SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

ANTI DOPING CENTRO REGIONALE

Coach della Salute

un Personal Trainer per il contrasto alle errate abitudini alimentari come lotta al doping nelle giovani e nei giovani

Reggio Emilia, 16/12/2016

Marzo 2015

Parte a Serramazzoni “Alla Tua salute” un percorso formativo di contrasto al doping e di promozione di sani stili alimentari

25 Mar 2015 -

Mi piace Condividi Iscriviti per vedere cosa piace ai tuoi amici.

Parte a Serramazzoni il percorso formativo rivolto agli allievi dello Ial Scuola alberghiera, sul tema “Contrasto al doping” curato dal Servizio Medicina dello Sport di Modena e promosso dall’Amministrazione Comunale di Serramazzoni. Un gruppo di studenti del II e III anno dell’istituito potrà seguire un percorso con il quale conoscere tempi e modi di un’ adeguata alimentazione per qualità, quantità e tempi di assunzione in relazione agli impegni sportivi, senza trascurare il gusto ed il piacere del cibo nelle diverse occasioni della giornata. Il progetto, denominato “Alla tua Salute”, avrà una durata pluriennale con l’obiettivo di definire programmi alimentari alternativi, di promuovere fra i giovani campagne di prevenzione e di incitare a comportamenti virtuosi contro l’uso di sostanze dopanti e l’abuso di integratori proteici a effetto stimolante. “Si tratta di un progetto dalle elevate potenzialità educative e formative, accolto dallo Ial – spiega il consigliere delegato alla formazione professionale e politiche giovanili Marzia Cipriano – che grazie alla proposta dell’Ausl potrà essere sviluppare a Serramazzoni. L’Ausl di Modena ha infatti scelto il nostro territorio come capofila del progetto, che è sperimentale e unico a livello regionale e nazionale”.

SCUOLA ALBERGHIERA E DI RISTORAZIONE
SERRAMAZZONI
ial

Novembre 2015

Scuola alberghiera di Serramazzoni, cucina "antidoping" per i giovani sportivi

I ragazzi dell'Istituto superiore, grazie a un progetto formativo della Medicina dello Sport, hanno creato alcuni menù alternativi pensati per disincentivare il ricorso agli integratori alimentari o l'utilizzo di sostanze dopanti

Bastano pochi ingredienti, tutti naturali e locali, come parmigiano reggiano e mandorle, e il risultato è assicurato: una sana alimentazione, che prevede un giusto equilibrio tra i diversi principi nutritivi, è in grado di soddisfare i bisogni di ogni sportivo, evitando l'assunzione di integratori alimentari, spesso poco efficaci e sicuri per la salute e prodotti da sintesi chimiche.

Regione Emilia-Romagna

Comune di Serramazzoni

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena
Distretto di Pavullo

ial
INNOVAZIONE APPRENDIMENTO LAVORO
EMILIA ROMAGNA

Palestra Sicura
Palestra Etica

PANINO AL LATTE CON RUCOLA, NOCI
E SCAGLIE DI PARMIGIANO REGGIANO DOP

INGREDIENTI
20 G GHERIGLI DI NOCI *
10 G PARMIGIANO REGGIANO DOP *
5 G RUCOLA
1 PANINO AL LATTE
VARIANTI:
BRESAOLA - PROSCIUTTO CRUDO
CREMA DI PARMIGIANO REGGIANO DOP
AL POSTO DELLE SCAGLIE

INGREDIENTI
250 G PETTO DI POLLO DEL VALDARNO
150 G PEPERONE
40 G MANDORLE A LAMELLE
(O MANDORLE INTERE CHE DOVRANNO ESSERE TRITATE GROSSOLANAMENTE)*
30 G FARINA DI MANDORLE*
30 G OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
COLLINE DI ROMAGNA DOP
20 G ALBUME
4 G SALE DOLCE DI CERVIA

