

**LA PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI E I RISCHI DELL'ANORESSIA**  
**CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE E CONCORSO**  
**PER LE SCUOLE SUPERIORI DEL PIEMONTE**  
**“Osteoporosi, non solo un problema per vecchi”**

*Parlare ai ragazzi del tessuto osseo e dell'Osteoporosi per informarli sui rischi della carenza  
nutrizionale e dell'Anoressia.*

*Programma Scuole Osteoporosi Anoressia (PSOA) condotto dal Rotary Club Torino Sud-Est a nome e per conto del Rotary Distretto 2031 e dall'Associazione Prevenzione Anoressia Torino (Pr.A.To.) in collaborazione con Rotary Club del Distretto 2032, con il Patrocinio dell'Ufficio Scolastico Regionale, della Commissione Pari Opportunità e della Consulta Femminile della Regione Piemonte, della Fondazione per l'Osteoporosi onlus, con il sostegno di Federfarma e della Fondazione per la Scuola della Compagnia di San Paolo e il contributo della Compagnia di San Paolo*

[psoa@rotarytorinosudest.it](mailto:psoa@rotarytorinosudest.it); [scuole.osteoporosi@gmail.com](mailto:scuole.osteoporosi@gmail.com)

**RAZIONALE.** L'Anoressia colpisce soprattutto le adolescenti ed è in aumento come precocità e gravità. Secondo i dati del Ministero della Salute già nel 2013 tra le ragazze della fascia d'età 18-24 ne erano affette 2 su 100 (40.000 in Italia: 2.600 in Piemonte).

In Piemonte almeno il 20% delle ragazze è in sottopeso, e quando questo sia dovuto a restrizioni alimentari il rischio di Anoressia è aumentato di 8 volte.

**Se non trattata tempestivamente** l'Anoressia comporta un elevato rischio di cronicizzazione, con pesanti conseguenze su qualità della vita e salute e una mortalità di circa 10 volte superiore rispetto a quella delle coetanee. È un vero dramma, per le ragazze, i loro familiari, e anche – essendo tra le più intelligenti, colte e sensibili – per la società (per non parlare dei costi delle cure).

È essenziale attivare delle strategie di **prevenzione secondaria** (intercettare la malattia nelle fasi iniziali, per un tempestivo e assai più efficace intervento terapeutico) e di **prevenzione primaria** (ridurre il rischio di inizio della malattia).

Molto importante è la sensibilizzazione sui primi sintomi, non solo di medici, insegnanti, genitori, ma anche dei ragazzi stessi che devono essere informati delle conseguenze sfavorevoli del sottopeso e della restrizione alimentare e portati ad una maggiore attenzione alle esigenze del proprio organismo. Tuttavia, parlare di Anoressia nelle scuole (conferenze, dibattiti, testimonianze, etc.) è difficile e potenzialmente controproducente, come evidenziato dal documento della Regione Piemonte sui “Disturbi del comportamento alimentare, DCA”, 2008.

**Di qui l'iniziativa, avviata nell'autunno 2011 dall'Associazione Prevenzione Anoressia Torino Pr.A.To. - con il sostegno dell'Ufficio Scolastico Regionale (USR), della Fondazione per la Scuola della Compagnia di San Paolo e della Fondazione per l'Osteoporosi onlus - di affrontare il tema Anoressia in modo indiretto, parlando dei problemi per le ossa e di Osteoporosi.**

Con questo taglio, nel corso del 2012-2013 il prof. Campagnoli, ginecologo-endocrinologo, ha tenuto lezioni dal titolo **“Osteoporosi non solo un problema per vecchi”** a gruppi di classi di Istituti Superiori.

L'argomento interessa e coinvolge i ragazzi. Il tessuto osseo raggiunge il **culmine del rafforzamento sul finire dell'adolescenza** per gli alti livelli dei “fattori di crescita” che stimolano la formazione, e per gli ormoni ovarici (estrogeni) che frenano il riassorbimento. Già a partire dai 18-20 anni i “fattori di crescita” tendono fisiologicamente a ridursi, per poi decrescere più nettamente dai 25 e ancor più dai 35, per un processo dipendente dall'età.

