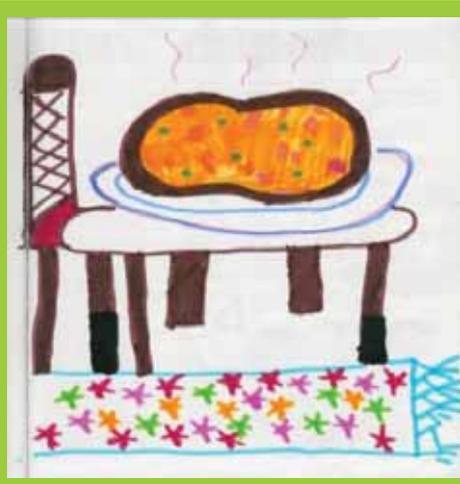


Il bambino in età scolare



Carolina



Comune di
Arenzano



Comune di
Cogoleto

ISTITUTI COMPRESIVI
Arenzano e Cogoleto



Consigli per una sana
alimentazione e
uno stile di vita attivo

illustrazioni e realizzazione grafica: Michela Dolcino



Si ringraziano le famiglie:

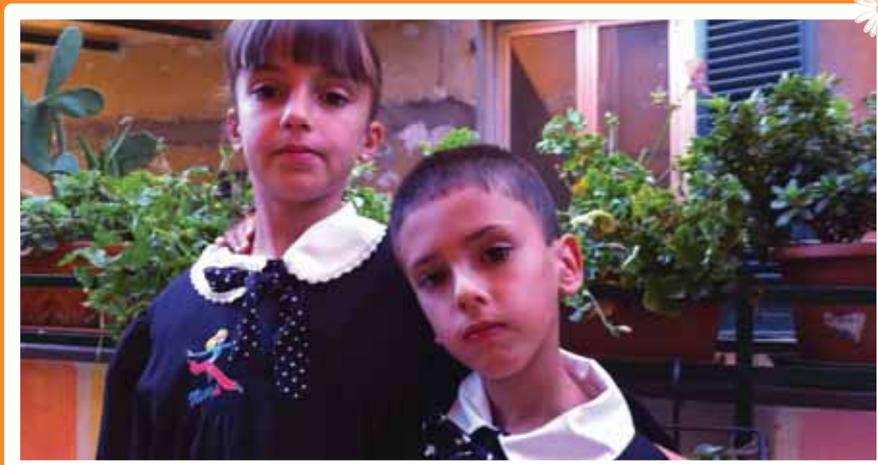
***Ama, Amadori, Berretti, Caminata, Danovaro, Giannini, Giaroli,
Montaldo, Pertica e Spada.***

*per aver permesso la pubblicazione delle fotografie
dei loro figli*

Stampa Settembre 2012



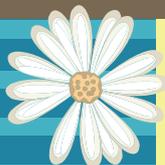
| | |
|---|---------|
| Il bambino in età scolare | pag. 1 |
| Quali sono i principali errori nel comportamento alimentare dei ragazzi? | pag. 3 |
| Come deve essere ripartito il fabbisogno energetico in età scolare? | pag. 4 |
| La prima colazione | pag. 5 |
| Alcune proposte per una prima colazione equilibrata | pag. 7 |
| Lo spuntino di metà mattina | pag. 8 |
| Il pranzo | pag. 9 |
| La merenda pomeridiana | pag. 10 |
| La cena | pag. 11 |
| Come variare la scelta dei cibi? La "PIRAMIDE ALIMENTARE" | pag. 12 |
| Seguire un'alimentazione varia e bilanciata | pag. 14 |
| Consumare regolarmente frutta e verdura | pag. 16 |
| Preferire carboidrati complessi a quelli semplici | pag. 17 |
| Grassi: qualità e quantità | pag. 18 |
| Limitare il consumo di snack, dolci e bevande zuccherate ad alta densità calorica e basso valore nutrizionale | pag. 20 |
| Limitare il sale | pag. 21 |
| Assumere un'adeguata quantità di liquidi | pag. 22 |
| Scelta al consumo degli alimenti: leggere le etichette alimentari | pag. 23 |
| Alimentazione, ma non solo: dal video-game a uno stile di vita attivo | pag. 24 |
| Prevenire il sovrappeso e l'obesità infantile | pag. 26 |
| Mantenere un peso corporeo adeguato e ridurre la sedentarietà | pag. 28 |
| Apporto alimentare e dispendio energetico: come equilibrare il bilancio fra entrate e uscite | pag. 31 |
| Se il bambino è già in sovrappeso o ha la tendenza a diventarlo | pag. 34 |
| L'educazione alla salute: tra famiglia e scuola | pag. 35 |
| Cosa si sta facendo nel territorio di Arenzano e Cogoleto | pag. 36 |
| Cosa si sta facendo a livello regionale | pag. 38 |
| Bibliografia | pag. 39 |



Aurora e Matteo

Il bambino in età scolare

Informazioni e consigli pratici per una sana alimentazione e un corretto stile di vita in età evolutiva



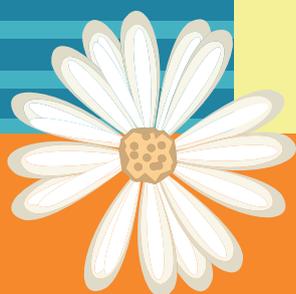
Il progressivo cambiamento, nel corso delle varie epoche, dello stile di vita e dei ritmi lavorativi hanno portato a profonde modifiche nella realtà attuale delle abitudini alimentari familiari. Negli ultimi decenni, la popolazione infantile, particolarmente vulnerabile ad assimilare abitudini e comportamenti non corretti, ha subito le conseguenze della comune e generale diffusione di un'alimentazione sbilanciata e globalmente ipercalorica. Poiché le abitudini alimentari del bambino si impostano e si consolidano fin dai primi anni di vita, ma in modo particolare in età scolare, è proprio in questa fase della vita che la famiglia e la scuola devono collaborare fra loro e contribuire allo sviluppo di uno stile alimentare corretto, che permanga nell'età adulta.

