

FAN – FAMIGLIA, ATTIVITÀ FISICA, NUTRIZIONE

Negli ultimi vent'anni, l'obesità e il sovrappeso tra gli adulti e tra i bambini, sono aumentati in molti paesi, inclusa la Svizzera. Sono associati a una miriade di malattie, alla qualità di vita, alla produttività, ai costi del sistema sanitario, e a molto altro e sono spesso causati da una scorretta alimentazione e da una mancanza di attività fisica. È importante trovare nuovi modi per contrastare il problema in modo innovativo ed efficace anche dal punto di vista economico. Questo è possibile tramite l'uso delle nuove tecnologie, che sono, infatti, un importante canale di comunicazione.

Il progetto *FAN – Famiglia, Attività fisica, Nutrizione* si inserisce nel quadro degli interventi del Programma d'azione cantonale *Peso corporeo sano*, promosso dal servizio di promozione e di valutazione sanitaria e sostenuto da Promozione Salute Svizzera.

Lo scopo di questo progetto di ricerca è quello 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.

FAN è uno studio che testa la comunicazione fatta su misura inviata alle famiglie che vivono in Ticino e che hanno figli alle scuole elementari o nelle prime due classi delle scuole medie. Nell'arco di otto settimane, le famiglie ricevono comunicazioni riguardo alla nutrizione e all'attività fisica tramite un sito Internet, con messaggi multimediali personalizzati e individualizzati. FAN offre in particolare, a chi è già attivo e/o mangia in modo equilibrato, nuove idee per praticare attività fisica e variare l'alimentazione. A chi invece non è attivo e/o non mangia in modo equilibrato, FAN consiglia metodi semplici per iniziare a muoversi di più e mangiare in modo più equilibrato. I bambini iscritti ricevono, per la durata del programma, una lettera cartacea personalizzata. In quanto FAN è un progetto di ricerca, i partecipanti verranno assegnati ad un gruppo in modo casuale con l'obiettivo di testare i contenuti e le tecnologie usate.

Ad ogni partecipante (genitore e figlio/i), oltre all'iscrizione tramite modulo online, è richiesta la compilazione di un questionario iniziale, richiedente dati demografici e dati riguardanti il comportamento alimentare e di attività fisica. Trascorse le 8 settimane di comunicazione, alla fine del programma, ma anche 6 mesi dopo l'inizio del programma, è richiesta la compilazione di questionari supplementari, in modo da poter monitorare i cambiamenti avvenuti.

I risultati ci aiuteranno a capire quali strategie comunicative, basate sulle nuove tecnologie, possano essere più efficaci per promuovere una corretta alimentazione e l'attività fisica.

Alle persone che decideranno di partecipare a FAN e che avranno compilato tutti e tre i questionari verrà data la possibilità di partecipare ad un'*estrazione a premi* in cui verranno sorteggiati gadgets sportivi, biglietti ed entrate gratuite in centri sportivi, buoni spesa, eccetera.