2012-2020

Piż Tajjeb għas-Saħħa Tul il-Ħajja:

Strateġija Nazzjonali għal Malta

piż tajjeb tul il-ħajja

Sovrintendenza
tas-Saħħa Pubblika
Ministeru għas-Saħħa,
l-Anzjani u Kura fil-Komunità

Lista ta' kontributuri

Dr Ray Busuttil
Suprintendent tas-Saħħa Pubblika, MHEC

Dr Charmaine Gauci
Dr Mariella Borg Buontempo
Is-Sinjorina Maryanne Massa
Is-Sur Charles Micallef
Is- Sinjorina Lucienne Pace
Dr Elaine Zerafa
Id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard, MHEC

Dr Karen Vincenti
Direttorat tas-Saħħa Ambjentali, MHEC

Dr Neville Calleja
Direttorat għall- Informazzjoni u Riċerka dwar is-Saħħa, MHEC

Is-Sinjorina Maria Ellul
Uffiċċju tal-Sovrintendenza tas-Saħħa Pubblika, MHEC

Dr Victoria Farrugia Sant'Angelo
Dr Mario Farrugia
Direttorat għall-Kura tas-Saħħa Primarja, MHEC

Is-Sur Herald Bonnici
Is-Sinjorina Shirley Spina
Is-Sinjorina Maressa Zahra
Direttorat għall-Iżvilupp tal-Politika u l-Analiżi Finanzjarja, MFEI

Is-Sinjorina Moira Catania
Is-Sinjorina Pauline Mercieca
Taqsima tal-Politika Ekonomika, MFEI

Is-Sur Godfrey Axiak
Dr Mario Caruana
Is-Sinjorina Maria Schembri
L-Isptar Mater Dei, MHEC

Ringrazzjamenti

Dr Kenneth Grech
Dr Natasha Azzopardi Muscat
Dr John Cachia
Is-Sinjorina Dorothy Gauci
Dr Antonella Sammut

Tim Editorjali

Dr Mariella Borg Buontempo
Dr Charmaine Gauci
Dr Karen Vincenti

Drittijiet miżmuma © Sovrintendenza Tas-Saħħa Pubblika, 2012

Id-dritt ta' Sovrintendenza Tas-Saħħa Pubblika li jiġi identifikati bħala pubblikatur ta' dan ix-xogħol, ġie affermat skond l-Att tal-Drittijiet Miżmuma , 2001.

Ippubblikat għall-ewwel darba fl-2012 mis-Sovrintendenza Tas-Saħħa Pubblika, Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard, 5B, l-Emporium, Triq C. De Brocktorff, L-Imsida, MSD 1421, Malta.

Drittijiet kollha miżmuma. Ħlief għall-kwotazzjoni ta' siltiet qosra għall-finijiet ta' riċerka u analiżi, l-ebda parti ta 'din il-pubblikazzjoni ma tista' tiġi riprodotta, maħżuna b'kwalunkwa sistema ta' rkupru jew trażmessi fi kwalunkwe forma jew bi kwalunkwe mezz, mekkaniku, elettroniku, fotokopjar, reġistrazzjoni jew mod ieħor, mingħajr il-permess minn qabel u tal-pubblikatur.

Il-pubblikatur għamel l-akbar sforzi biex jiżgura li l-URLs għas-siti elettroniċi msemmija f'dan il-ktieb huma korretti u attivi fil-ħin li morna għall-istampa. Madankollu l-pubblikatur m'għandhu l-ebda responsabbiltà għas-siti u ma jista' jagħmel l-ebda garanzija li siti se jibqgħu attivi jew il-kontenut ikun jew jibqa' xieraq.

ISBN: 978-99957-0-190-1

Introduzzjoni

Piż Tajjeb għas-Saħħa Tul il-Ħajja

Jidher b'mod ċar li Malta, bħal ħafna pajjiżi oħra fid-dinja, qed tiffaċċja sfidi sinifikanti fiż-żamma ta' piż tajjeb għas-saħħa fil-popolazzjoni tagħha. Din l-istrateġija għandha l-għan li tindirizza dawn l-isfidi, bl-aktar mod komprensiv u organizzat possibbli.

Il-Ministeru għas-Saħħa, l-Anzjani u Kura fil-Komunità impenja ruħu biex imexxi l-iżvilupp ta' strateġija li tindirizza l-isfidi li ġew identifikati b'mod effettiv.

Bdejna billi tkixxifna l-fatturi kkumplikati li jiddeterminaw sfidi bħal dawn. Imbagħad identifikajna s-setturi li hemm bżonn li aħna naħdmu magħhom fil-missjoni tagħna biex ngħinu lill-popolazzjoni tagħna żżomm piż li huwa tajjeb għas-saħħa.

Bosta entitajiet, minn ministeri oħra fi ħdan il-Gvern ta' Malta sa NGOs u s-settur privat, ġew ikkonsultati waqt it-tħejjija ta' din l-Istrateġija. Il-kontribuzzjonijiet ta' kulħadd kienu mill-aktar utli, u aħna lqajniehom bi pjaċir kbir; minn issa 'l quddiem, il-parteċipazzjoni kontinwa ta' kulħadd se tkun indispensabbli.

Il-kisba u ż-żamma ta' piż tajjeb għas-saħħa jiddependu ħafna fuq l-għażliet tal-individwu. L-ambjent li fih l-individwu jagħmel l-għażliet tiegħu huwa wkoll ddeterminat minn ħafna fatturi, setturi u entitajiet.

Imfassla fuq l-evidenza disponibbli u l-kontribut stmat ta' kulħadd, din l-istrateġija tfittex li tmexxi bil-parteċipazzjoni u l-kontribut tal-fatturi, is-setturi u l-entitajiet identifikati, lejn l-iżvilupp ta' ambjent li jakkomoda, kif ukoll jiffaċilita għażliet sani mill-individwu li jissarrfu f'piż tajjeb għas-saħħa.

Nixtieq nirringrazzja lill-membri tal-Kumitat Intersettorjali ta' Azzjoni Kontra l-Obeżità (ICCO), u lill-membri tat-tim tal-Ministeru tiegħi, li kkonsolidaw il-kontribuzzjonijiet ta' kulħadd favur l-iżvilupp ta' din l-istrateġija. Nittama li nkomplu naħdmu flimkien biex tiġi żgurata saħħa aħjar għal kulħadd.

Dr Joseph Cassar
Ministru għas-Saħħa, l-Anzjani u Kura fil-Komunità

Membri tal-Kumitat Intersettorjali ta' Azzjoni Kontra l-Obeżità (ICCO)
Dr Ray Busuttil - Ċermen
Suprintendent tas-Saħħa Pubblika, MHEC
Is-Sinjorina Maria Ellul, MHEC
Dr Charmaine Gauci, MHEC
Is-Sinjorina Lucienne Pace, MHEC
Is-Sinjorina Anna Maria Gilson, MEDE
Is-Sur Herald Bonnici, MFEI
Is-Sinjorina Maressa Zahra, MFEI
Is-Sinjura Anna Zammit McKeon, L-Assoċjazzjoni Maltija Kontra d-Dijabete
Is-Sinjorina Mary Debattista, MITC
Dr Simon Manicolo, L-Awtorità tax-Xandir
Is-Sur George Schembri, L-Assoċjazzjoni Maltija għal-Lukandi u Restoranti
Is-Sur Victor Battistino, Transport Malta
Is-Sur Marco Dimech, MRRA
Is-Sinjorina Eleanor Ciantar, MRRA
Is-Sinjorina Natasha Farrugia, MRRA
Dr Marguerite Camilleri, Taqsima Turiżmu u Żvilupp Sostenibbli, OPM u MEPA

Membri Preċedenti
Is-Sur Gianfranco Selvaggi, L-Awtorità dwar it-Trasport
Is-Sur Pierre Gatt, Ministeru tal-Edukazzjoni, Żgħażagħ u Xogħol
Is-Sur Edgar Cassar, L-Awtorità tax-Xandir
Is-Sinjorina Moira Pace, Ministeru għall-Affarijiet Rurali u l-Ambjent
Is-Sinjorina Diane Mallia, MRAE

Daħla

Studji nternazzjonali wrew biċ-ċar tendenzi lejn żieda qawwija fir-rati u l-prevalenza globali tal-piż żejjed u tal-obeżità, kemm fit-tfal kif ukoll fl-adulti. Din il-problema hija mistennija li tkompli tikber fis-snin li ġejjin, u li tkompli taggrava l-konsegwenzi serji ta' din l-epidemija fuq is-saħħa, l-ekonomija u s-soċjetà. Is-sitwazzjoni f'Malta mhijiex differenti minn dik fil-bqija tal-Ewropa, u minn dik madwar id-dinja kollha.

L-Istrateġija timmira li twaqqaf il-piż żejjed u r-rati tal-obeżità li kull ma jmur qegħdin dejjem jogħlew, u li eventwalment twassal biex jonqsu l-għadd ta' nies li jsofru minn din il-kundizzjoni. B'hekk titnaqqas il-morbidità u l-mortalità minn kundizzjonijiet relatati, tonqos il-ħtieġa għall-kura tas-saħħa w jonqsu l-ispejjeż relatati mal-produttività, u jkun hemm titjib fil-kwalità tal-ħajja.

Wara l-*Akkordju ta' Azzjoni kontra l-Obeżità* ta' Istanbul (WHO, 2006), id-Diviżjoni tas-Saħħa waqqfet Kumitat Intersettorjali ta' Azzjoni Kontra l-Obeżità (ICCO) biex jinħoloq forum fejn setgħu jiġu indirizzati l-fatturi ewlenin li huma d-determinanti għall-obeżità u ssir ħidma għall-iżvilupp ta' strateġija biex tiġi indirizzata l-problema. Il-laqgħat tal-ICCO kienu ppreseduti minni, u l-membri rrappreżentaw firxa ta' setturi minn għadd ta' entitajiet governattivi u mhux governattivi, fosthom is-setturi tas-saħħa, tal-edukazzjoni, tal-agrikoltura, tal-finanzi, tat-trasport, tal-ambjent, tal-iżvilupp urban, tal-mezzi tax-xandir u tas-setturi tal-*catering*. Il-Kumitat iltaqa' b'mod regolari matul dawn l-aħħar tliet snin, u ġew organizzati diversi laqgħat ta' koordinazzjoni mal-membri differenti fuq bażi bilaterali.

Saret analiżi tas-sitwazzjoni biex jiġu identifikati d-diversi inizjattivi li hemm fis-seħħ u li għandhom impatt fuq il-ġlieda kontra l-problema. Dan kien segwit minn ħarsa lejn il-letteratura xjentifika dwar modi differenti ta' prevenzjoni tal-obeżità u l-identifikazzjoni ta' prattiki tajbin u interventi effettivi. Għalhekk ġew identifikati numru ta' oqsma li jeħtieġu azzjoni, u ġie maħtur grupp multisettorjali biex jabbozza l-Istrateġija.

L-Istrateġija tirrakkomanda li jiġi adottat metodu multisettorjali biex jiġi intensifikat u kkoordinat ix-xogħol meħtieġ biex it-tendenza tal-obeżità u tal-piż żejjed fost il-popolazzjoni Maltija li dejjem qegħda tikber, tista' titwaqqaf u titreġġa' lura. Id-dokument jiddiskuti l-possibilità ta' numru ta' miżuri ekonomiċi u fiskali, kif ukoll programmi mmirati b'mod dirett lejn il-komunitajiet, l-iskejjel, il-familji u l-postijiet tax-xogħol. Jipproponi ukoll aktar bidliet ambjentali biex jiffaċilitaw ż-żieda fl-attività fiżika u miżuri biex tittejjeb in-nutrizzjoni bl-iskop li jinkiseb u jinżamm piż tajjeb għas-saħħa tul il-ħajja. Servizzi speċifiċi maħsuba għall-individwi obeżi jew li għandhom piż żejjed għandhom jiġu pprovduti minn tim multiprofessjonali b'firxa ta' għażliet disponibbli skont il-bżonnijiet individwali kemm tal-adulti kif ukoll tat-tfal.

L-implimentazzjoni tal-*Istrateġija u tal-Pjan ta' Azzjoni* se titmexxa mill-Grupp ta' Implimentazzjoni ta' Piż Tajjeb għas-Saħħa u mis-Sovrintendenza tas-Saħħa Pubblika. Il-Grupp ta' Implimentazzjoni se jaħdem mal-ICCO u ma' partijiet interessati oħra biex jimplimenta d-direzzjoni tal-istrateġija deskritta f'dan id-dokument. L-għan aħħari hu li jinħoloq ambjent adattat li jwassal biex in-nies jingħataw is-setgħa li jżommu piż tajjeb għas-saħħa tul l-istadji kollha tal-ħajja.

Nixtieq nirringrazzja lill-membri kollha tal-ICCO u lill-membri tal-grupp ta' abbozzar għall-impenn u l-kontribut tagħhom lejn it-tfassil ta' dan id-dokument nazzjonali, li issa ġie approvat mill-Gvern.

Dr Raymond Busuttil
Suprintendent tas-Saħħa Pubblika

Taqsiriet

BMI	Body Mass Index
CINDI	Intervent Integrat f'Livell Nazzjonali għal Mard Li Ma Jitteħidx (Countrywide Integrated Non-communicable Disease Intervention)
CPD	L-Iżvilupp Professjonali Tul il-Ħajja (Continuing Professional Development) ECOSI Inizjattiva Ewropea għas-Sorveljanza tal-Iżvilupp Fiżiku tat-Tfal (WHO) (European Child Growth Surveillance Initiative (WHO)
EPD	Taqsima tal-Politika Ekonomika (Economic Policy Division)
FBS	Karti tal-Bilanċ dwar l-Ikel (Food Balance Sheets)
FMCU	Taqsima għall-Moniteraġġ u l-Kontroll Finanzjarju (Financial Monitoring and Control Unit)
GDP	Prodott Domestiku Gross (Gross Domestic Product)
HBS	Stħarriġ Baġitarju dwar il-Familji (Household Budgetary Survey)
HBSC	Studju dwar l-Imġieba relatata mas-Saħħa fost it-Tfal tal-Iskola (WHO) (Health Behaviour Study in School Children (WHO)
HELP	Pjan għal Stil ta' Ħajja b'Ikel Tajjeb għas-Saħħa (Healthy Eating Lifestyle Plan)
HEPA	Eżerċizzju Fiżiku li jtejjeb is-Saħħa (Health Enhancing Physical Activity)
HIS	Stħarriġ dwar is-Saħħa bbażat fuq Kwestjonarji (Health Interview Survey)
ICCO	Kumitat Intersettorjali ta' Azzjoni Kontra l-Obeżità (Intersectoral Committee to Counteract Obesity)
IGT	Indeboliment tat-Tolleranza għall-Glukożju (Impaired Glucose Tolerance)
IOTF	Task Force Internazzjonali dwar l-Obeżità (International Obesity Task Force)
ISEEM	Mudell Individwali, Soċjali, Ekonomiku u Ambjentali (Individual, Social, Economic and Environmental Model)
MEDE	Il-Ministeru tal-Edukazzjoni, u x-Xogħol (Ministry for Education and Employment)
MEHFA	Assoċjazzjoni Maltija għall-Eżerċizzju, is-Saħħa u l-Benesseri Fiżiku (Malta Exercise, MFEI Il-Ministeru tal-Finanzi, l-Ekonomija u Investiment (Ministry of Finance, Economy and Investment)
MEPA	L-Awtorità ta' Malta dwar l-Ambjent u l-Ippjanar (Malta Environmental and Planning Authority)
MHEC	Il-Ministeru għas-Saħħa, l-Anzjani u Kura fil-Komunità (Ministry for Health, the Elderly and Community Care)
MITC	Il-Ministeru għall-Infrastruttura, it-Trasport u Komunikazzjoni (Ministry for Infrastructure, Transport and Communication)
MONICA	Moniteraġġ f'Livell Multinazzjonali ta' Drawwiet u ta' Determinanti fil-Qasam tal-Mard Kardjovaskulari (Multinational Monitoring of Trends and Determinants in Cardiovascular Disease)
MRRA	Il-Ministeru għar-Riżorsi u Affarijiet Rurali (Ministry for Resources and Rural Affairs)
MVPA	Attività Fiżika minn Moderata sa Qawwija (Moderate-to-Vigorous Physical Activity)
NCF	Qafas tal-Kurrikulu Nazzjonali (National Curriculum Framework)
NEP	Politika Nazzjonali dwar l-Ambjent (National Environment Policy)
NFSI	Inizjattiva tal-Iskola favur Nutrizzjoni Tajba (Nutrition Friendly School Initiative)
OECD	Organizzazzjoni għall-Kooperazzjoni u l-Iżvilupp Ekonomiku (Organisation for Economic Co-operation and Development)
OPM	L-Uffiċċju tal-Prim Ministru (Office of the Prime Minister)
PSD	L-Iżvilupp Personali u Soċjali (Personal and Social Development)
SPH	Sovrintendenza tas-Saħħa Pubblika (Superintendence of Public Health)
WHO	Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (World Health Organisation)

Sommarju Eżekuttiv

Minħabba li minn 40 sa 48% tat-tfal u 58% tal-adulti huma obeżi jew għandhom piż żejjed, il-piż żejjed fost it-tfal u l-adulti f'Malta qed joħloq tħassib kbir. Wara li ġiet studjata l-epidemjoloġija u l-fatturi bażiċi u kumplessi li qed jaffettwaw din l-epidemija, din l-Istrateġija (2012-2020) tidentifika oqsma multisettorjali ta' azzjoni li huma effettivi u li ġew maħsuba biex iwasslu għat-trażżin u t-treġġigħ lura tal-epidemija.

L-obeżità għandha effetti konsiderevoli fuq il-mortalità u fuq il-morbidità, u fir-Reġjun Ewropew waħdu tikkawża l-mewt ta' aktar minn miljun persuna, u t-telf ta' aktar minn 12-il miljun sena ta' ħajja kull sena. Din hija responsabbli għal proporzjon sinifikanti ta' każijiet ta' dijabete, ta' mard tal-qalb u ta' pressjoni għolja. L-obeżità tnaqqas t-tul tal-ħajja, il-kwalità tal-ħajja relatata mas-saħħa b'mod sinifikanti u żżid ir-riskju ta' bidu ta' diversi tipi ta' mard kroniku. Il-konsegwenzi tal-piż żejjed u tal-obeżità fuq is-saħħa huma importanti wkoll fit-tfal, li fosthom qed jidhru dejjem aktar kundizzjonijiet relatati mal-obeżità, inkluż sintomi ta' nuqqas ta' stima tagħhom infushom u oħrajn relatati ma' problemi ta' saħħa mentali.

L-obeżità tikkawża piż ekonomiku konsiderevoli fuq is-soċjetà permezz ta' spejjeż akbar għat-trattament ta' mard assoċjat (spejjeż diretti) u spejjeż assoċjati mal-produttività mitlufa minħabba assenteiżmu mix-xogħol u l-mewt prematura (spejjeż indiretti). Ġie kkalkulat li l-ispiża żejda diretta tas-servizzi tas-saħħa f'Malta relatata ma' individwi obeżi u b'piż żejjed, meta mqabbla ma' dik għal persuni b'piż normali, hija ta' kważi 20 miljun ewro fis-sena (fl-2008), li tammonta għal 5.7% tan-nefqa totali għas-saħħa. Dan il-kalkolu ma jinkludix l-ispejjeż relatati mal-mediċini, mal-operazzjonijiet, ma' servizzi anċillari u mat-telf ta' dħul. Dan l-ammont jiżdied għal aktar minn 25 miljun ewro meta jiġu inklużi l-ispejjeż relatati ma' servizzi privati fil-qasam tal-kura tas-saħħa.

Kumitat intersettorjali mmexxi minn dak li kien Direttur Ġenerali għar-Regolamentazzjoni tas-Saħħa Pubblika (Suprintendent tas-Saħħa Pubblika), twaqqaf biex tiġi evalwata s-sitwazzjoni attwali u l-evidenza, u biex tiġi żviluppata strateġija b'rakkomandazzjonijiet għal azzjoni. L-għan ta' din l-Istrateġija huwa li titnaqqas il-prevalenza tal-obeżità u tal-piż żejjed fost il-popolazzjoni Maltija, u li jinkiseb piż tajjeb għas-saħħa tul il-ħajja. Dan jeħtieġ ħidma interministerjali u multisettorjali, sabiex isiru bidliet fl-ambjent li ngħixu fih bl-għan li dan jinbidel minn wieħed li jippromwovi ż-żieda fil-piż (obeżoġeniku) għal wieħed li jippromwovi għażliet għaqlien u piż tajjeb għas-saħħa ta' kulħadd.

Sabiex nippromwovu dieta tajba, se jittieħdu l-azzjonijiet ewlenin li ġejjin:

It-titjib tad-disponibbiltà u l-adozzjoni ta' dieta tajba mill-poplu Malti permezz ta' politika pubblika favur is-saħħa fil-livell tal-Gvern.

Ħidma mal-partijiet interessati rigward l-edukazzjoni tal-konsumaturi dwar dieta tajba u l-moderazzjoni bħala prinċipji fundamentali ta' dieta tajba.

Il-promozzjoni tat-treddigħ b'mod esklussiv tul l-ewwel sitt xhur ta' ħajja tat-trabi u tkomplija tat-treddigħ fl-ewwel snin tal-ħajja.

Għajnuna lil nisa tqal u lil ommijiet ġodda biex dawn jadottaw dieta bilanċjata li hija ta' ġid kemm għalihom kif ukoll għall-familji tagħhom, permezz tal-edukazzjoni u ta' inizjattivi komunitarji.

L-għoti ta' appoġġ lill-iskejjel u lill-familji sabiex ikel u *snacks*, inkluż xorb, li jiġi ppreparat għat-tfal li jmorru l-iskola jkun sustanzjuż u bnin, mingħajr ħafna kaloriji u/jew ammonti żejda ta' xaħmijiet, aċidi grassi trans, melħ u zokkor.

Ir-regolazzjoni tar-reklamar awdjoviżiv, bħar-riklamar ta' ikel li huwa ħażin għas-saħħa, speċjalment dak immirat lejn it-tfal.

L-għoti ta' appoġġ lill-iskejjel biex jiġu implimentati r-rakkomandazzjonijiet kollha tad-dokument *Pjan għal stil ta' Ħajja b'Ikel Tajjeb għas-Saħħa (HELP)* u biex jiġu msaħħa il-kurrikuli għall-Iżvilupp

Personali u Soċjali (PSD) u tal-Home Economics bħala elementi relatati man-nutrizzjoni u ma' għażliet għaqlin.

It-twaqqif ta' Nazzjonali sabiex jinkiseb tibdil tal-formulazzjoni ta' prodotti tal-ikel lokali sabiex jitnaqqas il-kontenut tal-melħ, taz-zokkor u tax-xaħam saturat u jitneħħa x-xaħam trans.

It-twaqqif ta' Skema ta' Ikel Tajjeb għas-Saħħa bl-użu ta' sistema ta' kodifikazzjoni bil-kulur, li tgħin biex ikel bnin jiġi identifikat faċilment.

Sabiex nippromwovu l-eżerċizzju, se jittieħdu l-azzjonijiet ewlenin li ġejjin:

Iż-żieda tal-attività fiżika permezz ta' politika pubblika sabiex l-ambjent li ngħixu fih ikun wieħed li jippromwovi għażliet għaqlin għas-saħħa.

L-implimentazzjoni tar-rakkomandazzjoni ta' tliet sigħat ta' attività fiżika fil-ġimgħa għat-tfal tal-iskola kollha.

It-tħeġġiġ tat-tfal u tal-ġenituri biex jużaw *screen time log*, biex jillimitaw l-għadd ta' sigħat li t-tfal iqattgħu jaraw it-televiżjoni jew quddiem il-kompjuter/jilagħbu l-*video games*, għal sagħtejn kuljum; u biex fejn ikun possibbli jiġu nkoraġġuti ikliet fejn il-familja toqgħod bilqiegħda madwar mejda, minflok toqgħod bilqiegħda quddiem it-televiżjoni.

L-għoti ta' appoġġ lill-Kunsilli Lokali biex iżidu l-opportunitajiet disponibbli għall-attività fiżika, inkluż l-użu tal-leġiżlazzjoni u tal-infurzar sabiex jittejbu s-sigurtà fit-toroq, id-disponibbiltà ta' spazji miftuħa u biex iż-żoni mibnija jsiru aktar adattati biex wieħed ikun jista jimxi fihom.

Il-Ministeru għas-Saħħa, l-Anzjani u Kura fil-Komunità (MHEC) impenja ruħu biex jorjenta s-servizzi tas-saħħa pubblika mill-ġdid, sabiex tiżdied l-importanza tal-promozzjoni tas-saħħa u tal-prevenzjoni tal-mard. Il-Ministeru impenja ruħu għall-inizjattivi li ġejjin:

Iż-żieda u t-titjib ta' klassijiet għall-attività fiżika u għall-kontrol tal-piż għall-adulti.

It-twaqqif ta' inizjattivi komunitarji bħal klabbs tat-tisjir u ġonna fil-komunità, li jiffokaw b'mod speċjali fuq il-gruppi soċjo-ekonomiċi l-aktar baxxi u fuq l-anzjani.

Iż-żieda u t-titjib ta' klassijiet għall-iżvilupp tal-ħiliet tal-ġenituri u tat-treddigħ tat-trabi.

Li jipprovdi taħriġ u linji gwida għall-professjonisti fil-kura primarja tas-saħħa biex jitjieb l-mod ta' kif dawn iwasslu pariri aktar ħolistiċi fuq u jiġġestixxu il-kwistjonijiet relatati man-nutrizzjoni, attività fiżika u ġestjoni tal-piż u jiġi żgurat li jingħataw l-istess messaġġi ewlenin.

Ħidma id f'id mal-partijiet interessati sabiex jiġu żviluppati kurrikulu u ċertifikazzjoni nazzjonali għall-faċilitaturi ta' programmi għall-ġestjoni tal-piż.

It-twaqqif ta' kliniki multidixxiplinarji għall-ġestjoni tal-piż żejjed fl-adulti u fit-tfal.

Qed jiġu diskussi miżuri ekonomiċi possibbli li jistgħu jaġixxu bħala elementi li jimmotivaw għażliet għaqlin favur is-saħħa. Qed jiġu proposti studji ta' fattibbiltà dwar l-introduzzjoni ta' taxxi fuq il-vizzji, kif ukoll ta' inċentivi u sussidji għal aċċessibilità u affordabilità akbar ta' ikel tajjeb għas-saħħa.

Il-viżjoni għal din l-Istrateġija hija li jkun hemm soċjetà fejn stili ta' ħajja tajbin għas-saħħa marbuta mad-dieta u l-attività fiżika jsiru n-norma aċċettata, u fejn għażliet tajbin għas-saħħa jkunu faċli u aċċessibbli mill-individwi, sabiex jiġi evitat il-mard u sabiex il-membri tagħha jgawdu minn snin itwal ta' ħajja mingħajr diżabilitajiet.

Werrej

Introduzzjoni - Piż Tajjeb għas-Saħħa Tul il-Ħajja 3
Daħla........ 5
Taqsiriet........ 6
Sommarju Eżekuttiv........ 7
Werrej........ 9

Kapitlu 1: Introduction 13
1.1 Sfond 14
1.2 Il-politiki attwali........ 15
1.3 L-Għan tal-Istrateġija........ 15

Kapitlu 2: Il-Każ tas-Saħħa Pubblika għall-Azzjoni 17
2.1 Id-definizzjoni tal-Obeżità fl-Istadji tal-Ħajja........ 18
2.2 Epidemjoloġija tal-Piż Żejjed u tal-Obeżità fil-Gżejjer Maltin 18
2.3 Id-Determinanti tal-Obeżità 20
2.3.1 Il-konsum tal-ikel u fatturi ambjentali........ 20
2.3.2 L-inugwaljanzi soċjo-ekonomiċi u l-livelli tal-obeżità........ 22
2.3.3 Is-Snin Bikrija........ 22
2.3.4 Piż tat-twelid........ 23
2.4 L-Isfidi Ewlenin Maħluqa mill-Obeżità 23
2.5 L-indirizzar tal-Obeżità permezz ta' Politika Pubblika f'Saħħitha 24

Kapitlu 3: Economic evaluation of Overweight and Obesity 25
3.1. Introduzzjon 26
3.2. Valutazzjoni tal-ispejjeż tal-epidemija tal-obeżità........ 26
3.3. Strumenti ekonomiċi biex jiġu mħeġġa għażliet tajbin għas-saħħa 27
3.3.1 Il-Prezzijiet tal-ike 28
3.3.2 Politika dwar it-Taxxa u s-Sussidji 29
3.3.3 Inċentivi Fiskali Għal Min Iħaddems........ 31
3.3.4 Inċentivi għall-promozzjoni tal-attività fiżik........ 32
3.3.5 Osservazzjonijiet oħra........ 32

Kapitlu 4: Il-Promozzjoni tal-Konsum ta' Ikel Tajjeb għas-Saħħa 33
4.1 Introduzzjoni........ 34
4.2 Il-Politika Nazzjonali dwar l-Ikel 34
4.3 Statistika Lokali dwar Drawwiet tal-Ikel........ 35
4.4 Miri għall-2020: In-Nutrizzjoni 36
4.5 L-Indirizzar tal-Obeżità Matul l-Istadji Kollha tal-Ħajja........ 37
4.5.1 Il-promozzjoni ta' dieta tajba fis-snin bikrija sal-età ta' 4 snin 37
4.5.2 Il-promozzjoni ta' dieta tajba matul is-snin tal-iskola........ 37
4.5.3 Il-promozzjoni ta' dieta tajba waqt il-ħajja adulta........ 39
4.5.4 Il-promozzjoni ta' dieta tajba għas-saħħa fuq il-post tax-xogħol........ 40
4.5.5 Il-promozzjoni ta' dieta tajba fl-isptarijiet, fl-istituti u fid-djar għall-anzjani 40
4.6 Konklużjonijiet........ 40

Kapitlu 5: Nippromwovu l-Attività Fiżika ... 43
5.1 Introduzzjoni ... 44
5.2 L-irwol tal-ambjent ... 44
5.3 Rakkomandazzjonijiet ta' tipi u tul għal attività fiżika ... 44
5.4 Livelli ta' attività fiżika fost il-popolazzjoni Maltija ... 46
5.5 Miri għall-2020: L-attività fiżika ... 48
5.6 Struttura Istituzzjonali: L-Attività Fiżika ... 48
5.7 Ostakli attwali għat-twettieq ta' attività fiżika volontarja u mhux volontarja ... 49
5.8 L-attività fiżika fl-ambjent tal-post tax-xogħol ... 50
5.9 L-attività fiżika permezz ta' organizzazzjonijiet sportivi ... 51
5.10 Konklużjoni ... 51

Kapitlu 6: Servizzi tal-kura tas-saħħa ... 53
6.1 Għanijiet tal-Għoti tas-servizzi ... 54
6.2 Orjentazzjoni mill-ġdid tas-Servizzi tas-Saħħa ... 54
6.3 L-Iżvilupp tas-Servizzi f'livell Komunitarju ... 54
6.3.1. Programmi għall-kontroll tal-piż ... 54
6.3.2 Programmi ta' attività fiżika ... 55
6.3.3. Għaqdiet tat-tisjir fil-komunità ... 55
6.3.4. L-għoti ta' pariri dwar stili ta' ħajja xierqa minn professjonisti tas-saħħa ... 55
6.3.5 Servizzi ġeneralizzati pprovduti mill-Kura Primarja ... 55
6.4 L-iżvilupp ta' Servizzi Speċifiċi ... 56
6.4.1 Il-kontroll tal-Piż Żejjed u tal-Obeżità fl-Adulti ... 56
6.4.2 Il-kontroll tal-Piż Żejjed u tal-Obeżità fit-Tfal ... 56
6.5 Konklużjoni ... 57

Kapitlu 7: Implimentazzjoni tal-Istrateġija ... 59
7.1 Riżorsi Uman ... 60
7.2 Sorveljanza u Riċerka ... 60
7.2.1 Sorveljanza ... 58
7.2.2 Riċerka ... 58
7.3 L-Implimentazzjoni tal-Istrateġija ... 61

Glossarju tat-Termini ... 62
Referenzi ... 64

Lista ta' Tabelli u Illustrazzjonijiet

Tabelli

Tabella 1: Persentaġġ ta' piż żejjed u obeżità fit-tfal kollha ta' età ta' 6 snin f'Malta u Għawdex fl-2007

Tabella 2: Segwitu, tal-2008 u tal-2010, tal-grupp ta' tfal (ta' età ta' 6 snin) tal-2007

Tabella 3: Persentaġġ ta' tfal ta' età ta' 11, 13 u 15-il sena b'BMI awto-rrappurtat 'l fuq mill- 85 ċentili fl-2002 u fl-2006

Tabella 4: L-ispejjeż annwali tal-istat għall-kura tas-saħħa attribwiti lill-piż żejjed u lill-obeżitàgħall-2008, u l-ispejjeż proġettati għall-2010

Tabella 5: L-ispejjeż annwali tal-kura tas-saħħa nazzjonali attribwiti lill-piż żejjed u lill-obeżitàgħall-2008, u l-ispejjeż proġettati għall-2010

Illustrazzjonijiet

Illustrazzjoni 1: Persentaġġ ta' BMI awto-rrappurtat għall-irġiel, skont il-kategorija tal-età

Illustrazzjoni 2: Persentaġġ ta' BMI awto-rrappurtat għan-nisa, skont il-kategorija tal-età.