Agli errori nutrizionali di una dieta spesso eccessivamente ricca di proteine di origine animale, grassi saturi, zuccheri semplici a rapido assorbimento, sodio, e carente invece di carboidrati complessi, proteine vegetali, fibre e vitamine, si associano di frequente un'errata distribuzione dell'apporto calorico nella giornata, una prima colazione assente o insufficiente, una scarsa varietà nella scelta degli alimenti.



Abitudini alimentari scorrette, associate a uno stile di vita sedentario, hanno portato negli ultimi anni ad un aumento crescente della frequenza di sovrappeso e obesità nei bambini in età scolare, esponendoli a un maggior rischio di sviluppare in età adulta malattie quali diabete, ipertensione, patologie cardiovascolari, alcuni tipi di tumori. Le fondamenta delle abitudini alimentari si costruiscono nella sfera familiare. La scuola, attraverso la mensa scolastica, agendo su un numero sempre più vasto di utenti in età evolutiva, indirizza a sua volta correttamente le scelte alimentari del bambino e della famiglia.

Genitori ed educatori, quindi, devono collaborare impegnandosi ad aiutare il bambino per sviluppare autonomia e consapevolezza nella scelta di uno stile di vita salutare ed equilibrato, nell'ambito di abitudini alimentari corrette e di una sana e regolare attività fisica.



Virginia

Quali sono i principali errori nel comportamento alimentare dei ragazzi ?

1. Eccesso calorico rispetto alla spesa energetica totale quotidiana
2. Colazione assente, scarsa o inadeguata
3. Errata ripartizione calorica nella giornata, con carenze al mattino ed eccessi alla sera
4. Spuntini assenti o a base di alimenti troppo ricchi in energia e di ridotto valore nutritivo (patatine fritte, caramelle e altri dolci confezionati, cioccolata, barrette, bevande gassate e zuccherate)
5. Eccessivo consumo di proteine e grassi saturi di origine animale (formaggi, salumi, uova, carne rossa)
6. Scarso apporto di proteine vegetali (legumi)
7. Scarso apporto di fibre (frutta e verdura, cereali integrali)
8. Abitudine al fast-food, con consumo anche al di fuori dei pasti principali di alimenti ad elevato contenuto calorico, ricchi in grassi saturi, sale, zuccheri semplici, poveri in fibra e vitamine
9. Abitudine a consumare i pasti davanti alla TV o al computer: l'assunzione di alimenti diviene atto automatico, che induce a un apporto incontrollato ed eccessivo, favorendo l'insorgenza del sovrappeso
10. Stile di vita sedentario: impegni di lavoro dei genitori e impegni scolastici dei bambini riducono la possibilità per questi ultimi di praticare costante attività fisica (sportiva e/o ricreativa), soprattutto all'aria aperta



Margherita



Come deve essere ripartito il fabbisogno energetico in età scolare?

La giornata alimentare del bambino deve essere distribuita in modo razionale:

una buona prima **colazione**

20% delle calorie totali

uno **spuntino** leggero a metà mattina

5% delle calorie totali

un **pranzo** equilibrato

35% delle calorie totali

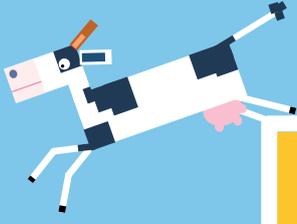
una **merenda** pomeridiana nutriente

10% delle calorie totali

e una **cena** variata

30% delle calorie totali





Christian



La prima colazione

(20% delle calorie totali giornaliere)



Per cominciare bene la giornata, soprattutto in età scolare, è importante che il bambino consumi una prima colazione adeguata, nutriente e varia. E' un momento alimentare troppo spesso trascurato, in particolare in Italia rispetto ad altri paesi europei, talvolta anche a causa di fretta e tempi ristretti fra il risveglio e l'effettivo inizio delle lezioni, nell'ambito magari della necessità di far conciliare gli orari scolastici dei bambini con le esigenze lavorative dei genitori.

Tuttavia, il ruolo fondamentale che una corretta prima colazione gioca nell'equilibrio nutrizionale ed energetico dell'intera giornata appare sempre più evidente.

In realtà, è stato dimostrato come una prima colazione eccessivamente scarsa, o addirittura, come non raramente accade, del tutto assente, oltre a causare difficoltà di concentrazione e ridotta applicazione allo studio durante le ore di lezione, si correla positivamente con l'instaurarsi di sovrappeso e obesità. Infatti, una prima colazione insufficiente provoca il tipico e caratteristico circolo vizioso di seguito schematizzato:





SCARSA COLAZIONE

SNACK DOPO CENA O PRIMA DI CORICARSI

SPUNTINO DI METÀ MATTINO TROPPO RICCO

SCARSO APPETITO A CENA

SCARSO APPETITO A PRANZO

SPUNTINO POMERIDIANO ABBONDANTE



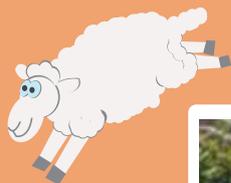
Una colazione adeguata permette al bambino di arrivare al pranzo consumando solo uno spuntino leggero a metà mattina. Se si considera, inoltre, che al risveglio le richieste energetiche e metaboliche dell'organismo sono particolarmente elevate, una prima colazione bilanciata consente al bambino di utilizzarne in modo ottimale i principi nutritivi per la propria crescita.