La **sottonutrizione e la magrezza** inibiscono i “fattori di crescita” e possono bloccare la funzione ovarica (con conseguente amenorrea e carenza di estrogeni), determinando una perdita che non solo costituisce la premessa per l'osteoporosi postmenopausale ma anche provocarla, con **aumento del rischio di fratture, in anni giovanili**. Ciò si verifica nelle amenorree da sottopeso, comprese quelle

legate al relativo eccesso di attività fisica (la “triade delle atlete”: carenza alimentare, amenorrea, osteoporosi), e soprattutto nelle forme di anoressia. Un accurato studio di tre gruppi di atlete indica che quelle con amenorrea ipoestrogenica presentano fratture da stress 5 volte di più, e 10 volte di più quando vi sia una situazione di anoressia. **L'anoressia è particolarmente penalizzante per il tessuto osseo delle adolescenti.** Già nei primi 18 mesi di malattia **il rischio di frattura aumenta del 60%.** Inoltre, **in qualche caso, può essere ridotta la crescita staturale** e, in ogni caso, **si perdono gli anni più favorevoli per il rafforzamento delle ossa.** Ragazze anoressiche con durata della malattia di 5-6 anni presentano un tasso di frattura almeno tre volte superiore rispetto alle pari età.

Buona parte dei farmaci che ridanno le mestruazioni, molte “pillole” contraccettive compresse, non agiscono favorevolmente sui “fattori di crescita”.

È indispensabile, sia per le ossa sia per ridurre il rischio di anoressia (prevenendone la cronicizzazione e le deleterie conseguenze) un sollecito recupero del peso e dei flussi mestruali spontanei tramite interventi terapeutici (d'ordine nutrizionistico e psicologico), tanto più efficaci quanto più precoci [*Secondo l'esperienza del Centro Amenorree-Anoressia degli Ospedali S. Anna - Regina Margherita di Torino, la presa in carico precoce a partire dal sintomo “amenorrea” evita nell'85% dei casi la progressione della anoressia. Purtroppo, negli ultimi anni la percentuale di ragazze tra gli 11 e i 16 anni in condizioni nutrizionali e mentali tali da rendere necessario il ricovero immediato è in netto aumento. Causa di questa criticità è il deficit di intercettazione precoce del disturbo*].

A partire dall'anno scolastico (a.s.) 2014-2015, si è avviata, nelle Scuole Superiori del Piemonte, con il sostegno dell'USR e della Fondazione per la Scuola e il contributo della Compagnia di San Paolo e del RC Torino Sud-Est, **“Osteoporosi non solo un problema per vecchi; Campagna di sensibilizzazione e Concorso sulla prevenzione dell'Osteoporosi e i rischi dell'Anoressia”.**

La **“CAMPAGNA”** ha come strumento portante un **video** didattico del prof. Campagnoli (<http://www.istruzioneepiemonte.it/la-prevenzione-dellosteoporosi-e-rischi-dellanoressia-campagna-di-sensibilizzazione-e-concorso/>; <https://www.fondazione scuola.it/osteoporosi-non-solo-un-problema-vecchi>).

Inoltre, su richiesta delle Scuole, vengono tenuti gratuitamente **incontri di approfondimento** per le classi da parte di Medici.

In aggiunta, Medici e Psicologi sono disponibili per **incontri con Insegnanti e Genitori**, volti ad informare su come cogliere i primi sintomi dell'Anoressia (amenorrea, perdita di peso).

Il **“CONCORSO” a premi** è per un “saggio” sul tema dell'Osteoporosi e della sua prevenzione e sui rischi dell'Anoressia, sotto forma d'inchiesta, serie di diapositive o video. Le classi che intendono impegnarsi nel *Concorso* possono avere appoggio tramite l'invio di documentazione scientifica e/o **incontri di consulenza** con Medici.

A partire dall'anno scolastico **2016-17** 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.

**L'impegno diretto dei Rotary Club** è a tre livelli: **1. sensibilizzare i Dirigenti scolastici sulla Campagna/Concorso;** **2. fornire Medici** (*endocrinologi, ginecologi, ortopedici, pediatri, nutrizionisti, internisti, medici di medicina generale*, coordinati dal prof. Campagnoli e dal dr. Gentile, endocrinologo) **per gli incontri di approfondimento e/o le consulenze alle classi;** **3. fornire Specialisti** (coordinati dal prof. Rigardetto, neuropsichiatra infantile) **per gli incontri con insegnanti e genitori.**