Illustrazzjoni 3: Persentaġġ ta' BMI awto-rrappurtat għall-irġiel u għan-nisa

Illustrazzjoni 4: Portafoll ta' Għażliet għall-Prevenzjoni tal-Obeżità

Illustrazzjoni 5: Tnaqqis fir-rati tal-obeżità għal persuni ta' età ta' 25 sena u ta' 65 sena, u għall-popolazzjoni kollha

Illustrazzjoni 6: Parteċipazzjoni f'livell moderat ta' attività fiżika fil-ġimgħa fl-adulti

Illustrazzjoni 7: Il-frekwenza ta' attività fiżika minn moderata sa qawwija f'persuni ta' età ta' 13-il sena

Illustrazzjoni 8: Ħin allokat għall-attività fiżika kull ġimgħa fl-iskejjel primarji f'Malta

Kapitlu 1

Introduzzjoni

piż tajjeb tul il-ħajja

1.1 Sfond

Il-piż żejjed jippreżenta lir-reġjun Ewropew bi sfida mingħajr preċedent fil-qasam tas-saħħa pubblika. Il-prevalenza tal-obeżità qed tiżdied b'rata mgħaġġla ħafna u ġie kkalkulat li sa tmiem s-sena 2010, sa 30% tal-adulti kienu obeżi (WHO, 2010).

Anki l-popolazzjoni Maltija qed tiffaċċja prevalenza tal-obeżità li qed tiżdied fl-kategoriji tal-etajiet kollha. L-istudju ta' punt ta' tluq MONICA (WHO, 2005) li sar f'nofs is-snin 80 iddokumenta b'mod uffiċjali rati għolja ta' prevalenza ta' piż żejjed u obeżità fl-adulti, kif ukoll ta' ko-morbożitajiet relatati. Sal-1990, żewġ dokumenti ewlenin lokali uffiċjali, *L-Ikel u s-Saħħa f'Malta* (*Food and Health in Malta*) u *Viżjoni tas-Saħħa 2000* (*Health Vision 2000*) indikaw tendenzi ta' livelli ta' obeżità li kienu qed jiżdiedu fost il-kategoriji tal-etajiet kollha. Aġenziji xjentifiċi u tas-saħħa internazzjonali bħall-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa u t-*Task Force* Internazzjonali dwar l-Obeżità sabu li t-tfal u l-adulti Maltin huma fost l-itqal, kemm fl-Ewropa kif ukoll fid-dinja kollha (WHO, 2010).

Kif ġie indikat mill-*Akkordju Ewropea dwar il-Ġlieda Kontra l-Obeżità* (WHO, 2006), il-problema tal-obeżità ma tistax tibqa' tiġi ttrattata permezz ta' kampanji jew interventi ġeneriċi li jiffokaw biss fuq il-ħolqien ta' kuxjenza dwar dieta tajba, dwar l-attività fiżika u dwar l-enfasi fuq ir-responsabbiltà tal-individwu għall-bidla. Dan l-approċċ jidher li kien ħafna inqas effettiv milli kien hemm bżonn. Hemm bżonn ta' strateġiji u approċċi differenti fit-trattament tar-raġunijiet għalfejn soċjetà hija 'obeżoġenika' jew ikkaratterizzata minn ambjenti li jippromwovu l-konsum żejjed ta' ikel, dieti ħżiena għas-saħħa u nuqqas ta' attività fiżika.

Matul dawn l-aħħar 20 sena, il-parti l-kbira tal-isforzi ta' Malta biex tiġi mrażżna t-tendenza li dejjem qed tiżdied tal-livelli ta' obeżità ġew immexxija minn inizjattivi relatati mal-edukazzjoni fis-saħħa u permezz ta' kampanji pubbliċi fuq skala kbira. Dawn kienu primarjament immirati biex iżidu l-kuxjenza u l-għarfien dwar il-benefiċċji tal-attività fiżika u ta' dieta tajba għas-saħħa, b'mod speċjali dawk tad-dieta Mediterranja. Dawn l-isforzi issa ġew akkumpanjati minn sforzi ġodda mmirati biex jibdlu l-imġiba tan-nies, permezz ta' inizjattivi li ġew implimentati fil-komunitajiet u fil-postijiet tax-xogħol. Barra minn hekk, matul dawn l-aħħar snin il-Gvern iffinanzja klassijiet għall-kontroll tal-piż, filwaqt li ġew ipprovduti wkoll klassijiet għall-eżerċizzju fiżiku.

Il-pajjiż qed jiffaċċja epidemija tal-obeżità li qed jiġi kkalkulat li qed tiswa €20 miljun kull sena fi spejjeż mediċi biss. Dan kien ġie kkalkulat minħabba livelli ogħla ta' *inpatient stays* u *day care stays*, konsultazzjonijiet ma' speċjalisti u ma' tobba tal-familja, meta mqabbel ma' nies ta' piż normali (Calleja N, Gauci D, 2009). Rapporti internazzjonali mill-Istati Uniti tal-Amerika (*Childhood Obesity*, 2010) u r-Renju Unit (*Foresight Report*, 2010) ħadmu kalkoli proġettati li jindikaw li sal-2050 l-ispejjeż relatati mal-obeżità se jirduppjaw, sakemm ma titteħidx azzjoni immedjata biex it-tendenza attwali fl-obeżità titreġġa' lura. L-implikazzjonijiet ekonomiċi tal-obeżità huma deskritti fil-Kapitolu 3.

Politika u inizjattivi ambjentali li jagħmlu l-għażliet għaqlin fin-nutrizzjoni u l-attività fiżika faċilment disponibbli u aċċessibbli għal kulħadd huma bidliet aktar effettivi fil-ġlieda kontra l-obeżità. Dawn l-oqsma ewlenin tal-Istrateġija se jiġu analizzati aktar fil-fond fil-Kapitoli 4 u 5.

Il-provvista ta' servizzi lil persuni li jinsabu f'riskju jew li diġà jbatu minn kumplikazzjonijiet relatati ma' piż żejjed u mal-obeżità hija deskritta fil-Kapitolu 6. Fid-dokument ta' Strateġija kollu qed tiġi mħeġġa t-tfittxija għall-innovazzjoni u għar-riċerka ġdida dwar lakuni li ġew identifikati fl-għarfien u fil-prattika. Se jiġu allokati riżorsi biex dawn il-lakuni jiġu indirizzati.

1.2 Il-politiki attwali

Il-Qafas Strateġiku Nazzjonali ta' Referenza 2008-2013 diġà jqiegħed is-saħħa tal-popolazzjoni f'pożizzjoni kruċjali: "Fid-dawl tal-bidliet demografiċi

u ta' popolazzjoni li qed tixjieħ li ġew deskritti qabel, huwa essenzjali li n-numru ta' snin produttivi ta' xogħol mingħajr kumplikazzjonijiet ta' mard tal-membri tal-popolazzjoni li taħdem jiżdied" (paġna 47). Ħaddiema b'saħħithom huma ċentrali sabiex jintlaħqu l-għanijiet tal-politika nazzjonali *Viżjoni 2015*, tad-diversifikazzjoni tal-ekonomija tagħna, tal-promozzjoni tal-kompetittività u tal-enfasi fuq attivitajiet ibbażati fuq l-għarfien. Il-grupp ta' mard magħruf kollettivament bħala mard li ma jitteħidx (NCDs), bħall-mard kardjovaskulari, id-dijabete u l-puplesija, huma responsabbli għal 82% tal-imwiet f'Malta. L-obeżità hija kemm fattur ta' riskju kif ukoll element li jikkontribwixxi għall-imwiet u għall-mard. Ħafna minn dan il-mard jista' jiġi evitat primarjament permezz ta' bidliet fl-istili ta' ħajja.

Għażliet u stili ta' ħajja tajbin għas-saħħa huma inklużi bħala parti mill-element ċentrali tal-abbozz tal-*Qafas tal-Kurrikulu Nazzjonali* (NCF) kemm fi ħdan il-lezzjonijiet tal-Iżvilupp Personali u Soċjali (PSD) kif ukoll fl-Edukazzjoni Fiżika, fil-*Home Economics* u fil-lezzjonijiet tax-Xjenza u l-Bijoloġija fi stadji differenti tal-edukazzjoni tat-tfal Maltin. L-iskejjel diġà impenjaw ruħhom biex jimplimentaw il-*Pjan għal stil ta'Ħajja b'Ikel Tajjeb għas-Saħħa (HELP)* - linji gwida dwar dak li għandu jiġi mgħallem dwar l-ikel fl-iskejjel fil-kuntest tas-saħħa, inkluż liema oġġetti tal-ikel għandhom ikunu disponibbli fit-*tuck shops/canteens* tal-iskejjel.

L-abbozz tal-Politika Nazzjonali dwar l-Ambjent (NEP) jindirizza t-tħassib ewlieni fil-promozzjoni ta' spazji miftuħa fl-ibliet tagħna, il-kwalità tal-arja u metodi mhux motorizzati ta' trasport li huma konformi mal-għanijiet ta' din l-istrateġija. Matul dawn l-aħħar snin, il-Kunsill Malti għall-Isport u numru ta' organizzazzjonijiet sportivi żviluppaw diversi standards, u għamlu disponibbli varjetà ta' inizjattivi ta' divertiment u ta' attivitajiet sportivi kompetittivi, kif ukoll faċilitajiet sportivi f'diversi lokalitajiet. Ir-riforma tat-Trasport Pubbliku, li ġiet implimentata dan l-aħħar, timmira wkoll li żżid il-mixi u li tnaqqas id-dipendenza fuq il-karozzi. Deskrizzjonijiet ulterjuri ta' inizjattivi u politiki tal-Gvern huma inklużi aktar 'il quddiem.

1.3 L-Għan tal-Istrateġija

Din l-Istrateġija Nazzjonali qed tiġi ppreżentata fil-kuntest ta' rikonoxximent ċar f'livell nazzjonali tal-epidemija tal-piż żejjed u tal-obeżità fil-Gżejjer Maltin, u hija akkumpanjata mill-impenn tal-Gvern biex jindirizza l-kwistjoni permezz ta' politiki u riżorsi xierqa.

Sabiex titkejjel l-effettività ta' din l-Istrateġija, qed nimmiraw biex sal-2020 nuru t-titjib li ġej fit-tfal u fl-adulti:

- **Tnaqqis fil-proporzjon awto-rrappurtat tal-popolazzjoni adulta b'piż żejjed minn 36% għal mill-inqas 33%.**
- **Tnaqqis fil-proporzjon awto-rrappurtat tal-popolazzjoni ta' adulti obeżi minn 22% għal mill-inqas 18%.**
- **Tnaqqis fil-proporzjon (imkejjel permezz ta' studji antropometriċi) ta' tfal ta' 7 snin b'piż żejjed u obeżi minn 32% għal 27%.**
- **Iż-żamma tal-proporzjon ta' tfal ta' 13-il sena li għandhom piż 'l fuq mill- 95 ċentili (obeżi) f'livell ta' inqas minn 15%.**

L-għan ġenerali tal-istrateġija għal piż tajjeb għas-saħħa tul il-ħajja huwa li jiġi mrażżan u li jitreġġa' lura l-proporzjon li dejjem qiegħed jikber ta' tfal u adulti fil-popolazzjoni li għandhom piż żejjed u li huma obeżi, sabiex jitnaqqsu l-konsegwenzi tal-piż żejjed fuq is-soċjetà, l-ekonomija u s-saħħa.

Kapitlu 2

Il-Każ tas-Saħħa Pubblika għall-Azzjoni

piż tajjeb tul il-ħajja

2.1 Id-definizzjoni tal-Obeżità fl-Istadji tal-Ħajja

Il-piż żejjed u l-obeżità huma definiti bħala akkumulazzjoni mhux normali jew eċċessiva ta' xaħam li jippreżenta riskju għas-saħħa. L-obeżità sseħħ meta l-ammont ta' enerġija mill-ikel u x-xorb (inkluż l-alkoħol) li jiġi kkunsmat, ikun aktar mill-ammont ta' enerġija bżonnjuża għall-metaboliżmu tal-ġisem fuq perjodu twil, bir-riżultat li jakkumula xaħam żejjed fil-ġisem.

Peress li huwa diffiċli biex ix-xaħam fil-ġisem jitkejjel direttament, l-obeżità ta' spiss tiġi kategorizzata permezz tal-*body mass index* (BMI). Il-BMI jaġġusta l-piż skont it-tul, u filwaqt li mhuwiex indikatur perfett tal-obeżità, xorta waħda huwa għodda siewja għas-saħħa pubblika.

Għat-tfal u adoloxxenti, dawn il-kategoriji tal-BMI jerġgħu jinqasmu skont is-sess u l-età minħabba l-bidliet li jseħħu waqt l-iżvilupp fiżiku. L-użu tal-Istandards ta' Referenza għall-Iżvilupp Fiżiku tat-Tfal tad-WHO huwa rakkomandat għall-valutazzjoni tal-prevalenza ta' tfal obeżi jew li għandhom piż żejjed.

BMI

Inqas minn 18.5 kg/m^2	Piż mhux suffiċjenti
Bejn 18.5 u 24.9 kg/m^2	Firxa ta' piż normali
Bejn 25 u 29.9 kg/m^2	Piż żejjed
Aktar minn jew ugwali għal 30 kg/m^2	Obeż

Growth charts biex jiġi kkalkulat il-BMI tat-tfal huma wkoll disponibbli miċ-Ċentri għall-Kontroll u l-Prevenzjoni tal-Mard (CDC, Atlanta). Tfal u adoloxxenti li għandhom BMI li jaqa' bejn il-85 u l-94 ċentili ġeneralment jitqiesu li għandhom piż żejjed, u dawk li għandhom BMI li huwa ugwali għal jew ogħla mill-95 ċentili f'din il-*growth chart* speċifika għas-sess u l-età jitqiesu li huma obeżi.

Miżura oħra għall-kejl li tista' tintuża minflok il-BMI hija l-kejl tal-obeżità vixxerali jew addominali. Iċ-ċirkonferenza assoluta tal-qadd tintuża' bħala kejl tal-obeżità ċentrali fl-adulti, u tista' wkoll tkun indikatur ta' riskju akbar ta' mard tal-qalb, pressjoni għolja, dijabete mellitus u reżistenza għall-insulina, anki f'persuni li għandhom piż normali. Il-valuri għal dan l-indikatur idealment għandhom jinżammu inqas minn 102 ċm fl-irġiel u inqas minn 88 ċm fin-nisa. Valuri li huma ogħla minn dawn jindikaw riskji ikbar għas-saħħa.

2.2 Epidemjoloġija tal-Piż Żejjed u tal-Obeżità fil-Gżejjer Maltin

Numru ta' stħarriġiet kejlu r-rati tal-piż żejjed u tal-obeżità fost it-tfal u l-adulti. Il-maġġoranza ta' dawn l-istudji jippreżentaw dejta awto-rrappurtata li, minkejja l-limitazzjonijiet tagħha, xorta waħda hija utli għall-analiżi ta' xejriet u tendenzi.

Tabella 1: Persentaġġ ta' piż żejjed u obeżità t-tfal kollha ta' 6 snin f'Malta u f'Għawdex fl-2007

	Bniet	Subien	Bniet BMI	Subien BMI
Kriterji tad-WHO (2007)				
Total (n)	1669	1792		
Piż żejjed (n)	311	369	**Firxiet ta' piż żejjed**	
% ta' piż żejjed	18.6	20.6	17.10-18.84	16.75-19.4
Obeżi (n)	215	349	**Firxiet tal-obeżità**	
% obeżi	12.9	19.5	>18.85	>19.5
% b'piż żejjed + obeżi	31.5	40.1		

Dejta antropometrika (jiġifieri l-valuri proprji li jirriżultaw mill-kejl attwali) mill-grupp nazzjonali totali ta' tfal ta' sitt snin li ġiet miġbura minn Grech u Sant Angelo Farrugia fl-2007 indikat li, fuq il-bażi tal-kriterji tat-*Task Force Internazzjonali dwar l-Obeżità* (IOTF), aktar minn kwart tal-Maltin fl-iskejjel kienu obeżi jew kellhom piż żejjed. Iżda jekk jiġu applikati l-istandards tad-WHO (2007), dan il-persentaġġ jiżdied b'mod sinifikanti, kif jidher fit-Tabella 1. L-ogħla BMI għaż-żewġ sessi ġie rrappurtat fiż-żona tal-Port.

L-istess grupp nazzjonali totali ta' tfal reġa' ġie mkejjel fl-2008 u fl-2010, bl-użu tal-istess kriterji (WHO, 2007). It-total ta' tfal obeżi u b'piż żejjed żdied għal 47.9% fis-subien u għal 39.5% fil-bniet (li kollha kellhom bejn 9 u 10 snin) (Farrugia Saint'Angelo, Grech, 2011).

Tabella 2: Segwitu, tal-2008 u tal-2010, tal-grupp ta' tfal (ta' 6 snin) tal-2007 (Farrugia Saint'Angelo u Grech, 2011)

	Piż Żejjed u Obeżità		Obeżità	
	2008	**2010**	**2008**	**2010**
Subien	34.5%	47.9%	17.2%	20.3%
Bniet	29.8%	39.5%	15.5%	17.4%

Dawn iċ-ċifri juru b'mod ċar żieda sostanzjali fir-rati tal-piż żejjed u tal-obeżità fl-istess grupp ta' tfal tul perjodu ta' sentejn. Iż-żieda tidher b'mod aktar evidenti fis-subien.

L-istudju dwar l-*Imġiba Relatata mas-Saħħa Fost it-Tfal tal-Iskola* (HBSC) huwa inizjattiva tad-WHO li tevalwa s-saħħa u l-istil ta' ħajja tat-tfal ta' età ta' 11, 13 u 15-il sena. L-istudju HBSC 2006, li sar fl-iskejjel lokali u li kien ibbażat fuq l-awto-rappurtar ta' tul u piż, sab li proporzjon għoli tat-tfal Maltin għandhom piż żejjed. Madwar 15% tat-tfal ta' 13-il sena jaqbżu l-95 ċentili għall-piż. Ir-rati huma ġeneralment ogħla mis-sejbiet preċedenti li kienu nkisbu fl-istess studju li sar fl-2002. L-HBSC reġa' sar fl-2010, iżda r-riżultati għadhom mhumiex disponibbli.

Meta mqabbla mal-41 pajjiż ieħor li ħadu sehem fl-istudju, Malta għandha t-tieni l-ogħla proporzjon ta' tfal obeżi jew li għandhom piż żejjed fost tfal li għandhom 11 u 13-il sena, u l-ogħla proporzjon globali ta' tfal obeżi jew li għandhom piż żejjed fost tfal ta' 15-il sena. Fit-tliet kategoriji tal-età, bejn 28% u 31% tat-tfal għandhom BMI awtorrappurtat li huwa ogħla minn 25.

Dejta tal-IOTF turi wkoll li aktar minn 35% tat-tfal f'Malta fil-kategorija tal-età ta' bejn 7 snin u 11-il sena, huma obeżi jew għandhom piż żejjed. Studju li sar fl-2008 dwar tfal li għandhom bejn 6 u 7 snin, sab li 26.1% tas-subien u 29.58% tal-bniet huma obeżi jew għandhom piż żejjed skont l-Istandards ta' Referenza għall-Iżvilupp Fiżiku tat-Tfal tad-WHO (Inizjattiva Ewropea għas-Sorveljanza tal-Iżvilupp Fiżiku tat-Tfal (ECOSI) Malta, 2008).

Dejta awto-rrappurtata dwar il-popolazzjoni adulta hija disponibbli mill-*Istħarriġ dwar is-Saħħa* bbażat fuq Kwestjonarji (HIS, 2008). Dan kien kampjun stratifikat, maqsum fuq kategorija tal-età b'firxa ta' 5 snin, skont is-sess u l-lokalità, li ffoka fuq il-popolazzjoni residenti Maltija minn 16-il sena 'l fuq. Il-kampjun kien jinkludi 5,500 persuna, li minnhom tneħħew dawk li ma kienux eliġibbli (minħabba mewt jew migrazzjoni). Madwar 73% tal-persuni eliġibbli wieġbu. Minn dan l-istħarriġ instab li madwar 22% tal-popolazzjoni hija obeża, filwaqt li 36% għandha

Tabella 3: Persentaġġ ta' tfal ta' età ta' 11, 13 u 15-il sena b'BMI awto-rrappurtat 'l fuq mill-85 ċentili fl-2002 u fl-2006

	11-il sena		**13-il sena**		**15-il sena**	
	Subien	Bniet	Subien	Bniet	Subien	Bniet
2002			33.8%	23.5%	27.9%	16.7%
2006	25.4%	30%	31%	30.9%	32.1%	27.8%

piż żejjed. Meta mqabbla mal-Istati Membri l-oħra tal-UE, Malta għandha l-ogħla rata ta' obeżità fost l-irġiel, u t-tielet l-ogħla fost in-nisa. 69% tal-irġiel u 49.1% tan-nisa huma obeżi jew għandhom piż żejjed (HIS, 2008).

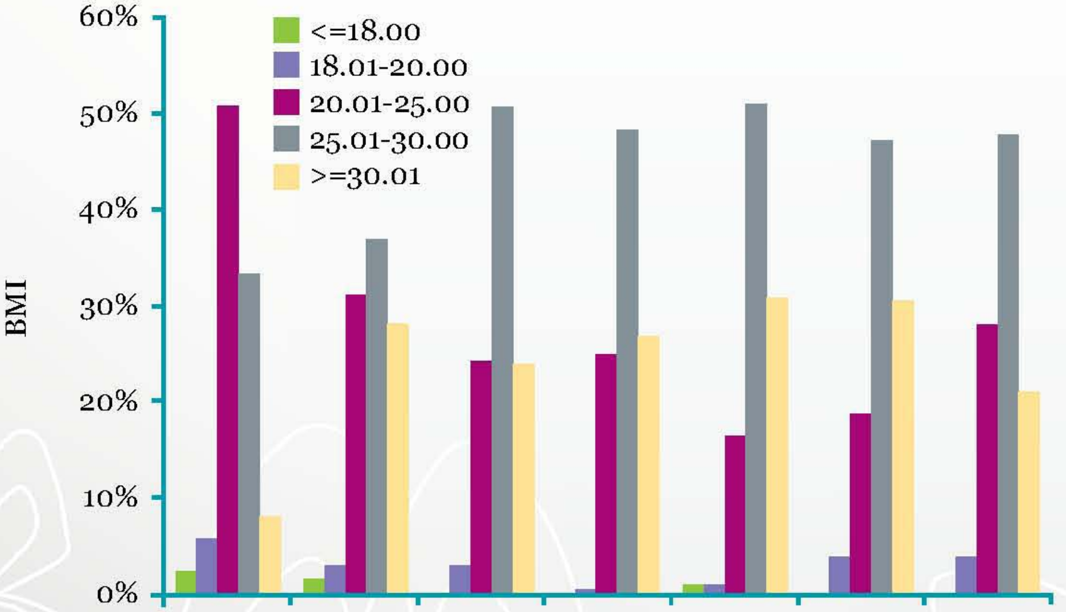
L-HIS wera wkoll li r-rati tal-obeżità u tal-piż żejjed huma ogħla għall-irġiel milli għan-nisa. Fl-irġiel, l-ogħla persentaġġ ta' individwi obeżi u b'piż żejjed jinsab fil-kategorija tal-età ta' bejn 55 u 64 sena. Fin-nisa l-ogħla proporzjon ta' individwi b'piż żejjed jinsab fil-kategorija tal-età ta' bejn 45 u 54 sena, filwaqt li l-ogħla rata ta' obeżità ġiet identifikata fil-kategorija tal-età ta' bejn 65 u 74 sena. Ġie nnutat ukoll li l-BMI jonqos aktar ma jiżdied il-livell tal-edukazzjoni. Dan l-effett jibqa' viżibbli anki meta jsir aġġustament għall-effett relatat mal-età u s-sess, li jista' joħloq konfużjoni fl-istatistika. Madankollu, anki jekk il-BMI medju fost l-individwi li għandhom edukazzjoni terzjarja huwa l-iktar wieħed baxx, xorta waħda huwa ta' 25.9 kg/m², li huwa għoli u fil-firxa li tindika piż żejjed. Meta mqabbel mal-HIS li sar fl-2002, id-diskrepanza bejn is-sessi żdiedet mill-2002, kif ġara wkoll fil-każ tal-prevalenza tal-obeżità fil-gruppi bil-livell ta' edukazzjoni l-aktar baxx. Fl-aħħar tal-2010 sar stħarriġ pilota għall-Eżaminazzjoni tas-Saħħa. Dan se jipprovdi dejta antropometrika kif ukoll informazzjoni dwar il-prevalenza ta' fatturi ta' riskju oħra bħal pressjoni tad-demm għolja , kolesterol għoli u livelli għolja ta' glukożju fid-demm.

2.3 Id-Determinanti tal-Obeżità

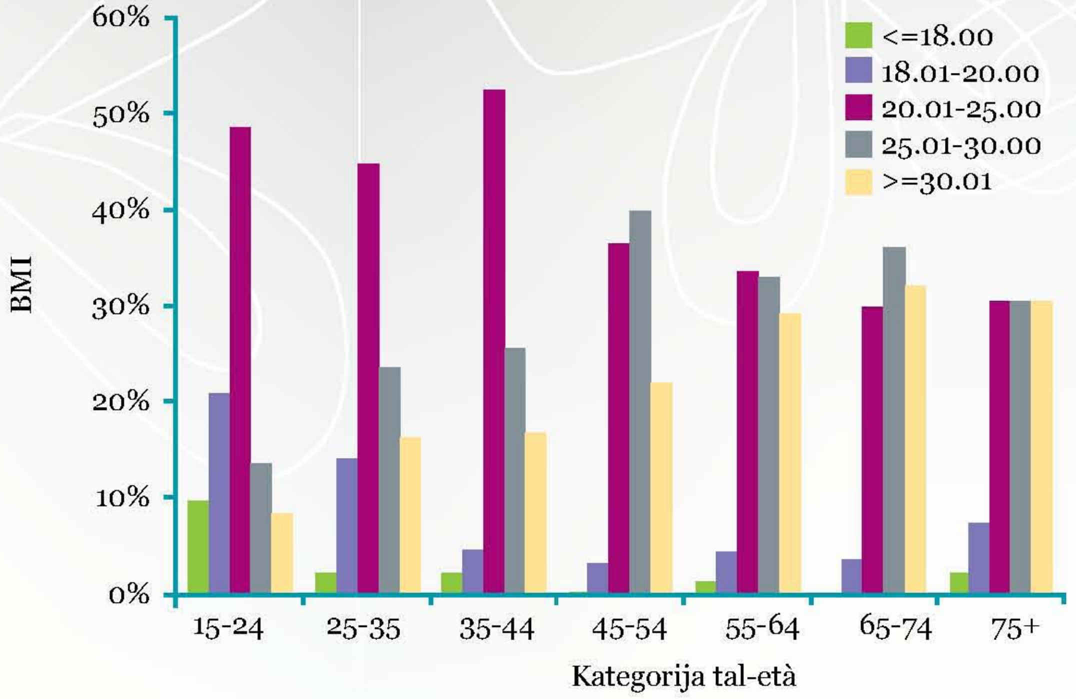
2.3.1 Il-konsum tal-ikel u fatturi ambjentali

L-ambjent modern tal-ikel jipprovdi firxa wiesgħa ta' opportunitajiet għall-konsum ta' ikel u xorb, li normalment iwasslu għal dak li ġie deskritt bħala 'konsum eċċessiv passiv'. Studji juru li l-konsum ta' dieti b'ħafna kaloriji u ta' xarbiet b'valur enerġetiku għoli bħal xarbiet li fihom ħafna zokkor huma l-fatturi ewlenin li jwasslu għal dan il-konsum eċċessiv mhux volontarju. Dan, flimkien ma' nuqqas ta' attività fiżika, iwassal għall-obeżità (WHO, 2007).
Diversi studji wrew il-benefiċċji ta' dieta u ta' piż tajjeb għas-saħħa. Falagas *et al.* (2009) urew li pazjenti li kienu obeżi jew kienu obeżi b'mod patoloġiku u li kellhom infezzjonijiet kellhom

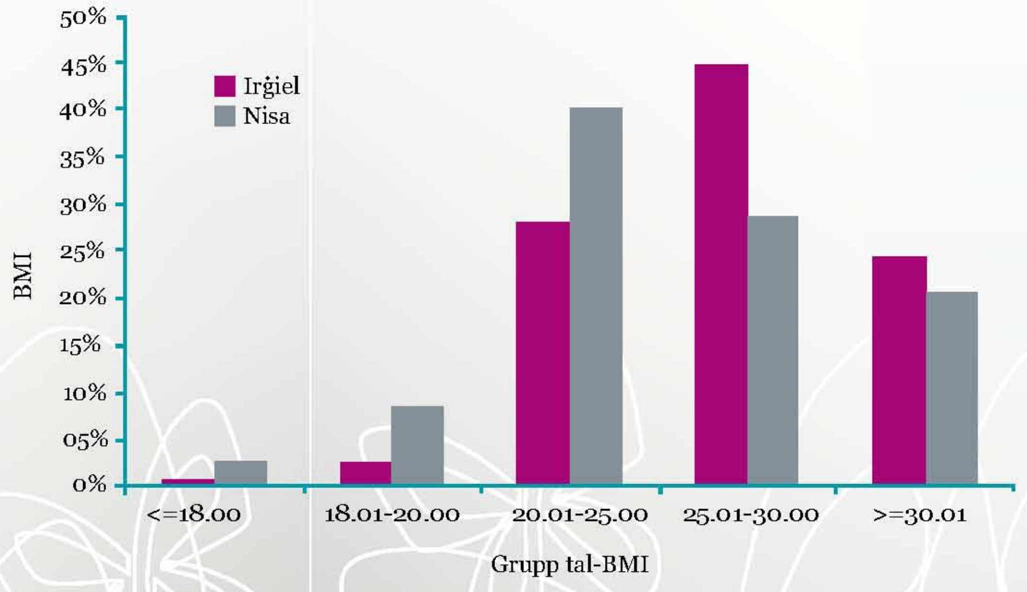
Illustrazzjoni 1: Persentaġġ ta' BMI awto-rrappurtat għall-irġiel, skont il-kategorija tal-età (HIS, 2008)



Illustrazzjoni 2: Persentaġġ ta' BMI awto-rrappurtat għan-nisa, skont il-kategorija tal-età (HIS, 2008)



Illustrazzjoni 3: Persentaġġ ta' BMI awto-rrappurtat għall-irġiel u għan-nisa (HIS, 2008)



riżultati agħar meta mqabbla ma' pazjenti oħra, jew ma' pazjenti b'piż normali. Neovius *et al.* (2008) ikkonkludew li teżisti tendenza ċara li jittieħed aktar sick leave minn persuni obeżi, meta mqabbel ma' ħaddiema b'piż normali. Huma kkonkludew li telf sostanzjali ta' piż f'individwi obeżi rriżulta f'teħid inqas ta' *sick leave*, u li rata ogħla ta' obeżità fit-tfal u l-adulti x'aktarx li taffettwa b'mod negattiv il-produttività fil-ġejjieni minħabba r-riskju akbar li individwi obeżi jieħdu s-sick leave. Janssen *et al.* (2006), fl-istudju tagħhom dwar ir-relazzjoni bejn BMI elevat u r-riskju ta' mortalità fl-anzjani, ikkonkludew li BMI fil-firxa li tindika obeżità moderata kien assoċjat ma' żieda żgħira fir-riskju ta' mortalità, anki fil-popolazzjoni anzjana. Interventi fuq stili ta' ħajja li kellhom l-għan li jiksbu titjib fil-piż wasslu għal tnaqqis fil-pressjoni għolja tad-demm, u għal tnaqqis fir-riskju ta' dijabete tat-tieni tip u tas-sindromu metaboliku (Brown *et al.*, 2009).

Iż-żieda fl-attività fiżika volontarja u mhux volontarja fl-etajiet u fl-isfondi kollha hija sfida oħra li qed tiġi identifikata f'dan id-dokument ta' strateġija. It-titjib fl-aċċess għal spazji miftuħa nodfa u siguri, għal faċilitajiet sportivi, għal mogħdijiet għall-mixi u għaċ-ċikliżmu li huma siguri u pjaċevoli, kif ukoll politiki tat-trasport li jinkoraġġixxu l-użu tat-trasport pubbliku, kollha se jeħtieġu l-kollaborazzjoni ta' setturi ewlenin fl-ippjanar urban u ta' aġenziji tat-trasport.

Fil-Kapitoli 4 u 5 qed jiġu proposti, rispettivament, miżuri li ġew maħsuba biex jinfluwenzaw b'mod pożittiv il-bidla fil-provvista u d-domanda tal-ikel kif ukoll l-attività fiżika rikrejattiva u/jew volontarja.