Alcune proposte per una prima colazione equilibrata:

- Una tazza di latte eventualmente arricchita con orzo o malto, pane o fette biscottate con miele o marmellata
- Una tazza di latte con biscotti secchi o integrali
- Una tazza di latte o uno yogurt con fiocchi di cereali
- Un vasetto di yogurt con frutta fresca e pane
- Una tazza di latte con una piccola fetta di torta casalinga (allo yogurt, alle carote, alle mele, crostata con marmellata)
- Una spremuta fresca di agrumi e pane con marmellata o miele
- Una spremuta fresca di agrumi e pane con salumi magri o formaggio

Gli abbinamenti, le quantità e le porzioni dei vari alimenti proposti per la prima colazione saranno i più appropriati e ragionevoli per la specifica condizione del bambino: fra gli altri fattori, si devono infatti considerare età e sesso, presenza di alterazioni del peso corporeo (inferiore o, più spesso, superiore alla norma), intensità dell'attività fisico-sportiva, preferenze soggettive e/o eventuali intolleranze individuali rispetto alle varie possibilità di scelte alimentari.



Vittoria e Alessandro



Lo spuntino di metà mattina

(5% delle calorie totali giornaliere)

Lo spuntino di metà mattina deve essere nutriente, per consentire al bambino di mantenere un buon equilibrio energetico (sia fisico, sia in termini di concentrazione mentale), ma anche leggero e digeribile, per non comprometterne l'appetito a pranzo.

Alcune proposte:

- Frutta fresca di stagione
- Fette biscottate
- Crackers o grissini
- Pane di tipo comune o ai cereali o integrale
- Yogurt alla frutta





Federica, Filippo e Valeria



Il pranzo

(35% delle calorie totali giornaliere)

Rappresenta il pasto generalmente più completo, vario ed energetico della giornata, il fulcro, in senso strettamente nutrizionale, del corretto equilibrio fra apporto alimentare e dispendio energetico.

Pertanto, occorre che nella programmazione e nella formulazione dei pasti si ponga sempre attenzione agli alimenti che il bambino ha assunto durante il pranzo, con particolare riferimento alla mensa e al menù scolastico, per integrare correttamente la cena, adattandola di conseguenza.

Il pranzo nella mensa scolastica svolge un ruolo sia nutrizionale, sia educativo-formativo, rappresentando un'ottima occasione per il bambino di acquisire corrette abitudini alimentari nell'ambito di un'ampia varietà e scelta di cibi e preparazioni, non solo in relazione ai cambiamenti stagionali e alle tradizioni tipiche, ma anche rispetto alle nuove proposte che l'attuale società multi-etnica e multi-culturale può offrire.

Attraverso gli alimenti e le preparazioni del menù scolastico, i bambini possono infatti ampliare e accrescere il loro bagaglio gustativo e avvicinarsi a nuovi sapori e ricette.





Vittoria

La merenda pomeridiana (10% delle calorie totali giornaliere)

La merenda del pomeriggio dovrà essere nutriente ed equilibrata, calibrata anche in relazione all'attività fisica svolta dal bambino.

Alcune proposte:

- Latte o yogurt con cereali
- Latte con pane o fette biscottate, eventualmente con marmellata o miele
- Pane con salumi sgrassati o formaggio
- Frullato di latte e frutta fresca
- Yogurt alla frutta
- Una fetta di torta casalinga
- Budino alla vaniglia o cacao fatto in casa
- Gelato preferibilmente alla frutta, senza coloranti, additivi, grassi idrogenati



La cena

(30% delle calorie totali giornaliere)

Il pasto serale rappresenta un momento di ri-equilibrio della giornata alimentare del bambino e dovrebbe pertanto essere composto da alimenti complementari e diversi rispetto a quelli consumati a pranzo.

Se a pranzo il bambino ha assunto un primo piatto asciutto, la sera si consiglia di proporre per esempio una minestra con cereali (passato di verdure o minestra vegetale con pasta o riso o farro o orzo).

Se il bambino a pranzo ha consumato una pietanza a base di carne, sarebbe opportuno variare a cena la fonte di proteine (pesce, uova, legumi, formaggio).

E' importante che i genitori conoscano lo schema e la composizione del menù scolastico, in modo da scegliere gli alimenti più appropriati per la cena.



Filippo

Come variare la scelta dei cibi? La "PIRAMIDE ALIMENTARE"

La piramide alimentare è il simbolo della sana ed equilibrata alimentazione e raffigura tre elementi cardine:
VARIETA' – MODERAZIONE – PROPORZIONALITA'.

La piramide traduce in termini pratici i comportamenti alimentari che bisogna tenere per assicurare al bambino una sana alimentazione.

Ogni alimento di ciascun gruppo fornisce degli apporti nutritivi prevalenti e specifici. Nessun alimento, preso singolarmente può soddisfare le esigenze nutrizionali del nostro organismo. Per permettere al bambino di raggiungere una crescita armoniosa ed ottimale, è necessario variare gli alimenti attingendo ogni giorno ai diversi gruppi alimentari.

Ciascun gruppo alimentare deve essere presente in modo proporzionale alla grandezza della sezione. Alla base della piramide si trovano gli alimenti che si devono assumere quotidianamente, anche più volte al giorno, mentre risalendo verso il vertice si passa via via a quelli che è consigliabile utilizzare entro certi limiti di frequenza, fino a quelli infine che è effettivamente necessario limitare (grassi, dolci, snack).