Nell'anno scolastico **2017-18** vi è stata la collaborazione diretta di **28 Rotary Club** (22 del Distretto 2031 e 6 del Distretto 2032). Hanno aderito **31 Istituti scolastici:** 7 di Torino, 12 del Piemonte Nord (5 di Vercelli, 2 ciascuno di Pinerolo e Biella, 1 ciascuno di Lanzo, Settimo T.se e Stresa), 12 del Piemonte Sud (3 ciascuno di Asti e Cuneo, 2 ciascuno di Mondovì e Saluzzo, 1

ciascuno di Alessandria e Villanova d'Asti). Vi sono stati **34 interventi** nelle Scuole che hanno coinvolto, nell'insieme, perlomeno 1500 ragazzi (altri 400 saranno informati tramite attività di "peer education" da parte delle cinque classi vincitrici del **Concorso**).

*L'argomento si è confermato di agevole presentazione da parte di professionisti adeguatamente coordinati e aggiornati, in quanto affronta il problema dell'Anoressia in modo indiretto, evitando discussioni d'ordine psicologico (difficili da gestire, se non da pochissimi, e quindi non proponibili su ampia scala), ma semplicemente trattando della principale conseguenza organica del sottopeso. Tutti i Medici che sono intervenuti nelle Scuole hanno riscontrato attenzione e interesse da parte degli allievi soprattutto su argomenti poco noti come la "triade delle atlete" che riguarda soprattutto le discipline sportive in cui il rischio di anoressia è aumentato di 2-5 volte. Il Programma, nella sua peculiarità, è coerente con quanto concluso nell'ampio documento su "Attività fisico-sportiva e disturbi della nutrizione e alimentazione", *Quaderno del Ministero della Salute* n°29, settembre 2017: "I programmi di promozione ed educazione alla salute, proposti in ambito scolastico, e non solo fin da quando si è piccoli, sono il metodo migliore per prevenire i disturbi dell'alimentazione e i disordini alimentari negli atleti e nella popolazione generale, programmi incentrati sull'empowerment e le life skills individuali, rivolti ad aumentare le capacità e competenze personali di responsabilizzazione rispetto al proprio benessere".*

Per l'anno scolastico **2018-19** il Rotary Distretto 2031 ha riconfermato il PSOA come Programma distrettuale in collaborazione con l'Associazione Pr.A.To., con impegno diretto di 30 Rotary Club e la disponibilità volontaria di 50 medici. Premiazione e divulgazione dei "saggi" migliori nel corso di un evento a inizio giugno 2019: -1° premio 1500 euro; -2° 1250 euro; -3° 1000 euro; -4° 750 euro; 5° 500 euro; successivi cinque, 100 euro ciascuno. Inoltre, al fine di stimolare le cinque classi vincitrici a trasmettere le nozioni ai compagni più giovani ("peer education"), è previsto, come per gli anni precedenti, un supplemento di 300 euro su presentazione di un dettagliato progetto entro fine novembre 2019.

**Grazie ad un più tempestivo invio del "bando" alle Scuole** con il prezioso sostegno dell'Ufficio Scolastico Regionale e **al rinnovato o nuovo impegno dei Rotary Club** distribuiti sul territorio, si conta di coinvolgere molti Istituti scolastici.

*Il fine è diffondere tra i ragazzi una cultura di maggior attenzione e rispetto nei confronti delle esigenze del proprio organismo, nel tentativo – il più realistico e promettente tra quelli sinora proposti su ampia scala – di contrastare la sotto-cultura dell'ipersnellezza e della cattiva alimentazione che è spesso la premessa dell'Anoressia.*

*Al Programma collaborano i seguenti **Rotary Club** del Distretto 2031 e del Distretto 2032\*:*

*RC Asti\*; RC Biella; RC Borgomanero-Arona; RC Casale Monferrato\*; RC Ciriè Valli di Lanzo; RC Cuneo Alpi del Mare\*; RC Cuornè e Canavese; RC Ivrea; RC Mondovì\*; RC Nizza Canelli\*; RC Pinerolo; RC Saluzzo\*; RC Susa e Valsusa; RC Torino; RC Torino 150; RC Torino Crocetta; RC Torino Europea; RC Torino Lamarmora; RC Torino Matteotti; RC Torino Mole Antonelliana; RC Torino Nord; RC Torino Nord Ovest; RC Torino Stupinigi; RC Torino Sud Est; RC Torino Sud e Sudovest; RC Torino Superga; RC Val Ticino di Novara; RC Vercelli; RC Viverone Lago.*

**Carlo Campagnoli**

Presidente Associazione Prevenzione Anoressia Torino (Pr.A.To.)