2.3.2 L-inugwaljanzi soċjo-ekonomiċi u l-livelli tal-obeżità

Il-Kummissjoni dwar id-Determinanti Soċjali tas-Saħħa tad-WHO (2007) kkonkludiet li l-inġustizzja soċjali qed toqtol fuq skala kbira. L-evalwazzjoni Marmot (2010) uriet kif fl-Ingilterra, nies li jgħixu fl-aktar kwartieri foqra jmutu, bħala medja, seba' snin qabel nies li jgħixu fl-aktar kwartieri sinjuri. Barra minn hekk, id-differenza medja fl-għomor tal-ħajja mingħajr diżabilità huwa ta' 17-il sena. L-Evalwazzjoni Marmot tidentifika t-tfulija bħala ż-żmien ewlieni li fih jiġu affettwati s-saħħa u l-benesseri tul il-ħajja, inklużi l-effetti fuq l-obeżità u fuq is-saħħa tal-qalb u dik mentali. L-evalwazzjoni indikat ukoll rabta ċara bejn privazzjoni u l-prevalenza tal-obeżità.

Studji dwar ir-relazzjoni bejn l-istatus soċjo-ekonomiku (stabbilit skont it-tip ta' impjieg, l-edukazzjoni u d-dħul) u l-obeżità wrew relazzjoni inversa konsistenti fost in-nisa minn pajjiżi bi dħul għoli u minn pajjiżi bi dħul medju-għoli (WHO, 2007). Ir-riżultati għall-irġiel u t-tfal huma aktar inkonsistenti. Barra minn hekk, pajjiżi bl-ogħla livelli ta' inugwaljanza fid-dħul kellhom l-ogħla livelli ta' obeżità, kemm fost l-irġiel kif ukoll fost in-nisa. It-tendenza qed tinbidel b'tali mod li jekk qabel l-obeżità kienet indikatur ta' ġid fil-pajjiżi bi dħul medju u baxx, l-evidenza illum qed turi li l-problema tal-obeżità għandha t-tendenza li timxi lejn gruppi bi status soċjo-ekonomiku baxx, aktar ma l-PDG tal-pajjiżi jiżdied (WHO, 2007). Iktar minn 20% tal-obeżità identifikata fl-irġiel fl-Ewropa u minn 40% fin-nisa, tista' tiġi attribwita lill-inugwaljanzi fl-istatus soċjo-ekonomiku (Robertson *et al.*, 2007).

L-aktar studji riċenti li saru f'pajjiżi sinjuri tal-UE rrappurtaw relazzjoni inversa bejn l-edukazzjoni u l-BMI jew l-obeżità fost l-irġiel u n-nisa (WHO, 2007). L-obeżità fit-tfal u l-adoloxxenti wkoll jidher li ssegwi xaqliba soċjo-ekonomika f'pajjiżi sinjuri, b'rati ogħla f'żoni aktar żvantaġġjati. Ir-relazzjoni bejn il-livell tal-edukazzjoni u l-obeżità ntweriet b'mod ċar anki f'Malta, fir-*Rapport dwar l-Istil ta' Ħajja* bbażat fuq id-dejta tal-HIS 2008.

2.3.3 Is-Snin Bikrija

L-influwenza tal-piż tal-ġisem tal-omm qabel il-konċepiment u waqt it-tqala għandha impatt ewlieni fuq il-piż tat-tarbija fiż-żmien tat-twelid u f'dak ta' wara. *Is-Sistema Nazzjonali tal-Informazzjoni Ostetrika* rrappurtat li bejn l-2007 u l-2009, 37% ta' ommijiet kienu obeżi fil-bidu tat-tqala, filwaqt li 49% kellhom piż żejjed.

Nisa tqal għandhom ikunu konxji dwar l-importanza u l-benefiċċji ta' żamma ta' piż tajjeb għas-saħħa kemm qabel, kif ukoll waqt u wara t-tqala. Il-benefiċċji tat-treddigħ fiż-żmien bikri tat-tfulija jipprotegi kontra l-piż żejjed fl-ewwel snin tat-tfulija, intwerew ukoll f'diversi studji (Gillman MW *et al.*, 2001). Id-WHO tirrakkomanda li l-ommijiet jiġu mħeġġa biex iżidu t-treddigħ għal mill-inqas 6 xhur, peress li dan huwa ta' benefiċċju kemm għall-omm kif ukoll għat-tarbija (WHO, 2010).

Approċċ dettaljat għall-promozzjoni tat-treddigħ fost in-nisa tqal u għall-għoti ta' appoġġ lill-ommijiet fil-perjodu ta' wara t-twelid huwa deskritt f'Kapitolu 4.

Evidenza xjentifika turi li l-akkumulazzjoni ta' xaħam fit-tfulija tbassar l-obeżità u r-reżistenza għall-insulina fiż-żgħożija. Studju li sar minn Steinberger *et al.* (2003) ikkonkluda li l-adipożità (ammont ikbar ta' xaħam) fit-tfal kien indikatur tajjeb għat-tbassir tal-adipożità fl-adulti, u li r-riskju ta' mard kardjovaskulari fiż-żgħażagħ huwa relatat b'mod qawwi mal-grad ta' adipożità sa mill-età ta' 13-il sena. Dan jenfasizza l-importanza li wieħed jiffoka fuq it-tnaqqis tal-piż żejjed u tal-obeżità fit-tfal.

2.3.4 Piż tat-twelid

Ommijiet li toħorġilhom id-dijabete fit-tqala jew li jbatu minn indeboliment tat-tolleranza għall-glukożju (IGT) aktar għandhom ċans li jwelldu trabi b'piż tat-twelid għoli. Ir-Rapport dwar l-Ikel u s-Saħħa rreġistra studju ta' Muscat Baron *et al.* li indika li fl-1990 Malta kellha waħda mill-ogħla rati ta' trabi tat-twelid li jiżnu aktar minn 4 kg, jiġifieri persentaġġ ta' 11.8% (Bellizzi, M *et al.*, 1993). Min-naħa l-oħra, dejta riċenti meħuda mir-*Rapport Ewropew dwar is-Saħħa Perinatali* 2005-2009 tistabbilixxi li fuq perjodu ta' ħames snin, 0.5% biss tat-trabi li twieldu wara tqala waħdanija, kienu jiżnu 4.5 kg jew aktar. Din ir-rata tipparaguna tajjeb ma' pajjiżi oħra tal-UE (Zeitlin, J *et al.*, 2009).

2.4 L-Isfidi Ewlenin Maħluqa mill-Obeżità

L-obeżità għandha effetti konsiderevoli fuq il-morbidità u l-mortalità, kif ukoll fuq it-tnaqqis tal-għomor tal-ħajja. Il-piż żejjed u l-obeżità huma responsabbli għal madwar 80% tal-każijiet ta' dijabete tat-tieni tip, għal 35% ta' mard iskemiku tal-qalb u għal 55% tal-mard relatat mal-pressjoni tad demm għolja fost l-adulti fir-Reġjun Ewropew. Il-piż żejjed u l-obeżità jistgħu jikkawżaw il-mewt ta' aktar minn miljun persuna fis-sena, u l-ekwivalenti ta' 12-il miljun sena ta' ħajja affettwata mill-mard kull sena (WHO, 2007).

L-Effetti tal-Obeżità fuq is-Saħħa

Riskju akbar ta':

- Dijabete tat-tieni tip
- Mard iskemiku tal-qalb
- Mard relatat ma' pressjoni għolja
- Katarretti
- Kanċer
- Mard tal-fwied xaħmi
- Ġebel fil-marrara
- Pil żejjed fuq il-ġisem
- Ażma
- Mard tal-muskolu-skeletrali
- Ipertrofija beninja tal-prostata
- Mard mentali
- Indeboliment tal-funzjonijiet riproduttivi
- Mard tan-nifs assoċjat mal-irqad

Evalwazzjonijiet sistematiċi juru li l-obeżità fit-tfulija hija assoċjata b'mod dirett ħafna ma' fatturi ta' riskju relatati ma' mard kardjovaskulari u mad-dijabete, u ma' problemi ortopediċi u disturbi mentali. Barra minn hekk, ħafna kundizzjonijiet tas-saħħa relatati mal-obeżità li qabel kienu maħsuba li japplikaw biss għall-adulti issa qed jidhru anki fit-tfal. Apparti l-konsegwenzi għas-saħħa fiżika, tfal obeżi ħafna jirrappurtaw kwalità ta' ħajja relatata mas-saħħa aktar baxxa, li tinkludi stima baxxa tagħhom infushom, sensazzjonijiet ta' dwejjaq, solitudni u nervi (Strauss R, 2000). Dan jista' jwassal għal ċirku vizzjuż ta' '*comfort eating*' ħażin għas-saħħa, u biex dak li jkun ma joħroġx mid-dar (u b'hekk

jitnaqqas l-ammont ta' attività fiżika). Din l-imġieba twassal ukoll għal relazzjonijiet soċjali dgħajfa u għal żvantaġġi fl-edukazzjoni.

L-obeżità timponi piż ekonomiku fuq is-soċjetà minħabba ż-żieda fl-ispejjeż mediċi biex jiġi trattat il-mard assoċjat magħha (spejjeż diretti), telf fil-produttività minħabba l-assenza u mewt prematura (spejjeż indiretti). Fir-Reġjun Ewropew, l-ispejjeż diretti għall-kura tas-saħħa relatati mal-obeżità jammontaw għal 2% sa 4% tan-nefqa nazzjonali għas-saħħa. L-ispejjeż indiretti jistgħu jispiċċaw ikunu darbtejn tal-ispejjeż diretti (WHO, 2007). Ġie kkalkulat li s-sistema nazzjonali tas-saħħa ta' Malta bħalissa qed tonfoq mill-inqas €20 miljun kull sena bħala riżultat ta' problemi tas-saħħa li jirriżultaw mill-piż żejjed u mill-obeżità (Calleja N; Gauci D; 2009). Dan jammonta għal madwar 5.7% tan-nefqa totali għas-saħħa (aktar dettalji f'Kapitlu 3).

2.5 L-indirizzar tal-Obeżità permezz ta' Politika Pubblika b'Saħħitha

L-obeżità ma tistax tiġi kkunsidrata bħala sempliċiment kwistjoni ta' saħħa; u lanqas mhi se tiġi solvuta billi wieħed jittama f'bidliet fl-imġiba individwali mħeġġa minn professjonisti tal-kura tas-saħħa bħala intervent waħdieni *(il-Karta Ewropea dwar il-Ġlieda Kontra l-Obeżità*, 2007). L-evidenza turi li l-edukazzjoni tas-saħħa kienet effettiva b'mod ġenerali fit-tibdil tal-għarfien, tal-atteġġjamenti u tal-motivazzjoni f'firxa wiesgħa ta' kwistjonijiet relatati mas-saħħa, iżda huwa improbabbli ħafna li waħedha tikseb tibdil fl-imġiba fit-tul.

Id-WHO (2007) tirrakkomanda li miżuri biex tiġi miġġielda l-obeżità jeħtieġ li jiġu estiżi sabiex jilħqu wkoll firxa ta' ministeri u entitajiet bħal dawk relatati mal-agrikoltura, it-trasport, il-kummerċ u l-industrija, l-edukazzjoni, il-midja tal-massa u l-komunikazzjoni. Approċċ ta' suċċess jeħtieġ kollaborazzjoni bejn portafolli u bejn setturi differenti, kif ukoll investiment biex isiru bidliet sostanzjali u sostenibbli fl-ambjent li ngħixu fih, u sabiex nibdlu dan l-ambjent minn wieħed li jippromwovi ż-żieda fil-piż (obeżoġeniku) għal wieħed li jappoġġja għażliet u piż tajbin għas-saħħa għall-benefiċċju ta' kulħadd. Mingħajr kontribuzzjonijiet mis-setturi relevanti, b'mod partikolari fl-istadji tal-analiżi u tal-impenn, politika ma tistax tinbidel f'azzjoni. Huwa fuq il-bażi ta' din ir-rakkomandazzjoni li ġie mwaqqaf il-*Kumitat Intersettorjali għall-Ġlieda Kontra l-Obeżità* li jinkludi rappreżentanti tal-Ministeri responsabbli għas-Saħħa, l-Edukazzjoni, l-Agrikoltura, il-Finanzi, it-Trasport, l-Ambjent, l-Iżvilupp Urban, kif ukoll rappreżentanti tal-midja u tal-industrija tal-*catering*, biex jikkoordina x-xogħol li fforma il-bażi tat-tfassil ta' din l-istrateġija.

Oqsma ta' azzjoni

1. It-tisħiħ tal-kollaborazzjoni intersettorjali (kif inbdiet permezz tal-ICCO) permezz tal-iffissar ta' punti fokali fis-setturi ewlenin, sabiex jiġu ffaċilitati l-implimentazzjoni u l-moniteraġġ ta' din l-istrateġija.

Kapitlu 3

Evalwazzjoni Ekonomika tal-Piż żejjed u tal-Obeżità

piż tajjeb tul il-ħajja

3.1. Introduzzjoni

Dan il-kapitlu jiddiskuti l-implikazzjonijiet finanzjarji li għandha l-epidemija tal-obeżità fuq l-ekonomija Maltija. Dan jevalwa wkoll is-saħħiet u d-dgħjufijiet ta' xi strumenti ekonomiċi li jistgħu jimmotivaw għażliet fi stili ta' ħajja li huma aħjar għas-saħħa.

3.2. Valutazzjoni tal-ispejjeż tal-epidemija tal-obeżità

Wara eżerċizzju li sar mid-Diviżjoni tal-Politika Ekonomika fi ħdan il-Ministeru tal-Finanzi, l-Ekonomija u Investiment u mid-Direttorat għar-Riċerka u l-Informazzjoni dwar is-Saħħa fi ħdan il-Ministeru għas-Saħħa, l-Anzjani u Kura fil-Komunità, ġiet ikkalkulata l-ispiża żejda li titħallas mis-sistema nazzjonali għall-kura tas-saħħa attribwita lill-proporzjon ta' individwi obeżi u b'piż żejjed meta mqabbla mal-proporzjon ta' persuni b'piż normali. L-ispejjeż relevanti proġettati għas-sena 2020 ġew ikkalkulati billi ntużaw il-miri stabbiliti fl-*Istrateġija għall-Mard li ma Jitteħidx.*

Riżultati

Ġie kkalkulat li fl-2008 l-ispejjeż totali li ħallset is-sistema tal-kura tas-saħħa tal-Istat għall-ispejjeż mediċi, u li jistgħu jiġu attribwiti lill-konsegwenzi tal-piż żejjed u tal-obeżità fuq is-saħħa fost il-popolazzjoni ta' età ta' 15-il sena 'l fuq, ammontaw għal madwar €19,540,000. Dan il-kalkolu jinkludi l-ispejjeż relatati ma' soġġorni in-patient, ma' soġġorni day-patient u ma' konsultazzjonijiet ma' tobba u speċjalisti, iżda ma jinkludix spejjeż relatati ma' mediċini, ma' operazzjonijiet, ma' servizzi awżiljarji u mat-telf ta' dħul (Tabella 4). Dan l-ammont jiżdied għal spiża ta' €25,390,000 għas-sistema nazzjonali għall-kura tas-saħħa, meta jiġu inklużi wkoll l-ispejjeż relatati ma' servizzi tal-kura tas-saħħa privati. Fi kliem ieħor, huwa kkalkulat illi li kieku individwi obeżi jew li għandhom piż żejjed kellhom piż normali, in-nefqa tal-istat għall-kura tas-saħħa fl-2008 kienet titnaqqas mill-inqas b'madwar €20,000,000.

Tabella 4: L-ispejjeż annwali tal-Istat għall-kura tas-saħħa attribwiti lill-piż żejjed u lill-obeżità għall-2008, u l-ispejjeż proġettati għall-2010.

		L-ispiża attribwibbli 2008 (€)	Spiża Attribwibbli Proġettata 2020 Xenarju 1~ (€)	Spiża Attribwibbli Proġettata 2020 Xenarju 2* (€)	Spiża Attribwibbli Proġettata 2020 Xenarju 3# (€)
Kura bħala In-patient	**Piż żejjed**	3,420,000	4,720,000	5,270,000	4,720,000
	Obeżi	6,830,000	9,410,000	7,600,000	7,600,000
Kura bħala Day Patient	**Piż żejjed**	170,000	240,000	260,000	240,000
	Obeżi	1,680,000	2,320,000	1,870,000	1,870,000
Tabib tal-familja	**Piż żejjed**	2,640,000	3,640,000	4,070,000	3,640,000
	Obeżi	1,160,000	1,600,000	1,290,000	1,290,000
Speċjalista	**Piż żejjed**	1,150,000	1,580,000	1,770,000	1,580,000
	Obeżi	2,470,000	3,410,000	2,480,000	2,750,000
	Total	**19,540,000**	**26,910,000**	**24,620,000**	**23,690,000**

~**Xenarju 1:** L-ebda bidla fil-proporzjon tal-popolazzjoni ta' persuni obeżi
***Xenarju 2:** 4.3% tal-bidla ta' persuni obeżi għal persuni b'piż żejjed
#**Xenarju 3:** 4.3% tal-bidla ta' persuni obeżi għal persuni b'piż normali

Nota: Iċ-ċifri jistgħu ma jammontawx għall-ammonti indikati minħabba tqarrib tal-ammonti

Meta nanalizzaw l-ispejjeż proġettati għall-2020 u nassumu li ma kien hemm l-ebda bidla fil-proporzjon ta' individwi obeżi u li għandhom piż żejjed fil-popolazzjoni, u li ma kien hemm l-ebda bidla fl-użu medju tal-kura tas-saħħa, l-ispejjeż tal-istat għall-kura tas-saħħa attribwiti lill-piż żejjed u lill-obeżità huwa mistenni li jiżdied minn €19,540,000 fl-2008 għal €26,910,000 (żieda fl-ispiża nazzjonali għall-kura tas-saħħa għal €34,980,000) sal-2020. Jekk jintlaħaq l-għan tal-istrateġija li ġie stabbilit għall-2020 u jitnaqqas il-proporzjon tal-popolazzjoni obeża ta' età ta' 15-il sena jew aktar, l-ispiża tal-istat għall-kura tas-saħħa tkun ta' €24,620,000 jekk isseħħ ċaqlieq ta' 4.3% mill-kategorija ta' obeżi għall-kategorija ta' persuni b'piż żejjed u ta' €23,690,000 jekk isseħħ ċaqlieq ta' 4.3% għall-kategorija normali. Dan juri li anki jekk it-tnaqqis fil-popolazzjoni ta' persuni obeżi jwassal għal żieda fil-popolazzjoni ta' persuni b'piż żejjed, xorta waħda jkun hemm tnaqqis ta' aktar minn €2,000,000 fl-ispiża annwali tas-sistema tal-kura tas-saħħa tal-Istat attribwita lill-obeżità u lill-piż żejjed. Jekk jintlaħaq ix-xenarju ideali, li fih it-tnaqqis ta' 4.3% fl-obeżità jwassal għal żieda ta' 4.3% fil-kategorija ta' persuni b'piż normali sal-2020, l-ispiża tas-sistema tal-kura tas-saħħa tal-istat attribwita lill-obeżità u lill-piż żejjed tkun ta' madwar €3,000,000 inqas fis-sena milli kieku s-sitwazzjoni tibqa' kif inhi issa.

3.3. Strumenti ekonomiċi biex jiġu mħeġġa għażliet tajbin għas-saħħa

L-użu ta' strumenti u regolamenti ekonomiċi jista' jkun element fi strateġija (ara l-Illustrazzjoni 4) biex titreġġa' lura l-epidemija tal-obeżità globali fi żmien qasir mingħajr ma ssir ħsara lill-komunitajiet u mingħajr ma jinħolqu żvantaġġi għal dawn l-istess komunitajiet. Peress li l-interventi f'kull taqsima għandhom tendenza li jkunu sinerġistiċi, l-użu ta' qafas għal mudell ekonomiku u ambjentali (ISEEM) li jinvolvi taħlita ta' interventi differenti mmirati lejn iċ-ċirkustanzi speċifiċi ta' komunitajiet u lokalitajiet individwali, jista' jkun vantaġġuż għall-prevenzjoni tal-obeżità fis-snin li ġejjin (Amarasinghe, A., D'Souza G.).

Tabella 5: L-ispejjeż annwali tal-kura tas-saħħa nazzjonali attribwiti lill-piż żejjed u lill-obeżità għall-2008, u l-ispejjeż proġettati għall-2010.

		L-ispiża attribwibbli 2008 (€)	Spiża Attribwibbli Proġettata 2020 Xenarju 1~ (€)	Spiża Attribwibbli Proġettata 2020 Xenarju 2* (€)	Spiża Attribwibbli Proġettata 2020 Xenarju 3# (€)
Kura bħala In-patient	**Piż żejjed**	4,420,000	6,090,000	6,810,000	6,090,000
	Obeżi	8,830,000	12,160,000	9,820,000	9,820,000
Kura bħala Day Patient	**Piż żejjed**	220,000	300,000	340,000	300,000
	Obeżi	2,170,000	2,990,000	2,420,000	2,420,000
Tabib tal-familja	**Piż żejjed**	2,840,000	3,910,000	4,380,000	3,910,000
	Obeżi	2,010,000	2,770,000	2,230,000	2,230,000
Speċjalista	**Piż żejjed**	1,150,000	1,580,000	1,770,000	1,580,000
	Obeżi	3,740,000	5,160,000	4,160,000	4,160,000
	Total	**25,390,000**	**34,980,000**	**31,930,000**	**30,520,000**

~**Xenarju 1:** L-ebda bidla fil-proporzjon tal-popolazzjoni ta' persuni obeżi
***Xenarju 2:** 4.3% tal-bidla ta' persuni obeżi għal persuni b'piż żejjed
#**Xenarju 3:** 4.3% tal-bidla ta' persuni obeżi għal persuni b'piż normali

Nota: Iċ-ċifri jistgħu ma jammontawx għall-ammonti indikati minħabba tqarrib tal-ammonti

Illustrazzjoni 4: Portafoll ta' Għażliet għall-Prevenzjoni tal-Obeżità

Ekonomika **Regolamenti**	Ambjentali **Interventi ta' ppjanar urban**	Soċjali **L-għoti tas-setgħa lill-komunità**	Individwali **Edukazzjoni**
Tikkettar nutrizzjonali, reklamar tal-ikel, l-użu tal-ikel, tal-ambjent u tal-artijiet	Il-promozzjoni ta' metodi ta' trasport mingħajr magna	Tnaqqis tal-faqar/ tal-inugwaljanza/ tal-emarġinazzjoni soċjali	Edukazzjoni obbligatorja ta' eżerċizzju fiżiku
Strumenti Ekonomiċi: Taxxi għolja u sussidji baxxi	Bankini u mogħdijiet għar-roti	Għarfien fil-komunità permezz ta' għaqdiet soċjali	Premjijiet għal tfal tal-iskola li jadottaw stil ta' ħajja tajjeb għas-saħħa
Sussidji għal tagħmir għall-eżerċizzju	Aċċess faċli għall-parks, għad-destinazzjonijiet	Lezzjonijiet tal-eżerċizzju u taħriġ għall-ġenituri, għall-għalliema	Krediti individwali fuq it-taxxa għal piż tajjeb għas-saħħa
Kreditu ta' taxxa għall-kontroll tal-piż/żviluppaturi tal proprjetà/produtturi primarji għall-produzzjoni ta' ikel organiku	Użu varjat tal-artijiet – taħlita ideali ta' stabbilimenti kummerċjali u tas-servizzi u faċilitajiet għall-attività fiżika	Kampanji tal-midja/ Gazzetti/TV/Radju/ Fuljetti	Sussidji għat-tobba/għal pariri tat-tobba/għal ikel tajjeb għas-saħħa
		Programmi fuq il-post tax-xogħol	Inċentivi tat-taxxa għal tagħmir għall-eżerċizzju
		Programmi fl-iskejjel ta' ikel tajjeb għas-saħħa	

Sors: Il-Prevenzjoni tal-Obeżità: Evalwazzjoni tal-interazzjonijiet u tal-interventi, u għadd ta' implikazzjonijiet ta' politika - Anura Amarasinghe u Gerard D'Souza

3.3.1 Il-Prezzijiet tal-ikel

Skont it-*Task Force White House dwar l-Obeżità waqt it-Tfulija* (2010), il-prezzijiet għandhom effett konsiderevoli fuq l-għażliet tal-konsumatur. L-imġieba tal-konsumaturi nbidlet minħabba li l-prezzijiet tal-ikel naqsu, u tipi ta' ikel b'kontenut għoli ħafna ta' kaloriji bi prezzijiet baxxi saru aktar konvenjenti. Studji juru li jekk il-prezz ta' tip ta' ikel partikolari jogħla jew jonqos, anki l-konsum jonqos jew jiżdied kif jiżdied ukoll x-xiri ta' ikel li huwa tajjeb għas-saħħa meta jonqsu l-prezzijiet, u x-xiri ta' ikel li mhuwiex tajjeb għas-saħħa jonqos hekk kif jogħlew il-prezzijiet.

Studju tal-effetti tal-prezzijiet fuq l-għażliet fl-ikel juri li l-istrateġiji għat-tnaqqis fil-prezzijiet jinkoraġġixxu l-għażla tat-tipi ta' ikel li jkun tnaqqsilhom il-prezz meta relatat ma' għażliet alternattivi ta' ikel. Żewġ studji ta' intervent ibbażati fil-komunità wrew li tnaqqis fil-prezzijiet wassal għal żieda b'erba' darbiet fil-bejgħ ta' frott frisk, u għal żieda b'darbtejn fil-bejgħ ta' zunnarija żgħira. Ġie konkluż ukoll li t-tnaqqis fil-prezzijiet huwa mezz effettiv biex jiżdied ix-xiri ta' ikel tajjeb għas-saħħa f'xenarji bbażati fil-komunità, bħal postijiet tax-xogħol u skejjel (Amarasinghe, A., D'Souza, G.).

Billi ma kien hemm l-ebda evalwazzjoni sistematika li indirizzat ir-relazzjoni bejn l-interventi ekonomiċi relatati ma' politika ekonomika u l-konsum tal-ikel, żewġ studji lonġitudinali kbar taw ħarsa lejn ir-relazzjoni bejn tibdil jew differenzi fil-prezzijiet tal-ikel u l-konsum tal-ikel jew iż-żieda fil-piż. Dawn mhumiex interventi sperimentali, iżda studji ta' osservazzjoni li janalizzaw l-assoċjazzjoni bejn il-prezzijiet u fatturi oħra tas-suq, u l-konsum tal-ikel jew il-BMI (li x'aktarx li huwa relatat mal-konsum) tul iż-żmien (WHO, 2007).

Prezzijiet u konsum ta' l-ikel

Guo *et al.* eżaminaw dejta lonġitudinali li nġabret bejn l-1989 u l-1993 mill-istħarriġ fiċ-Ċina dwar is-saħħa u n-nutrizzjoni fuq il-prezzijiet tal-ikel u d-drawwiet ta' konsum ta' 6,667 persuna fiż-żoni urbani u l-irħula rurali. L-istudju sab li seħħu reazzjonijiet sinifikanti fil-konsum minħabba bidliet fil-prezzijiet. Barra minn hekk, żidiet fil-prezzijiet ta' ċerti tipi ta' ikel kellhom effetti sinifikanti fuq il-konsum ta' ikel li jista' jiġi kkunsmat minflokhom u fuq ikel li jikkumplimentahom.

Għalkemm dan l-istudju skopra assoċjazzjonijiet bejn il-prezzijiet u l-konsum tal-ikel, dan ma kienx studju dwar l-impatt ta' intervent ta' politika dwar il-prezzijiet jew ta' intervent ta' politika tat-taxxa. Għalhekk, filwaqt li għen biex tiżdied l-evidenza dwar kif prattiċi ta' konsum tal-ikel jirreaġixxu għal bidliet fil-prezzijiet, il-kundizzjonijiet li fihom sar l-istudju jillimitaw l-applikazzjoni tas-sejbiet tiegħu għall-Ewropa tal-lum (WHO, 2007).

Il-Prezzijiet u ż-żieda fil-piż

Il-Korporazzjoni Rand fl-Istati Uniti wettqet studju ta' osservazzjoni prospettiv li dam għaddej erba' snin, u li eżamina l-assoċjazzjoni bejn il-BMI ta' tfal tal-*kindergarten* u d-differenzi fil-prezzijiet tal-ikel kif ukoll l-għadd ta' ħwienet tal-ikel fil-komunitajiet. L-istudju wera li prezzijiet aktar baxxi ta' frott u ħxejjex bassru żieda sostanzjalment aktar baxxa fil-BMI għall-kategorija ta' tfal magħmula minn tfal tal-*kindergarten* sa tfal tat-tielet grad tal-iskola. Ma kien hemm l-ebda assoċjazzjonijiet sinifikanti bejn il-prezzijiet tal-prodotti tal-ħalib jew tal-*fast food*, jew bejn l-għadd ta' ħwienet tal-ikel u l-bidla fil-BMI. Minħabba l-fatt li ma ġietx miġbura dejta dwar il-konsum tal-ikel, l-istudju ma setax jivverifika rotta kawżali li tibda mill-prezzijiet tal-ikel u li tkompli lejn il-konsum tal-ikel biex twassal għal bidliet fil-BMI (WHO, 2007).

Aċċess għall-ikel

Għadd ta' studji jissuġġerixxu li aċċess aħjar għall-bejgħ ta' ikel li huwa tajjeb għas-saħħa jikkorrispondi għal drawwiet fl-ikel li huma tajbin għas-saħħa (Task Force White House, 2010). Għalkemm ir-riżultati ta' studji huma inqas konsistenti, studji li saru fl-Istati Uniti juru li residenti b'aċċess limitat għal ristoranti tal-*fast food* għandhom dieti li huma aħjar għas-saħħa, kif ukoll għandhom livelli aktar baxxi ta' obeżità (Larson *et al.*, 2009).

Oqsma ta' azzjoni

Li jingħata bidu għal riċerka bil-għan li jiġu esplorati varjazzjonijiet possibbli skont il-lokalità, fid-disponibilità ta' ħwienet li jbigħu *fast food* u ta' bejjiegħa ta' frott u ħaxix frisk.

3.3.2 Politika dwar it-Taxxa u s-Sussidji

Sabiex jitnaqqas il-konsum ta' ikel li huwa ħażin għas-saħħa, il-letteratura relevanti ssuġġeriet li ikel b'kontenut għoli ta' kaloriji, xaħam jew zokkor għandu jiġi intaxxat, u li ikel li huwa tajjeb għas-saħħa, bħall-frott u l-ħaxix, jiġi ssussidjat (Amarasinghe, A., D'Souza, G.). Madankollu, hemm appoġġ kuntrastanti għal inizjattivi bħal dawn. Il-*Karta Ewropea dwar il-Ġlieda Kontra l-Obeżità* ġiet adottata bħala kwistjoni ta' politika fil-Konferenza Ministerjali Ewropea tad-WHO, li saret bejn il-15 u s-17 ta' Novembru 2006. Malta hija firmatarja ta' din il-Karta, li tagħmel enfasi speċjali fuq is-sussidji, ir-riformulazzjoni u restrizzjonijiet fir-rigward tat-tqegħid ta' prodotti fis-suq.

Politika tat-taxxa

L-intaxxar tal-ikel kollu jirriżulta li mhuwiex approċċ mixtieq, peress li l-obeżità tiġi kkawżata mill-konsum żejjed, aktar milli mill-konsum innifsu (Lakdawalla, D. Philipson, T & Bhattacharya, J. 2005).

Taxxi hekk imsejħa tal-vizzji fuq ikel b'kontenut għoli ta' kaloriji/xaħam jgħinu biex il-prezzijiet relattivi ta' tali prodotti jiżdiedu meta mqabbla ma' dawk ta' prodotti alternattivi. Jista' jagħti l-każ li negozjanti li joperaw fil-qasam tal-bejgħ tal-ikel ikollhom iġorru l-piż finanzjarju li jġibu magħhom il-pizijiet ġodda għall-ġbir ta' dawn it-taxxi, u x'aktarx li jkollhom iżidu l-prezzijiet sabiex ikopru dawn l-ispejjeż żejda (Seiders, K. & Petty, RD. 2004). Min-naħa l-oħra, li tiġi imposta taxxa fuq l-ikel li huwa ħażin għas-saħħa jista' joffri inċentiv lill-manifatturi biex jimmodifikaw il-proċessi ta' produzzjoni tagħhom u jnaqqsu l-kontenut ta' xaħam, melħ jew zokkor sabiex is-sehem tas-suq tagħhom ikun jista' jiġi sostnut. (Madore, O. 2007)

It-*Task Force tal-White House dwar l-Obeżità waqt it-Tfulija* (2010) tindika li r-riċerka li saret dan l-aħħar turi li r-rati tat-taxxa statali fuq ix-xiri ta' *soft drinks* kellhom impatt relattivament żgħir fuq il-piż tal-adoloxxenti u tal-adulti. Madankollu, rata ta' taxxa ogħla x'aktarx li jkollha effett akbar fuq il-konsum, kif ġara fil-każ tat-taxxi fuq it-tabakk.

