

BeBa: un'app per promuovere stili di vita salutari nei bambini



Il 27 maggio 2021 è stata presentata l'app BeBa (Benessere Bambini), realizzata dall'AUSL di Reggio Emilia, dall'Università di Bologna e da Lepida, per promuovere stili di vita sani nei bambini e prevenire l'obesità attraverso il coinvolgimento della famiglia. L'app è il prodotto del pilota italiano del progetto CoSIE, Cocreation of Service Innovation in Europe, finanziato dalla Commissione europea.

Perché occuparsi di obesità infantile?

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) l'obesità è uno dei principali problemi di salute pubblica nel mondo. Ha infatti un impatto negativo sullo stato di salute generale della popolazione, sia in età giovanile (dislipidemia, ipertensione, problemi ortopedici, steatosi epatica, ecc.), sia in età adulta (progressivo aumento dei pazienti affetti da diabete e altre patologie croniche, ecc).

In particolare, nell'AUSL di Reggio Emilia la prevenzione dell'obesità infantile è una priorità da oltre un decennio, quando i dati della Sorveglianza di popolazione OKkio alla Salute mostrarono che l'[Italia](#) era fra i Paesi europei con la più alta prevalenza di bambini sovrappeso e obesi e che a [Reggio Emilia](#) la prevalenza era la più alta di tutta la Regione.

Da allora la sua prevenzione ha caratterizzato i progetti dei servizi dell'azienda e in particolare delle cure primarie, con il progetto BMInforma, Bambini Molto In Forma.

Perché sviluppare un'app?

Ultimamente sono apparse negli app store molte applicazioni per promuovere l'attività fisica e gli stili di vita salutari. Sono anche usciti diversi studi e revisioni sistematiche che dimostrano l'efficacia di queste app negli adulti. Ma i risultati sull'efficacia delle app dirette ai genitori per migliorare gli stili di vita dei bambini non sono concordi.

Ciononostante gli smartphone sono uno strumento imprescindibile per comunicare con i genitori e per veicolare messaggi di promozione della salute.

Perché la co-creation?

Il progetto CoSIE e la co-creation hanno dato l'opportunità di tentare nuove strade per superare le difficoltà incontrate in passato nella promozione degli stili di vita sani. Unire tutti gli stakeholder e gli utilizzatori finali nella creazione di un prodotto concreto dava la possibilità di superare la discrasia che spesso si ha nell'*health promotion* tra bisogno di salute percepito e obiettivo di sanità pubblica: molte famiglie non percepiscono l'obesità infantile come un loro problema, anche se tutti però percepiscono come un bene la riduzione della prevalenza dell'obesità nella società.

Inoltre, lavorare con gli utilizzatori finali può aiutare a veicolare i messaggi di promozione della salute e sviluppare la genitorialità nelle famiglie più svantaggiate, un obiettivo che in passato non eravamo riusciti a raggiungere con BMInforma e altre iniziative di promozione della salute.

Sono stati utilizzati diversi strumenti per mettere in pratica la co-creation: focus group e interviste con famiglie e pediatri, laboratori pubblici con le famiglie, community reporting. Soprattutto, la regia del progetto è stata condotta da una pluralità di istituzioni, associazioni, esperti, organizzazioni del privato e del terzo settore che insieme hanno dato vita alla Consulta di CoSIE, un luogo di confronto e incontro aperto (continuano ad aderire nuove associazioni ed enti locali) dove la app è stata pianificata, disegnata, definita nei suoi contenuti e prodotta. I lavori della Consulta, anche se focalizzati sulla app, hanno portato alla costruzione di una rete, che ha messo in pratica il principio di *health in all policies*, portando istituzioni, cittadini, esperti e imprese a riflettere insieme sulle conseguenze che le decisioni e le politiche di ognuna delle organizzazioni di cui facciamo parte possono avere sugli stili di vita e sulla salute dei bambini e delle famiglie.

Cosa c'è nell'app BeBa?