Responsabile Programma Scuole Osteoporosi Anoressia Rotary Distretto 2031

Mobile: 347.2379609

[carlo.campagnoli@clinicaforfornaca.it](mailto:carlo.campagnoli@clinicaforfornaca.it)

**ISTITUTI VINCITORI DEL CONCORSO  
“LA PREVENZIONE DELL’OSTEOPOROSI E I RISCHI DELL’ANORESSIA”**

**2015**

1° classificato: Istituto Sobrero – Casale Monferrato  
2° classificato: Istituto Lanino – Vercelli  
3° classificato: Liceo Baldessano Roccati – Carmagnola

4° - 5° - 6° classificati: Istituto Q. Sella – Biella; Liceo Gioberti – Torino; Scuola e Lavoro – Torino

**2016**

1° classificato: Istituto Santorre di Santarosa – Torino  
2° classificato: Istituto Lanino – Vercelli  
3° classificato: Liceo Giolitti – Bra

4° e 5° classificati: Istituto Sobrero – Casale Monferrato; Istituto Q. Sella – Biella

**2017**

1° classificato: IS Magarotto – Torino  
2° classificato: IS Albert – Lanzo Torinese  
3°/4° classificato: IS Sobrero – Casale Monferrato  
5° classificato: IS Q.Sella – Biella

Premi successivi: IS Lanino (Vercelli); IS Gioberti (Torino); IS Ronco (Trino V.se); IS Salvemini (Torino); IS Settimo II (Settimo T.se)

**2018**

1° classificato: IS Alberti Porro – Pinerolo  
2° classificato: IS Magarotto – Torino  
3° classificato: IS Lanino – Vercelli  
4° classificato: IS G.Ferraris, sede Calamandrei – Crescentino  
5° classificato: IS Q. Sella – Biella  
5° bis classificato: IS Colombatto – Torino

Premi successivi: Liceo Gioberti, IIS M. Curie – C. Levi, IIS Boselli (Torino), IIS Federico Albert (Lanzo T.se), Licei Mondovì.

## VINCITORI DEL PROGETTO

### **“LA PREVENZIONE DELL’OSTEOPOROSI E I RISCHI DELL’ANORESSIA “** CONCORSO PER LE SCUOLE SECONDARIE DI II GRADO DEL PIEMONTE *Anno scolastico 2017-2018*

**1^ premio alla 4A, 5A e 5B dell’Istituto Alberti Porro di Pinerolo** che hanno preparato un **corposo** questionario, che, sottoposto ai **compagni**, ha fornito **interessanti** indicazioni sull’atteggiamento nei confronti del peso (con forte tendenza al sottopeso tra le ragazze), sul comportamento alimentare e sulle conoscenze riguardanti gli alimenti, il problema dell’osteoporosi e i rischi dell’anoressia;

**2^ premio alla 1A e 2A dell’Istituto Magarotto di Torino** che hanno presentato un video che in modo conciso ma efficace sottolinea le “buone abitudini” per la prevenzione dell’osteoporosi, utile in un contesto di “peer education”;

**3^ premio alle classi 3A e 3B dell’Istituto Lanino di Vercelli** che hanno svolto un lavoro complesso con una serie di diapositive didattiche sulla genesi, diagnosi e terapia dell’osteoporosi e la preparazione di giochi utili per una informazione ai più giovani;

**4^ premio alla classe 1AFM dell’Istituto G.Ferraris, sede Calamandrei di Crescentino** che ha presentato un video-collage che fa riferimento alle conseguenze dell’osteoporosi da sotto-alimentazione in modo stralunato ma divertente, quindi utile per “peer education”;

**Premi 5^ e 5^BIS alla classe 3B dell’Istituto Quintino Sella di Biella e alla classe 2L dell’Istituto Colombatto di Torino** che hanno presentato **rispettivamente** un video che tratta della strutturazione dell’osso e dell’osteoporosi con modellini ed esempi e un video sulla preparazione di un menù a base di alimenti in grado di evitare sia il sovrappeso sia il sottopeso.

Premi successivi: Liceo Gioberti, IIS M. Curie – C.Levi, IIS Boselli (Torino), IIS Federico Albert (Lanzo T.se), Licei Mondovì.