Skont Fraz *et al.* (2007), oġġezzjoni li ta' spiss tiġi ppreżentata kontra l-intaxxar tal-ikel u tax-xorb għal raġunijiet ta' ekwità hija n-natura rigressiva ta' din il-miżura, minħabba li individwi bi dħul baxx jonfqu l-parti l-kbira tad-dħul tagħhom fl-ikel. Studju wera l-effetti negattivi ta' distribuzzjoni li "taxxa fuq ix-xaħam" għandha fuq familji bi dħul baxx (Leicester u Windmeijer 2004). Jekk l-għan huwa li jinbidlu l-prezzijiet ta' ikel li huwa tajjeb għas-saħħa meta mqabbla ma' dawk ta' ikel li huwa ħażin għas-saħħa, jistgħu jkunu meħtieġa sussidji, b'mod partikolari jekk dawn jistgħu jiġu mmirati lejn familji bi dħul baxx. Id-dħul li jiġi ġġenerat minn dawn it-taxxi jista' jintuża għal sussidji li jikkumpensaw għall-piż finanzjarju rigressiv li jista' jinħoloq.

Sfidi addizzjonali għall-implimentazzjoni ta' taxxi fuq ikel jistgħu wkoll joriġinaw mill-pubbliku ġenerali, mill-industrija, u minn gruppi ta' interessi speċjali. Diversi stħarriġ juru biss aċċettazzjoni moderata mill-popolazzjoni rigward taxxi żgħar fuq *soft drinks* u fuq *snacks* meta jiġi indikat li dawn ikunu se jintużaw biex jiġu ffinanzjati programmi għall-prevenzjoni tal-obeżità u programmi edukattivi dwar is-saħħa, filwaqt li hemm probabbiltà kbira ta' reżistenza għal dawn it-taxxi mill-industriji tal-ikel u tax-xorb, minn assoċjazzjonijiet tal-ħwienet u minn ristoranti, fost l-oħrajn (Caraher u Cowburn, 2005; Finkelstein *et al.* 2004; Jacobson u Brownell, 2000; Kim u Kawachi, 2006).

Għażla oħra hija l-intaxxar tal-kontenut nutrizzjonali tal-ikel, pereżempju dak li fih kontenuti ogħla ta' xaħam, melħ jew zokkor. F'dan il-każ, jeħtieġ li ssir riċerka sabiex jiġu stabbiliti d-definizzjonijiet u l-karatteristiċi ta' ikel li jista' jiġi intaxxat jew sussidjat fuq il-bażi tal-kategorizzazzjoni tan-nutrijenti (WHO, 2007). Anki jekk it-taxxi fuq l-ikel jistgħu jkun bbażati fuq il-kontenut tan-nutrijenti, fil-kuntest leġiżlattiv ikun iktar faċli li jiġu intaxxati kategoriji speċifiċi ta' ikel, b'mod partikolari dawk b'valur nutrizzjonali baxx (Caraher u Cowburn 2005; Jacobson u Brownell 2000). Diversi "kategoriji" ta' prodotti tal-ikel b'kontenut nutrizzjonali baxx, bħal *soft drinks*, ħelu, *snacks* u *fast foods* ġew assoċjati ma' prevalenza akbar ta' obeżità. Beydoun, Powell, u Wang (2008) sabu li prezzijiet ogħla ta' *fast food* kienu assoċjati ma' konsum ogħla ta' fibra, ma' konsum iktar baxx ta' xaħam saturat, u ma' dieta ta' kwalità mtejba b'mod ġenerali.

Anki jekk taxxi żgħar u moderati fuq ikel li huwa ħażin għas-saħħa jidhru li għandhom impatt minimu jew impatt ta' xejn fuq il-konsum, dawn huma aktar politikament vijabbli, u jistgħu jiġġeneraw dħul sinifikanti (Powell, LM. & Chaloupka, FJ., 2009). Dan id-dħul jista' jiġi allokat għal programmi għall-promozzjoni tas-saħħa, jew jiġi assenjat biex jipprovdi sussidji għal ikel li huwa tajjeb għas-saħħa, jew għal attivitajiet sportivi u ta' benesseri fiżiku (Madore, O., 2007).

Politika ta' sussidji

L-ippremjar dirett jinċentiva lin-nies biex jibdew attivitajiet tajbin għas-saħħa jew biex jiskoraġġihom milli jibdew oħrajn li huma ħżiena għas-saħħa, billi joffri premjijiet b'mod immedjat sabiex ibiddlu l-imġiba tagħhom. Dawn il-premjijiet jistgħu jkunu ta'

tipi differenti, bħal pagamenti diretti fi flus kontanti, kupuni, sussidji fuq il-prezzijiet jew inċentivi oħra mhux finanzjarji (Le Grand, J., 2008).

L-introduzzjoni ta' inċentivi jew ta' sussidji li jippromwovu konsum ikbar ta' ikel tajjeb għas-saħħa toffri alternattiva għall-intaxxar ta' ikel b'valur nutrizzjonali limitat. Esperimenti wrew li l-bidliet immirati fil-prezzijiet żiedu x-xiri ta' *snacks* tajbin għas-saħħa minn distributuri awtomatiċi. F'esperiment ieħor intużat tikketta b'kodiċi tal-kulur, bil-kuluri aħmar (l-inqas tajjeb għas-saħħa), isfar jew aħdar (l-aħjar għas-saħħa), li kkategorizzaw il-prodotti skont il-kontenut ta' xaħam u ta' kaloriji. Ġiet miżjuda "taxxa" żgħira (ta' madwar 8% tal-valur tal-prodott) fuq il-prodotti mmarkati b'tikketta ħamra. Wara sena, dan wassal għal tnaqqis ta' 5% fil-bejgħ ta' prodotti li kienu inqas tajbin għas-saħħa, u għal żieda ta' 16% fil-bejgħ ta' prodotti aktar tajbin għas-saħħa. Żdied ukoll il-bejgħ ġenerali.

Studju dwar l-effett tas-sussidji fuq il-prezzijiet għall-konsum ta' ikel tajjeb għas-saħħa fost persuni li ħadu sehem fil-Programm ta' Assistenza dwar in-Nutrizzjoni Supplimentari (SNAP) jindika li sussidju ta' 10% fuq ħaxix u frott iwassal għal żieda fil-konsum tal-ħaxix minn 1.26 kikkri (151g) għal 1.33 kikkri (160g) kuljum, u għal konsum tal-frott minn 0.89 ta' kikkra (106g) għal 0.97 ta' kikkra (116g) (*Rapport tat-Task Force White House*, 2010).

Kuntrarjament għat-taxxi fuq ix-xaħam, programmi ta' sussidju x'aktarx li jkunu progressivi, hekk kif l-akbar benefiċċji jinħassu minn persuni bi dħul baxx. Imma dawn jeħtieġ li jiġu studjati aħjar. Madankollu, dawn il-programmi ta' sussidju jridu jiġu ffinanzjati mid-dħul mit-taxxi, u għalhekk huwa essenzjali li l-impatti ġenerali ta' benesseri għas-soċjetà jkomplu jiġu eżaminati, u li jiġi stabbilit jekk politiki bħal dawn ikunux effettivi jew le, b'mod partikolari fir-rigward tal-kisba ta' titjib fis-saħħa (Amarasinghe, A., D Souza, G.).

Jidher li l-istrateġija ta' sussidjar ta' ikel tajjeb għas-saħħa hija aktar promettenti mill-intaxxar ta' ikel li huwa ħażin għas-saħħa. Is-sussidji jipprovdu benefiċċji akbar lil konsumaturi bi dħul baxx, minħabba li jevitaw l-effetti rigressivi li jista' jkollu l-intaxxar (Madore, O, 2007). Min-naħa l-oħra, għad hemm kontroversja dwar liema, fost it-taxxi fuq il-vizzji jew is-sussidji fuq l-ikel, huma l-aktar effettivi għall-bidla fil-prattiċi tal-konsum, jew jekk huwiex meħtieġ li dawn it-tnejn jintużaw flimkien.

Oqsma ta' azzjoni

1. L-analiżi tal-impatti ta' sussidji fuq ċerti tipi ta' ikel li huma tajbin għas-saħħa u tal-impatti ta' taxxi fuq tipi speċifiċi ta' ikel li huwa ħażin għas-saħħa, b'mod partikolari l-analiżi tal-effetti tagħhom fuq l-imġiba tan-nies u fuq ir-ridistribuzzjoni tad-dħul sabiex tiġi ddeterminata l-fattibilità ġenerali tagħhom f'Malta. Din l-analiżi se jkollha l-għan li tivverifika jekk dawn is-sussidji u taxxi għandhomx jiġu implimentati u, jekk iva, liema prodotti għandhom jiġu affettwati u sa liema punt dawn għandhom jiġu affettwati.
2. It-twettiq ta' studji ta' fattibbiltà dwar l-inċentivi biex tiżdied id-disponibbiltà ta' ħwienet li jbiegħu ikel li huwa tajjeb għas-saħħa (pereżempju *smoothie bars*, u *bars* speċjalizzati fl-insalati tal-frott u tal-ħaxix), u r-restrizzjonijiet fir-rigward ta' ħwienet li jbiegħu *fast food*.

3.3.3 Inċentivi Fiskali Għal Min Iħaddem

Inċentivi fiskali jistgħu jservu bħala mezz biex il-kumpaniji jiġu motivati sabiex jipprovdu lill-impjegati tagħhom b'faċilitajiet u opportunitajiet għal programmi għad-dieta u għall-kontroll tal-piż, u biex jitnaqqsu l-ispejjeż relatati mal-assigurazzjoni tal-ħajja u tas-saħħa għall-impjegati li jikkwalifikaw għalihom. Inċentivi bħal dawn jistgħu jiġu pprovduti lil kumpaniji li joffru lill-impjegati tagħhom programmi sussidjati, jew li jsiru fuq il-post tax-xogħol, għall-kontroll tal-piż jew għall-benesseri fiżiku. Għażla oħra hija li kumpaniji ta' ċertu daqs jiġu mitluba biex jipprovdu lill-impjegati tagħhom b'faċilitajiet għall-eżerċizzju, u b'siegħa waqt il-ħin tax-xogħol dedikata għall-eżerċizzju sabiex jużawil-faċilitajiet ipprovduti (Le Grand, J., 2008).

Oqsma ta' azzjoni

1. Li jiġu eżaminati inċentivi fiskali oħra għal min iħaddem sabiex l-impjegati jiġu mmotivati biex jadottaw għażliet li huma tajbin għas-saħħa.

3.3.4 Inċentivi għall-promozzjoni tal-attività fiżika

Dawn l-inċentivi jistgħu jinkludu krediti tat-taxxa għal sħubija f'ġinnasju jew għal klassijiet għall-benesseri fiżiku, it-tneħħija ta' taxxi fuq il-bejgħ ta' tagħmir għall-isport u fuq attivitajiet sportivi u rikreattivi u l-għoti ta' sussidji fuq tagħmir ta' dan it-tip.

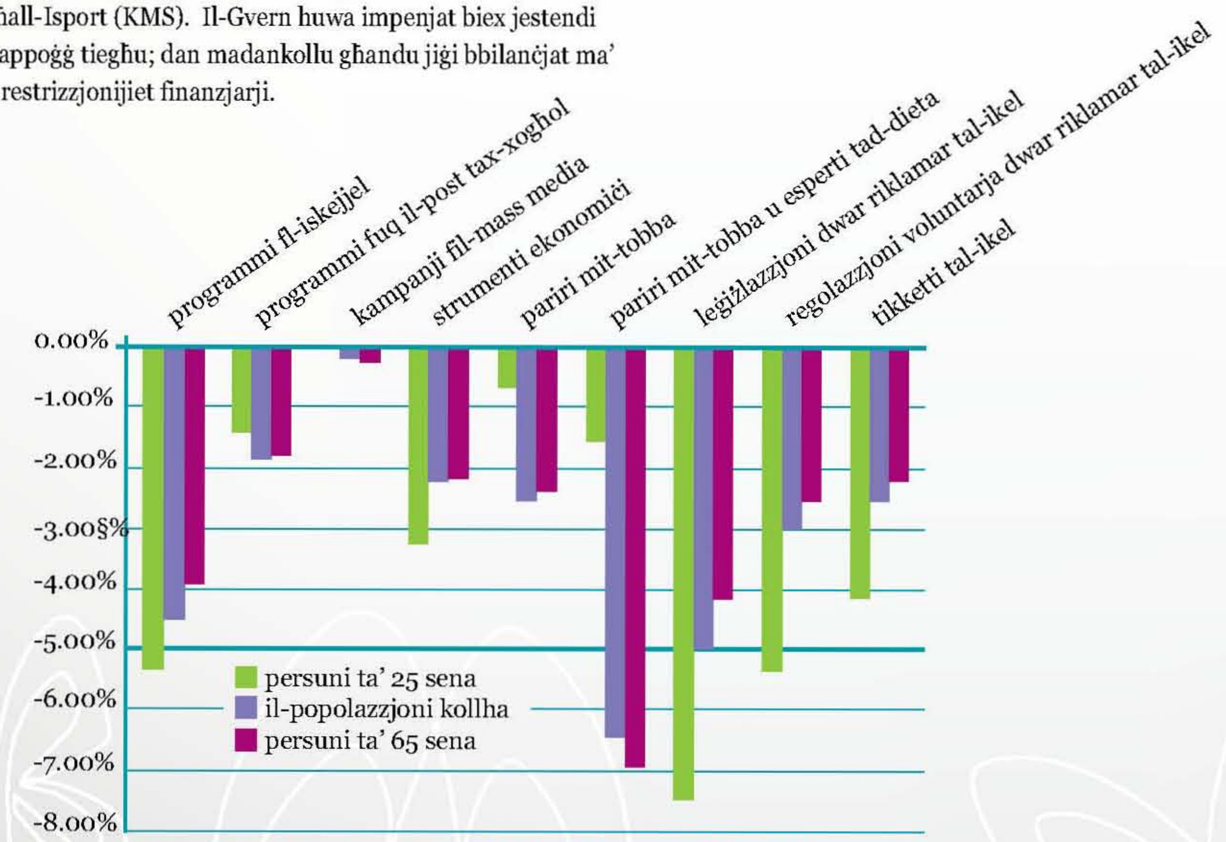
Mill-2005, il-gvern tan-Nova Scotia ppermetta "Kreditu ta' Taxxa għal Stili ta' Ħajja Tajbin għas-Saħħa" sabiex tgħin bl-ispejjeż ta' reġistrazzjoni ta' tfal u żgħażagħ għal attivitajiet sportivi jew rikreattivi eliġibbli li jipprovdu benefiċċji għas-saħħa. Dan il-kreditu ta' taxxa huwa għal infiq annwali massimu ta' $500 Kanadiż (€360) għal kull tifel jew tifla (Madore, O, 2007).

Il-Gvern wera l-impenn tiegħu biex tiżdied l-attività fiżika f'Malta permezz tal-implimentazzjoni ta' għadd ta' miżuri. Dawn jinkludu l-iskont fuq ix-xiri ta' roti, iż-żieda għal u t-titjib ta' faċilitajiet sportivi pubbliċi eżistenti u t-tnaqqis tad-dħul taxxabbli għal ġenituri li t-tfal tagħhom jattendu għal attivitajiet sportivi li huma approvati mill-Kunsill Malti għall-Isport (KMS). Il-Gvern huwa impenjat biex jestendi l-appoġġ tiegħu; dan madankollu għandu jiġi bbilanċjat ma' r-restrizzjonijiet finanzjarji.

3.3.5 Osservazzjonijiet oħra

Skont l-OECD (2009), l-aktar riżultati sinifikanti fil-livell tal-popolazzjoni jistgħu jintlaħqu permezz tal-għoti intensiv ta' pariri fil-qasam tal-kura primarja (jiġifieri pariri minn tabib jew djetetiku), kif indikat fl-illustrazzjoni hawn taħt. Dan l-intervent jinvolvi sessjonijiet twal u komprensivi ma' speċjalista tas-saħħa li jadatta l-intervent skont l-individwu. Barra minn hekk, għalkemm dan l-intervent ikopri biss parti żgħira tal-popolazzjoni totali, huwa jiffoka fuq in-nies meqjusa li huma f'riskju u, fost dawn, persuni li għandhom BMI ogħla minn 25. Għalhekk, l-effetti tal-interventi huma kkonċentrati fuq dawk li jistgħu jibbenefikaw minnhom l-aktar. Din il-konsiderazzjoni tal-aħħar tgħodd ukoll għall-interventi ta' konsulenza aktar bażiċi fil-qasam tal-kura primarja.

Restrizzjonijiet fuq ir-reklamar jipproduċu tnaqqis notevoli ta' obeżità fiż-żgħażagħ filwaqt li l-effetti tagħhom jiddgħajfu aktar ma tiżdied l-età tan-nies.



Illustrazzjoni 5. Tnaqqis r-rati tal-obeżità għal persuni ta' 25 u ta' 65 sena, u għall-popolazzjoni kollha.

Kapitlu 4

Il-Promozzjoni tal-Konsum ta' Ikel Tajjeb għas-Saħħa

4.1 Introduzzjoni

L-Istrateġija għall-Prevenzjoni u l-Kontroll ta' Mard li ma Jitteħidx f'Malta (2010) ddeskriviet miri dwar bidliet fid-dieta li l-popolazzjoni Maltija trid tadotta sa l-2020 sabiex jinkiseb piż tajjeb għas-saħħa tul il-ħajja. Dawn il-miri jistgħu jintlaħqu billi jiġi promoss il-konsum ta' tipi differenti ta' ikel bħala parti mid-Dieta Mediterranja jew mill-Gwida tal-Piramida tal-Ikel (li huma bbażati fuq konsum ogħla ta' legumi, ċereali mhux raffinati, frott u ħaxix, ammonti moderati ta' ħut u żejt taż-żebbuġa, u ta' inqas prodotti tal-ħalib, laħam u prodotti tal-laħam). Din tinkludi wkoll il-konsum ta' porzjonijiet ta' ikel ta' daqs xieraq sabiex il-konsum totali ta' enerġija jiġi bbilanċjat permezz ta' attività fiżika regolari mifruxa tul il-ġurnata.

Id-WHO (2010) tirrakkomanda li pariri tajbin dwar id-dieta għall-popolazzjoni u l-individwi għandhom jinkludu dan li ġej:

- il-ksib ta' bilanċ tal-enerġija u ta' piż tajjeb għas-saħħa
- ir-restrizzjoni tal-konsum ta' xaħmijiet bħala sors ta' enerġija u l-bidla fil-konsum ta' xaħam minn xaħmijiet saturati għal xaħmijiet mhux saturati, u lejn l-eliminazzjoni ta' aċidi grassi trans/ xaħmijiet trans
- iż-żieda fil-konsum ta' frott u ħxejjex, legumi, ċerejali sħaħ u ġewż
- ir-restrizzjoni tal-konsum ta' zokkor miżjud
- ir-restrizzjoni tal-konsum tal-melħ (sodju) mis-sorsi kollha.

L-informazzjoni dwar il-konsum tal-ikel f'Malta hija pprovduta mill-*Istħarriġ Baġitarju dwar il-Familji* (HBS) (Mizzi L., 1995) u sa ċertu punt limitat ħafna mill-*Istħarriġ dwar is-Saħħa bbażati fuq Kwestjonarji* (HIS) tal-2002 u l-2008. Dawn tal-aħħar primarjament indikaw li l-pubbliku ġenerali huwa konxju dwar l-importanza ta' dieta tajba għas-saħħa, iżda dan mhux bilfors jirriżulta f'għażliet ta' kuljum relatati mal-ikel li jirriflettu drawwiet alimentari tajbin. Ir-riżultati tal-*istħarriġ dwar il-Prattiċi* tal-*Konsum tal-Ikel fl-Adulti* (Awtorità Maltija dwar l-Istandards, 2010) se jiggwidaw l-implimentazzjoni effettiva ta' interventi ffukati fuq it-titjib ta' għażliet fl-ikel fost il-popolazzjoni ġenerali u fost dawk f'riskju ta' piż żejjed u ta' obeżità. Madankollu, ma hemmx dejta disponibbli dwar bidliet fl-imġiba rigward il-konsum tal-ikel matul dawn l-aħħar snin.

L-aqwa mod biex jiġi evitat il-piż żejjed huwa li wieħed jagħżel li jiekol ikel tajjeb għas-saħħa fi kwantitajiet moderati, u li jkun fiżikament attiv fuq bażi regolari. Dan jagħmilha aktar faċli biex jinżamm piż tajjeb għas-saħħa tul il-ħajja.

4.2 Il-Politika Nazzjonali dwar l-Ikel

Il-Politika ta' Malta dwar l-Ikel u n-Nutrizzjoni (1990) tat mandat lid-Dipartiment għall-Promozzjoni tas-Saħħa biex jippromwovi dieta tajba għas-saħħa fuq livell nazzjonali matul l-20 sena ta' wara, permezz ta' diversi kampanji ta' sensibilizzazzjoni nazzjonali. Ma saru l-ebda studji nazzjonali biex jiġu dokumentati l-bidliet fl-imġiba jew fil-konsum matul dan il-perjodu ta' żmien.

Mill-1990, Malta għaddiet minn bidliet kbar u inevitabbli fit-tip u l-kwalità ta' prodotti tal-ikel disponibbli fis-suq. Ir-reklamar u strateġiji oħra ta' kummerċjalizzazzjoni li jintużaw mill-kumpaniji tal-ikel huma fatturi li probabbilment wasslu għal żieda fil-konsum ta' ikel u ta' xorb b'kontenuti għolja ta' kaloriji u ta' enerġija. Maż-żmien, dan wassal biex l-istatus "piż skont it-tul" tal-poplu Malti jiġi influwenzat b'mod negattiv. L-isforzi li qed isiru bħalissa mis-settur tas-saħħa, permezz ta' kampanji nazzjonali ta' għarfien dwar is-saħħa u programmi għat-tnaqqis tal-piż mingħajr ħlas għal individwi bil-piż żejjed u obeżi ma kinux biżżejjed biex din it-tendenza titwaqqaf. Strateġiji aggressivi ta' kummerċjalizzazzjoni ta' ikel u ta' xorb b'kontenuti għolja ta' kaloriji u ta' enerġija, kif ukoll għadd kbir ta' ħwienet tal-ikel bħal pastizzerijiet, *confectioneries, bars* u kjoskijiet komplew iżidu l-konsum ta' ikel u ta' xorb b'kontenuti għolja ta' enerġija.

Il-Politika ta' Malta dwar l-Ikel u n-Nutrizzjoni għandha bżonn tiġi riveduta biex tikkunsidra l-epidemija nazzjonali tal-obeżità, il-mudelli attwali tal-konsum tal-ikel u s-sigurtà tal-ikel. Il-politika

l-ġdida dwar l-ikel u n-nutrizzjoni se tikkonċentra fuq it-titjib tad-disponibbiltà, tal-aċċessibbiltà u tal-affordabbiltà ta' frott u ħaxix permezz ta' politiki agrikoli xierqa; se jingħataw ukoll pariri tekniċi u inċentivi għall-kummerċjalizzazzjoni tal-ortikultura lokali, inkluża l-ortikultura urbana.

Waqt ir-reviżjoni t*al-Politika ta' Malta dwar l-Ikel u n-Nutrizzjoni* se jiġu stabbiliti numru ta' għanijiet, bl-użu tat-*Tieni Pjan ta' Azzjoni Ewropew għall-Ikel u Nutrizzjoni Politika* tad-WHO (2007 - 2012) bħala l-istandard xieraq. Il-pjan ta' azzjoni li se jkun qed jakkumpanja d-dokument se jkun segwit minn evalwazzjonijiet u moniteraġġ fuq bażi regolari.

Oqsma ta' azzjoni

- Ir-reviżjoni tal-*Politika ta' Malta dwar l-Ikel u n-Nutrizzjoni* u t-tħejjija ta' Pjan ta' Azzjoni.

4.3 Statistika Lokali dwar Drawwiet tal-Ikel

L-Istħarriġ dwar is-Saħħa bbażat fuq Kwestjonarji (HIS) tal-2002 wera li l-aktar metodi popolari ta' tisjir fost il-popolazzjoni tal-istħarriġ kienu t-tisjir bil-fwar, tisjir fil-forn u x-xiwi. Il-konsum tal-ħut kien baxx meta mqabbel mal-konsum tal-laħam. Madankollu, instab li l-konsum tal-ħut jiżdied, u li konsum tal-laħam jonqos skont l-età. Tnejn u sebgħin fil-mija tal-popolazzjoni tal-istħarriġ qalu li jieklu tiġieġ jew fniek darba jew darbtejn fil-ġimgħa. Madankollu, 15% rrappurtaw li kuljum jieklu prodotti tal-laħam ipproċessat bħal *burgers* u zalzett.

Il-konsum tal-patata moqlija huwa nettament għoli, speċjalment fil-kategoriji tal-età li jinkludu persuni ta' età żgħira. Nofs il-popolazzjoni tal-istħarriġ (50.5%) jieklu patata moqlija mill-inqas darba fil-ġimgħa. Id-drawwa li wieħed iżid il-melħ mal-ikel hija ferm mifruxa, u 47% tar-rispondenti rrappurtaw li kważi dejjem iżidu l-melħ waqt it-tisjir, filwaqt li 24% kważi dejjem iżidu l-melħ waqt li jkunu qed jieklu. Il-konsum ta' fażola u ta' legumi bħal ċiċri u ful huwa pprattikat minn 60% tal-popolazzjoni. Il-konsum ta' ħalib xkumat jiżdied skont l-età, bi tnaqqis korrispondenti fil-konsum ta' ħalib nofsu xkumat (2.5% xaħam). Madankollu, il-ħalib evaporat (ħalib tal-bott) għadu pjuttost popolari, speċjalment fost l-anzjani.

Il-ħobż tal-Malti (abjad) huwa l-aktar tip ta' ħobż ippreferut, b'konsum medju ta' żewġ biċċiet kuljum. Il-konsum ta' ħobż ismar jiżdied bl-età, u huwa aktar popolari fost in-nisa u fost individwi b'livell għoli ta' edukazzjoni. Għalkemm jidher li ż-żejt veġetali huwa dejjem aktar popolari, il-konsum taż-żejt taż-żebbuġa jonqos bl-età.

60% tal-popolazzjoni tal-istħarriġ, mill-etajiet kollha, jieklu pasti tal-ħelu mill-inqas darba fil-ġimgħa. Il-konsum taz-zokkor huwa proporzjonalment invers għal-livell ta' edukazzjoni, bin-nies b'livell għoli ta' edukazzjoni jikkunsmaw inqas zokkor. In-nisa għandhom tendenza li jieħdu inqas zokkor mat-tè u l-kafè, mill-irġiel. Id-drawwa li wieħed iżid iz-zokkor tonqos bl-età kemm fin-nisa kif ukoll fl-irġiel. Aktar minn persuna minn kull ħamsa tal-popolazzjoni rrappurtaw li jixorbu *soft drinks* biz-zokkor kuljum, filwaqt li 16% tal-popolazzjoni biss jixorbu *soft drinks* mingħajr zokkor.

L-HIS tal-2008 ffoka biss fuq il-konsum ta' frott u ħaxix. 74% rrappurtaw li jikkunsmaw frott frisk kuljum. Il-konsum tal-ħaxix huwa aktar baxx b'mod ġenerali, b'50% li rrappurtaw li jikkunsmaw ħaxix kuljum, u b'40% li stqarru li jikkunsmaw ħaxix bejn darba u erba' darbiet fil-ġimgħa. B'mod ġenerali, il-konsum ta' frott u ħaxix jiżdied bl-età.

Mill-istudju HBSC tal-2006, ġie nnutat li filwaqt li tfal ta' bejn 11 u 15-il sena jirrappurtaw konsum moderat ta' frott, b'21% minnhom li jieklu l-frott kuljum, il-konsum tal-ħaxix huwa baxx ħafna. Fil-fatt, 6.2% tat-tfal biss jikkunsmaw ħaxix kuljum. Min-naħa l-oħra l-konsum ta' ikel b'kontenut għoli ta' enerġija huwa għoli ħafna, bi 30% li jieklu ħelu kuljum u 40% li jixorbu *soft drinks* kuljum.

Il-ħalib normali għadu qed jiġi kkunsmat b'rata ogħla mill-ħalib xkumat fil-kategorija tal-età ta' bejn 11-il sena u 15-il sena, fejn 24.28% jixorbu ħalib normali kuljum meta mqabbla ma' 11.3% li jikkunsmaw

ħalib xkumat. Il-konsum ta' ikel xaħmi huwa għoli, inkluż dak ta' patata moqlija. Problema oħra hija l-konsum fuq bażi frekwenti ta' *snacks*. Mill-istudju HBSC, jirriżulta li 30% ta' dawn it-tfal irrappurtaw li jikkunsmaw *snacks* waqt li jkunu qed jaraw it-TV. Il-konsum ta' *fast food* kien relattivament għoli, b'6.9% li rrappurtaw li jikkunsmaw ikel ta' dan it-tip minn darbtejn sa erba' darbiet fil-ġimgħa u 22% li rrappurtaw li jikkunsmaw ikel ta' dan it-tip darba fil-ġimgħa.

L-Istħarriġ dwar il-Konsum tal-Ikel (Awtorità Maltija dwar l-Istandards, 2010) huwa l-ewwel studju li kejjel il-konsum individwali permezz ta' djarju għall-ikel li jkopri perjodu ta' ħamest ijiem f'kampjun ta' aktar minn elf parteċipant adult. Sejba importanti hija dik li tindika konsum sinifikanti ta' ħelu, gallettini u ċikkulata għall-kolazzjon u għal *snacks* ta' filgħodu u ta' wara nofsinhar fost il-parteċipanti. L-għaġin jiġi kkunsmat ta' spiss għall-ikla ta' nofsinhar u

Inaqqsu b'5% l-frekwenza tal-konsum ta' prodotti tal-laħam ipproċessat, li bħalissa jikkunsmawh kuljum 15% .
Skont l-aħħar dejta disponibbli, prodotti tal-laħam ipproċessat huma popolari ħafna, speċjalment fil-kategoriji tal-età li jinkludu persuni ta' età żgħira. Dawn huma assoċjati ma' kontenut għoli ta' ħafna xaħam.

Iżidu l-frekwenza tal-konsum tal-ħut billi jitnaqqas b'20% l-persentaġġ tal-popolazzjoni li qatt ma jikkonsma ħut, mil-livell attwali ta' 41.6%.
Għalkemm insibu ħafna ħut fis-suq, ma tantx jintiekel.

Iżidu b'25% l-proporzjon tal-popolazzjoni li tikkonsma ħaxix kuljum, speċjalment fil-kategoriji tal-età li jinkludu persuni ta' età żgħira.
Il-konsum tal-frott, kważi fuq bażi ta' kuljum huwa ta' madwar 74%, u dak tal-ħaxix huwa ta' madwar 50%. Ir-rakkomandazzjonijiet tad-WHO u tal-FDA Amerikana jissuġġerixxu l-konsum ta' ħames porzjonijiet ta' ħaxix jew frott kuljum, u kampanji lokali li qed isiru bħalissa qegħdin isaħħu dan il-messaġġ.

għall-ikla ta' filgħaxija, filwaqt li s-*soft drinks* jiġu kkunsmati f'porzjonijiet ugwali għall-ilma u x-xarbiet sħan waqt l-ikla ta' filgħaxija. Madwar 25% tal-adulti jikkunsmaw frott frisk mal-ikla ta' nofsinhar.

4.4 Miri għall-2020: In-Nutrizzjoni

L-Istrateġija għall-Prevenzjoni u l-Kontroll ta' Mard li ma Jitteħidx f'Malta (2010) tistabbilixxi numru ta' miri sabiex tinkiseb dieta tajba għas-saħħa. Dawn għandhom:

Inaqqsu b'10% l-konsum ta' ħelu, ta' pasti tal-ħelu u ta' *soft drinks* biz-zokkor sitt darbiet jew aktar fil-ġimgħa.
Il-konsum ta' prodotti raffinati b'kontenut għoli ta' kaloriji fuq bażi ta' kuljum huwa għoli ħafna, b'mod partikolari dak ta' *soft drinks* fil-kategorija ta' persuni ta' età żgħira. Din il-kategorija tal-età għandha tendenza li tikkonsma ammonti kbar ta' ħelu, u din il-prattika għandha tiġi indirizzata minnufih.

Inaqqsu b'10% l-konsum tal-melħ fil-popolazzjoni.
Iż-żieda ta' melħ kemm waqt l-ikel kif ukoll waqt it-tisjir (24% u 47%, rispettivament), xorta hija ferm prevalenti. Għandu jiġi mħeġġeġ it-tnaqqis tal-konsum ta' melħ, jew is-sostituzzjoni tiegħu b'alternattivi b'kontenut baxx ta' sodju sabiex il-konsum tiegħu jiġi limitat għal massimu ta' 5g kuljum.

