi basati sulle tecnologie a basso costo e mirati a migliorare l'alimentazione e ad aumentare il livello di attività fisica delle famiglie in Ticino.

Per ulteriori informazioni: **Natalie Rangelov** (Assistente di ricerca, FAN – capo progetto), c/o Università della Svizzera italiana, Istituto di Comunicazione Pubblica; tel.: + 41 58 666 4294; E-mail: natalie.rangelov@usi.ch.