Seguire un'alimentazione varia e bilanciata

- Il bambino ha bisogno di diversi nutrienti per stare in buona salute, con un apporto del 15-18% di proteine, del 28-30% di lipidi (grassi) e del 54-57% di carboidrati (zuccheri semplici e amidi)
- Variare il più possibile le scelte alimentari, combinando in modo opportuno i cibi appartenenti ai diversi gruppi nutrizionali. In questo modo si evitano la monotonia dei sapori e il rischio di squilibri
- Per comporre un menù bilanciato scegliere quantità adeguate di cibi appartenenti ai diversi gruppi alimentari, alternandoli nei vari pasti della giornata. Alternare le fonti proteiche di origine animale (carne rossa, carne bianca, pesce, salumi, uova, formaggi) con quelle di origine vegetale (legumi: piselli, fagioli, ceci, fave, lenticchie, soia)
- Se il menù scolastico prevede a pranzo la carne, la cena dovrebbe proporre alternative di pesce, cereali e legumi, uova, formaggio. La frequenza consigliata di consumo settimanale degli alimenti proteici, da distribuire fra pranzo e cena, è la seguente:





- Legumi con cereali: 2-3 volte alla settimana
- Carne rossa: 1 volta alla settimana
- Carne bianca: 2-3 volte alla settimana
- Pesce: 2-3 volte alla settimana
- Uova: 2 volte alla settimana
- Formaggi: 2-3 volte alla settimana
- Salumi: non più di 1 volta alla settimana



Christian



Christian



Consumare regolarmente frutta e verdura

- Frutta e verdura sono alimenti preziosi per la salute del bambino, perché sono ricchi di minerali, oligoelementi, vitamine e fibra, utili anche a promuovere una buona masticazione e una regolare funzione intestinale
- Se il bambino non gradisce la verdura, provare diverse ricette, coinvolgendolo nell'acquisto e nella preparazione
- Incoraggiare il bambino ad assumere ogni giorno 5 porzioni complessive del gruppo (3 di verdura e 2 di frutta).



Andrea



preferire carboidrati complessi a
quelli semplici



- I carboidrati della dieta comprendono sia i carboidrati complessi, quali l'amido (pasta, riso, patate, polenta) e le fibre, e quelli semplici (saccarosio, fruttosio, ecc)
- I carboidrati complessi (pasta, riso, pane, patate, cereali) devono essere presenti ogni giorno nell'alimentazione del bambino
- Variare la tipologia di cereali (grano, orzo, avena, farro, ecc), consumando anche quelli integrali
- Limitare il consumo di zucchero e utilizzare in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare (marmellata, miele, crema di nocciole, ecc).





Giulio



Grassi: qualità e quantità



- Per mantenere l'organismo in buona salute i grassi, possibilmente nelle giuste proporzioni fra grassi saturi e insaturi (monoinsaturi e polinsaturi), non devono superare il 30% delle calorie totali; i grassi saturi sono di prevalente origine animale e si trovano per esempio in carni grasse, insaccati, formaggi; per quanto riguarda i grassi insaturi, che posseggono molti effetti benefici per la salute, l'olio extravergine di oliva rappresenta un'ottima fonte di grassi monoinsaturi, mentre il pesce è ricco di grassi polinsaturi
- Preferire i grassi da condimento di origine vegetale, soprattutto olio extra vergine di oliva e limitare i condimenti di origine animale (burro, strutto, panna) e quelli idrogenati (margarina)
- Utilizzare i grassi preferibilmente a crudo ed evitare di utilizzare i grassi già cotti
- Il consumo di pesce, includendo quello azzurro, ricco di grassi polinsaturi, va incentivato sia a casa, sia a scuola, con una frequenza almeno di 2-3 volte alla settimana





- Tra le carni preferire quelle magre, eliminando il grasso visibile

- Adottare tecniche di cottura con pochi grassi (al forno, al vapore, al cartoccio, ecc) ed evitare soffritti e frittore.



Aurora e Matteo





Limitare il consumo di snack, dolci e bevande zuccherate ad alta densità calorica e basso valore nutrizionale

- Limitare il consumo di snack ricchi di grassi, zuccheri e sale (merendine, patatine, ecc.)
- Limitare il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, specialmente le caramelle che possono favorire la carie dentaria
- Preferire i dolci a ridotto contenuto di grassi, come i prodotti da forno artigianali che contengono meno grassi modificati e zuccheri e più amido, da assumere in dose moderata
- Riscoprire il piacere di preparare con il proprio bambino un dolce semplice (torta allo yogurt o alle mele o alle carote) ha una forte valenza educativa: si valorizzano la colazione e la merenda, oltre ad avvicinare i bambini a sapori più genuini
- Limitare le occasioni di consumo di bevande zuccherate (aranciata, cola, tè zuccherato, succhi di frutta), soprattutto se contengono caffeina, conservanti, aromi e coloranti artificiali.





Gabriele



Limitare il sale

- Ridurre l'uso del sale sia in cucina che a tavola
- Preferire il sale arricchito di iodio (sale iodato), in sostituzione e non in aggiunta a quello comune
- Limitare il consumo di alimenti ricchi di sale come snack salati, patatine in sacchetto, salumi, ecc
- Insaporire i cibi con erbe aromatiche evitando di utilizzare dadi per brodi, ketchup, salsa di soia, ecc
- Educare il bambino fin da piccolo al consumo di alimenti poco salati contribuisce ad abituarlo a sapori semplici e genuini
- Ricordare che un consumo eccessivo di sale aumenta il rischio di sviluppare ipertensione già nell'infanzia, soprattutto in presenza di sovrappeso o obesità.