Inaqqsu b'10% l-konsum medju ta' kuljum ta' xaħam tal-annimali għal kull persuna.
Prodotti ta' żjut/xaħmijiet b'kontenut għoli ta' xaħmijiet saturati għadhom qed jiġu kkunsmati pjuttost ta' spiss, filwaqt li l-konsum taż-żejt taż-żebbuġa għadu limitat ħafna. Bidla minn żjut b'kontenut għoli ta' xaħmijiet saturati għal alternattivi li huma tajbin għas-saħħa u b'kontenut għoli ta' xaħmijiet mhux saturati huwa mixtieq. Skont il-FAOSTAT, fl-2005 l-konsum medju ta' kuljum ta' xaħam tal-annimali għal kull persuna kuljum f'Malta kien ta' 21.3g.

** Fin-nuqqas ta' dejta aktar riċenti, wieħed qed jassumi li l-livelli attwali għall-konsum ta' laħam, ħut u ħaxix huma l-istess bħal dawk tal-2002.*

4.5 L-Indirizzar tal-Obeżità Matul l-Istadji Kollha tal-Ħajja

Ir-riskju tal-iżvilupp ta' mard kroniku jiżdied bl-età, minħabba ukoll il-livelli ta' piż żejjed dejjem ogħla. Sabiex jitnaqqsu l-morbidità u l-mortalità, il-prevenzjoni tal-piż żejjed għandha tiġi ttrattata kemm jista' jkun kmieni fil-ħajja, u fl-istadji kollha tal-ħajja (mit-twelid sa età avvanzata).

4.5.1 Il-promozzjoni ta' dieta tajba mis-snin bikrija sal-età ta' 4 snin

Id-WHO tirrakkomanda li t-trabi jingħataw ħalib tas-sider biss għall-ewwel sitt xhur tal-ħajja u jitkompla wara, flimkien ma' ikel komplimentari adeqwat (2010). Diversi studji wrew l-importanza tat-treddigħ fit-tnaqqis tal-obeżità aktar tard fil-ħajja (Gillman MW *et al.*, 2001). Hemm ukoll evidenza li tissuġġerixxi li trabi li jinfatmu għal ikel solidu minn età bikrija għandhom aktar ċans li jkollhom piż żejjed aktar tard fit-tfulija (Wilson AC *et al.*, 1998). Bħalissa inqas minn 40% tat-trabi qed jiġu mreddgħa (WHO, 2010).

F'Malta, qed isiru klassijiet informattivi dwar it-treddigħ, kemm qabel it-twelid fil-*Parentcraft Centre*, kif ukoll wara t-twelid permezz tal-*Breastfeeding Clinic*, fejn tingħata attenzjoni speċjali lil dawk li se jkollhom jew li kellhom l-ewwel tarbija tagħhom.

Fuljetti informattivi dwar l-introduzzjoni ta' ikel solidu u kumplimentari huma disponibbli għall-ġenituri u għall-*carers*. Huwa rakkomandat li l-għoti ta' ikel solidu jinbeda meta t-tarbija tagħlaq sitt xhur, billi t-treddigħ esklussiv huwa ssuġġerit għall-ewwel sitt xhur ta' ħajja sabiex jiġi żgurat li s-sistema immunitarja tat-tarbija tiżviluppa b'mod sħiħ. Attard Montalto *et al.* (2008) wrew li r-rata nazzjonali attwali tat-treddigħ fil-ħin meta l-ommijiet joħorġu mill-isptar hija ta' madwar 60%. L-istudju rrapporta wkoll li kienu biss 38% tat-trabi li baqgħu jiġu mreddgħa għal sitt xhur. Din il-figura hija ferm inqas mill-mira ta' 50% għall-età ta' sitt xhur, indikata mill-*Healthy Persons* 2010. *Il-Politika għal Malta dwar it-Treddigħ*, li ġiet ippubblikata f'April 2000, issuġġeriet diversi miri, inkluż sforzi biex tiżdied ir-rata tat-treddigħ wara l-ħruġ mill-isptar għal mill-inqas 90% tat-trabi u biex il-proporzjon ta' trabi li jibqgħu jiġu mreddgħa meta jkollhom 4 xhur jiżdied għal mill-inqas 80%.

Oqsma ta' azzjoni

1. Il-promozzjoni tat-treddigħ esklussiv u li jiġi żgurat li aktar trabi jiġu mogħtija biss ħalib tal-omm għal mill-inqas sitt xhur u u jitkompla wara, flimkien ma' ikel komplimentari.
2. Il-provvista ta' programmi edukattivi dwar in-nutrizzjoni tal-ommijiet u tat-trabi (inkluż it-treddigħ) għall-professjonisti tas-saħħa (tobba tal-familja, qwiebel, infermiera u spiżjara tal-komunità) sabiex ikunu jistgħu jagħtu informazzjoni u appoġġ aħjar lill-ommijiet kollha.
3. Il-provvista ta' aktar edukazzjoni u appoġġ lil nisa tqal permezz ta' korsijiet dwar tekniki ta' treddigħ u għall-ġenituri dwar il-ftim tat-trabi, kif ukoll dwar l-iżvilupp ta' stili ta' ħajja li huma tajbin kemm għas-saħħa tagħhom kif ukoll għas-saħħa tal-familji tagħhom.
4. L-Isptar Mater Dei jiġi stabbilit u rikonoxxut bħala sptar li jaqdi l-bżonnijiet tat-trabi, u li jippromwovi t-treddigħ b'mod esklussiv.
5. Ir-reviżjoni tal-*Politika għal Malta dwar it-Treddigħ*, li għandha tiġi segwita minn implimentazzjoni u moniteraġġ.
6. L-aġġornar tal-leġiżlazzjoni eżistenti sabiex din issir konformi mal-*Kodiċi Internazzjonali dwar is-Sostituti tal-Ħalib tas-Sider* (WHO, 1981) u ma' riżoluzzjonijiet sussegwenti tad-WHO.
7. L-inklużjoni ta' għarfien dwar it-treddigħ fil-programm ta' edukazzjoni dwar is-saħħa/in-nutrizzjoni fil-kurrikulu tal-Iżvilupp Personali u Soċjali (PSD) fl-iskejjel primarji u sekondarji.
8. Il-promozzjoni tat-twaqqif ta' ambjent li jinkoraġġixxi t-treddigħ fis-soċjetà tagħna.

4.5.2 Il-promozzjoni ta' dieta tajba matul is-snin tal-iskola

L-ambjent tal-iskola jikkontribwixxi b'mod sostanzjali għat-trobbija u għall-benesseri tat-tfal. It-titjib tal-istatus nutrizzjonali tat-tfal ta' età tal-iskola huwa investiment effettiv għall-ġenerazzjonijiet futuri. L-introduzzjoni tad-dokument *Pjan għal Stil ta' Ħajja*

b'Ikel Tajjeb għas-Saħħa (HELP) (2007) fl-iskejjel tal-gvern u fl-iskejjel l-oħra wassal għal progress sinifikanti biex l-ambjent tal-iskola jsir wieħed li jippromwovi s-saħħa.

L-introduzzjoni tal-*Iskema tal-Frott fl-Iskejjel* fl-2010 kienet inizjattiva konġunta mill-Ministeri tal-Agrikoltura, tal-Edukazzjoni u tas-Saħħa, li bħala parti minnha t-tfal kollha tal-iskejjel primarji, tal-*kindergarten*, taċ-ċentri tal-kura u tan-nurseries tat-tfal qed jingħataw porzjon ta' frott jew ħaxix b'xejn darba fil-ġimgħa. L-għalliema jenfasizzaw il-promozzjoni ta' dieta tajba u tal-benefiċċji tal-frott u tal-ħaxix anki permezz ta' żjarat f'irziezet u permezz tal-preparazzjoni ta' ikliet tajbin għas-saħħa. L-evalwazzjoni preliminari tal-ewwel sena tal-*Iskema tal-Frott* fl-Iskejjel kisbet reazzjoni inkoraġġanti mit-tfal tal-iskola.

Fl-2009, Malta ssieħbet fl-*Inizjattiva tal-Iskola Favur Nutrizzjoni Tajba* (NFSI) li ġiet żviluppata bħala segwitu għal-Laqgħa ta' Esperti tad-WHO dwar l-Obeżità fit-Tfal, li saret f'Kobe, il-Ġappun (Ġunju 2005). L-għan ta' dan il-proġett huwa li jipprovdi qafas għat-tfassil ta' programmi ta' interventi bbażati fl-iskejjel, li jindirizzaw il-piż tal-mard relatat man-nutrizzjoni, u li jibnu fuq u li jiġu interkonnessi mal-ħidma li nbdiet u li għadha qed issir minn diversi aġenziji u msieħba oħra. L-iskejjel joffru ħafna opportunitajiet għall-promozzjoni ta' prattiċi ta' dieta tajba għas-saħħa tat-tfal, kif ukoll punt ta' aċċess potenzjali biex jiġu involuti il-ġenituri u il-komunità.

Oqsma ta' azzjoni

1. It-titjib ta' dieta tajba għas-saħħa fost it-tfal tal-iskola bl-involviment tal-ġenituri/gwardjani permezz tal-iżvilupp ta' linji gwida ċari għall-ġenituri u għall-*carers* rigward l-ikel adattat għat-tfal tal-iskola skont l-età tagħhom.
2. It-tisħiħ tad-dokument HELP permezz tal-adozzjoni tiegħu bħala politika nazzjonali, u li jiġu żgurati l-implimentazzjoni u l-moniteraġġ tal-linji gwida HELP fl-iskejjel kollha, b'referenza partikolari għall-għażla tal-prodotti tal-ikel fit-*tuck shops* u għall-ħolqien ta' ambjent ġenerali li jinkoraġġixxi l-konsum ta' *lunches* tal-iskola bbilanċjati u li huma tajbin għas-saħħa filwaqt li jiskoraġġixxi l-konsum ta' ikel li mhuwiex xieraq u li mhuwiex sustanzjuż.
3. It-twaqqif ta' programm għal stili ta' ħajja tajbin għas-saħħa mmirat lejn studenti li jinkludi sessjonijiet tal-*keep fit*, taħdidiet dwar ikel li huwa tajjeb għas-saħħa u sessjonijiet fejn l-istudenti jintiżnu sabiex ikunu jistgħu jiġu mmoniterjati u pprovduti b'appoġġ fi ħdan l-ambjent tal-iskola.
4. L-evalwazzjoni tal-fattibilità tal-għoti b'mod regolari ta' kolazzjon ta' filgħodu tajjeb għas-saħħa lit-tfal kollha tal-*kindergarten* fuq l-istess linji tal-*Iskema tal-Frott fl-Iskejjel*, sabiex il-familji jiġu edukati dwar għażliet għall-kolazzjon li huma tajbin għas-saħħa u biex it-tfal jiġu esposti għal dieta sustanzjuża, regolari u varjata.
5. L-implimentazzjoni tal-Inizjattiva tal-Iskola Favur Nutrizzjoni Tajba tal-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa fl-iskejjel kollha tal-gvern, tal-knisja u privati li huma eliġibbli biex jipparteċipaw.
6. L-organizzazzjoni ta' kompetizzjoni u ta' premju fuq bażi annwali, li jippremjaw lill-iskejjel talli jkunu għenu lit-tfal biex jadottaw stili ta' ħajja tajbin għas-saħħa meta jkunu l-iskola.
7. L-inklużjoni ta' enfasi ikbar fuq il-katina alimentari fil-kurrikuli tal-PSD, tal-Edukazzjoni Fiżika u tal-*Home Economics*, b'attenzjoni partikolari fuq l-importanza ta' dieta bbilanċjata u tajba għas-saħħa minflok il-konsum ta' ikel b'kontenut għoli ta' enerġija.
8. Il-promozzjoni ta' ikliet/*snacks* tajbin għas-saħħa waqt attivitajiet ekstrakurrikulari fl-iskejjel bħal attivitajiet għall-ġbir ta' fondi, *bazaars* tal-iskola, *sports days*, eċċ.
9. L-evalwazzjoni tal-fattibbiltà ta' miżuri regolatorji biex jiġi ristrett l-aċċess mit-tfal għal ikel li mhuwiex nutrizzjonalment adattat u għal *snacks* b'kontenut għoli ta' enerġija minn ħwienet li jinsabu fil-viċinanza tal-iskejjel.
10. It-tħeġġiġ ta' fornituri tas-servizzi tal-midja biex jiżviluppaw kodiċi ta' kondotta rigward komunikazzjonijiet awdjoviżivi mhux xierqa dwar ikel u xorb, li jakkumpanjaw jew li jkunu inklużi fi programmi tat-tfal.

4.5.3 Il-promozzjoni ta' dieta tajba waqt il-ħajja adulta

L-għażliet relatati mal-ikel li jsiru mill-konsumaturi huma influwenzati minn fatturi bħall-kwalità, il-prezz, it-togħma, il-kultura, id-disponibbiltà, l-aċċessibilità u l-konvenjenza. L-edukazzjoni tal-konsumaturi, l-iżvilupp u l-implimentazzjoni ta' linji gwida għan-nutrizzjoni li huma bbażati fuq l-ikel u t-tikkettar adegwat tan-nutrizzjoni flimkien ma' aktar opportunitajiet għall-attività fiżika, huma kollha elementi li jistgħu jgħinu biex jittejjeb l-istatus nutrizzjonali tan-nies (WHO, 2008).

4.5.3.1 Il-Gruppi Soċjo-ekonomiċi Baxxi

Il-gruppi soċjo-ekonomiċi baxxi aktar għandhom probabbiltà li jkollhom piż żejjed, jew li jkunu obeżi. Il-forniment ta' informazzjoni edukattiva waħedha huwa relattivament ineffettiv fost gruppi bi dħul baxx, u fil-fatt jista' jżid l-inugwaljanzi. Interventi iktar iffukati, bħal pereżempju dawk li jingħataw permezz ta' servizzi tal-kura tas-saħħa u ta' appoġġ soċjali għat-tfal u l-ommijiet (Robertson *et al.* 2007) jistgħu jkunu effettivi.

Il-ħolqien ta' inċentivi biex jiġi mħeġġeġ konsum akbar ta' frott u ħaxix huma rakkomandati wkoll fil-*Pjan Nazzjonali tal-Kanċer* 2011-2013, li tnieda fi Frar 2011 u li qed jiġi implimentat.

4.5.3.2 L-Alkoħol u l-obeżità

Ir-relazzjoni bejn l-alkoħol u l-obeżità għadu kontroversjali (Yeomans MR., 2004). Ir-relazzjoni bejn il-BMI ta' individwi li jixorbu xorb alkoħoliku u l-'kwantità' u l-'frekwenza' tax-xorb alkoħoliku li jixorbu ġie studjat mill-Istitut Nazzjonali dwar l-Abbuż tal-Alkoħol u l-Alkoħoliżmu (Breslow R., 2005). Dan ikkonkluda li nies li jixorbu l-iżgħar kwantitajiet ta' alkoħol kellhom l-aktar BMIs baxxi. Madankollu, il-parti l-kbira ta' studji prospettivi kkonkludew li l-konsum tal-alkoħol u l-bidla fil-piż mhumiex assoċjati. Fil-kisba tal-informazzjoni dwar il-konsum tal-alkoħol hemm żbalji magħrufa kkawżati minn fatturi oħra ta' stili ta' ħajja bħat-tipjip u l-attività fiżika. L-Istħarriġ dwar is-Saħħa bbażat fuq Kwestjonarji tal-2008 rrapporta li matul is-sena ta' qabel, 5% tar-rispondenti xorbu l-alkoħol kuljum. L-effetti tar-relazzjoni bejn il-konsum tal-alkoħol u l-bidla fil-piż għandhom jiġu inklużi fil-kampanji ta' sensibilizzazzjoni dwar l-effetti detrimentali tal-konsum eċċessiv ta' alkoħol.

4.5.3.3 Adulti u anzjani li jgħixu fil-komunità

In-numru ta' anzjani qed jikber f'livell globali, kemm f'termini assoluti kif ukoll f'termini relattivi (WHO, 2010). Persuni anzjani obeżi iktar għandhom probabbiltà li jbatu minn morbidità u diżabilità minħabba mard bħal dijabete tat-tieni tip, osteoartrite, puplesija u mard tal-qalb (Seidell JC *et al.*, 2000). L-akbar sfida fis-snin li ġejjin hija ż-żamma tas-saħħa u l-massimizzazzjoni tal-għadd ta' snin ta' ħajja mingħajr diżabilità. Stil ta' ħajja tajjeb għas-saħħa, li bħala parti minna wieħed iżomm dieta tajba u jibqa' attiv, jgħin lill-individwu biex jibqa' f'saħħtu għall-itwal żmien possibbli.

Oqsma ta' azzjoni

1. It-twaqqif ta' *Task Force* mmexxi mill-Ministeru responsabbli għas-Saħħa biex jiġu żviluppati pjanijiet ta' azzjoni dwar l-introduzzjoni ta' mekkaniżmi aċċettati sabiex jitnaqqas il-melħ, biex ix-xaħam saturat jiġi limitat u biex ix-xaħam trans jiġi eliminat minn prodotti tal-ikel lokali.
2. It-twaqqif ta' *Skema ta' Ikel Tajjeb għas-Saħħa* bl-użu ta' sistema ta' kodifikazzjoni bil-kulur, li tgħin biex ikel tajjeb għas-saħħa jiġi identifikat faċilment mill-konsumaturi. L-għan se jkun li jiżdiedu l-viżibilità, l-attrazzjoni u l-ipprezzar ta' ikel tajjeb għas-saħħa fis-supermarkits, filwaqt li titnaqqas il-provvista ta' ikel u xorb b'kontenut għoli ta' enerġija.
3. L-użu ta' tekniki ta' kummerċjalizzazzjoni soċjali biex tiġi promossa l-moderazzjoni fil-konsum tal-ikel u biex issir ħidma flimkien mal-partijiet interessati sabiex jiġu stabbiliti protokolli għall-istandardizzazzjoni tad-daqs tal-porzjonijiet fl-ikliet u l-i*snacks* lesti, kif ukoll fil-ħwienet tal-ikel.
4. Ħidma flimkien mal-partijiet interessati kollha tal-industrija tal-ospitalità biex tittejjeb il-preparazzjoni u tiżdied id-disponibilità ta' ikliet b'kontenut għoli ta' nutrijenti bħala għażliet

attraenti u tajbin fil-ħwienet tagħhom, u ż-żieda tal-għażliet disponibbli fil-menus tat-tfal.

5. It-twaqqif ta' sħubijiet mal-komunità usa', mal-kunsilli lokali u NGOs għall-provvista ta' aktar ikel u xorb b'kontenut għoli ta' nutrijenti fil-komunità.
6. Ħidma favur tikkettar ċar fuq prodotti tal-ikel u tax-xorb, b'tali mod li l-kontenut tal-prodotti jkun ċar u ta' tip li jinftiehem faċilment mill-konsumaturi.
7. Żieda fl-għadd ta' nutrizzjonisti u esperti tad-dieta reġistrati, u r-reklutaġġ ta' ħaddiema tal-komunità dwar l-ikel, biex jaġixxu bħala riżors fi ħdan l-ambjenti tal-kura tas-saħħa u tal-komunità.
8. Ir-restrizzjoni tal-leġiżlazzjoni dwar riklamar tal-alkoħol u t-titjib tal-infurzar ta' restrizzjonijiet fuq il-bejgħ ta' alkoħol lit-tfal u lill-adoloxxenti.

4.5.4 Il-promozzjoni ta' dieta tajba għas-saħħa fuq il-post tax-xogħol

Ħafna adulti jqattgħu l-biċċa l-kbira ta' ħajjithom fuq il-post tax-xogħol. L-effiċjenza u l-produttività tal-post tax-xogħol ġew marbuta b'mod pożittiv ma' ambjent ikkaratterizzat dejjem aktar mis-saħħa (McDaid, D 2008). Livelli ta' obeżità li dejjem qed jogħlew jikkontribwixxu b'mod sinifikanti u dejjem ikbar lill-livelli ta' mard u ta' assenzi sussegwenti minħabba mard fil-forza tax-xogħol (Huse, DM, 2007). Forza tax-xogħol f'saħħitha u motivata hija essenzjali għal livelli ta' produttività għolja. Il-maġġoranza ta' min iħaddem diġà huma konxji mill-fatt li forza tax-xogħol f'saħħitha hija importanti għas-suċċess kontinwu tagħhom, u xi wħud issa huma attivi fl-għoti ta' appoġġ lill-impjegati tagħhom biex dawn jiksbu stil ta' ħajja li huwa tajjeb għas-saħħa. L-isfida ewlenija hija li titqajjem kuxjenza fost kull min iħaddem rigward l-ispejjeż possibbli li jġarrab in-negozju tagħhom minħabba l-obeżità u l-mard kroniku relatat, u li ssir ħidma magħhom fl-implimentazzjoni ta' politiki u prattiki li jistgħu jikkontribwixxu għall-promozzjoni u ż-żamma ta' stil ta' ħajja tajjeb għas-saħħa fost l-impjegati tagħhom, inkluż il-kisba u ż-żamma ta' piż tajjeb għas-saħħa.

Oqsma ta' azzjoni

1. It-twaqqif ta' *Skema ta' Postijiet tax-Xogħol li Jippromwovu s-Saħħa*, li tipprovdi appoġġ u inċentivi għal min iħaddem bil-għan li tiġi promossa dieta tajba fuq il-post tax-xogħol u li jiġu appoġġjati programmi għall-kontroll tal-piż.
2. L-introduzzjoni ta' linji gwida nazzjonali dwar il-forniment tal-ikel fil-*canteens* jew kafetteriji fil-postijiet tax-xogħol, li jippromwovu aktar il-konsum ta' ikel tajjeb għas-saħħa b'kontenut baxx ta' enerġija u li fih inqas xaħam, zokkor u melħ.

4.5.5 Il-promozzjoni ta' dieta tajba fl-isptarijiet, fl-istituti u fid-djar għall-anzjani

Sptarijiet u djar għall-anzjani għandhom iservu ta' eżempji ta' prattika tajba, u għandhom jiżguraw li l-ikel kollu li jiġi offrut huwa konformi mal-linji gwida dwar dieta tajba, speċjalment fid-dawl tal-istatus tas-saħħa diġà mdgħajfa ta' ħafna persuni anzjani.

Id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard ħadem fuq il-promozzjoni ta' dieta tajba fid-djar għall-anzjani permezz ta' avvenimenti edukattivi li saru b'mod regolari. Mill-2009 id-Direttorat tal-Istandards dwar Kura tas-Saħħa qiegħed iwettaq moniteraġġ tal-linji gwida dwar in-nutrizzjoni li ddaħħlu fis-seħħ fl-2009 għal djar għall-anzjani bħala parti mill-proċeduri ta' liċenzjar kemm għad-djar tal-anzjani pubbliċi kif ukoll għal dawk privati.

Oqsma ta' azzjoni

1. L-aġġornar u s-sorveljanza tal-implimentazzjoni ta' linji gwida dwar dieta tajba għas-saħħa għall-użu fid-djar għall-anzjani sabiex jiġi żgurat li l-firxa ta' prodotti u d-daqs tal-porzjonijiet tal-ikel offruti fl-ikliet u bħala *snacks*, jipprovdu ammont adegwat u bilanċjat ta' nutrijenti.
2. L-introduzzjoni ta' regolamenti biex jiġi żgurat li l-*canteens* u l-kafetteriji kollha fl-istituzzjonijiet, fl-isptarijiet u fid-djar għall-anzjani jkunu konformi mal-linji gwida dwar dieta tajba għas-

saħħa, b'mod li l-maġġoranza tal-ikel li jinbiegħ tiffavorixxi l-prinċipji ta' dieta tajba għas-saħħa.

3. L-ippjanar u l-implimentazzjoni ta' programmi ta' taħriġ dwar dieta tajba għas-saħħa u l-attività fiżika fost professjonisti li jagħtu kura, biex b'hekk il-pazjenti u r-residenti jerġgħu jiġu mħajra u jingħataw appoġġ biex jadottaw drawwiet relatati mal-ikel li huma tajbin għas-saħħa.

4.6 Konklużjonijiet

Il-Gvern impenja ruħu biex jipprovdi l-appoġġ meħtieġ għall-isforz intersettorjali intensiv meħtieġ biex in-normi tas-soċjetà jiċċaqilqu u joqorbu lejn żieda fid-domanda għal u l-affordabilità ta' għażliet ta' ikel b'kontenut għoli ta' nutrijenti u l-konsum ta' porzjonijiet iżgħar ta' tipi ta' ikel li fihom ħafna kaloriji. L-għan ta' din l-Istrateġija huwa li tinkiseb, b'mod progressiv, żieda fil-konsum ta' ikel tajjeb għas-saħħa, akkumpanjata minn tnaqqis gradwali fid-disponibbiltà ta' tipi ta' ikel li fihom ħafna kaloriji. Dan se jinkiseb permezz ta' pubbliku aktar edukat u li qed isir dejjem aktar konxju dwar is-saħħa, u permezz tal-ħolqien ta' ambjent soċjali adattat li jkun jista' jiffaċilita din il-bidla.

Kapitlu 5

Nippromwovu l-Attività Fiżika

piż tajjeb tul il-ħajja

5.1 Introduzzjoni

L-attività fiżika ġeneralment tiġi definita bħala kull moviment tal-ġisem li huwa prodott mill-muskoli u li jirriżulta fl-użu ta' aktar enerġija milli tintuża waqt il-mistrieħ (Pate *et al.*, 1995). Bħala determinant ewlieni tal-użu tal-enerġija, l-attività fiżika hija fundamentali għall-ibbilanċjar tal-enerġija u għall-kontroll tal-piż. Hemm evidenza indiskutibbli dwar l-effettività tal-attività fiżika regolari bħala fattur ta' riskju modifikabbli fil-prevenzjoni tal-obeżità, tal-mard kardjovaskolari, tal-pressjoni għolja, tad-dijabete, tal-osteoporożi u tal-osteoartrite, tal-kanċer tal-musrana l-kbira u tal-kanċer tas-sider fin-nisa, kif ukoll tal-mewt qabel il-waqt bħala riżultat ta' kwalunkwe kawża (WHO, 2004). Fiha nnifisha, imġiba sedentarja hija fattur ta' riskju indipendenti għall-mard kroniku (Owen *et al.*, 2009). Studji wrew li tfal ta' età ta' qabel l-iskola li jaraw it-televixin/id-DVDs għal aktar minn sagħtejn kuljum għandhom riskju ogħla ta' piż żejjed (Menzoni *et al.*, 2007). Sigħat twal quddiem it-TV u l-kompjuter (screen time) fl-adoloxxenti u fl-adulti taż-żewġ sessi wkoll dehru li huma assoċjati mal-obeżità (Shields & Tremblay, 2008).

5.2 L-irwol tal-ambjent

Il-letteratura riċenti tiffoka fuq il-fatt li l-ambjent għandu rwol importanti fl-influwenzar tal-obeżità billi joħloq klima li tippromwovi l-konsum akbar tal-enerġija u tnaqqis fl-użu tal-enerġija (Papas *et al.*, 2007). Intwera li aċċess għal faċilitajiet għall-attività fiżika huwa marbut ma' użu tal-enerġija, bir-riżultat li persuni ta' kull età, iktar ma jgħixu 'il bogħod minn faċilitajiet ta' rikreazzjoni, iktar għandhom probabbiltà li jkollhom piż żejjed (Mobley *et al.*, 2006).

Il-grad ta' kemm il-lokal huwa tajjeb biex timxi fih, li jiddependi fuq il-konnettività, id-densità residenzjali netta, l-użu varjat tal-artijiet, l-aċċessibilità tat-toroq u l-provvista ta' bankini, ukoll jikkorrelata mal-BMI u mal-attività fiżika tal-popolazzjonijiet (Strum u Datar, 2006; Doyle *et al.*, 2005). Hemm ukoll evidenza dwar il-fatt li gruppi żvantaġġati normalment jgħixu f'ambjenti li huma agħar f'dak li għandu x'jaqsam ma' postijiet għall-eżerċizzju. Dan ikompli jiżdied minn nuqqas ta' aċċess għal ħwienet li jbigħu ikel tajjeb għas-saħħa, għal prezzijiet tajbin, minn problemi ta' traffiku jew minn sigurtà relatata mal-kriminalità, kif ukoll ma' problemi estetiċi (Lovasi *et al.*, 2009). Interventi ambjentali biex jiżdied l-aċċess għall-attività fiżika jissuġġerixxu li l-ħolqien jew it-titjib tal-aċċess għal postijiet għall-attività fiżika jistgħu jirriżultaw f'żieda sinifikanti fl-għadd ta' nies li jagħmlu xi tip ta' attività fiżika mill-inqas tliet darbiet fil-ġimgħa (l-Aġenzija għall-Iżvilupp tas-Saħħa, 2005). Instabu wkoll assoċjazzjonijiet pożittivi sinifikanti bejn l-użu tal-karozzi u r-riskju tal-obeżità (Franck *et al.*, 2004).

Oqsma ta' azzjoni

1. It-titjib tal-Attività Fiżika permezz ta' politiki nazzjonali mmirati lejn bidliet f'numru ta' setturi biex tiġi promossa l-attività fiżika kemm għal skopijiet ta' rilassament kif ukoll għal attivitajiet ta' kuljum.

5.3 Rakkomandazzjonijiet ta' tipi u tul għal attività fiżika

L-evidenza dwar il-benefiċċji tal-attività fiżika fuq is-saħħa twassal għar-rakkomandazzjoni li l-individwu għandu jagħmel attività fiżika fil-livelli adegwati tul ħajtu kollha. Minimu ta' 30 minuta ta' attività fiżika regolari ta' intensità moderata kważi kuljum inaqqas ir-riskju ta' mard kardjovaskulari, tad-dijabete, tal-kanċer tal-musrana l-kbira u tal-kanċer tas-sider. Eżerċizzji li jsaħħu l-muskoli u jtejbu l-bilanċ jistgħu jnaqqsu l-waqgħat u jistgħu wkoll iżidu l-istatus funzjonali fost l-adulti anzjani. Jista' jkun hemm bżonn ta' aktar attività għall-kontroll tal-piż (WHO, 2004).

Definizzjonijiet ta' Attività Fiżika moderata u qawwija

Attività fiżika moderata hija t-tip ta' attività li teħtieġ ammont moderat ta' sforz, u li taċċellera r-rata tal-qalb b'mod notevoli; eżempji jinkludu: mixi mgħaġġel (6km/siegħa), ċikliżmu (<16km/siegħa), ballroom dancing, tennis (doubles), ġardinaġġ ġenerali, xogħol tad-dar u faċendi domestiċi, ġarr/ċaqliq ta' tagħbijiet ta' piż moderat (<20kg) (CDC, 2010, WHO 2010).

Attività fiżika qawwija teħtieġ ammont kbir ta' sforz u tikkawża teħid mgħaġġel tan-nifs u żieda sostanzjali fir-rata ta' kemm tħabbat il-qalb. Eżempji jinkludu: ġiri, mixi/tlugħ ta' tlajja' b'pass mgħaġġel, ċikliżmu (>16km/siegħa), xogħol ta' ġardinaġġ tqil (tħaffir u għażiq), żfin aerobiku, għawm mgħaġġel, logħob kompetittiv (basketball, volleyball, futbol), tennis (singles), ġarr/ċaqliq ta' tagħbijiet ta' piż tqil (>20kg) (WHO, 2010).

It-test imsejjaħ *talk test* huwa mezz sempliċi biex titkejjel l-intensità relattiva. Bħala regola ġenerali, waqt attività ta' intensità moderata, wieħed jista' jitkellem, iżda mhux ikanta (CDC, 2010). Waqt attività ta' intensità qawwija, wieħed ma jkunx jista' jgħid aktar minn ftit kelmiet mingħajr ma jieqaf biex jieħu nifs (CDC, 2010).

Tipi rakkomandati u tul ta' attività fiżika - Tfal

Hemm nuqqas ta' evidenza dwar l-interventi xierqa għall-prevenzjoni tal-obeżità fi tfal ta' età ta' qabel l-iskola. Studju li sar dwar tfal ta' età ta' qabel l-iskola indika li l-attività fiżika li ssir f'din l-età (età medja ta' 4.2 snin) ma naqqsitx il-BMI iżda tejbet il-ħiliet taċ-ċaqliq b'mod sinifikanti. Dan jista' jżid il-parteċipazzjoni fl-attività fiżika jew fl-isport fil-futur (Reilly *et al.*, 2006) . Id-WHO bħalissa qed tippromwovi r-rakkomandazzjonijiet li ġejjin, li ġew adottati minn reviżjoni bbażata fuq l-evidenza li saret mill-American Sports Medicine/American Heart Association (2007) u minn Strong *et al.* (2005):

"It-tfal (ta' età ta' bejn 5 snin u 18-il sena) għandhom kuljum jagħmlu mill-inqas 60 minuta ta' attività fiżika ta' intensità moderata li hija adattata għall-iżvilupp fiżiku tagħhom kuljum, inklużi attivitajiet li joħolqu tensjonijiet fiżiċi għolja fuq l-għadam u li jtejbu l-flessibilità u s-saħħa tal-muskoli. Il-ħin rakkomandat jista' jiġi maqsum f'perjodi iqsar, li idealment m'għandhomx ikunu ta' inqas minn 10 minuti (WHO, 2007)."

