

Promozione della salute e prevenzione nella prima infanzia

Conoscenze derivate dall'attuale ricerca

M N T

Strategia nazionale sulla prevenzione delle malattie non trasmissibili (Strategia MNT), 2017–2024

DIPENDENZE

Strategia nazionale dipendenze, 2017–2024

Un ambiente stimolante e sufficiente attività fisica favoriscono nel bambino l'autostima e la resistenza allo stress.

Offerte di promozione della salute per la prima infanzia sostengono in particolare bambini che vivono in condizioni familiari difficili.

I bambini di famiglie che ricevono un sostegno hanno maggior successo a scuola e godono di migliore salute.

Vale la pena promuovere la salute durante la prima infanzia.

Il consumo di alcool, il fumo, lo stress e un'alimentazione non equilibrata in ambito familiare possono provocare malattie fisiche e mentali in un bambino.

Nei primi anni di vita vengono gettate le basi fondamentali per la salute in età più avanzata.

Le esperienze nella prima infanzia influiscono sulla salute per il resto della vita

Decisivi gli anni dell'infanzia

I primi anni di vita sono decisivi per i bambini. Le basi gettate in questo periodo influiscono sulla psiche, lo sviluppo sociale e la buona salute fino nell'età adulta. In quanto aspetti di una **sensibilizzazione precoce**, la **promozione** della salute e la **prevenzione** sostengono il processo di apprendimento e sviluppo dei bambini, dalla nascita fino all'età scolastica. Nella maggior parte dei casi questa promozione avviene in famiglia, ma può concretizzarsi anche al di fuori di essa grazie al ricorso a offerte di sostegno.

Oltre alla politica sanitaria, molte altre decisioni politiche e ufficiali hanno un influsso sulla salute. Queste comprendono la creazione di un ambiente stimolante, corsi per la promozione dell'apprendimento linguistico dei bambini piccoli di famiglie di rifugiati, visite di levatrici, attività in centri familiari o visite a domicilio. Pertanto, la promozione della salute e la prevenzione nella prima infanzia fanno parte di una **politica sanitaria intersettoriale completa**.

Vivere sani grazie a una promozione precoce della salute

I bambini scoprono il mondo attraverso il movimento. Per far sì che vivano in un ambiente stimolante fin dai primi anni e si possano muovere a sufficienza, sono necessarie offerte finanziabili e facilmente accessibili alle famiglie. Pertanto nei quartieri, aree di gioco ubicate nelle vicinanze permettono ai genitori di trascorrere più tempo all'aperto con i loro figli. Asili nido collocati in aree verdi o palestre locali creano un quadro favorevole per l'attività fisica e il gioco all'aperto.

Nei bambini la promozione della salute e la prevenzione precoci rafforzano i fattori di protezione e riducono quelli di rischio.

Fattori di rischio

- Stress infantile causato da violenza domestica o trascuratezza emotiva
- Consumo di sostanze che provocano dipendenza da parte dei genitori
- Tabagismo passivo
- Mancanza di un ambiente stimolante

Fattori di protezione

- Possibilità di svolgere attività fisica, giocare all'aperto
- Alimentazione equilibrata
- Attenzione emotiva
- Possibilità di elaborare lo stress

Non tutti i genitori sono in grado di offrire ai propri figli, nella stessa misura, un ambiente stimolante. A volte vi si oppongono condizioni di **vita difficili** oppure l'assenza delle conoscenze necessarie per sapere cosa faccia bene al bambino o di sufficienti possibilità finanziarie. Alcuni genitori soffrono essi stessi di una malattia debilitante. Le offerte di promozione della salute e prevenzione precoci sono destinate in particolar modo a queste famiglie.

Alimentazione durante la gravidanza

Lo sapevate che le preferenze gustative vengono influenzate già da prima della nascita?

L'alimentazione della madre durante la gravidanza è decisiva per lo sviluppo del bambino. Il feto impara a distinguere i sapori attraverso il contatto con il liquido amniotico. Questa esperienza precoce si ripercuote più tardi sul comportamento alimentare. Nel caso di un'alimentazione equilibrata si riduce la possibilità che in una fase successiva della vita un bambino soffra di una malattia come il diabete.

Lo sapevate?