Vittoria

Assumere un'adeguata quantità di liquidi

- I bambini devono bere almeno 1 litro e mezzo di liquidi durante il giorno, di più se fa caldo o svolgono attività fisica intensa
- L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua naturale
- Poiché l'acqua viene fornita anche dagli alimenti vegetali (frutta, ortaggi) e dal latte, contenendone fino all'80-90% del loro peso, il consumo regolare di frutta, verdura, passati e zuppe di verdure contribuisce a mantenere il bilancio idrico



Federica

Scelta al consumo degli alimenti: leggere le etichette alimentari

- Leggere attentamente le etichette dei prodotti alimentari, sia per conoscerne la composizione nutrizionale, sia per manipolare e conservare correttamente gli alimenti, in modo da evitare rischi per il bambino e per tutta la famiglia
- L'etichetta nutrizionale ci permette di confrontare alimenti simili senza farci influenzare dalla marca o dalla pubblicità o dal prezzo
- Nella scelta di piatti, sugh, preparati già pronti o precotti, freschi o surgelati, evitare l'acquisto di prodotti confezionati con grassi non specificati.
Ridurre inoltre al minimo l'ulteriore aggiunta di grassi in cottura
- Nella scelta di alimenti per la merenda preferire prodotti senza grassi vegetali idrogenati o grassi non identificati e privi di coloranti, conservanti e aromi



Christian

Alimentazione, ma non solo: dal video-game a uno stile di vita attivo



Poiché la tendenza ad una vita attiva si apprende precocemente, è essenziale che il bambino venga motivato sin dai primi anni di vita attraverso il gioco, compatibilmente con il grado di destrezza raggiunto. Se si vuole che una persona conservi per sempre la tendenza alla vita attiva, occorre che l'esercizio fisico, durante l'esperienza infantile, venga abbinato ad una sensazione piacevole.

È importante che tutti i bambini possano svolgere attività motoria, compatibilmente con le loro capacità, attitudini e condizioni di salute.

In un modello di vita così diverso dai precedenti, caratterizzato da una struttura familiare incardinata sul singolo nucleo, con genitori che necessariamente trascorrono gran parte della giornata fuori casa e bambini sempre più isolati dai coetanei, si può senz'altro evidenziare che si gioca sempre meno, le occasioni di attività ludica nel senso tradizionale sono ridotte per mancanza di spazi fisici aggreganti (dai cortili, alla piazza come ritrovo, al prato, agli spazi nelle parrocchie) e per l'imperversare di modelli di gioco più statici (videogame, computer).

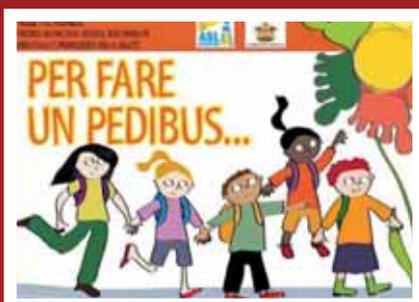




Eppure le valenze educative del gioco sono indiscusse: di certo esso riveste un ruolo insostituibile nello sviluppo motorio, cognitivo e relazionale del bambino e, come tale, dovrebbe occupare uno spazio di particolare rilievo nella sua vita quotidiana, anche nell'ambito di progetti educativi.

L'esperienza positiva del corpo che si realizza nelle attività di gioco può rivelarsi molto utile per prevenire tutte le forme attraverso le quali si manifesta il disagio giovanile (mancanza di motivazione, incapacità di accettare la propria immagine, timore nei confronti dei coetanei, paura di non saper rispondere alle aspettative degli adulti...).

Un ruolo importante nella promozione dell'attività fisica spetta alla scuola, nella quale dovrebbero essere privilegiate le attività di gioco che consentono la partecipazione di tutti gli alunni. Anche le Pubbliche Amministrazioni e le Asl possono contribuire al miglioramento della salute dei cittadini attraverso iniziative di educazione a stili di vita sani e sostenibili, al miglioramento della qualità ambientale della città rendendola più accessibile ai bambini, restituendo loro il diritto di muoversi autonomamente nel proprio quartiere. In alcune realtà locali questo obiettivo è diventato prioritario attraverso una consolidata attiva collaborazione tra professionisti appartenenti a Comuni, Provincia, Asl, Scuole, Associazioni Sportive e di Consumatori, con la realizzazione di esperienze concrete come il "Pedibus", bambini che tutti i giorni si recano a scuola a piedi ed altre iniziative in fase di sperimentazione.



Prevenire il sovrappeso e l'obesità infantile

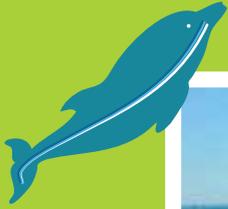
Definizione di sovrappeso e obesità infantile



E' necessario premettere che solo il pediatra può valutare esattamente lo stato nutrizionale del bambino e definire con precisione e competenza la presenza o meno di una condizione di sovrappeso o di obesità. Le seguenti indicazioni sono quindi esclusivamente intese a fornire informazioni ed esempi di carattere generale e non devono indurre a formulare diagnosi affrettate e superficiali di sovrappeso o di obesità infantile. In attesa di trovare dei parametri di riferimento più adeguati, è stato proposto anche per i più piccoli un indice (conosciuto con la sigla BMI) ricavato in base a un determinato calcolo fra peso e altezza e utilizzato comunemente per gli adulti, applicando tabelle di correzione che tengono conto del sesso e dell'età. Più precisamente, per ottenere il valore di BMI (che risulterà espresso in kg/m^2) si deve dividere il peso corporeo (espresso in kg) per l'altezza (espressa in metri) elevata al quadrato. Le tabelle adattate all'età evolutiva (tabelle dei percentili di Cole) sono grafici che riuniscono i valori percentuali di peso e altezza dei bambini, distinti per sesso ed età, e sono di seguito riportate.