Il-*European Youth Heart Study* (2006), li involva aktar minn 1700 tifel u tifla mid-Danimarka, mill-Estonja u mill-Portugall, issuġġerixxa wkoll li l-livell rakkomandat attwali ta' eżerċizzju għat-tfal jista' ma jkunx suffiċjenti biex jiġu evitati problemi tas-saħħa fil-futur, u għalhekk dawn l-awturi qed jirrakkomandaw 90 minuta ta' eżerċizzju ta' intensità moderata kuljum (Andersen *et al.*, 2006).

Tipi rakkomandati u tul ta' attività fiżika - Adulti u anzjani

Adulti (18-il sena sa 65 sena): Id-WHO tippromwovi r-rakkomandazzjonijiet ġenerali li jindikaw li l-adulti (18-il sena sa 65 sena) jagħmlu mill-inqas 30 minuta ta' attività fiżika ta' intensità moderata 5 ijiem fil-ġimgħa, jew 20 minuta ta' attività fiżika ta' intensità qawwija 3 ijiem fil-ġimgħa; jew taħlita ekwivalenti ta' attività fiżika ta' intensità moderata u qawwija; flimkien ma' bejn 8 u 10 eżerċizzji għat-tisħiħ tal-muskoli (li għanghom jiġu ripetuti bejn 8 u 12-il darba) mill-inqas darbtejn fil-ġimgħa. Madankollu, ħafna jeħtieġu 45-60 minuta ta' attività fiżika ta' intensità moderata kuljum biex tiġi evitata ż-żieda fil-piż jew biex jitnaqqas il-piż żejjed (WHO, 2007). Bħal fil-każ tat-tfal, il-ħin rakkomandat jista' jiġi maqsum f'perjodi iqsar, li idealment m'għandhomx ikunu ta' inqas minn 10 minuti (WHO, 2007).

Anzjani (>65 sena): L-anzjani għandhom jiġu mħeġġa biex ikomplu jiċċaqilqu u biex iżommu l-mobilità u l-lean body mass tagħhom permezz ta' attività fiżika ta' kuljum. Ir-rakkomandazzjonijiet għall-adulti huma xierqa wkoll għall-anzjani, iżda għandhom jiġu kkunsidrati b'mod xieraq l-intensità u t-tip ta' attività fiżika adegwati għall-anzjani (WHO, 2010). Barra minn hekk, attivitajiet speċifiċi li jippromwovu titjib fis-saħħa, il-koordinazzjoni u l-bilanċ huma ta' benefiċċju partikolari f'dan il-grupp (Dipartiment tas-Saħħa ta' Londra, 2004).

Oqsma ta' azzjoni

- L-iżvilupp ta' *Pjan ta' Azzjoni Nazzjonali dwar l-Attività Fiżika:*

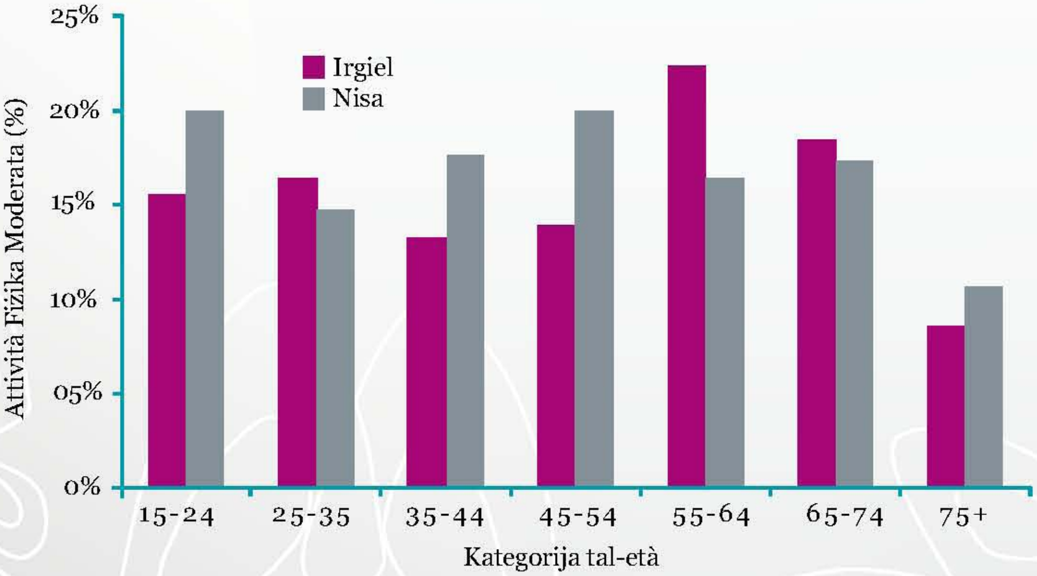
Għalkemm azzjonijiet strateġiċi li għandhom l-għan li jżidu l-livell tal-attività fiżika li jagħmel il-poplu Malti diġà ġew indirizzati b'mod dettaljat fil-kuntest tal-*Pjan ta' Azzjoni Nazzjonali dwar l-Ambjent u s-Saħħa* (NEHAP, 2006-2010), tal-*Istrateġija għall-Prevenzjoni u l-Kontroll ta' Mard li ma Jitteħidx f'Malta* (NCD, 2010), tal-*Pjan Nazzjonali tal-Kanċer* (2011), tal-*Evalwazzjoni dwar l-Ambjent u s-Saħħa* (2009) u dokumenti oħra ta' politika bħal it-*Tfassil mill-Ġdid tal-Isport* (2007), tal-*Evalwazzjoni tal-Pjanijiet Lokali u tal-Pjanijiet Strutturali* (MEPA) u tar-rakkomandazzjonijiet ta' esperti (WHO, 2007), l-iżvilupp ta' pjan ta' azzjoni u ta' linji gwida nazzjonali dwar l-attività fiżika biex din l-Istrateġija u l-politiki u l-istrateġiji relatati jkomplu jiġu appoġġjati, jitqies li huwa essenzjali.

5.4 Livelli ta' attività fiżika fost il-popolazzjoni Maltija

Riżultati mill-Istħarriġ dwar is-Saħħa bbażat fuq Kwestjonarji (2008) jikkwantifika l-livell ta' attività fiżika li ssir f'Malta. Ġie kkalkulat punteġġ billi ntużat dejta miġbura dwar in-numru ta' minuti li jintużaw kull ġimgħa fuq l-attività fiżika ta' intensità qawwija, l-attività fiżika ta' intensità moderata u fuq il-mixi. Inħadem valur medju għal din il-kalkolu biex jirrappreżenta l-livell ta' enerġija li jintuża għal kull tip ta' attività. Dan il-punteġġ jikklassifika lil dawk li wieġbu li għandhom livell baxx, moderat jew għoli ta' attività fiżika fil-ġimgħa. 16.6% ta' dawk li wieġbu kellhom livell moderat ta' attività fiżika, filwaqt li 26.9% kellhom livell għoli ta' attività fiżika fil-ġimgħa. L-irġiel, speċjalment dawk fil-kategoriji tal-età li jinkludu persuni ta' età żgħira, irrappurtaw li jagħmlu attivitajiet fiżiċi ta' livell li huwa ogħla minn dak li jagħmlu n-nisa, filwaqt li n-nisa jagħmlu aktar attività fiżika ta' intensità moderata mill-irġiel (Illustrazzjoni 6).

Studju li sar miċ-Ċentru Ewropew għar-Reżiljenza Edukattiva u s-Saħħa Soċjo-Emozzjonali rigward studenti tal-Università ta' Malta wera li 37% biss ta' dawk li wieġbu jagħmlu eżerċizzju b'mod regolari, filwaqt li 34% jammettu li huwa rari li jagħmlu xi tip ta' eżerċizzju, jekk jagħmluh. (Cefai C, Camilleri L, 2009). L-istudju dwar l-*Imġiba Relatata mas-Saħħa Fost it-Tfal tal-Iskola* (2006) jirrapporta li sa 14% tat-

Illustrazzjoni 6. Parteċipazzjoni f'livell moderat ta' attività fiżika fil-ġimgħa (HIS, 2008)



tfal Maltin li għandhom 13-il sena qatt ma jagħmlu attività fiżika ta' tip moderat sa qawwi (MVPA); 4.5% jieħdu sehem f'MVPA darba fix-xahar u 8% jagħmlu MVPA inqas minn darba fix-xahar (Illustrazzjoni 7).

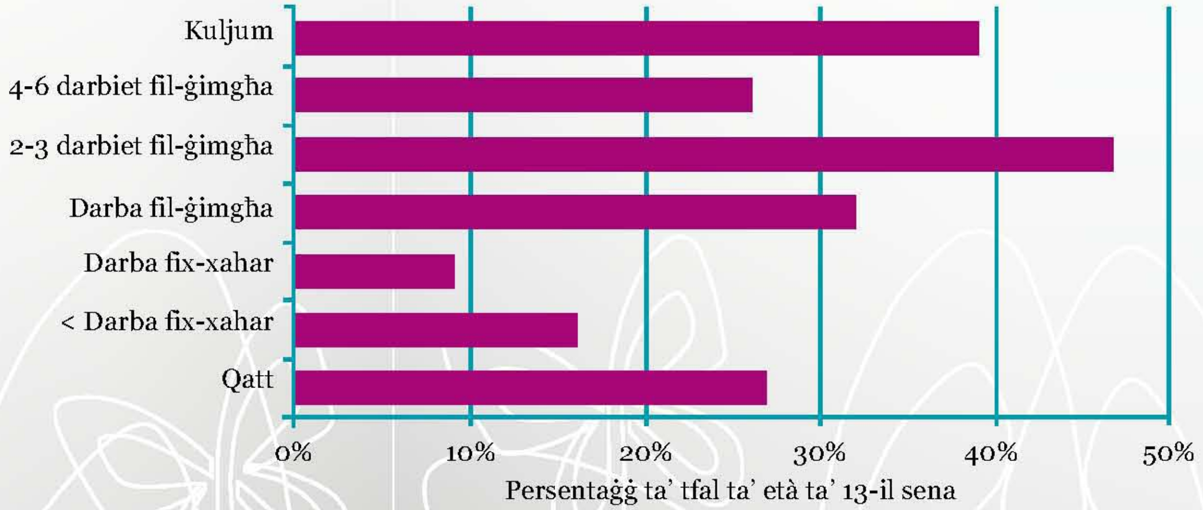
Id-dejta mill-*Inizjattiva Ewropea għas-Sorveljanza dwar l-Iżvilupp Fiżiku tat-Tfal* (ECOSI) miġbura mis-Servizzi tas-Saħħa tal-Iskejjel fl-2008 ntużat biex jitqabblu flimkien l-ammont ta' attività fiżika li ssir fl-iskejjel tal-gvern, fl-iskejjel tal-knisja u fl-iskejjel indipendenti fil-livell primarju (Illustrazzjoni 8). L-illustrazzjoni turi li fi 62% tal-iskejjel pubbliċi, it-tfal jagħmlu bejn 60 minuta u 120 minuta edukazzjoni fiżika fil-ġimgħa. F'nofs l-iskejjel tal-Knisja ssir inqas minn siegħa ta' edukazzjoni fiżika fil-ġimgħa. Nofs l-iskejjel indipendenti joffru bejn 61 minuta u 120 minuta ta' edukazzjoni fiżika fil-ġimgħa, u kważi nofs joffru aktar minn sagħtejn edukazzjoni fiżika fil-ġimgħa.

L-istudji tal-*Ewrobarometru* 2002 u 2005 dwar l-Attività Fiżika u s-Saħħa u l-Ikel rispettivament jirrappurtaw li Malta kisbet l-aktar punteġġ baxx meta mqabbla mal-Istati Membri UE-15 (2002) u UE-25 (2005) rigward in-numru ta' ġranet ta' attività fiżika moderata u qawwija, l-aktar tul ta ħin baxx ta' attività fiżika matul il-jum u l-iqsar ħin medju għall-mixi matul il-ġimgħa (*Stqarrija għall-Istampa Europa* RAPID, 2007).

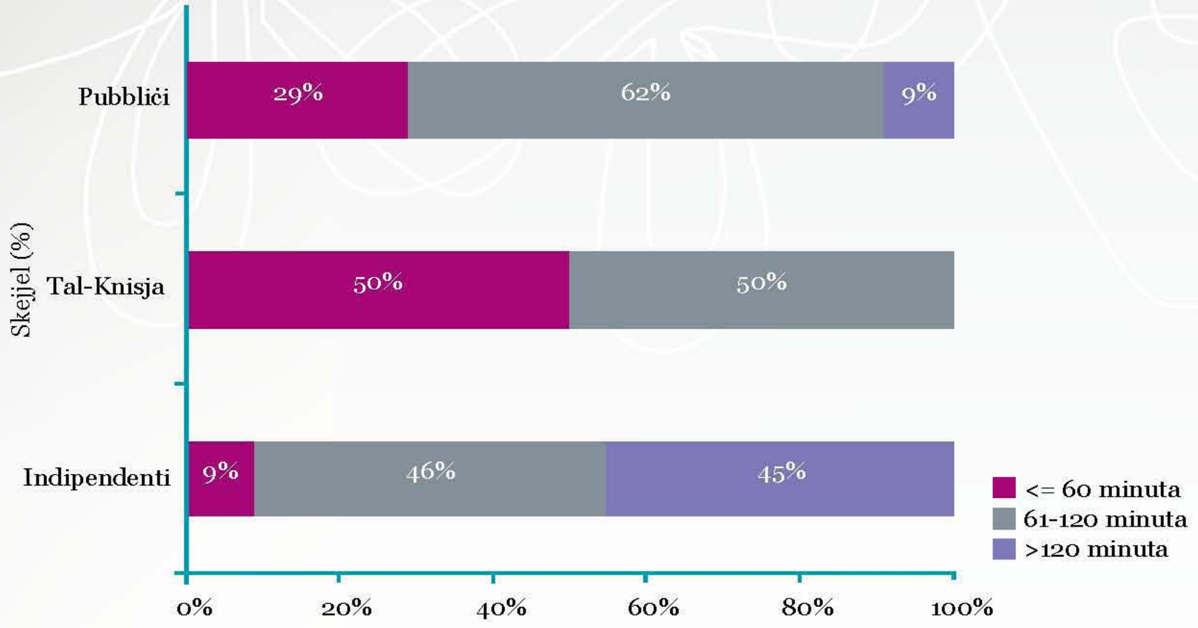
L-*Istħarriġ għall-Familji dwar l-Ivvjaġġar* li sar minn Transport Malta f'Mejju 2010 indika li l-mixi (7.6%) u ċ-ċikliżmu (0.3%) mhumiex l-aktar modi popolari ta' vvjaġġar, għall-kuntrarju tal-użu tal-karozza (74.6% tal-vjaġġi). Dawn iċ-ċifri juru tnaqqis kbir fir-rigward tal-mixi meta dawn jiġu mqabbla mar-riżultati tal-*Istħarriġ għall-Familji dwar l-Ivvjaġġar* li sar fl-1998 (10.8%), u żieda fl-użu tal-karozzi (70.2% fl-1998). Madankollu, l-Istħarriġ wera li f'żoni fejn ġiet implimentata azzjoni kontra l-użu tal-karozzi, bħal pereżempju fil-Belt Valletta, ix-xejriet bdew jinbidlu, u l-għadd ta' vjaġġi bil-karozza li jispiċċaw il-Belt Valletta naqas minn 52.2% fl-1998 għal 35.1% fl-2010. Madankollu, dan kien akkumpanjat ukoll minn tnaqqis fil-mixi, minn 9.9% għal 6.9% (*Stħarriġ għall-Familji dwar l-Ivvjaġġar*, 2010).

B'mod ġenerali, hemm dipendenza qawwija fuq l-użu tal-karozzi fil-gżejjer Maltin; fl-aħħar ta' Diċembru 2009, l-għadd ta' vetturi liċenzjati fil-gżejjer Maltin kien ta' 300,347, li minnhom 76.3 fil-mija kienu vetturi privati (NSO, 2010).

Illustrazzjoni 7. Il-frekwenza ta' attività fiżika minn moderata sa qawwija f'persuni li għandhom 13-il sena (HBSC, 2006)



Illustrazzjoni 8. Ħin allokat għall- edukazzjoni fiżika kull ġimgħa fl-iskejjel primarji f'Malta (ECOSI Malta, 2008)



5.5 Miri għall-2020: L-attività fiżika

L-Istrateġija għall-Prevenzjoni u l-Kontroll ta' Mard li ma Jitteħidx f'Malta (2010) tistabbilixxi numru ta' miri relatati mal-attività fiżika u ma' dieta tajba għas-saħħa. Dawn huma:

Żieda fil-proporzjon tal-popolazzjoni Maltija li tagħmel attività fiżika ta' livell moderat jew għoli kuljum jew kważi kuljum, mill-figura attwali ta' 43.5% għal 70%.

Tnaqqis b'5% fil-proporzjon ta' tfal u adoloxxenti li qatt ma jagħmlu eżerċizzju fiżiku.
L-Istrateġija timmira li tmexxi lil dawk kollha li jinsabu fil-kategoriji ta' 'livell ta' attività fiżika baxx' , u ta' 'livell ta' attività fiżika moderat' għall-kategorija 'ta' attività fiżika ta' livell għoli'.

Biex il-proporzjon ta' żgħażagħ li jagħmlu eżerċizzju b'mod regolari jiżdied minn 37% għal (mill-inqas) 50% sal-2015, u għal 80% sal-2020

5.6 Struttura Istituzzjonali: L-Attività Fiżika

Il-Ministeru għas-Saħħa, l-Anzjani u Kura fil-Komunità

Dan il-Ministeru huwa attur ewlieni billi jipprovdi l-edukazzjoni fiżika fl-iskejjel, programmi sportivi nazzjonali u faċilitajiet sportivi, involviment f'attività fiżika organizzata fil-komunità (għaqdiet sportivi, nurseries) kif ukoll l-edukazzjoni u t-taħriġ ta' edukaturi ta' attività fiżika u coaches.

Ir-rakkomandazzjonijiet attwali tad-Dipartiment għall-Immaniġġjar tal-Kurrikulu u l-e-learning rigward l-Edukazzjoni Fiżika u l-Isport fl-iskejjel, jindikaw erba' sessjonijiet ta' 30 minuta kull waħda fil-ġimgħa. Madankollu, peress li fl-iskejjel primarji dawn il-lezzjonijiet isiru prinċipalment mill-għalliema peripatetiċi, fil-fatt isiru inqas lezzjonijiet minn kemm huwa rakkomandat. L-istudenti kollha tal-iskejjel

sekondarji għandhom żewġ lezzjonijiet fil-ġimgħa fil-Forms 1 u 2 u lezzjoni waħda fil-ġimgħa fil-Forms 3, 4 u 5. Ir-rapport magħmul mill-Uffiċċju Nazzjonali tal-Verifika dwar *Performance Audit: Physical Education and Sport in State Primary and Secondary Schools* jirrakkomanda li jsiru sagħtejn edukazzjoni fiżika fil-ġimgħa fl-iskejjel Primarji u Sekondarji kollha, b'konformità mal-mira tal-Ministeru tal-Edukazzjoni (2005) biex 75% jagħmlu dan l-ammont ta' edukazzjoni fiżika u sport sal-2010. Barra minn hekk, dawn il-miri jistabbilixxu li 100% tat-tfal u tal-adoloxxenti fi skejjel primarji u sekondarji ta' bejn ħames snin u sittax-il sena għandu jkollhom 3 sigħat fil-ġimgħa ta' edukazzjoni fiżika u Sport ta' kwalità sal-2015.

Il-formulazzjoni ta' standards u r-regolamentazzjoni fl-isport jaqgħu fil-kompetenza tas-Segretarjat Parlamentari għaż-Żgħażagħ u Sport. Il-Kunsill Malti għall-Isport (KMS) għandu rwol importanti ħafna fil-promozzjoni tal-isport u tal-attività fiżika. Il-KMS stabbilixxa relazzjoni pożittiva ħafna mad-Diviżjoni tal-Edukazzjoni, u flimkien dawn waqqfu l-Community Sports Programme (CSP) u l-*After School Sports Programme*, li se jiġu estiżi għall-iskejjel post-sekondarji, inklużi l-MCAST u l-Università (It-Tfassil mill-Ġdid tal-Isport, 2007). Il-KMS kiseb ukoll suċċess fil-ħolqien ta' sħubijiet ma' partijiet interessati oħra bħala parti mill-inizjattiva Sport għal Kulħadd – eżempju wieħed huwa l-organizzazzjoni b'mod regolari ta' ġiti bir-roti madwar il-gżejjer għal persuni ta' kull età (stqarrija għall-midja tal-KMS, 2010).

Il-Gvern Lokali

Ir-rwol tal-Gvern Lokali fil-promozzjoni ta' Eżerċizzju Fiżiku li Jtejjeb is-Saħħa (HEPA) huwa wieħed essenzjali, fis-sens li l-Kunsilli Lokali għandhom parti kbira mir-responsabbiltà għall-infrastruttura u għall-ħolqien ta' opportunitajiet favorevoli għad-disponibbiltà tal-isport għall-komunità kollha (Linji Gwida tal-UE Dwar l-Attività Fiżika, 2008). Il-Kunsilli Lokali ħadu diversi inizjattivi bħall-organizzazzjoni ta' attivitajiet li ġew ipprovduti mis-settur privat, bħal sessjonijiet tal-aerobics u ta'żfin għall-etajiet kollha, li saru għandhom stess, u l-ftuħ ta' gyms tal-iskejjel għall-użu mill-komunità lokali wara l-ħinijiet tal-iskola.

Il-ħolqien ta' aktar spazju biex jiġu akkomodati familji bi tfal żgħar se jgħin biex l-attività fiżika tiġi promossa bħala attività tal-familja. Problema partikolari hija n-nuqqas ta' walkability fl-ambjent mibni. Dan jiskoraġġixxi l-mixi fiċ-ċentri tal-ibliet u l-irħula fil-ħajja ta' kuljum. Il-passaġġ f'Santa Luċija huwa rikonoxxut bħala eżempju ta' prattika tajba, peress li joffri opportunità fejn persuni ta' kull età jistgħu jimxu jew jagħmlu eżerċizzju mingħajr periklu. Il-proġett '*Move for Health*' li sar mid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard b'kollaborazzjoni mal-Kunsilli Lokali huwa eżempju ieħor ta' prattika tajba.

L-Industrija Privata u l-partijiet interessati

Numru ta' gyms li jipprovdu faċilitajiet għall-attività fiżika ggwidata minn fitness instructors jinsabu disponibbli madwar Malta. L-Assoċjazzjoni Maltija għall-Eżerċizzju, is-Saħħa u l-Benesseri Fiżiku (MEHFA) hija NGO bla skopijiet ta' profitt li għandha l-għan li tħeġġeġ lill-Maltin biex ikunu aktar attivi, aktar ta' spiss, permezz ta' sensiela ta' attivitajiet.

Oqsma ta' azzjoni

1. Ir-reviżjoni tal-kurrikulu nazzjonali biex jinkludi mill-inqas 30 minuta ta' edukazzjoni fiżika kuljum waqt is-sigħat uffiċjali tal-iskola, li għandhom jiżdiedu għal 3 sigħat fil-ġimgħa sal-2015 (AHA, NAO, 2010).
2. Il-bdil tal-btieħi u taż-żoni ta' rikreazzjoni tal-iskejjel biex tiġi faċilitata l-attività fiżika waqt il-breaks.
3. Appoġġ lil-*Linji Gwida Nazzjonali dwar l-Attività Fiżika* proposti għat-tfal tal-iskola u għaż-żgħażagħ permezz ta' taħriġ inizjali u taħriġ tal-għalliema waqt il-ħinijiet tax-xogħol.
4. Iż-żieda tal-għarfien tat-tfal, tal-ġenituri, tal-*carers* u tal-għalliema dwar il-benefiċċji tal-Eżerċizzju Fiżiku li Jtejjeb is-Saħħa (HEPA).
5. It-tħeġġiġ tat-tfal u tal-ġenituri biex jużaw screen time log, biex jillimitaw l-għadd ta' sigħat li jqattgħu jaraw it-televiżjoni jew quddiem il-kompjuter/jilagħbu l-video games għal mhux aktar minn sagħtejn kuljum, u biex jiġu nkuraġġuti ikliet fejn il-familja toqgħod bilqiegħda madwar mejda, minflok quddiem it-televiżjoni.

5.7 Ostakli attwali għat-twettieq ta' attività fiżika volontarja u mhux volontarja

Workshop għal diversi partijiet interessati li ġie organizzat mill-ICCO fl-2009 rrikonoxxa li jidher li hemm bidla fundamentali żgħira fil-kuxjenza dwar il-benefiċċji tal-Attività Fiżika fuq is-saħħa f'livell lokali. Madankollu, il-bidla fl-imġieba li neċessarjament għandha takkumpanja l-bidla għadha ma tfaċċatx. L-ostakli ewlenin għal dan ġew identifikati li huma d-disponibilità ta' riżorsi bla ħlas, nuqqas ta' infrastruttura, il-prezzjiet għal sħubijiet ma' gyms, restrizzjonijiet ta' ħin u mentalità kompetittiva ħafna kemm fl-adulti kif ukoll fit-tfal li ma tħallix spazju għall-attività fiżika mhux kompetittiva. L-inattività ġenerali li tirriżulta mid-disponibilità ta' tagħmir teknoloġiku wkoll ġiet meqjusa bħala problema. Il-benesseri fiżiku ġenerali wkoll jidher li qed jikkompeti ma' għażliet eħfef bħal pereżempju l-promozzjoni ta' għajnuniet għat-telf tal-piż (L-Attività Fiżika fl-etajiet kollha tal-Popolazzjoni: Rapport ta' Workshop 2009).

Kif deskritt mil-Linji Gwida tal-UE Dwar l-Attività Fiżika (2008), il-parteċipazzjoni f'attivitajiet mhux organizzati jew awto-organizzati, ta' spiss tiddependi fuq limitazzjonijiet ġeografiċi, soċjo-ekonomiċi u kulturali li jistgħu jeħtieġu interventi speċifiċi:

Limitazzjonijiet ġeografiċi: Il-ġeografija taż-żona tiddetermina d-disponibbiltà ta' u l-prossimità għal spazji miftuħa (eż. residenzi viċin il-baħar, mogħdijiet għat-trekking, mogħdijiet għar-roti) jew għal siti speċifiċi li huma adattati u attraenti għall-attività fiżika li ssir fil-beraħ, bħall-mixi, il-jogging u ċ-ċikliżmu, fi kwalunkwe belt jew ambjent residenzjali li jista' jistimola u jipprovdi okkażjonijiet biex issir attività fiżika waqt il-ħin liberu.

Limitazzjonijiet soċjo-ekonomiċi: kundizzjonijiet ekonomiċi jistgħu jirrappreżentaw fattur qawwi li jillimita ħafna attivitajiet awto-organizzati bħal attendenza b'mod regolari għal klassijiet tal-fitness, gyms, pixxini, sailing u horse-riding, minħabba li dawn ta' spiss huma relatati ma' spejjeż relattivament għoljin. Dan jista' jeskludi l-parteċipazzjoni mill-aktar gruppi soċjo-ekonomiċi baxxi, li fihom tipikament ikun hemm inċidenza ogħla ta' piż żejjed u ta' obeżità (WHO, 2007). Interventi speċifiċi bħall-inizjattiva tad-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard biex jiġu pprovduti klassijiet tal-fitness mingħajr ħlas fil-bini ta' numru ta' Kunsilli Lokali parteċipanti, huma effettivi fl-iffaċilitar tal-aċċess għal kulħadd, irrispettivament mill-kundizzjonijiet ekonomiċi ta' dak li jkun.

Limitazzjonijiet kulturali: jistgħu jkunu meħtieġa interventi ffukati biex titqajjem kuxjenza dwar il-valur li l-attività fiżika għandha fuq is-saħħa fiżika u mentali u biex sezzjonijiet tal-popolazzjoni jiġu mmotivati biex isibu tipi ta' attività fiżika adattati għalihom u li jipprovdulhom rikreazzjoni

Oqsma ta' azzjoni

1. Reviżjoni tal-użu ta' spazji pubbliċi sabiex ikunu jistgħu jintużaw biex jiġi mmassimizzat l-inkoraġġiment biex issir l-attività fiżika.
2. Appoġġ lill-Kunsilli Lokali u lil partijiet interessati oħra għall-iżvilupp ta' opportunitajiet li jikkumplementaw l-infrastruttura nazzjonali għall-attività fiżika billi jiġu pprovduti mogħdijiet ta' kwalità aħjar mibnija skont l-istandards xierqa, parks u żoni għall-persuni biex jimxu, u billi l-ispazji fil-lokalità tagħhom jintużaw b'mod kreattiv għall-attività fiżika.
3. It-titjib tal-kuxjenza dwar spazji komuni fit-toroq tagħna sabiex l-utenti differenti tat-toroq, bħal dawk li jagħmlu użu mill-karozzi u mirr-roti, u l-persuni li jimu jirrispettaw lil xulxin sabiex ikun jista' jsir użu sigur minn kulħadd.
4. Ħidma mal-partijiet interessati sabiex jiżdiedu l-opportunitajiet eżistenti ta' programmi tal-isport u taż-żfin wara l-iskola.
5. L-għoti ta' opportunitajiet u inċentivi sabiex NGOs, Kunsilli Lokali, Skejjel, postijiet tax-xogħol, għaqdiet sportivi, gyms u s-settur privat jipprovdu klassijiet ta' attività fiżika, logħob attiv u sport li huma aċċessibbli għall-popolazzjoni ġenerali u li jiflaħ iħallas għalihom kulħadd.

6. Ħidma mal-partijiet interessati biex tiġi żgurata l-inklużjoni ta' persuni b'diżabilità f'opportunitajiet ta' attività fiżika.
7. Xogħol favur it-titjib tal-karreġġjati eżistenti għaċ-ċiklisti, u biex fejn ikun possibbli jinħolqu netwerks ulterjuri u jiġu pprovduti l-istrutturi regolatorji meħtieġa biex is-sigurtà tagħhom tiġi żgurata.
8. Esplorazzjoni ta possibilitajiet għall-introduzzjoni ta' inċentivi għall-promozzjoni tal-adozzjoni tal-attività fiżika.
9. Il-ħolqien ta' kuxjenza fost professjonisti tas-saħħa dwar l-importanza tal-attività fiżika fuq is-saħħa tal-individwu.

5.8 L-attività fiżika fl-ambjent tal-post tax-xogħol

Permezz tal-implimentazzjoni ta' pjanijiet jew programmi fil-postijiet tax-xogħol li jinkludu l-attività fiżika, jibbenefika kemm il-ħaddiem kif ukoll min iħaddem (*Linji gwida tal-UE dwar l-Attività Fiżika* 2008). Dawn il-pjanijiet huma investiment, bi qliegħ ġenerali li jissarraf f'termini ta' benesseri tal-persuna, tnaqqis ta' *sick leave*, tnaqqis ta' fatturi ta' riskju għal mard kroniku u mard tas-sistema muskoloskeltali.

Il-promozzjoni tas-saħħa fuq il-post tax-xogħol tinvolvi mhux biss miri ċari u parteċipazzjoni tal-impjegati, iżda daqstant importanti wkoll l-impenn tal-amministrazzjoni, ambjent li joffri appoġġ u evalwazzjonijiet fuq bażi regolari. Numru ta' postijiet tax-xogħol diġà għandhom gym għall-impjegati, filwaqt li oħrajn joffru sħubija sussidjata għal gyms lill-impjegati tagħhom. Dawn l-entitajiet jitolbu s-servizzi tad-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard b'mod regolari biex jiżviluppaw inizjattivi għal Stili ta' Ħajja Tajbin għas-Saħħa fuq il-post tax-xogħol tagħhom.

Oqsma ta' azzjoni

1. It-tisħiħ u t-tkabbir ta' inizjattivi għall-promozzjoni tas-saħħa fuq il-post tax-xogħol li huma mmirati b'mod speċjali kemm lejn in-nutrizzjoni kif ukoll lejn l-attività fiżika.

5.9 L-attività fiżika permezz ta' organizzazzjonijiet sportivi

Għaqdiet sportivi, li jinkludu federazzjonijiet, assoċjazzjonijiet u nurseries ġeneralment ikunu aktar orjentati lejn l-isport kompetittiv. Organizzazzjonijiet bħal dawn jiġu mħeġġa biex jikkunsidraw il-promozzjoni tal-isport għal kulħadd, u l-impatt tal-isport fuq is-saħħa pubblika, fuq il-valuri soċjali, fuq ugwaljanza tas-sessi u fuq l-iżvilupp kulturali. Għaqdiet sportivi jikkontribwixxu għall-benesseri soċjali tal-komunitajiet. L-iżvilupp ta' sħubijiet ma' għaqdiet sportivi jiżgura l-iskambju ta' riżorsi utli b'mod kost-effettiv, sabiex jiġu ssodisfati l-bżonnijiet tal-popolazzjoni għall-attività fiżika.