Programma di ricerca e di formazione/informazione 2015 sui farmaci, sulle sostanze e pratiche mediche utilizzabili ai fini di doping e per la tutela della salute nelle attività sportive

PROGETTI AMMESSI AL FINANZIAMENTO

Graduatoria

Codice Assegnato 2015	DESTINATARIO PRIORITARIO	TITOLO DEL PROGETTO	FINANZIAMENTO Euro
1	REGIONE EMILIA ROMAGNA Direzione generale Sanità e Politiche Sociali per l'integrazione	"Coach della salute"– un personal trainer per il contrasto alle errate abitudini alimentari nelle giovani e nei giovani	**€ 217.000,00**
2	Istituto Superiore di Sanità	Iniziative di informazione per la promozione della cultura della tutela della salute nelle attività sportive e della lotta al doping	**€ 200.000,00**
3	Università degli studi di Udine	Doping e Farmaci nell'attività atletica: abuso e misuso di medicamenti nello sport	**€ 47.000,00**
4	AOU – Città della Salute e della Scienza di Torino	La Prevenzione si impara da piccoli	**€ 78.787,00**
			Totale € 542.787,00

Unità operative

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Centro Regionale Antidoping Emilia Romagna

Servizio prevenzione collettiva e Sanità Pubblica Regione Emilia Romagna - Luoghi di Prevenzione

FIPAV Regionale e FIGC Regionale Emilia Romagna

AUSL Teramo

ITALIA
FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

Federazione Italiana Pallavolo

Razionale

Il progetto "Coach della salute" un Personal Trainer per il contrasto alle errate abitudini alimentari come lotta al doping nelle giovani e nei giovani si propone di promuovere la lotta al doping, il contrasto all'utilizzo di farmaci e sostanze ad effetto dopante ed alle condotte di abuso nello sport tramite la promozione di sani stili di vita e sana alimentazione.

Il progetto si svilupperà in due fasi di un anno ciascuna:

Una prima fase di carattere formativo con l'ausilio delle tecniche di peer education volto alla produzione e condivisione di materialie per l'organizzazione di un programma di formazione su una popolazione target di sportivi (studenti ed iscritti a società sportive)

Una seconda fase caratterizzata da attività di monitoraggio sugli stili di vita da parte del coach della salute su soggetti selezionati nel contesto della popolazione oggetto della formazione

Prima fase

Sarà caratterizzata da due momenti: il primo, **dedicato agli istituti alberghieri, finalizzato a perfezionare i materiali utili alla promozione di alimentazione sana per lo sportivo (naturale vs supplementi)**; un secondo momento sarà dedicato a studenti della scuola secondaria di secondo grado e ad iscritti a società sportive FIPAV FIGC

Seconda fase

Monitoraggio popolazione target selezionata dopo il secondo momento formativo

Coach della Salute

Il Coach della Salute rappresenta la figura chiave del progetto soprattutto nella sua seconda fase. Tale figura sarà ricercata selezionando i soggetti tra i Laureati in Scienze Motorie già Referenti o coinvolti nel programma "scuole che promuovono salute". Il Coach della Salute sarà responsabile del monitoraggio degli stili di vita "rilevati" attraverso una applicazione informatica dedicata, il gruppo dei Coach della Salute sarà coordinato dal Centro Regionale antidoping tramite Luoghi di Prevenzione.

Razionale

La formazione dei peer degli istituti alberghieri da parte dei docenti impegnati nel programma "scuole che promuovono salute" sarà finalizzata principalmente alla realizzazione di strumenti (menù, ricette per lo sportivo, indicazioni alla scelta "con gusto" del naturale rispetto al "sintetico", etc.) utili al secondo momento formativo dedicato agli istituti superiori ed alle società sportive a supporto della promozione di sani stili di vita nello sport.

I docenti potranno avvalersi del supporto del Centro Regionale Antidoping e dei materiali dedicati al tema degli integratori presenti, e disponibili per il download, nella apposita sezione del sito Positivo alla Salute.