L'app è indirizzata ai genitori per evitare qualsiasi incentivo all'uso dei dispositivi da parte dei bambini. Offre guide per lo sviluppo della genitorialità che vengono inviate in modo mirato a seconda dell'età dei bambini; news e consigli per promuovere la lettura, l'ascolto di musica (in collaborazione con Nati per leggere e nati per la musica), l'attività fisica e una sana alimentazione; offre inoltre una mappa delle opportunità per fare movimento in modo inclusivo costruita in collaborazione con i comuni e le società sportive della provincia di Reggio Emilia; un ricettario per stimolare le famiglie a cucinare pasti equilibrati e sani; infine delle indicazioni pratiche su cosa fare in caso di incidente o di sintomi nel bambino.

L'app è disponibile, gratuita, negli app store iOS e Android. Nei prossimi giorni partirà un trial randomizzato, che coinvolgerà 400 famiglie, per confrontare l'impatto dell'uso della app con una newsletter tradizionale inviata per mail o via SMS sull'attività fisica e la dieta dei bambini.

La disseminazione dell'app a tutta la popolazione con la campagna di comunicazione e la proposta attiva a tutti i genitori tramite i pediatri di libera scelta partirà invece in autunno, dopo la fine dell'arruolamento del trial.

Risorse utili

- visita il sito del progetto CoSIE, [Cocreation of Service Innovation in Europe](#)
- vai al sito del progetto BMInforma, [Bambini Molto In Forma](#)
- consulta le [community reporting](#)
- scopri di più su [Nati per leggere](#)

Bibliografia utile per approfondire i temi trattati nel testo

1. Davoli AM, Broccoli S, Bonvicini L, et al. Pediatrician-led motivational interviewing to treat overweight children: an RCT. *Pediatrics*. 2013 Nov;132(5):e1236-46. doi: 10.1542/peds.2013-1738.
2. Broccoli S, Davoli AM, Bonvicini L, et al. Motivational Interviewing to Treat Overweight Children: 24-Month Follow-Up of a Randomized Controlled Trial. *Pediatrics*. 2016 Jan;137(1). doi: 10.1542/peds.2015-1979.
3. Villinger K, Wahl DR, Boeing H, Schupp HT, Renner B. The effectiveness of app-based mobile interventions on nutrition behaviours and nutrition-related health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev*. 2019 Oct;20(10):1465-1484. doi: 10.1111/obr.12903. Epub 2019 Jul 28. PMID: 31353783; PMCID: PMC6852183.
4. Lee M, Lee H, Kim Y, et al. Mobile App-Based Health Promotion Programs: A Systematic Review of the Literature. *Int J Environ Res Public Health*. 2018 Dec 13;15(12):2838. doi: 10.3390/ijerph15122838.
5. Bonvicini L, Pingani I, Venturelli F, et al. Effectiveness of mobile health interventions targeting parents to prevent and treat childhood obesity: a systematic review *JMIR Preprints*. 31/03/2021:29263.
6. Broccoli S, Bonvicini L, Djuric O, et al. Understanding the association between mother's education level and effectiveness of a child obesity prevention intervention: a secondary analysis of an RCT. *Epidemiol Prev*. 2020 Sep-Dec;44(5-6 Suppl 1):153-162. doi: 10.19191/EP20.5-6.S1.P153.085.
7. Panza C, Volta A, Broccoli S, et al. Evaluation of an intervention aimed at supporting new parents: the Baby Newsletter project. *Ital J Pediatr*. 2020 Sep 4;46(1):123. doi: 10.1186/s13052-020-00886-5.
8. Giorgi Rossi P, Ferrari F, Amarri S, et al. Describing the Process and Tools Adopted to Cocreate a Smartphone App for Obesity Prevention in Childhood: Mixed Method Study. *JMIR Mhealth Uhealth*. 2020 Jun 8;8(6):e16165. doi: 10.2196/16165.

Data di creazione della pagina: 3 giugno 2021

Testo scritto da: Paolo Giorgi Rossi e Laura Bonvicini – AUSL di Reg