La valutazione e l'interpretazione precisa dei vari parametri, basate sui valori di riferimento riportati in tabella, vanno ovviamente espresse dal pediatra.

| | |
|-------------------|-----------------------------|
| SOTTOPESO | Inferiore al 5° Percentile |
| NORMALE | Dal 5° all'85° Percentile |
| SOVRAPPESO | Dal 85° al 90° Percentile |
| OBESO | Superiore al 90° Percentile |

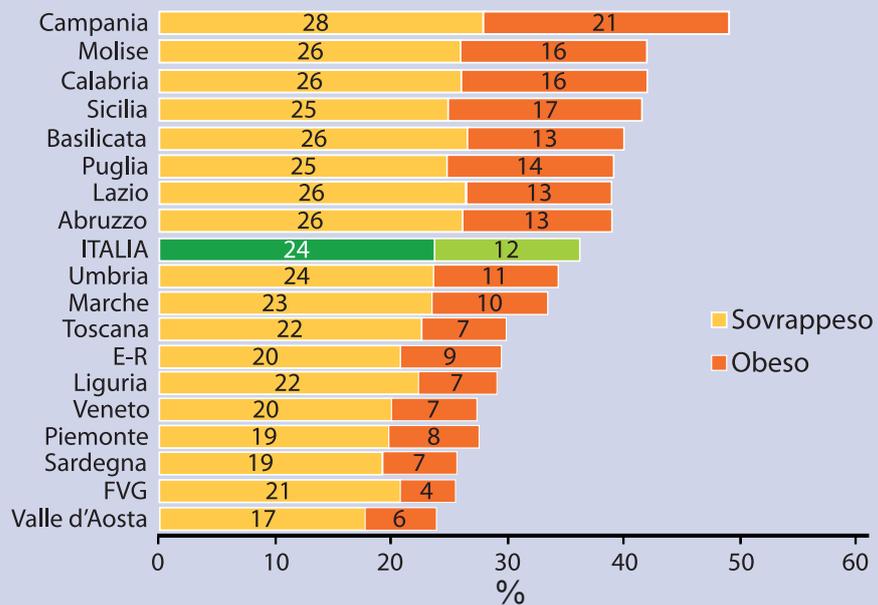


Edoardo



Mantenere un peso corporeo adeguato e ridurre la sedentarietà

- Il peso adeguato per un bambino che cresce dipende da molti fattori: sesso, altezza, attività fisica e fattori ereditari. Secondo lo studio "Okkio alla Salute" l'obesità infantile è in continuo aumento: in Italia nel 2008 il 23,6% dei bambini di 8-9 anni è in sovrappeso e il 12,3% è obeso. Le Regioni con prevalenze più alte di obesità sono la Campania (21%), la Sicilia (17%), la Calabria e il Molise (16%).





L'indagine del 2010 conferma i dati di prevalenza del 2008, con una percentuale di sovrappeso e obesità rispettivamente del 23% e 11%.

- Essere in sovrappeso da bambini significa aumentare il rischio di esserlo anche in età adulta, con conseguente aumento dei rischi per la salute. Fra i bambini obesi in età prescolare, dal 25% al 40% è obeso da adulto, e fra i bambini in età scolare tale percentuale sale al 70%. Nell'insieme, il rischio per i bambini obesi di esserlo da adulti varia tra 2 e 6,5 volte rispetto ai bambini non obesi. La percentuale di rischio sale all'85% per gli adolescenti obesi

- Circa il 25% dei bambini e degli adolescenti in sovrappeso ha un genitore obeso o in sovrappeso, mentre la percentuale dei bambini sale a circa il 35% quando entrambi i genitori sono obesi o in sovrappeso

- L'eccesso di peso è un fattore di rischio per l'insorgenza di molte malattie croniche, come quelle cardiovascolari, il diabete, l'ipertensione

- I bambini vanno stimolati a uno stile di vita attivo anche attraverso l'organizzazione di attività che coinvolgano tutta la famiglia (bicicletta, passeggiate all'aperto, piscina)

- All'attività fisica quotidiana come giocare, fare una passeggiata, usare le scale invece dell'ascensore, associare eventualmente un esercizio fisico programmato o una pratica sportiva vera e propria, nel rispetto delle preferenze e delle attitudini personali del bambino.





- Limitare le attività di tipo sedentario come la TV e i videogiochi significa non solo prevenire l'insorgenza del sovrappeso, ma contemporaneamente ridurre anche le occasioni di alimentazione eccessiva e incontrollata. Da studi condotti su bambini americani emerge una correlazione molto significativa tra quantità del tempo che i bambini fra i 6 e gli 11 anni hanno trascorso davanti alla TV e il loro eccesso ponderale nell'adolescenza. Fra i dati emersi, risulta che oltre il 43% dei ragazzi mangia qualcosa davanti alla TV nel pomeriggio e oltre il 28% alla sera, dopo cena. I cibi consumati sono costituiti soprattutto da dolci nei bambini più piccoli. Nei bambini più grandi diventa preponderante il consumo di panini, focacce, patatine. Oltre a questo va sottolineata la poca consapevolezza dell'assunzione di cibo mentre si guarda la TV, come riportato in vari studi
- Un altro aspetto del problema è quello delle ripercussioni psicologiche: infatti, l'obesità infantile comporta spesso una diminuzione dell'autostima e persino sindromi depressive.