Il secondo momento formativo, dedicato agli istituti scolastici superiori (scuola secondaria secondo grado) ed agli iscritti delle società sportive afferenti a FIPAV e FIGC, sarà sostenuto da docenti impegnati nel programma "scuole che promuovono salute", dai peer e dai docenti coinvolti nel primo momento dedicato agli istituti alberghieri, col supporto dei materiali prodotti e condivisi e dagli operatori del Centro Regionale Antidoping.

Il coordinamento dei momenti formativi sarà affidato a Luoghi di Prevenzione

Terminato il secondo momento formativo, sarà selezionata la popolazione da monitorare nella seconda fase tra studenti ed iscritti alle società sportive coinvolti.

Il progetto è stato strutturato in modo tale che al termine della seconda fase sarà possibile, oltre alla valutazione degli stili di vita adottati dai soggetti selezionati anche verificare per la prima volta in uno studio osservazionale l'impatto di efficacia di un programma di formazione orientato alla prevenzione del doping tra gli sportivi su un'ampia popolazione

Fasi del progetto:

Primo anno, prima fase

Data ufficiale di avvio delle attività 21 giugno 2016

Entro 15 novembre 2016:

Organizzazione amministrativa

Costituzione del gruppo operativo

Condivisione con operatori del progetto (Medici del CRAD-ER e Medici dello sport della regione Emilia Romagna) delle fasi del progetto

Individuazione e condivisione dei materiali regionali e dei percorsi formativi, predisposizione sulla piattaforma digitale Positivo alla Salute.

Fasi del progetto:

Primo anno, prima fase

Entro il 31 gennaio 2017

Coinvolgimento scuole alberghiere ed individuazione dei peer, coinvolgimento dei LSM.

Primo momento di formazione: peer .Istituti alberghieri, realizzazione dei materiali dedicati a sane abitudini alimentari nello sport.

Completamento realizzazione applicazione informatica

1 febbraio 2017 - 20 giugno 2017

Secondo momento di formazione (studenti CSS, iscritti FIPAV e FIGC) ad opera dei peer degli istituti alberghieri (coadiuvati dal rispettivo docente), operatori dei Servizi territoriali di medicina dello sport e Coach della Salute

Formazione degli operatori del progetto sul funzionamento e sulle caratteristiche della applicazione informatica

Selezione su base volontaria dei soggetti da monitorare sugli stili di vita, distribuzione della applicazione informatica

Seconda Fase

1 luglio 2017 - 20 giugno 2018

Presa in carico da parte dei Coach della Salute dei soggetti da monitorare e realizzazione di incontri a piccoli gruppi tra soggetti e relativo coach

Sessioni di valutazione periodica e comunicazione tra coach e soggetti monitorati, archiviazione dati in itinere su portale predisposto in interfaccia con applicazione informatica, coordinamento dei coach e delle relative attività di archiviazione da parte del Centro Regionale Antidoping

Analisi dei dati e realizzazione di pubblicazione scientifica

Almeno 5 istituti alberghieri sul territorio regionale

Menù e ricette per lo sportivo.
Facile realizzazione, trasportabilità, esaltazione del gusto.

In ogni area in cui sarà presente l'istituto alberghiero:
1 istituto scuola secondaria secondo grado e 2 società sportive

300 soggetti per area a cui proporre la formazione

Almeno 150 soggetti su 300 per monitoraggio

3 gruppi da 50 ognuno seguito da un coach
15 coach della salute in totale per 750 soggetti

Occorre dunque prendere atto di:

Adesione degli istituti alberghieri, dei docenti,
LSM disponibili a partecipare al progetto.