Oqsma ta' azzjoni

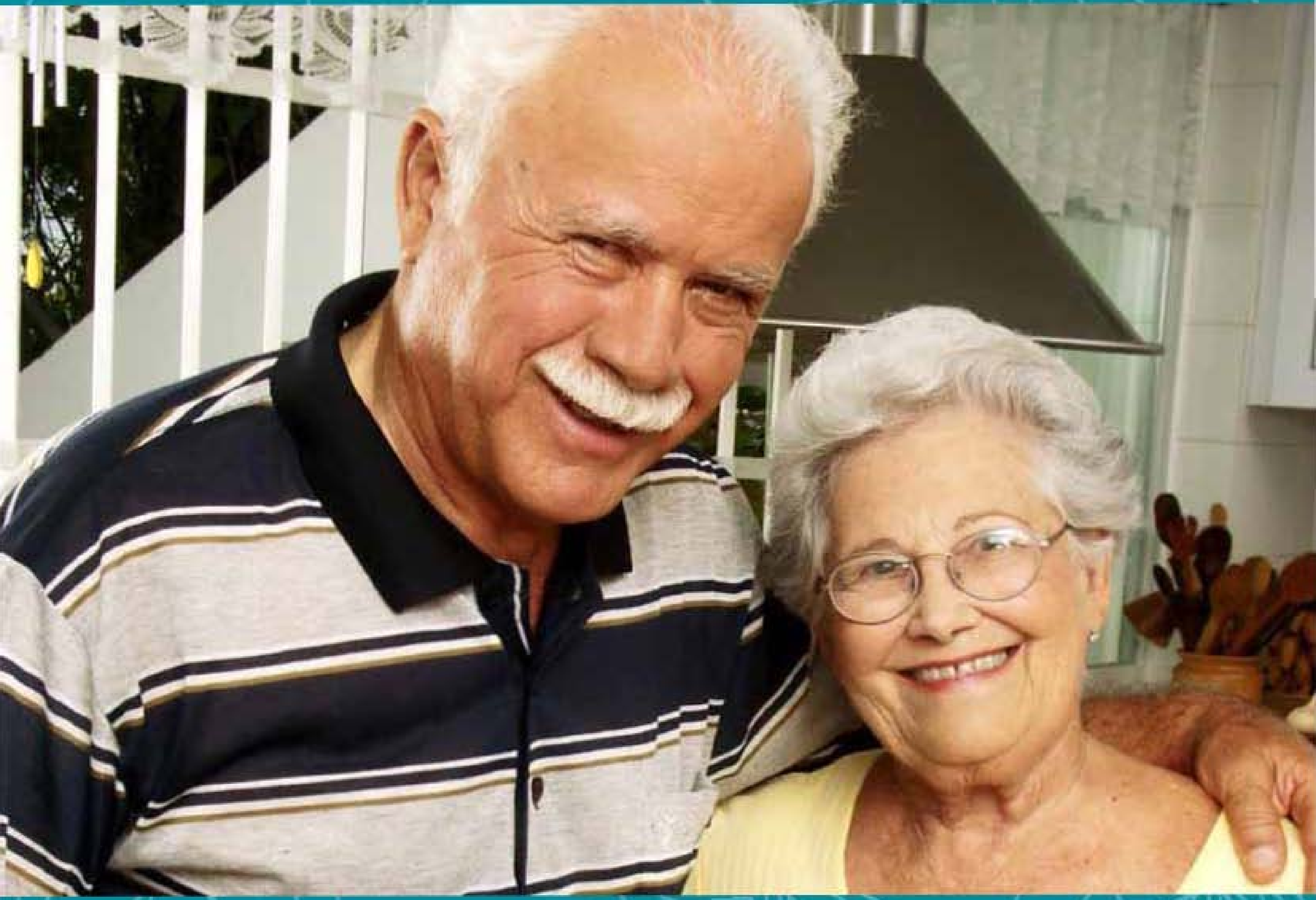
1. It-twaqqif ta' sħubijiet ma' organizzazzjonijiet biex tiżdied il-kuxjenza dwar ir-rwol tan-nutrizzjoni u tal-attività fiżika fuq stili ta' ħajja tajbin għas-saħħa u l-provvista ta' sessjonijiet ta' attività fiżika pjaċevoli li jkunu disponibbli għall-popolazzjoni ġenerali.

5.10 Konklużjoni

Biex jiżdiedu l-faċilitajiet u l-opportunitajiet għal aktar attività fiżika u sport għat-tfal u għall-adulti tul ħajjithom hija meħtieġa kollaborazzjoni u azzjoni fuq livell multisettorjali. Il-benefiċċji li jirriżultaw se jkunu t-tnaqqis tal-piż żejjed u tal-mard kroniku relatat miegħu, kif ukoll żieda fil-produttività u s-saħħa mentali, kwalità tal-ħajja u titjib fil-benesseri ġenerali.

Kapitlu 6

Servizzi tal-Kura tas-Saħħa



Il-prevenzjoni u l-kontroll tal-obeżità u ta' piż żejjed teħtieġ servizzi speċifiċi, imfassla skont gruppi differenti. Dan huwa partikolarment importanti għall-gruppi vulnerabbli (bħalma huma dawk bi dħul baxx) u għal nies li jinsabu fi stadji tal-ħajja b'riskju ikbar ta' żieda fil-piż (bħal waqt u wara t-tqala, waqt il-menopawża jew meta jitwaqqaf it-tipjip).

6.1 Għanijiet tal-Għoti tas-Servizzi

- Li jittejjeb l-aċċess għal servizz personalizzat għal persuni obeżi jew li għandhom piż żejjed ta' kull età, imfassal skont il-ħtiġijiet tagħhom u li jgħinhom biex jiksbu telf reali u sostnut fil-piż u li wara jżommu piż tajjeb għas-saħħa.
- Li jittejjeb l-aċċess għal pariri u appoġġ xieraq dwar stili ta' ħajja tajbin għas-saħħa, sabiex in-nies b'piż tajjeb għas-saħħa jżommu l-piż tagħhom tul ħajjithom, u biex jiġi evitat li dawk li għandhom piż żejjed ikomplu jżidu fil-piż u jsiru obeżi.

6.2 Orjentazzjoni mill-ġdid tas-Servizzi tas-Saħħa

Il-*Karta ta' Ottawa għall-Promozzjoni tas-Saħħa* tistieden lis-Settur tas-Saħħa biex 'jimxi dejjem aktar fid-direzzjoni tal-promozzjoni tas-saħħa, lil hinn mir-responsabbiltà tagħha li tipprovdi servizzi kliniċi u ta' kura' (*Karta ta' Ottawa,* 1986). Il-professjonisti tas-saħħa għandhom opportunità unika, fil-funzjoni tagħhom ta' kuljum, li jittrażmettu pariri prattiċi lill-pazjenti u lill-familji rigward il-benefiċċji ta' livelli ogħla ta' attività fiżika li ttejjeb is-saħħa, u dawk ta' pariri sempliċi dwar in-nutrizzjoni. Il-pariri jistgħu jieħdu l-forma ta' informazzjoni sempliċi, ħiliet fil-bidla fl-imġiba, u/jew referti għal servizzi xierqa. Hemm bżonn li l-professjonisti tas-saħħa jiġu mħeġġa u ffaċilitati sabiex jiddedikaw aktar ħin għall-prevenzjoni. Hemm bżonn li l-professjonisti tas-saħħa jiġu mħarrġa fir-rigward ta' metodi ta' promozzjoni tas-saħħa sabiex ikunu jistgħu jieħdu dan l-irwol (Naidoo & Orme, 2000).

Oqsma ta' azzjoni

1. Iż-żieda fl-inklużjoni tal-għarfien dwar għażliet tajbin għas-saħħa u strateġiji għal tibdil fl-imġieba, fit-taħriġ inizjali u l-edukazzjoni kontinwa għall-professjonisti tas-saħħa.

6.3 L-Iżvilupp tas-Servizzi f'livell Komunitarju

Interventi minn komponenti differenti huma l-għażla preferuta għall-prevenzjoni u l-kontroll tal-obeżità.

6.3.1. Programmi għall-kontroll tal-piż.

Programmi għall-kontroll tal-piż jinkludu strateġiji għal tibdil fl-imġieba tan-nies sabiex jiżdiedu l-livelli tal-attività fiżika jew titnaqqas l-inattività, titjieb l-imġieba f'dak li għandu x'jaqsam mal konsum tal-ikel u l-kwalità tad-dieta ta' dak li jkun, u biex jitnaqqas il-konsum ġenerali ta' enerġija mill-ikel jew mix-xorb. Instab li interventi għall-ġestjoni tal-piż jiksbu aktar suċċess meta l-għanijiet tal-programmi ikunu mmirati speċifikament lejn il-kontroll tal-piż aktar milli lejn il-prevenzjoni ta' mard kardjovaskulari jew lejn it-titjib ġenerali tal-istat tas-saħħa (Kremers *et al.*, 2010).

Diversi studji wrew li l-piż tal-ġisem u l-attitudnijiet tal-konjugi jista' jkollhom impatt kbir fuq l-ammont ta' piż li jintilef u fuq is-suċċess fiż-żamma tal-piż (Black DR, Threlfall WE, 1989).

Oqsma ta' azzjoni

1. Iż-żieda, min-naħa tad-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard, fil-provvista ta' programmi regolari u aċċessibbli għall-kontroll tal-piż għal adulti li għandhom BMI> 25 f'ambjenti differenti, b'enfasi partikolari fuq il-komunitajiet b'riskju ogħla.
2. Il-ħruġ ta' linji gwida dwar il-messaġġi li għandhom jingħataw waqt il-korsijiet għall-kontroll tal-piż li jsiru kemm fis-settur privat kif ukoll fis-settur pubbliku.
3. It-tisħiħ u d-diversifikazzjoni tal-provvista ta' pariri aġġornati mid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard sabiex jiġi żgurat li dawn huma riżorsi tajbin u faċilment disponibbli għall-popolazzjoni.

6.3.2 Programmi ta' attività fiżika

Netwerks soċjali ta' appoġġ bħal gruppi ta' eżerċizzju biex jiġu mħeġġa tibdiliet fl-imġiba nstabu li huma miżuri kost-effettivi meta jintużaw flimkien ma' interventi oħra ta' attività fiżika bbażati fuq il-komunità (Muller *et al.*, 2008).

Oqsma ta' azzjoni

1. Biex jittejjeb id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard - jiġu organizzati programmi regolari u aċċessibbli ta' attività fiżika, u skemi ta' mixi speċjalment għall-adulti b' BMI> 25, għall-etajiet kollha u f'kuntesti differenti.
2. Ħidma ma' partijiet interessati biex jiġu mħeġġa gruppi ta' azzjoni dwar it-trasport attiv eż.il-mixi ta grupp minn post għall-ieħor flok bil-karozza tal-linja, jew l-użu tar-rota biex wieħed imur ix-xogħol.

6.3.3. Għaqdiet tat-tisjir fil-komunità

Ir-riċerka turi li familji li jinsabu fi gruppi bi dħul baxx jistgħu jibbenefikaw minn appoġġ biex jiġu żviluppati ħiliet fit-tisjir, sabiex dak li jkun ikun jista' jipprepara ikliet li huma tajbin għas-saħħa, li ma jinvolvux spejjeż kbar u li huma kulturalment u soċjalment aċċettabbli. Għaqdiet tat-tisjir jistgħu jiġu kkombinati ma' programm ibbażat fuq il-mixi, sabiex ikun jista' jiġi offrut programm magħmul minn komponenti differenti.

Oqsma ta' azzjoni

1. It-twaqqif ta' għaqdiet tat-tisjir f'livell tal-komunità, fl-iskejjel jew fil-kunsilli lokali, fil-postijiet tax-xogħol, mother-and-baby clubs, ċentri għall-kura ta' matul il-ġurnata, eċċ.
2. It-twaqqif ta' għaqdiet tat-tisjir għal tfal adoloxxenti sabiex tiġi pprovduta edukazzjoni prattika dwar in-nutrizzjoni u dwar dieta tajba.

6.3.4. L-għoti ta' pariri dwar stili ta' ħajja xierqa minn professjonisti tas-saħħa

Professjonisti tas-saħħa fis-settur pubbliku u privat huma sors ewlieni ta' pariri dwar id-dieta, il-piż u l-attività fiżika. Huwa importanti li dawn il-professjonisti jkollhom taħriġ u esperjenza xierqa li jippermettulhom li jimmotivaw b'mod effettiv lin-nies sabiex jinbidlu. Għalhekk, it-taħriġ f'dawn l-oqsma, b'mod li huwa proporzjonali mal-grad ta' interventi li jsiru, huwa essenzjali sabiex jiġi żgurat li l-pazjenti jingħataw pariri, professjonali, aġġornati u konsistenti.

Oqsma ta' azzjoni

1. Ħidma mal-partijiet interessati biex il-promozzjoni tas-saħħa u l-prevenzjoni jiġu inklużi fil-kurrikuli universitarji tal-professjonisti kollha tas-saħħa.
2. Ħidma mal-partijiet interessati biex jiġi pprovdut taħriġ kontinwu għall-iżvilupp professjonali fil-qasam tal-promozzjoni effettiva tas-saħħa lill-professjonisti kollha tas-saħħa.
3. Ħidma mal-partijiet interessati biex ħaddiema li jaħdmu fil-qasam tal-kura tas-saħħa jiġu pprovduti bir-riżorsi meħtieġa biex jinkoraġġixxu t-telf fil-piż u stili ta' ħajja tajbin għas-saħħa.
4. It-twaqqif ta' korsijiet ta' taħriġ post-sekondarji għal professjonisti tal-kura sabiex jiżdiedu r-riżorsi umani f'dan is-settur.
5. Ħidma mal-partijiet interessati biex jiġu żviluppat kurrikulu nazzjonali u ċertifikazzjoni fir-rigward tat-taħriġ ta' professjonisti, faċilitaturi u konsulenti fil-qasam tal-kontroll tal-piż, tan-nutrizzjoni u tal-attività fiżika.
6. Li jiġi żgurat li jkunu biss persuni li jkunu ġew iċċertifikati li rċevew it-taħriġ relevanti fil-qasam tal-attività tagħhom, li jipprovdu tali servizz lill-poplu.

6.3.5 Servizzi ġeneralizzati pprovduti mill-Kura Primarja

Il-professjonisti tas-saħħa fil-kura primarja (kemm tas-settur pubbliku kif ukoll ta' dak privat) huma l-ewwel punti ta' kuntatt mal-pubbliku ġenerali, u jgawdu minn kunfidenza pubblika kbira ħafna. Dawn jinsabu f'pożizzjoni unika minħabba li għandhom kuntatt regolari, ripetut u faċilment aċċessibbli mill-popolazzjoni ġenerali. Għalhekk, dawn il-professjonisti huma ħolqa kruċjali f'kull politika li tiġi mfassla favur il-promozzjoni ta' piż tajjeb għas-saħħa tul il-ħajja.

Oqsma ta' azzjoni

1. L-għoti ta' linji gwida dwar għażliet tajbin għas-saħħa, jiġifieri n-nutrizzjoni, l-eżerċizzju u l-alkoħol, lill-professjonisti tas-saħħa, sabiex jiġi komunikat messaġġ uniformi u koerenti.
2. Il-provvista ta' attivitajiet ta' edukazzjoni kontinwa u regolari li jittrattaw b'mod speċifiku kwistjonijiet relatati mal-prevenzjoni u l-kontroll tal-piż żejjed u tal-obeżità, kif ukoll taħriġ speċifiku dwar id-dieta u n-nutrizzjoni, l-attività fiżika u tibdiliet fl-imġiba fir-rigward tas-saħħa lill-professjonisti tas-saħħa.
3. Il-provvista tar-riżorsi neċessarji lill-professjonisti tas-saħħa biex ikunu jistgħu jagħtu pariri lin-nies rigward għażliet tajbin għas-saħħa.
4. Li jiġi żgurat li l-professjonisti tas-saħħa janalizzaw u jimmaniġġjaw b'mod proattiv fatturi ta' riskju assoċjati mal-piż żejjed u mal-obeżità bħall-pressjoni għolja, livell ta' xaħam għoli fid-demm, u d-dijabete.
5. Li jiġi żgurat li l-istudenti kollha tal-primarja u tas-sekondarja jiġu mkejla fil-bidu ta' kull sena skolastika, u li jiġi żgurat moniteraġġ u riferiment xieraq għal tfal obeżi u b'piż żejjed, kif ukoll komunikazzjoni b'mod regolari mal-familji u l-għoti ta' pariri dwar stili ta' ħajja u ta' għajnuna lill-familji.

6.4 L-iżvilupp ta' Servizzi Speċifiċi

6.4.1 Il-kontroll tal-Piż Żejjed u tal-Obeżità fl-Adulti

It-trattament tal-piż żejjed u tal-obeżità jiddependi fuq it-treġġigħ lura fit-tul tal-bilanċ tal-enerġija, li jista' jinkiseb permezz ta' metodi differenti, li jinkludu interventi tad-dieta, attività fiżika regolari, u interventi mediċi jew kirurġiċi xierqa. Fid-dawl tal-kumplessità tal-fatturi involuti u tal-varjetà tal-metodi, huwa essenzjali li jkun hemm ħidma kollettiva multidixxiplinarja, jekk programm komprensiv ta' intervent għandu jitwassal b'mod effettiv. Strateġija ħolistika għall-kura ġenerali tal-pazjent hija essenzjali, bħalma hija wkoll l- interazzjoni intensiva u kontinwa bejn il-professjonisti involuti u l-pazjent.

Oqsma ta' azzjoni

1. It-twaqqif ta' Kliniki Speċjalizzati fl-Obeżità mmexxija minn tim multidixxiplinarju ta' professjonisti tas-saħħa li jaħdmu fis-settur tal-Kura Primarja tas-Saħħa, li jipprovdu valutazzjoni medika inizjali għall-pazjenti li jiġu rreferuti, kif ukoll miżuri ta' segwitu meħtieġa li jinkludu referenzi lil speċjalisti, jekk dan ikun meħtieġ, evalwazzjonijiet tad-dieta u tal- kapaċità għall eżerċizzju u l-għoti ta' preskrizzjoni dwar dawn, appoġġ psikoloġiku u interventi fl-imġiba kif meħtieġ u l-evalwazzjoni tal-ħtieġa għal terapija invażiva, u referenza għal aktar terapija invażiva skont il-bżonn. Speċjalisti meħtieġa għall-dan is-servizz se jinkludi tobba, esperti tad-dieta, psikologi, terapisti speċjalizzati fl-imġiba u fiżjoterapisti.
2. It-twettieq ta' valutazzjoni tat-teknoloġija involuta u valutazzjoni dwar il-fattibbiltà tal-inklużjoni tal-kirurġija għat-telf tal-piż fuq il-lista tas-servizzi offruti mis-settur tal-kura tas-saħħa pubblika.

6.4.2 Il-kontroll tal-Piż Żejjed u tal-Obeżità fit-Tfal

L-assoċjazzjoni bejn il-piż żejjed u l-obeżità fit-tfulija u dik fl-adulti tiżdied aktar ma l-obeżità timmanifesta ruħha kmieni fil-ħajja (Guo, S.S., *et al.*, 1994). Ġie muri li 25-50% tal-adoloxxenti obeżi jsiru adulti obeżi (Dietz, W. *et al.*,1993) u għalhekk, aktar ma l-obeżità timmanifesta ruħha kmieni fil-ħajja aktar ikun hemm probabbiltà ta' obeżità fil-ħajja adulta, u li jinħassu l-kumplikazzjonjiet fit-tul li huma relatati magħha.

Għalhekk, strateġiji speċifiċi ta' intervent għandhom ikunu mmirati lejn tfal ta' età ta' inqas minn 11-il sena, minħabba li nstab li r-riżultati huma l-aktar favorevoli b'interventi qabel ma t-tfal jidħlu fil-pubertà. Sal-lum, interventi wara din l-età ma wrewx li kellhom xi suċċess sinifikanti (Ebstein, LH *et al.*, 1994).

Oqsma ta' azzjoni

1. It-twaqqif ta' kliniki pedjatriċi multidixxiplinarji bil-għan li jinħoloq ambjent ta' appoġġ li jgħin lit-tfal b'piż żejjed jew li huma obeżi (ogħla mill-85 ċentili) u lill-familji tagħhom biex jagħmlu bidliet fl-istil tal-ħajja.
2. Dan il-programm ta' trattament jista' jinkludi evalwazzjoni sħiħa minn tim multidixxiplinarju biex jiġu mifhuma l-kawżi possibbli u l-kumplikazzjonijiet tal-kundizzjoni tat-tifel jew tifla, konsulenza dwar l-imġieba lill-familja bil-parteċipazzjoni tal-membri tal-familja fil-programm għat-tnaqqis tal-piż skont il-bżonn, u t-twaqqif ta' pjan imfassal madwar il-familja sabiex jintlaħqu l-miri għat-tnaqqis tal-piż segwiti bi strateġiji għaż-żamma tal-piż.
3. Fil-kontroll tal-obeżità fit-tfulija, il-prudenza hija essenzjali, u meta jiġu żviluppati interventi, għandha tingħata konsiderazzjoni lil riskji ta' malnutrizzjoni, lil kundizzjonijiet marbuta mal-itteħid tal-ikel u r-riskju ta' iżolament. Messaġġ ċar u konsistenti li juri li kulħadd jinsab f'riskju ta' obeżità u dwar il-ħtieġa li jinħoloq għarfien dwar il-bżonn għal għażliet tajbin għas-saħħa fost il-familji, jgħin biex jintlaħaq l-għan ta' piż tajjeb għas-saħħa mingħajr kumplikazzjonijiet bla bżonn. Ġie muri li interventi immirati lejn l-istil tal-ħajja flimkien mal-imġieba, jipproduċu tnaqqis notevoli u klinikament sinifikanti fil-piż żejjed u l-obeżità fit-tfal u l-adoloxxenti (Oude Luttikhuis, H., *et al.*, 2009; *NICE guidelines*, 2010).

6.5 Konklużjoni

Interventi mmexxija minn professjonisti tas-saħħa fil-qasam tal-kura primarja u sekondarja u ambjenti tal-komunità li jiffokaw fuq id-dieta u l-attività fiżika jew il-konsulenza ġenerali dwar is-saħħa, jistgħu jappoġġjaw it-telf tal-piż jew il-manutenzjoni ta' piż tajjeb għas-saħħa. Fokus speċifiku mmirat lejn it-tfal jeħtieġ approċċ multidixxiplinarju bl-involviment u l-mpenn tal-familja.

Kapitlu 7

Implimentazzjoni tal-Istrateġija

piż tajjeb tul il-ħajja

7.1 Riżorsi Umani

Sabiex jintlaħqu l-miri ambizzjużi stabbiliti fi ħdan din l-istrateġija, in-numru ta' professjonisti differenti fil-forza tax-xogħol għandu jissaħħaħ, kemm f'termini ta' ħiliet, kif ukoll f'termini ta' numri. In-natura intersettorjali ta' din l-istrateġija għandha implikazzjonijiet għall-forza tax-xogħol ta' diversi ministeri u setturi. Analiżi tal-ħtiġijiet biex jiġu identifikati lakuni fin-numru u fil-ħiliet tal-forza tax-xogħol f'oqsma differenti, se ssir sa nofs l-2013.

Hemm bżonn li jiġu ingaġġati aktar persuni speċjalizzati u li jiġu żviluppati jew imsaħħa ħiliet speċifiċi fi ħdan il-forza tax-xogħol attwali fil-Ministeru għas-Saħħa, l-Anzjani u Kura fil-Komunità. L-iżvilupp professjonali kontinwu ta' professjonisti tas-saħħa għandu jiġi msaħħaħ, b'enfasi speċifika fuq il-prevenzjoni, il-komunikazzjoni u l-bidla fl-imġieba.

Jeħtieġ li fil-Ministeri u f'setturi oħra jibda jsir taħriġ dwar l-effetti tas-saħħa fuq il-politiki pubbliċi, u li dan jissaħħaħ fejn jeżisti diġà. Hemm bżonn li tingħata attenzjoni partikolari lill-valutazzjoni tal-impatt fuq is-saħħa ta' politki addottati f'oqsma oħra.

7.2 Sorveljanza u Riċerka

Is-sorveljanza u r-riċerka fil-qasam tal-piż żejjed u l-obeżità huma prijorità u parti integrali ta' din l-istrateġija. Dan jippermetti li l-politika tissarraf f'riżultati, li jiġu identifikati riżultati mhux mixtieqa u li jsir it-tibdil jew l-aġġustamenti li jista' jkun hemm bżonn għall-prijoritajiet li jkunu ġew stabbiliti.

7.2.1 Sorveljanza

L-għan tas-sorveljanza huwa li jimmoniterja l-prevalenza u x-xejriet tal-obeżità u tal-piż żejjed fil-popolazzjoni, u li jeżamina l-effett li kellhom l-interventi fuq żieda f' l-adozzjoni ta' dieta sustanzjuża u ta' attività fiżika li ttejjeb is-saħħa. Azzjonijiet li jiġu implimentati f'etàjiet differenti u fl-ambjenti kollha se jiġu mmoniterjati biex jitkejjel il-progress li jkun sar biex jintlaħqu l-miri stabbiliti f'din l-istrateġija. Is-servizzi tas-saħħa ġodda se jkunu akkumpanjati minn qafas ta' evalwazzjoni u ta' moniteraġġ, sabiex jiġi żgurat li qed jiksbu l-objettivi tagħhom, u biex il-kwalità u r-riżultati tas-servizzi jiġu dokumentati.

Id-Direttorat għar-Riċerka u l-Informazzjoni dwar is-Saħħa u d-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard, fi ħdan il-Ministeru għas-Saħħa, l-Anzjani u Kura fil-Komunità diġà kull tant żmien jwettqu stħarriġ sabiex jimmoniterjaw il-miri ewlenin. Fl-ewwel każ, l-*Istħarriġ Ewropew Dwar is-Saħħa* bbażat fuq Kwestjonarji jsir kull ħames snin u jimmoniterja l-piż u t-tul awto-rrappurtat fil-popolazzjoni adulta, kif ukoll fatturi ta' riskju u l-imġieba. Bl-istess mod, l-*Imġiba Relatata mas-Saħħa Fost it-Tfal tal-Iskola* u l-ECOSI huma stħarriġiet perjodiċi li jimmoniterjaw il-piż tal-adoloxxenti u tfal f'Malta.

Fl-2010, id-Direttorat għar-Riċerka u l-Informazzjoni dwar is-Saħħa wettaq Stħarriġ pilota dwar is-Saħħa ibbażat fuq eżaminazzjoni. Dan l-istħarriġ sar flimkien mal-*Istħarriġ Ewropew dwar is-Saħħa* bbażat fuq Kwestjonarji.

Is-sorveljanza tat-tfal tal-iskola se tkompli tiġi msaħħa bl-użu ta' studji antropometriċi regolari.

Hemm bżonn li jsir titjib fil-kejl tal-attività fiżika għas-sorveljanza tas-saħħa tal-popolazzjoni. Studji li diġà jitwettqu lokalment u li jinkludu ġbir ta' dejta dwar l-attività fiżika se jiġu miżmuma u msaħħa.

Fejn normalment studji ma jkunux disponibbli, se jsiru studji speċifiċi għall-moniteraġġ ta' indikaturi u għall-evalwazzjoni tal-azzjonijiet.

7.2.2 Riċerka

L-għan tar-riċerka fil-qasam tal-piż żejjed u tal-obeżità huwa li jimtela l-vojt fl-għarfien, inklużi il-kawżalità tal-obeżità u l-azzjonijiet preventivi effettivi.

Kif kien il-każ għal oqsma oħra, id-dejta lokali dwar il-qasam tal-obeżità u l-konsum tal-ikel għad mhijiex disponibbli. Ġew identifikati diversi lakuni fl-għarfien epidemjoloġiku dwar id-drawwiet tad-dieta tal-popolazzjoni. F'dan ir-rigward, se jsiru studji regolari dwar il-konsum tal-ikel biex jiġu evalwati l-istatus nutrizzjonali u d-drawwiet nutrittivi tal-popolazzjoni kollha u tas-sottogruppi (età, sess u soċjo-ekonomiċi) fi ħdan din il-popolazzjoni. Barra minn hekk, hemm bżonn li ssir riċerka analitika dwar il-kontenut nutrittiv ta' ikel tradizzjonali Malti.

7.3L-Implimentazzjoni tal-Istrateġija

Din l-istrateġija nazzjonali għandha l-għan li twaqqaf u treġġa' lura x-xejra dejjem tikber tal-piż żejjed fil-popolazzjoni Maltija. Din l-isfida għas-saħħa pubblika tirriżulta min-natura kumplessa tal-fatturi kawżali li jaffettwaw din l-epidemija, kif ukoll mill-oqsma ta' azzjoni multisettorjali li ġew identifikati.

Il-Grupp ta' Implimentazzjoni ta' Piż Tajjeb għas-Saħħa se jkun responsabbli biex jiżgura li l-azzjonijiet fi ħdan l-ambjenti differenti jinkisbu skont il-perjodu ta' żmien stipulat u r-riżorsi li jiġu allokati. Il-Grupp se jaħdem mal-partijiet interessati kollha biex jiżgura li l-kollaborazzjoni intersettorjali tibqa' ffukata fuq il-kisba tal-miri ambizzjużi stabbiliti f'din l-Istrateġija li se ddum għaddejja tmien snin.

Din l-Istrateġija Nazzjonali se tkun akkumpanjata minn pjan ta' azzjoni dettaljat mifrux tul tliet snin, għas-snin 2012-2015, li se jidentifika l-entitajiet responsabbli għal azzjonijiet differenti, kif ukoll il-perjodi ta' żmien u r-riżorsi finanzjarji u umani meħtieġa.

Il-moniteraġġ tal-miri se jseħħ fuq bażi triennali (fl-2015 u fl-2018) u se jiġi segwit minn evalwazzjoni ta' tmiem il-pjan sabiex jiġu evalwati l-linji intersettorjali u multidixxiplinarji kumplessi fi ħdan l-Istrateġija għal Piż Tajjeb Tul il-Ħajja.

Glossarju tat-Termini

Dejta antropometrika: Informazzjoni disponibbli mill-kejl xjentifiku tal-ġisem tal-bniedem.

Dijabete tat-tieni tip: Wieħed miż-żewġ tipi ewlenin ta' dijabete; it-tip fejn iċ-ċelloli beta tal-frixa jipproduċu insulina li l-ġisem ma jkunx jista' juża b'mod effettiv minħabba li ċ-ċelloli tal-ġisem huma reżistenti għall-azzjoni tal-insulina.

Dijabete fit-tqala: Forma ta' dijabete mellitus li titfaċċa waqt it-tqala f'nisa li qabel ma kellhomx dijabete, u li normalment tmur wara li titwieled it-tarbija.

Epidemija: Taffettwa jew għandha tendenza li taffettwa numru kbir ħafna ta' individwi fi ħdan popolazzjoni, komunità jew reġjun fl-istess ħin.

Ġebel fil-marrara: Ġebel li jiffurmaw meta s-sustanzi li jinsabu fil-bili jibbiesu. Il-ġebel jista' jkun żgħir daqs ħabba tar-ramel, jew kbir daqs ballun tal-golf. Jista' jkun hemm ġebla waħda kbira biss, mijiet ta' ġebliet żgħar jew taħlita varjata ta' dawn it-tnejn.

Għalliema peripatetiċi: Għalliema li jaħdmu f'aktar minn skola waħda jew kulleġġ wieħed.

***Hirsutism*:** Tkabbir mhux normali ta' pil fin-nisa fuq il-wiċċ, is-sider, l-addome, id-dahar, is-swaba' l-kbar tal-idejn u s-swaba' tas-saqajn. Din il-kundizzjoni normalment hija marbuta ma' żieda fl-androġeni, jew ormoni maskili, u hija komuni fin-nisa li jbatu mis-Sindromu tal-Ovarji Poliċistiċi.

Inċidenza: Ir-rata ta' każijiet ġodda ta' mard li jibdew matul perjodu ta' żmien speċifikat f'popolazzjoni partikolari.

Indeboliment tat-Tolleranza għall-Glukożju: Fażi ta' tranżizzjoni bejn tolleranza normali tal-glukożju u d-dijabete, imsemmija wkoll bħala pre-dijabete. Fl-indeboliment tat-tolleranza għall-glukożju (IGT), il-livelli ta' glukożju fid-demm huma bejn dak normali u dak dijabetiku. Persuni b'IGT ma jkollhomx dijabete. Kull sena, 1-5% biss tal-persuni li r-riżultati tat-testijiet tagħhom jindikaw IGT jiżviluppaw id-dijabete. Wara ttestjar mill-ġdid, daqs nofs in-nies b'IGT jkollhom riżultati normali għat-test orali ta' tolleranza għall-glukożju. It-telf tal-piż u l-eżerċizzju jistgħu jgħinu lil nies b'IGT biex il-livelli tagħhom ta' glukożju jirritornaw għan-normal.