L'impegno dell'UFSP

Nel quadro della Strategia MNT, l'UFSP e i suoi partner sostengono le misure seguenti:

- **Creazione di una rete** di contatti tra specialisti della sanità pubblica (p. es. pediatri, levatrici, infermieri diplomati)
- Organizzazione di conferenze e offerte online per uno scambio tra studi medici e **trasferimento di conoscenze**
- elaborazione di **basi di ricerca**
- Scambio e coordinamento a tutti i livelli ufficiali federali (Confederazione, Cantoni, Comuni, città)
- Informazione e sensibilizzazione di persone chiave della popolazione
- Sito web dell'UFSP con informazioni approfondite all'indirizzo: www.bag.admin.ch/psp-primainfanzia

Pari opportunità per tutti i bambini

Se i bambini sono regolarmente esposti al fumo delle sigarette fin dall'infanzia, sono sovrappeso già in gioventù o crescono in un ambiente caratterizzato dalla dipendenza o dalla violenza, il loro rischio d'incorrere in problemi di salute aumenta. Alcuni studi su programmi di prevenzione nella prima infanzia mostrano che i fattori di rischio come il tabagismo passivo, il sovrappeso o le malattie mentali hanno avuto un impatto meno negativo tra i bambini sensibilizzati che non tra i loro coetanei del gruppo di controllo.

La consulenza dei genitori e i programmi di sostegno a domicilio sensibilizzano le famiglie sui vantaggi di un'alimentazione sana e le incoraggiano a praticare più attività fisica e giocare all'aperto nella loro quotidianità. Questo stimola l'**autostima** dei bambini, aumentandone la **resistenza** a futuri problemi di stress.

Vale la pena investire nella promozione della salute e nella prevenzione

I bambini che vivono in famiglie facenti parte di questi programmi di sostegno hanno maggior successo a scuola e migliori prospettive professionali rispetto a quelli che non ne beneficiano e in condizioni sociali simili. Cadono meno spesso nelle reti della delinquenza, ricorrono meno all'aiuto sociale e sono più sani.

Vale la pena investire nella promozione della salute e nella prevenzione della prima infanzia. Il rapporto tra i soldi spesi per la promozione precoce e quelli risparmiati grazie a questi programmi risulta **positivo** in tutti gli studi svolti. In considerazione degli elevati costi individuali nel sistema sanitario svizzero, la promozione precoce della salute tra le famiglie a rischio povertà è particolarmente vantaggiosa.

Gene antistress

Lo sapevate che l'essere umano dispone di un gene che gestisce lo stress e che deve essere attivato dopo la nascita?

Il gene antistress è attivato al momento in cui un neonato percepisce la nuova realtà in modo a lui favorevole, poiché riceve nutrimento e attenzioni emotive. Questo gene sosterrà in seguito il bambino nel gestire situazioni difficili che generano stress. La non-attivazione di questo gene antistress ha conseguenze nel corso della vita futura. Essere sottoposti a un livello cronico di stress nei primi anni di vita favorisce l'insorgenza di malattie mentali e fisiche e aumenta il potenziale di aggressività.

Lo sapevate?

Rafforzare la collaborazione interprofessionale

Una delle sfide consiste nel riconoscere precocemente i problemi e avere accesso alle famiglie in questione. Pediatri, levatrici e altri professionisti della salute svolgono in questo senso un ruolo importante poiché entrano in contatto diretto con le famiglie. Per questo motivo è necessario rafforzare e sviluppare la **collaborazione interprofessionale**.

Le malattie non trasmissibili (MNT) costituiscono la maggiore causa di decesso e cagionano circa l'80 per cento dei costi sanitari diretti. Questo ha spinto il Consiglio federale a fare della Strategia nazionale sulla prevenzione delle malattie non trasmissibili una delle sue priorità. La Strategia MNT si orienta all'approccio basato sulle fasi di vita, ossia all'evoluzione della salute di un individuo durante la sua esistenza. Chi fin dall'infanzia acquisisce **competenze relative alla salute** e potenzia i propri fattori di protezione, si ritrova più tardi ben attrezzato per **affrontare le sfide poste dalla salute** e ridurre il rischio di ammalarsi.

La responsabilità principale di una politica che tematizza la prima infanzia compete ai Cantoni. L'UFSP ne sostiene le strategie e le offerte, fornendo un contributo sul piano della politica sanitaria.

Generazioni future

Lo sapevate che l'opportunità di vivere in buona salute può essere trasmessa da una generazione all'altra?

I bambini che crescono in condizioni difficili o in famiglie povere corrono il rischio, in una fase successiva della loro vita, di essere sfavoriti sul piano della salute. In tal modo, la generazione successiva corre un rischio maggiore non solo di ereditare da quella precedente una condizione di povertà ma anche una minore possibilità di vivere in buona salute. La promozione della salute e la prevenzione precoci possono contrastare questo meccanismo.

Lo sapevate?

Fonte: Rapporto «Promozione della salute e prevenzione nella prima infanzia» dell'UFSP
Per ulteriori informazioni:
www.bag.admin.ch/psp-primainfanzia

© Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Data di pubblicazione: settembre 2018
Indirizzo per l'ordinazione: www.pubblicazionifederali.admin.ch
Numero di ordinazione: 316.303.i
Composizione e ideazione: Heyday, Berna