Con la disponibilità di tali numeri sarà possibile programmare meglio le fasi del progetto, individuare l'effettiva quantità di soggetti da poter coinvolgere tra peer e docenti degli istituti alberghieri, studenti ed iscritti a società sportive, prevedere il numero di incontri da riservare agli eventi formativi nelle scuole e nelle società sportive, stabilire l'entità della popolazione da sottoporre a monitoraggio.

g.savino@ausl.mo.it

Nella pratica:
Nella prima fase bisognerà selezionare un numero limitato di peer negli istituti alberghieri, i peer, affiancati da un docente, saranno formati nell'ambito dei programmi di "Scuole che promuovono Salute", "Scegli con gusto, gusta in salute" col supporto degli operatori del progetto (servizi di medicina dello sport e CRAD) su sani stili di vita e sana alimentazione nello sport ed invitati a produrre ricette e menù salutari per lo sportivo in alternativa alla supplementazione dietetica sintetica. Nel corso degli incontri di formazione saranno prodotti materiali sui temi trattati (ricette, menù)

Istituti alberghieri: almeno 5 sul territorio regionale

Nella prima fase, primo momento di formazione:

La formazione dei peer/studenti delle scuole alberghiere prevede l'acquisizione di conoscenze ad hoc sul tema integratori alimentari e attività sportiva e sperimentazione da parte dei peer di ricette "salutari" per lo sportivo come alternativa valida e maggiormente efficace rispetto alla supplementazione sintetica. Tale attività sarà svolta in sinergia e integrazione con le attività del progetto "scegli con gusto e gusta in salute" previsto dal Piano della Prevenzione della Regione Emilia Romagna 2015-18 e condotto dai SIAN e Luoghi di Prevenzione.

Parallelamente alla formazione dei peer si provvederà al coinvolgimento dei Laureati in Scienze Motorie al fine di poter costruire il ruolo Coach della Salute.

Nella prima fase, secondo momento di formazione:

Successivamente in ogni area in cui è stato selezionato un istituto alberghiero si selezionerà un istituto scolastico (scuola secondaria secondo grado) e 2 società sportive (FIPAV; FIGC) a cui proporre la formazione sulle tematiche del progetto.
La formazione sarà condotta (in ambito scolastico) dai docenti impegnati nel contesto del programma "scuole che promuovono Salute", da peer e docente dell'istituto alberghiero precedentemente selezionato e su cui si è completata la formazione con il coordinamento di Luoghi di Prevenzione, nelle società sportive dagli operatori del Centro Regionale Antidoping dell'Emilia Romagna, coadiuvati dai coach della salute.
Ci si avvarrà dei materiali selezionati e di **quelli realizzati nel corso della formazione dei peer presso gli istituti alberghieri.**

Un istituto scolastico e 2 società sportive per area selezionata: **100** studenti e **200** iscritti alle società, totale **300** soggetti a cui offrire la formazione.

Seconda fase:

Terminata la formazione sulla popolazione target saranno reclutati i soggetti da monitorare nella seconda fase del progetto.

Sui 300 soggetti formati per ogni area (100 studenti e 200 iscritti a società sportive) potranno essere reclutati un massimo di 150 soggetti da monitorare attraverso l'applicazione informatica e le valutazioni dei coach della salute.
I 150 soggetti saranno divisi in 3 gruppi da 50, ogni gruppo sarà affidato ad un coach della salute

Ogni Area dovrà dunque impegnare 3 coach nella prima fase di formazione e nella seconda fase del progetto per il monitoraggio

Applicazione informatica

L'applicazione informatica costituirà lo strumento principale di monitoraggio ed analisi degli stili di vita adottati dalla popolazione target. Essa monitorerà l'attività fisica, le abitudini alimentari e le significative attività quotidiane del soggetto sia passivamente che con la collaborazione da parte del soggetto monitorato inviando i dati raccolti su di un database di un apposito portale. Al portale potranno avere accesso i Coach della Salute, gli operatori del Centro Regionale Antidoping ed i medici dello Sport dei Servizi provinciali territoriali con finalità di correzione in Itinere delle abitudini scorrette ed analisi statistica.

L'applicazione potrà avere un impiego anche successivo al termine del progetto come strumento utile per Allenatori, Medici dello sport e di altre specialità (cardiologia, endocrinologia, etc) al fine di poter mantenere un rapporto ed un monitoraggio migliore con pazienti/ utenti selezionati.