Infart mijokardijaku: Il-mewt ta' muskolu tal-qalb ikkawżata mill-imblukkar f'daqqa ta' arterja koronarja minħabba embolu (demm magħqud). Arterji koronarji huma vini tad-demm li jipprovdu lill-muskolu tal-qalb bid-demm u l-ossiġnu. L-imblukkar ta' arterja koronarja ċċaħħad lill-muskolu tal-qalb mid-demm u mill-ossiġnu, u b'hekk tikkawża ħsara lill-muskolu tal-qalb.

Ipertrofija beninja tal-prostata: Magħrufa wkoll bħala BPH. Tkabbir tal-prostata li mhuwiex ikkawżat mill-kanċer. BPH jista' jikkawża problemi bl-awrina minħabba li l-prostata tagħfas fuq l-uretra, mal-fetħa tal-bużżieqa tal-awrina.

Narkolessija: Disturb newroloġiku kkaratterizzat minn aptit inkontrollabbli u rikurrenti li wieħed jorqod. In-narkolessija sikwit hija assoċjata ma' kataplessija (telf f'daqqa ta' ton tal-muskoli u paraliżi tal-muskoli volontarji assoċjati ma' emozzjoni qawwija), ma' paraliżi tal-irqad (immobilità tal-ġisem li sseħħ fil-ħin ta' tranżizzjoni bejn l-irqad u l-punt fejn dak li jkun iqum), ma' alluċinazzjonijiet ipnagoġiċi (ħolm ta' qabel l-irqad) u mal-imġieba awtomatika (bħal meta wieħed jagħmel xi ħaġa b'mod "awtomatiku" u wara ma jiftakarx kif għamilha).

Obeżità: Kundizzjoni kkaratterizzata minn akkumulazzjoni u ħażna eċċessiva ta' xaħam fil-ġisem u li fl-adulti hija tipikament indikata minn BMI ta' 30 jew aktar.

Puplesija iskemika: It-twaqqif fiżiku tal-fluss tad-demm lejn żona tal-moħħ, li jikkawża ċ-ċelloli tal-

moħħ f'dik iż-żona biex imutu. Il-puplesiji iskemiċi jikkawżaw ħsara permanenti fil-moħħ, kif ukoll problemi fit-tul.

Prevalenza: Il-proporzjon ta' individwi li għandhom marda f'popolazzjoni. Il-prevalenza hija kunċett ta' statistika li jirreferi għan-numru ta' każijiet ta' mard li huma preżenti f'popolazzjoni partikolari fi żmien partikolari.

Sindromu metaboliku: Grupp ta' kundizzjonijiet li jqiegħdu lill-persuni f'riskju għoli għal mard tal-arterji koronarji. Dawn il-kundizzjonijiet jinkludu dijabete tat-tieni tip, l-obeżità, pressjoni tad-demm għolja, u profil fqir tal-lipidi b'kolesterol LDL ("ħażin") għoli, kolesterol HDL ("tajjeb") baxx, u trigliċeridi għolja. Dawn il-kundizzjonijiet kollha huma assoċjati ma' livelli għolja ta' insulina fid-demm. Id-difett fundamentali tas-sindromu metaboliku huwa r-reżistenza għall-insulina, kemm fit-tessuti xaħmija kif ukoll fit-tessuti tal-muskoli. Mediċini li jnaqqsu r-reżistenza għall-insulina normalment ibaxxu wkoll il-pressjoni tad-demm u jtejbu l-profil tal-lipidi.

Steatoepatite: Infjammazzjoni tal-fwied xaħmi li normalment isseħħ f'persuni alkoħoliċi. Steato- tirreferi għax-xaħam u -epatite tirreferi għall-infjammazzjoni tal-fwied.

Referenzi

Amarasinghe, A u D'Souza, G. Obesity Prevention: A review of the interactions and interventions, and some policy implications. Disponibbli fuq: http://www.rri.wvu.edu/pdffiles/wp2010-2.pdf , [aċċessat fit-30 ta' Settembru 2010].

American Heart Association. Physical Education in Schools. Disponibbli fuq: http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3010854 , [aċċessat fit-28 ta' Mejju 2010].

Andersen L *et al.* 2006. Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study), Lancet, vol. 368, pp. 299-304.

Attard Montalto, S. *et al.*, 2008. Incorrect advice: the most significant negative determinant on breast feeding in Malta. Midwifery, 10.1016.

Arenz S *et al.* (2004) Breastfeeding and childhood obesity – a systematic review. Int J.of Obesity 28, 1247-1256.

Barnsley Obesity Strategy And Action Plan 2006 (Childhood and Adult) http://www.barnsleyfit4thefuture.co.uk/Annual-Reports-and-Strategies/Barnsley%20Obesity%20Strategy%20and%20Action%20Plan%20Final%20Copy.pdf.

Bellizzi M *et al.* (1993) Food and Health in Malta. Dipartiment tas-Saħħa, Malta.

Bergmann KE *et al.* (2003) Early Determination of Childhood overweight and adiposity in a birth cohort study; role of breast feeding Int J of Obesity 27, 162-172.

Beydoun, M.A., L.M. Powell, u Y. Wang. 2008. The Association of *Fast Food*, Fruit and Vegetable Prices with Dietary Intakes among US Adults: Is There Modification by Family Income? Social Science & Medicine 66(11):2218–29.

Black DR, Threlfall WE. Partner weight status and subject weight loss: implications for cost effective programmes and public health. Addictive Behaviours, 14:279-289, 1989.

Breslow RA, Smothers BA. Drinking patterns and body mass index in never smokers: National Health Interview Survey, 197-2001. Am J Epidemiol. 2005 15 ta' Frar; 161 (4): 368-76.

Brown *et al.*, 2009. Obesity Prevention. Systematic review of long-term lifestyle interventions to prevent weight gain and morbidity in adults. Obesity reviews, 10, 627-638.

Calleja N, Gauci D. The cost of obesity Malta Medical School Conference, 2009.

Caraher, M., u G. Cowburn. 2005. Taxing Food: Implications for Public Health Nutrition. Public Health Nutrition 8(8):1242–49.

Cefai, C. u Camilleri, L. 2009 Healthy Students Healthy Lives. The Health of Maltese University Students. University of Malta, European Centre for Educational Resilience and Socio-Emotional Health.

Ċentri għall-Kontroll u l-Prevenzjoni tal-Mard. Physical Activity for Everyone. (Aġġornat fl-10 ta' Mejju 2010) Disponibbli fuq: http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/measuring/ , [aċċessat fis-27 ta' Mejju 2010].

Chriqui, J.F., S.S. Eidson, H. Bates, S. Kowalczyk, and F.J. Chaloupka. 2008. State Sales Tax Rates for *Soft Drinks* and *Snacks* Sold through Grocery Stores and Vending Machines, 2007. Journal of Public Health Policy 29:226–49.

Currie C, Gabhainn SN, Godeau E *et al.* Rapport Internazzjonali HBSC mill-Istħarriġ 2005/2006 . Inequalities in Young People's Health, 2008.

Dipartiment għas-Saħħa Ambjentali, (2009). National Environment and Health Action Plan 2006-2010 – Summary and Priorities - A review and summary of actions. Disponibbli fuq https://ehealth.gov.mt/HealthPortal/public_health/environmental-health/policy_coord_unit/seminars_publications.aspx, [aċċessat fil-11 ta' Ġunju 2010].

Dipartiment tas-Saħħa Informazzjoni u Riċerka, Ministeru għall-Politika Soċjali Malta. Stħarriġ Ewropew Dwar is-Saħħa Bbażat fuq Kwestjonarji , 2002.

Dipartiment tas-Saħħa Informazzjoni u Riċerka, Ministeru għall-Politika Soċjali Malta. Stħarriġ Ewropew Dwar is-Saħħa Bbażat fuq Kwestjonarji , 2008.

Dipartiment għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard, Diviżjoni Regolazzjoni Saħħa Pubblika, Ministeru għas-Saħħa, l-Anzjani u Kura fil-Komunità. A Strategy for the Prevention and Control of Non-communicable Diseases in Malta, April 2010. A focus on Public Health Action.

Dipartiment għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard – Il-Ministeru għas-Saħħa, l-Anzjani u Kura fil-Komunità, Malta. 2010. Ċaqlaq għal Saħħtek. 3rd ed.

Dipartiment għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard – Il-Ministeru għall-Politika Soċjali, Malta. (Micallef C, Hoepker T). 2009. Let's get active – let's have fun.

Dipartiment għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard – Il-Ministeru għall-Politika Soċjali, Malta. 2009. Physical Activity: A Guide for Professionals.

Dipartiment tas-Saħħa ta' Londra, 2004. At least five a week: evidence on the impact of physical activity and its relationship to health. Disponibbli fuq: http://www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/@dh/@en/documents/digitalasset/dh_4080981.pdf , [aċċessat fil-15 ta' Ġunju 2010].

Dipartiment tal-Informazzjoni, Malta. 2010. Stqarrija għall-istampa Nru 1145 (last modified 20th Ġunju 2010). Disponibbli fuq https://ehealth.gov.mt/HealthPortal/public_health/environmental-health/policy_coord_unit/seminars_publications.aspx, [aċċessat fl-20 ta' Ġunju 2010].

Dietz WH. Health consequences of obesity in youth: Childhood predictors of adult disease. Pediatrics. 1998;101 (3) Suppl, 518-525.

Doyle S, Kelly-Schwartz A, Schlossberg M, *et al.* (2006). Active community environments and health: the relationship of walkable and safe communities to individual health. J Am Planning Assoc (2006) 72:19–31. Disponibbli fuq [Web of Science]http://cel.isiknowledge.com/InboundService.do?product=CEL&action=retrieve&SrcApp=Highwire&UT=000235851400003&SID=X2p5820NKKI6A7eDEpD&Init=Yes&SrcAuth=Highwire&mode=FullRecord&customersID=Highwire, [aċċessat fit-8 ta' Ġunju 2010].

Eckel RH, Krauss RM. American Heart Association Call to Action: Obesity as a major risk factor for coronary heart disease. Circulation, 1998;97:2099-2100.

Education Division Malta Healthy Eating Lifestyle Plan – HELP document, 2007.

Stqarrija għall-istampa Europa RAPID, 2007http://europa.eu/rapid/pressReleasesAction.do?reference=MEMO/07/335&format=HTML&aged=1&language=EN&guiLanguage=en

European Commission. 2007. White Paper on a Strategy for Europe on Nutrition, Overweight and Obesity related health issues. COM (2007) 279 final. Disponibbli fuq: http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_wp_en.pdf, [aċċessat fl-14 ta' Ġunju 2010].

European Commission. 2007. White Paper on Sport. COM (2007) 391 final. Disponibbli fuq http://ec.europa.eu/sport/white-paper/doc/wp_on_sport_en.pdf, [aċċessat fl-14 ta' Ġunju 2010].

European Commission Expert Working Group on 'Sport and Health' 2008. EU Physical Activity Guidelines: Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity 2008. Disponibbli fuq http://ec.europa.eu/sport/library/doc/c1/pa_guidelines_4th_consolidated_draft_en.pdf, [aċċessat fit-18 ta' Ġunju 2010].

Epstein LH, Aloski A, Wing RR, McCurley J. Ten-year outcomes of behavioural family-based treatment for childhood obesity. Health Psychology. 1994; 13:373-383.

EUROSTAT, EUROPOP 2008.
Falagas M.E. *et al.*, 2009. Obesity Co morbidities. Effect of body mass index on the outcome of infections: a systematic review. Obesity reviews, 10, 280-289.
FAOSTAT, Food and Agriculture Organisation, 2005. http://faostat.fao.org/.
Farrugia Saint' Angelo, Grech V. Comparison of body mass index of a national cohort of Maltese children over a 3-year interval. Malta Medical Journal 23 (2011); 1:34-39.
Finkelstein, E.A., S. French, J.N. Variyam, u P.S. Haines. 2004. Pros and Cons of Proposed Interventions to Promote Healthy Eating. American Journal of Preventive Medicine 27(3, suppl.):163–71.
Foresight Tackling Obesities: Future choices – Modelling Future trends in Obesity and their impact on Health (2007). Disponibbli fuq http://www.foresight.gov.uk/Obesity/17.pdf
Frank LD, Andresen MA, Schmid TL (2004). Obesity relationships with community design, physical activity, and time spent in cars. Am J Prev Med (2004) 27:87–96. Disponibbli fuq http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15261894?dopt=Abstract, [aċċessat fit-28 ta' Mejju 2010].
Fraz˜ao, E.,M. Andrews, D. Smallwood, u M. Prell. 2007. Food Spending Patterns of Low-Income Households: Will Increasing Purchasing Power Result in Healthier Food Choices? In Can Food Stamps Do More to Improve Food Choices? An Economic Perspective, Economic Information Bulletin Number 29-4. Washington, D.C.: U.S. Department of Agriculture, Economic Research Service.
Gillman, M.W. *et al.*, 2001. Risk of overweight among adolescents who were breastfed as infants. Journal of the American Medical Association, 285:2461-7.
Avviż tal-Gazzetta tal-Gvern ta' Malta Nru. GN1095/2008 on a Once-only Grant on the Purchase of a Bicycle, The Malta Government Gazette No. of 9 December 2008, pp. 12,107-12,113, Dipartiment tal-Informazzjoni. Disponibbli fuq http://www.doi.gov.mt/EN/gazetteonline/2008/12/gazts/GG%209.12.pdf. [aċċessat fit-3 ta' Ġunju 2010].
Il-Gvern ta' Malta. L-Uffiċċju Nazzjonali tal-Verifika. 2010. Performance Audit. Physical Education and Sport in State Primary and Secondary Schools. Disponibbli fuq http://www.nao.gov.mt/loadfile.ashx?id=9676537c-10f7-4af3-8457-884b383e551f, [aċċessat fl-14 ta' Ġunju 2010].
Grech V, Farrugia Sant'Angelo V. Body mass index estimation in a school-entry aged cohort in Malta. Int. Journal of Ped. Obesity, 2009;4:126-128.
Guo SS, Roche AF, Chumlea WC, Gardner JD, Siervogel RM. The predictive value of childhood body mass index values for overweight at age 35 years. American Journal of Clinical Nutrition. 1994;59: 810-819.
Health Division Malta. Breast Feeding Policy for Malta, 2000.
Health Behaviour in School-Aged Children. International Report from the 2005/2006 Survey. Inequalities in Young People's Health. Health Policy for Children and Adolescents, No. 5.
HM Government (2008) Healthy weight, healthy lives. A cross-government strategy for England.
Hollsdon *et al.* 2005. The effectiveness of public health interventions for increasing physical activity among adults: a review of reviews. Health Development Agency. Disponibbli fuq http://www.nice.org.uk/nicemedia/documents/physical_activity_adults_ebsummary.pdf, [aċċessat fl-14 ta' Ġunju 2010].
Stqarrija għall-istampa HSBC . 15.02.2008. HSBC Global Call Centre Inaugurates 2 nd Phase. Disponibbli fuq https://www.hsbc.com.mt/1/PA_1_2_S5/content/en/pdf/humanresources/hsbc_callcentre_0707.pdf, [aċċessat fil-21 ta' Ġunju 2010].
Huang, K. 1997. How Economic Factors Influence the Nutrient Content of Diets. 1997. An Economic Research Service Report. Washington, D.C.: U.S. Department of Agriculture.
Huse, Daniel M., 2007. Obesity in the Workforce. Health Effects and Healthcare Costs. Thompson Healthcare, April 2007.
Inter-ministerial Committee to Counteract Obesity. 2009. Physical Activity Workshop Report.
International Association for the Study of Obesity, London - April, 2009 aċċessat minn http://www.easoobesity.org/facts_and_figures/overweight_and_obesity_in_european_children.htm
Jacobson, M.F., u K.D. Brownell. 2000. Small Taxes on *Soft Drinks* and Snack Foods to Promote Health. American Journal of Public Health 90(6):854–57.
Jalbert Y, Mongeau L. Preventing obesity: An overview of programs, action plans, strategies and policies on food and nutrition, Institut national de santé publique du Québec, France.
Janssen *et al.*, 2006. Elevated body mass index and mortality risk in the elderly. Obesity reviews, 8, 41-59.
Khan, LK. *et al.* (2009), Recommended Community Strategies and measurements to prevent obesity in the united states, CDC-MMWR.
Kim, D., u I. Kawachi. 2006. Food Taxation and Pricing Strategies to "Thin Out" the Obesity Epidemic. American Journal of Preventive Medicine 30(5):430–37.
Koster, A. *et al.*, 2008. Waist Circumference and mortality. American Journal of Epidemiology, 167(12), pp.1465-1475.
Kunsill Malti għall-iSport. Media Release. 17 Mejju 2010. Għada - Skopri l-pjaċir tac-ċiliżmu flimkien mal-KMS u l-MCF. Disponibbli fuq: http://www.sportmalta.org.mt/Portals/1/KMS%20Media%20Release%20-%20KMS%20%20MCF%20organised%20Bike%20Rides%20Mejju%202010.pdf, [aċċessat fit-18 ta' Ġunju 2010].
Kremers S, Reubsaet A, Martens M *et al.* Systematic prevention of overweight and obesity in adults: a qualitative and quantitative literature analysis. Obesity Reviews 11, 371-379, 2010.
Laferla G, Dept of Surgery, personal communication.
Lakdawalla, D. Philipson, T. & Bhattacharya, J. (2005), Welfare-Enhancing Technological Change and the Growth of Obesity, American Economic Review, vol. 95(2), pages 253-257, Mejju.
Larson, N., Story, M., Nelson M.C.(2009).Neighborhood Environments: Disparities in Access to Healthy Foods in the U.S.American Journal of Preventive Medicine, 36(1), 74–81.
Le Grand, J. (2008), The giants of excess: a challenge to the nation's Health, Journal of the Royal Statistical Society, Vol.171, Part 4, pp. 843–856.
Leicester, A., u F.Windmeijer. 2004. The "Fat Tax": Economic Incentive to Reduce Obesity. Briefing Note 4, 1–19. London: Institute for Fiscal Studies.
Lovasi GS *et al.* (2009). Built Environments and Obesity in Disadvantaged Populations. Epidemiologic Reviews 2009 31(1):7-20. Disponibbli fuq: http://epirev.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/31/1/7, [aċċessat fil-31 ta' Mejju 2010].
Luttikhuis O ,H, Baur L, Jansen H, Shrewsbury VA, O'Malle C,Stolk RP, Summerbell CD. Interventions for treating obesity in children. Cochrane Database of Systematic Reviews 2009, Issue 1.
The Malta Food and Nutrition Policy, 1990. Department of Health, Malta.
Madore, O 2007,The Impact of Economic Instruments That Promote Healthy Eating, Encourage Physical Activity and Combat Obesity: Literature Review, Parliamentary Information and Research Service, Library of Parliament.
Marmot Review (2010) Fair Society, Healthy Lives, Strategic review of Health Inequalities in England Post-2010, England 2010.

Malta Standards Authority, 2010. Food Consumption Survey 2010 Report.
McDaid D. (Ed). (2008). Mental Health in Workplace Settings. Consensus paper. Luxembourg: European Communities. MEPA(2003). Transport Topic Paper 2003. Disponibbli fuq: www.mepa.org.mt/file.aspx?f=3009, [aċċessat fit-8 ta' Ġunju 2010].
Mendoza J *et al.* . Sept 2007. Television viewing, computer use, obesity, and adiposity in US preschool children. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2007, 4:44. Disponibbli fuq http://www.ijbnpa.org/content/4/1/44, [aċċessat fl-1 ta' Lulju 2010].
Ministry for Social Policy, Health and Community Care, Consultation Document. Strengthening Primary Care Services Implementation of a Personal Primary Health Care System in Malta December 2009.
Mizzi, L (1995) Food and Nutrition Policy in Malta. Food Policy Vol 20, No 6 pp475-486.
Mobley LR, Root ED, Finkelstein EA, *et al.* 2006. Environment, obesity, and cardiovascular disease risk in low-income women. Am J Prev Med (2006) 30:327–32. Disponibbli fuq: http://cel.isiknowledge.com/InboundService.do?product=CEL&action=retrieve&SrcApp=Highwire&UT=000236186200008&SID=X2m1n6CkPHk2jFfjMCK&Init=Yes&SrcAuth=Highwire&mode=FullRecord&customersID=Highwire, [aċċessat fit-8 ta' Ġunju 2010].
Müller-Riemenschneider F, T Reinhold, S N Willich 2008 Cost-effectiveness of interventions promoting physical activity. Br J Sports Med 2009;43:70-76 doi:10.1136/bjsm.
Mulvhill C, Quigley R. The management of obesity and overweight. An analysis of reviews of diet, physical activity, and behavioural approaches. Evidence briefing. 1ST edition. London: Health Development Agency. 2003.
Naidoo J, Orme J. 2000. Health Promotion in the Medical Curriculum: enhancing its potential, 2000. Cited in Medical Teacher Vol 22 Issue 3 Mejju 2000, pages 282 - 287http://www.informaworld.com/smpp/title~db=all~content=t713438241~tab=issueslist~branches=22 - v22.
National Institutes of Health and Clinical Excellence, UK. CG43 Obesity: Full Guideline Section 5a – Management of Obesity in Clinical Settings (Children): evidence statements and reviews 2010.
National Cancer Plan for Malta 2011-2013, 2011.
National Strategic Reference Framework 2008-2013, 2009.
Neovius K. *et al.*, 2008. Diagnostic in Obesity and Co morbidities. Obesity status and sick leave: a systematic review. Obesity reviews, 10, 17-27.
NICE clinical guidelines 2006.
NICE guideline 43 Obesity: guidance on the prevention, identification, assessment and management of overweight and obesity in adults and children: http://guidance.nice.org.uk/CG43/Guidance/Section.
NHS National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE). 2008. Public Health Guidance PH13: Promoting Physical activity in the Workplace. Disponibbli fuq http://www.nice.org.uk/PH013, [aċċessat fil-21 ta' Ġunju 2010].
NSO, Malta. 2010. News release 20 ta' January2010. Disponibbli fuq: http://www.nso.gov.mt/statdoc/document_file.aspx?id=2669, [aċċessat fit-8 ta' Ġunju 2010].
Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa, 2010. Obesity. [Online] Disponibbli fuq: http://www.who.int/topics/obesity/en/ [Aċċessat fis-7 ta' Mejju 2010].
Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa, 2010. Breastfeeding. [Online] Disponibbli fuq: http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/ [Aċċessat fl-10 ta' Mejju 2010].
Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa Europe, 2007. 10 things you need to know about physical activity. Disponibbli fuq: http://www.euro.who.int/Document/NUT/10_things_eng.pdf , [aċċessat fit-28 ta' Mejju 2010].
Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa, 2006. A handbook. Planning to Protect children against hazard (pg 18).
Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa, 2004. Children's Environment and Health Action Plan for Europe: Fourth Ministerial Conference on Environment and Health, Budapest, Hungary, 23-25 Ġunju 2004. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (http://www.euro.who.int/document/e83338.pdf, [aċċessat fl-20 ta' Mejju 2010].
Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa Europe, 2005. Children's health and environment. Developing action plans. Part II. Chap 4. Pg 30-31.
Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa, Europe.2009. Environment and Health Performance Review,Malta. Disponibbli fuq http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/95343/E93547.pdf, [aċċessat fil-11 ta' Ġunju 2010].
Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa. 2003. Information sheet on obesity and overweight . Disponibbli fuq http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsfs_obesity.pdf, [aċċessat fl-10 ta' Ġunju 2010].
Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa. Europe, 2010. Factsheet. Recommended amount of physical activity. Disponibbli fuq :http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html, [aċċessat fl-14 ta' Ġunju 2010].
Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa, 2010. Nutrition-Friendly Schools Initiative (NFSI). [Online] Disponibbli fuq: http://www.who.int/nutrition/topics/nut_school_aged/en/index.html [Aċċessat fil-11 ta' Mejju 2010].
WHO 2004. WHO Global Strategy on Diet Physical Activity and Health. Disponibbli fuq http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf, [aċċessat fl-20 ta' Mejju 2010].
Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa,Geneva. 1986. Ottawa Charter for Health Promotion.
Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa Europe, 2010. Physical activity Country activities – Malta. Disponibbli fuq:http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/disease-prevention/physical-activity/activities/move-for-health-day/country-activities. [Aċċessat fil-11 ta' Ġunju 2010].
Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa Europe. 2006. (Edwards P , Tsouros A) Promoting physical activity and active living in urban environments. The role of local governments. Disponibbli fuq http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/98424/E89498.pdf, [aċċessat fis-16 ta' Ġunju 2010].
Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa Europe, 2007. Steps to health A European framework to promote physical activity for health. Disponibbli fuq: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/101684/E90191.pdf, aċċessat fit-2 ta' Mejju 2010.
Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa Europe. 2007. Tackling Obesity by Creating Healthy Residential Environments. Pg 20.
Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa, 2010. Our Ageing World. [Online] Disponibbli fuq: http://www.who.int/ageing/en/ [Aċċessat fil-11 ta' Mejju 2010].
Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa, 2007. European Charter on counteracting obesity [Online] Disponibbli fuq: www.euro.who.int/obesity.
Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa, Commission on Social Determinants of Health. A Conceptual Framework for Action on the Social Determinants of Health (2007). http://www.who.int/social_determinants/resources/csdh_framework_action_05_07.pdf

Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa, Commission on Social Determinants of Health (2008). Final report: Closing the gap in a generation: Health equity through action on the social determinants of Health, Geneva.
Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa, 2008. WHO European Action Plan for Food and Nutrition Policy 2007-2012.
Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa, 2010. Diet and physical activity: a public health priority. [Online] Disponibbli fuq: http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/ [Aċċessat fid-9 ta' Lulju 2010].
Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa, 2010. Diet. [Online] Disponibbli fuq: http://www.who.int/dietphysicalactivity/diet/en/index.html [Aċċessat fid-9 ta' Lulju 2010].
WHO global Info database: WHO global comparable estimates (online estimates). Geneva, WHO Geneva 2005. http://www.who/int/ncd_surveillance_infobase/Web/InfoBaseCommon.
WHO growth child growth standards aċċessat minnhttp://www.who.int/childgrowth/en.
Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa, 2010. WHO Progress report on the implementation of the European Charter on counteracting obesity. Jakab, S. [Online] Disponibbli fuq: http://www.euro.who.int/en/who-we-are/regional-director/speeches-and-presentations/who-progress-report-on-the-implementation-of-the-european-charter-on-counteracting-obesity [aċċessat fil-25 ta' Jannar 2011].
Owen N *et al.* 2009. Too much sitting: a novel and important predictor of chronic disease risk? Br J Sports Med 2009;43:81–3.Disponibbli fuq: http://bjsm.bmj.com/content/43/2/81.full?ijkey=20ac08418ae26f3fb34f785ea9531cd6f1093d74&keytype2=tf_ipsecsha, [aċċessat fl-10 ta' Ġunju 2010].
Papas *et al.* 2007. The Built Environment and Obesity. Epidemiologic Reviews Advance Access published Mejju 28, 2007 Disponibbli fuq http://epirev.oxfordjournals.org , aċċessat fit-8 ta' April, 2010.
Parma Declaration and Commitment to Act. (http://www.euro.who.int/en/who-we-are/policy-documents/parma-declaration-on-environment-and-health).
Pate RR, Pratt M, Blair SN *et al.*1995. Physical activity and public health: a recommendation from the Centres for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine, JAMA. vol. 273, pp. 402-407.
Powell, LM. & Chaloupka, FJ. (2009), Food Prices and Obesity: Evidence and Policy Implications for Taxes and Subsidies, The Milbank Quarterly, Vol. 87, Nru.1, 2009 (pp. 229-257) .
Reilly JJ *et al.* 2006. Physical activity to prevent obesity in young children: cluster randomised controlled trial. BMJ 2006;333:1041. Disponibbli fuq http://www.bmj.com/cgi/content/full/333/7577/1041, [aċċessat fl-14 ta' Ġunju 2010].
Robertson A (2007) Obesity and Socioeconomic groups in Europe: Evidence and Implication for action. A report to the Expert Group on Social Determinants and health Inequalities, European Commission.
Rosalind A. Breslow, Ph.D. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. [Online] Disponibbli fuq: http://www.niaaa.nih.gov/newsevents/newsreleases/drinkingpatterns.htm [Aċċessat fil-15 ta' Lulju 2010].
Roux L *et al.* 2008 Cost Effectiveness of Community-Based Physical Activity Interventions. Am J OF Preventive Medicine Volume 35, Issue 6, Pages 578-588.
Ruiz JR *et al.* . 2010. Attenuation of the Effect of the FTO rs9939609 Polymorphism on Total and Central Body Fat by Physical Activity in Adolescents. The HELENA Study. Arch Pediatr Adolesc Med. 2010;164(4):328-333. Disponibbli fuq: http://archpedi.ama-assn.org/cgi/content/abstract/164/4/328, [aċċessat fit-8 ta'Ġunju 2010].
Rural Affairs and Paying Agency, Government of Malta, Aid to Deprived 2010.
Sassi, F. *et al.* (2009) Improving Lifestyles, tackling obesity: The Health and Economic Impact of Prevention Strategies, OECD Health Working Papers n. 48, OECD.
Seidell JC, Visscher TL. Body weight and weight change and their health implications for the elderly.
European Journal of Clinical Nutrition, 2000, 54(Suppl. 3):S33–S39.
Seiders, K. & Petty, RD. (2004), Obesity and the Role of Food Marketing: A Policy Analysis of Issues and Remedies, Journal of Public Policy & Marketing, Vol. 23 (2) Fall 2004, 153–169.
Shields M , Tremblay M. 2008. Sedentary Behaviour and Obesity, Statistics Canada, Catalogue 82-003. Health Reports Vol. 19, Nru. 2, Ġunju 2008. Disponibbli fuq http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2008002/article/10599-eng.pdf, [aċċessat fil-21 ta' Lulju 2010-07-22].
Stanhope, Marcia u Jeanette Lancaster. 2004. Community and Public Health Nursing. St. Louis, MO: Elsevier.
Steinberger J *et al.* (2001). Adiposity in childhood predicts obesity and insulin resistance in young adulthood J Pediatr Apr, 138(4), 469-473.
Steinberger J, Daniels SR. Obesity, insulin resistance, diabetes, and cardiovascular risk in children. Circulation, 2003; 107:1448.
Stħarriġ Ewropew Dwar is-Saħħa Bbażat fuq Kwestjonarji , Health Information and Research Directorate, 2008.
Strauss RS (2000) Childhood obesity and self-esteem. Pediatrics 105(1) e15.
Sturm R, Datar A. 2005. Body mass index in elementary school children, metropolitan area food prices and food outlet density. Public Health (2005) 119:1059–68.
Transport Malta 2010. National Household Travel Survey 2010. Disponibbli fuq http://www.dca.gov.mt/News.aspx?newsid=1972&lid=1, [aċċessat fit-8 ta' Ġunju 2010].
Vision for Malta 2015.
Wang Y, Lobstein T, Worldwide trends in childhood overweigth and obesity. International journal in Paediatric Obesity 2006, 1:11-25.
Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. 2006. Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ. 2006 Mar 14;174(6):801-9. Disponibbli fuq: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1402378/, [aċċessat fl-10 ta' Ġunju 2010].
White House Task Force on Childhood Obesity Report to the President (2010), Solving the problem of childhood obesity within a generation, Executive Office of the President of the United States, USA.
Whitlock EP *et al.* (2005) Screening and Interventions for childhood overweight a summary of evidence for the US Preventive Services Task Force Pediatrics 116 (1) e125-44.
Wilson, A.C. *et al.*, 1998. Relation of infant diet to childhood health: seven year follow up of cohort of children in Dundee infant feeding study. British Medical Journal; 316:21-5.
WHO (2006), European Charter on counteracting obesity-WHO European Ministerial Conference, Istanbul , WHO Regional Office for Europe, Denmark.
WHO (2004) Global strategy on Diet, Physical Activity and Health.
WHO (2007), The Challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response, WHO Regional Office for Europe, Denmark.
Yeomans MR. Effects of alcohol on food and energy intake in human subjects: evidence for passive and active over-consumption of energy. British Journal of Nutrition, 2004, 92(Suppl. 1):S31–S34.
Zeitlin, J, Cuttini, M *et al.*, 2009. The European Perinatal Health Report comparing the health and care of pregnant women and newborn babies in Europe. Journal of Epidemiology and Community Health 63; 681-682.

"Soċjetà li tħaddan ambjent fejn kull persuna tgħix aħjar u tikseb l-ogħla potenzjal għal saħħitha"

Il-missjoni tagħna hi li nħarsu u nippromwovu s-saħħa tan-nies tal-gżejjer Maltin. Qegħdin naħdmu biex nipproteġu l-individwi u l-komunitajiet kontra t-tixrid ta' mard, korrimenti u perikli ambjentali filwaqt li nippromwovu u ninkoraġġixxu mġiba b'saħħitha u ninfurzaw il-liġijiet u r-regolamenti dwar is-saħħa pubblika. Id-Diviżjoni tas-Saħħa hi ddedikata sabiex tassigura l-aċċessibbiltà, il-kwalità u s-sostenibbiltà tas-servizzi u r-riżorsi tas-saħħa pubblika.

Ministeru għas-Saħħa, l-Anzjani u l-Kura fil-Komunità