DESCRIZIONE APP

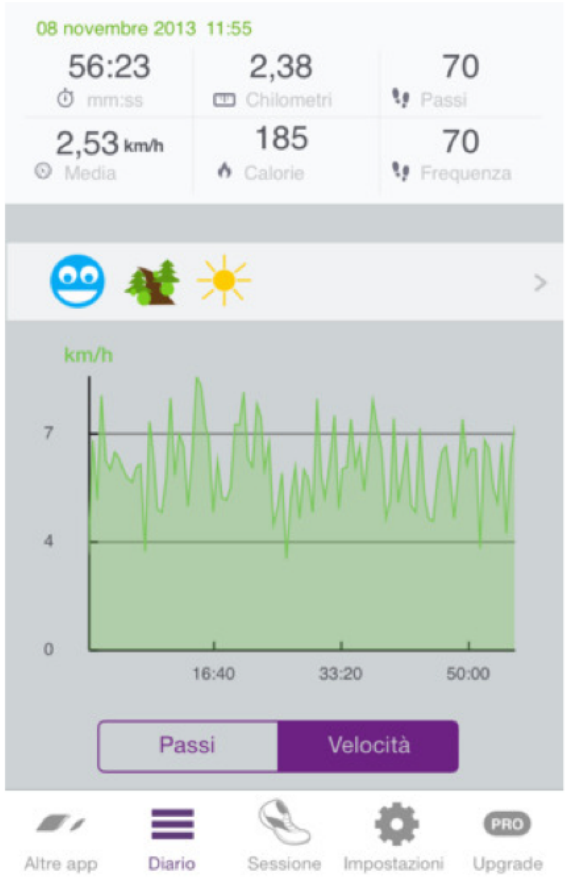
COACH DELLA SALUTE

Nell'ambito del progetto si è pensato di identificare un'innovazione tecnologica attraverso un' APP collegata ad un Sito Web, creata al fine di monitorare costantemente una serie di dati e parametri che vengono raccolti nel corso del periodo di utilizzo.
L'operatore (Coach della Salute) potrà interfacciarsi con il sistema in real-time consentendo a quest'ultimo le modificazioni del suo intervento (alimentare, allenamento, rapporto sonno-veglia, ecc.) al fine di permetterne una risposta in termini terapeutici ottimale.
La APP che girerà sia su sistemi Android che iOS potrà essere fruita da Smarth-Phone, Tablet e da SmartWatch consentendone la massima diffusibilità territoriale, non certo legata a confini topografici.
Inoltre creando un' APP aperta ulteriori funzioni (quali elettrocardiogramma, impedenzometria, ecc) potranno essere integrate successivamente mentendo lo stesso sistema di monitoraggio.

Le sue funzione si possono illustrare nelle seguenti fasi:

Funzione **Contapassi:**

- Rilevazione automatica dei passi
- Funziona ovunque: in tasca, in borsa, al braccio, in mano
- Calcolo preciso delle calorie consumate
- Calcolo della velocità e distanza
- Calcolo della frequenza dei passi
- Notifica audio ogni 1,000 passi
- Possibilità di registrare dati corporei quali peso e altezza per un calcolo più accurato delle calorie

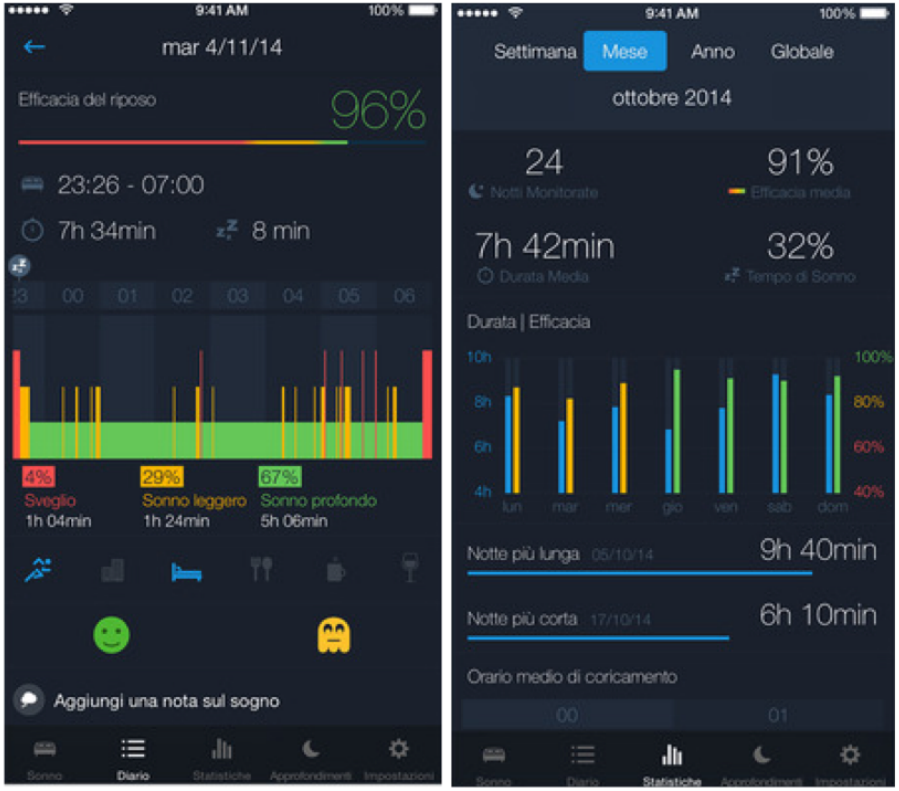


Funzione **Raccolta Dati Alimentari**

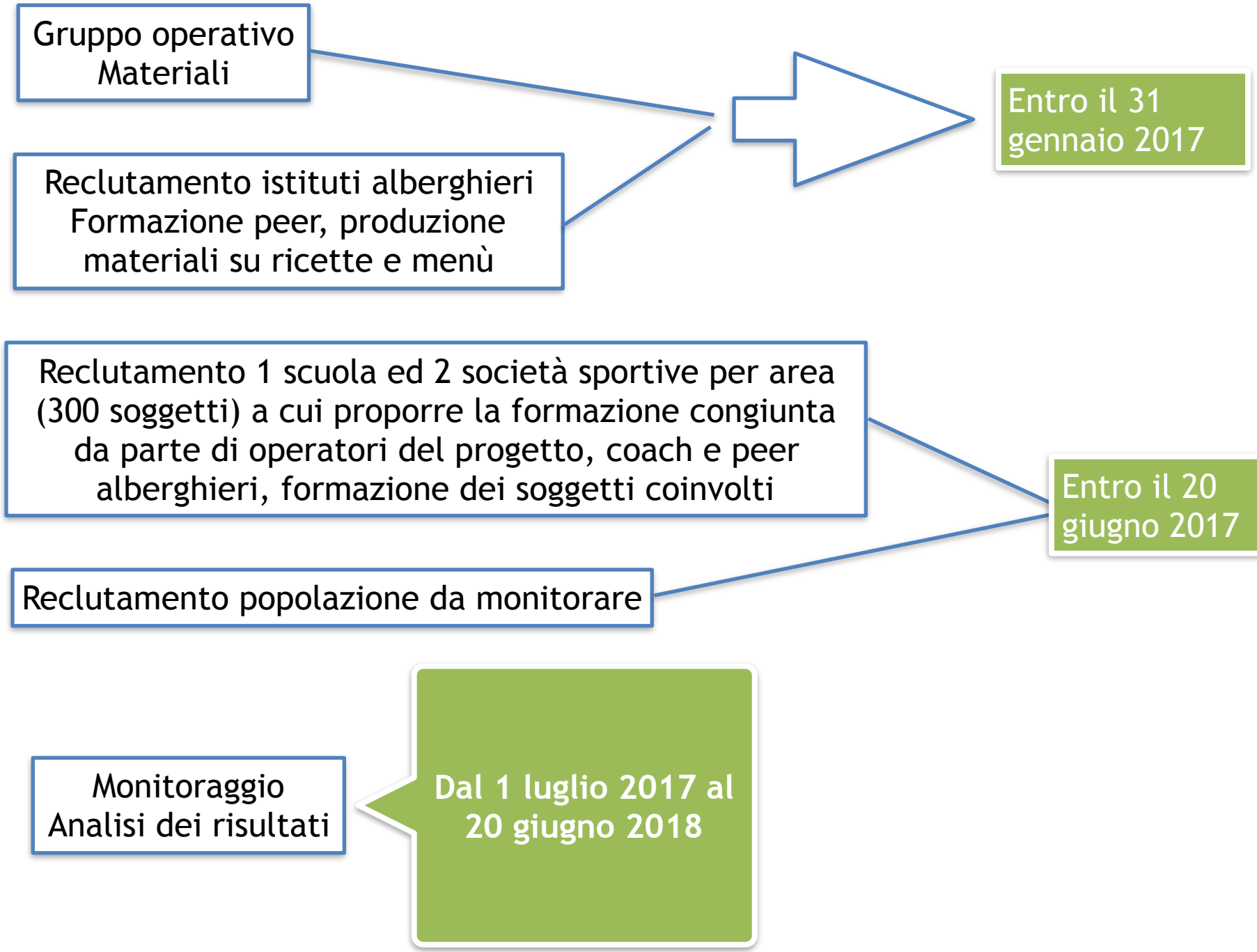
- Possibilità di inserire la tipologia e la quantità di cibi ingeriti nell'alimentazione quotidiana
- Suddivisione in tappe consigliate
- Reminder all'orario consigliato
- Riepilogo giornaliero

Funzione **Monitoraggio Sonno**

- Registra la durata del sonno, i cicli e l'efficacia semplicemente toccando lo schermo dello smartphone
- Usa tutte le funzionalità di tracciamento anche in modalità aeroplano, posizionando il dispositivo sul letto (vicino al cuscino)
- Impara a conoscere i dettagli del sonno leggero, pesante e quando sei sveglio nel letto (prima di addormentarti oppure appena sveglio)
- Usa la Smart Alarm per svegliarti nel momento perfetto all'interno del tuo intervallo personalizzato
- Scegli tra una varietà di melodie diverse per la tua sveglia
- Tieni nota del tuo stato d'animo al risveglio per avere una statistica completa del tuo riposo



Tutti i dati raccolti saranno a disposizione del Coach, che avrà l'accesso esclusivo in remoto, in qualsiasi momento permettendo la creazione di statistiche e panoramiche nel lungo periodo.


Gruppo operativo
Materiali
Reclutamento istituti alberghieri
Formazione peer, produzione materiali su ricette e menù
Entro il 31 gennaio 2017
Reclutamento 1 scuola ed 2 società sportive per area (300 soggetti) a cui proporre la formazione congiunta da parte di operatori del progetto, coach e peer alberghieri, formazione dei soggetti coinvolti
Reclutamento popolazione da monitorare
Entro il 20 giugno 2017
Monitoraggio
Analisi dei risultati
Dal 1 luglio 2017 al 20 giugno 2018

Occorre dunque prendere atto di:

Adesione degli istituti alberghieri, dei docenti,
LSM disponibili a partecipare al progetto.

Con la disponibilità di tali numeri sarà possibile programmare meglio le fasi del progetto, individuare l'effettiva quantità di soggetti da poter coinvolgere tra peer e docenti degli istituti alberghieri, studenti ed iscritti a società sportive, prevedere il numero di incontri da riservare agli eventi formativi nelle scuole e nelle società sportive, stabilire l'entità della popolazione da sottoporre a monitoraggio.

g.savino@ausl.mo.it