Gabriele



Apporto alimentare e dispendio energetico: come equilibrare il bilancio fra entrate e uscite

La comunità scientifica internazionale, pur essendo concorde nel ritenere che il bilanciamento tra apporto alimentare e dispendio energetico è condizionato da numerosi e complessi fattori che interagiscono tra loro (sesso, età, patrimonio genetico, condizioni socio-economiche, ambientali e culturali), è tuttavia unanime nel riconoscere un ruolo sempre maggiore agli scorretti stili di vita basati su un'alimentazione ipercalorica e sbilanciata e una limitata attività fisica. Poiché inoltre questi due fattori, a differenza per esempio delle caratteristiche genetiche, possono essere modificati attivamente e concretamente da opportune misure comportamentali, essi rappresentano i cardini su cui impostare ogni possibile o necessario intervento correttivo.

1) Apporto alimentare eccessivo

Abbiamo già illustrato i vari aspetti che caratterizzano una sana e corretta alimentazione e che motivano ad attuarla concretamente, ma è utile sottolineare in questo paragrafo che un'alimentazione ipercalorica nei primi due anni di vita, oltre a causare un aumento di volume delle cellule del tessuto grasso (ipertrofia delle cellule del tessuto adiposo), determina anche un aumento del loro numero (iperplasia). Da questa considerazione si può facilmente dedurre, e verificare nell'esperienza comune, che bimbi iper-nutriti e sovrappeso avranno da adulti una maggiore predisposizione all'obesità e una maggiore difficoltà a dimagrire e a mantenere il loro peso corporeo entro determinati limiti: sarà infatti possibile ridurre le dimensioni delle cellule, ma non sarà più possibile ridurre il loro numero. Intervenire durante l'età evolutiva è quindi di fondamentale importanza, perché ci dà la garanzia di risultati migliori e duraturi.

I genitori dovrebbero essere attenti e pronti a notare un eccessivo aumento di peso del bambino e a metterne al corrente il pediatra, la persona con le giuste competenze per aiutarli nella gestione di questo delicato aspetto. Spesso, purtroppo, i genitori tendono ad interpretare il forte appetito, o addirittura



voracità, del bambino come un segnale di benessere e lo assecondano invece di contenerlo, con l'illusione che gli evidenti chili di troppo possano scomparire con lo sviluppo.

2) Sedentarietà

Oltre a una eccessiva e scorretta alimentazione, un fattore di rischio di fondamentale importanza è rappresentato dalla scarsa attività fisica, o sedentarietà, sempre più frequente nello stile di vita attuale.

I piccoli, infatti, sono spesso accompagnati in macchina dai genitori anche per brevi tragitti, prendono l'ascensore anche per un solo piano, passano ore e ore davanti al computer e alla televisione (aggiungendo ai rischi della sedentarietà l'effetto negativo di messaggi mediatici e pubblicitari che accentuano le cattive abitudini alimentari), camminano sempre meno. Ma l'esercizio fisico è di fondamentale importanza per il bambino che cresce, in quanto, oltre a mantenere il peso corporeo entro i limiti desiderati, lo rende più attivo e contribuisce a una corretta e proporzionata distribuzione tra massa magra (tessuto muscolare) e massa grassa (tessuto adiposo).

All'attività fisica è sempre stato attribuito uno spazio importante nella vita del singolo e della collettività: fin dalle epoche più antiche, in ogni area della terra gli uomini hanno dedicato molto del loro tempo a forme di attività motorie (addestramento militare, gare sportive, palestra, terme, giochi, tornei, danze...) nelle quali, pur con finalità diverse, corpo e movimento giocavano un ruolo fondamentale. Tale attività, se praticata in modo regolare, non solo favorisce la migliore funzionalità degli apparati del nostro corpo, ma incide in modo significativo sulla qualità della vita, sullo stato di salute e sul benessere globale della persona, anche nella sua dimensione psicologica.

Va comunque nuovamente sottolineato che per attività fisica non si intende necessariamente la pratica di uno sport o lo svolgimento di faticosi allenamenti, ma anche, più semplicemente e alla portata di tutti, un'attività moderata, purché costantemente ripetuta.





L'azione del camminare può corrispondere a questa esigenza di attività fisica minima giornaliera, in quanto conciliabile con le esigenze quotidiane e praticabile in ogni spazio e ambiente, senza alcun onere di carattere economico. Certo, una pratica sportiva vera e propria è consigliabile e importante, ma bisogna anche considerare che dedicare un'ora o due alla settimana alla frequenza di un corso di ginnastica e poi vivere nella quotidianità da sedentari non rappresenta uno stimolo adeguato, né sufficiente per adottare un corretto stile di vita.



Valeria



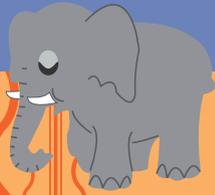
Se il bambino è già in sovrappeso o ha la tendenza a diventarlo

Senza adottare misure drastiche o impositive, possono essere utili al riguardo alcuni semplici consigli:

- Evitare con cura di acquistare e rendere facilmente reperibili in cucina e in frigorifero i cibi tentatori (patatine, merendine, cioccolata, succhi di frutta). Sostituirli con gli alimenti più opportuni (acqua, frutta, fette biscottate, yogurt).
- Fare del pasto un momento di pausa per stare insieme e parlare (quando si guarda la televisione non ci si accorge di quanto e di cosa si mangia)
- Educare il bambino a non mangiare troppo in fretta; così facendo, lo si aiuta a riconoscere e a sviluppare gradatamente i segnali di sazietà e appagamento
- Preferire i cibi fatti in casa ai prodotti confezionati; si calcolano meglio i condimenti e si scelgono le materie prime da utilizzare
- Eliminare i piatti più elaborati sostituendoli con altri cucinati in modo semplice, senza troppi condimenti; abituare il piccolo ad assumere quotidianamente una quantità ragionevole di verdure cotte o crude, povere di calorie e ricche di fibre, che oltre a favorire il senso di sazietà rallentano l'assimilazione delle sostanze introdotte
- Moderare le quantità e le porzioni in generale
- Ridurre il tempo dedicato alla televisione e al computer a favore di attività più dinamiche. Spronare il bambino a camminare e a fare le scale, piuttosto che a farsi trasportare e a prendere l'ascensore
- Favorire una regolare attività sportiva cercando di assecondare le preferenze del bambino e la sua sensibilità (dalla passeggiata in bici alla partita di calcio, dal nuoto in piscina alla ginnastica in palestra)



L'educazione alla salute: tra famiglia e scuola



Le attività lavorative e il tempo libero, sempre meno impegnativi dal punto di vista del consumo energetico, le abitudini alimentari diverse da quelle tradizionalmente basate su pasti preparati e consumati in famiglia, necessariamente si riflettono sugli attuali comportamenti e modelli di vita di bambini e adolescenti, per i quali si fa sempre più difficile l'acquisizione di corrette e motivate abitudini ad una vita attiva e ad una sana alimentazione. Il problema da affrontare oggi diventa pertanto "come" modificare stili di vita ormai radicati nelle abitudini della popolazione nelle diverse fasce di età.

Certo, mettere in pratica i buoni propositi non è semplice, ma i bambini sono carta assorbente: le figure parentali a loro più vicine rappresentano i modelli prioritari ed indiscussi di riferimento; gli adulti quindi, hanno l'obbligo di non abdicare al loro ruolo di educatori. Alla famiglia, primo naturale contesto sociale in cui il bambino si trova inserito, spetta il difficile ma stimolante compito di seguirlo con costanza e gradualità nella sua crescita, formarlo in tutti gli aspetti della persona per renderlo, da adulto, artefice consapevole della sua vita, soggetto attivo e capace di scegliere, in ogni campo dell'esistenza, il meglio per sé e per gli altri. Tutti i genitori, nella consapevolezza che l'età evolutiva è la fase della vita maggiormente implicata nell'impostazione e nel consolidamento delle abitudini individuali, hanno il dovere di aiutare e favorire i loro figli ad instaurare un rapporto sano e sereno con il proprio corpo, attraverso l'educazione a una determinata autodisciplina, tale non solo da garantire benessere fisico, ma anche da strutturarsi come tratto permanente e qualificante della personalità.

La scuola condivide con la famiglia questo ruolo educativo. Pertanto, se i primi modelli di comportamento corretti si sviluppano all'interno del nucleo familiare, spetta alla scuola, in parallelo, consolidarli e proteggerli da stimoli devianti.

Cosa si sta facendo nel territorio di Arenzano e Cogoletto



Molteplici sono le attività svolte iniziate nel 2000 che stanno continuando, come da programma, nel 2012 nelle scuole primarie e secondarie di primo grado dei Comuni di Arenzano e Cogoletto. L'obiettivo del team dei professionisti che opera nel progetto è la promozione di sane abitudini alimentari e motorie e una coscienza nutrizionale che possa sviluppare scelte alimentari responsabili in una fascia di età in cui i ragazzi sono particolarmente recettivi. A tutt'oggi sono stati ottimizzati i percorsi di educazione alimentare definiti nel progetto "Le mille anime del cibo", il cui nome rispecchia le mille valenze del cibo, valutato non solo dal punto di vista nutrizionale, ma anche culturale, ludico, etico...

Si è giunti ad un coinvolgimento critico dei ragazzi nei confronti delle loro abitudini alimentari, della conoscenza degli alimenti e delle loro caratteristiche, della capacità di lettura delle etichette fino all'utilizzo di laboratori di cucina che ha consentito la preparazione di sane prime colazioni consumate in classe e l'elaborazione pratica di piatti gustosi e salutari anche a partire da alimenti generalmente poco graditi ai bambini, come le verdure e il pesce. Molto apprezzata la tecnica culinaria di menù equilibrati fatta dagli stessi scolari e dai loro genitori nei locali della mensa scolastica, in collaborazione con i servizi di ristorazione e associazioni di consumatori. Comunicare con gli studenti risulta essere una strada privilegiata per coinvolgere le famiglie ad intraprendere uno stile di vita più salutare quale mezzo per prevenire le malattie dell'età adulta correlate a stili di vita scorretti. Con questo spirito è stato portato avanti per anni lo sportello-centro di ascolto sulle problematiche legate al cibo, aperto alle famiglie e agli operatori scolastici e si è ricorsi alla collaborazione con altri progetti ASL-Provincia (Pedibus) ed altre iniziative in fase di sperimentazione.





progetto "le mille anime del cibo"

Istituzioni impegnate:

Asl 3 Genovese

S.S. Dietologia e Nutrizione Clinica - Ospedale La Colletta;
S.C. Assistenza Consultoriale - Distretto 8 - Medicina Preventiva
di Comunità dell'Età Evolutiva;
S.C. Medicina dello Sport

Comune di Cogoleto

Comune di Arenzano

Suole degli Istituti Comprensivi di Arenzano e Cogoleto

UISP Provinciale Genovese

Coop Liguria



Nicolò



Cosa si sta facendo a livello regionale

Nell'area "Guadagnare Salute" del Piano Regionale di Prevenzione della Liguria 2010-2012, sono attivi i seguenti progetti rivolti all'età evolutiva:

"OKkio alle 3A" coordinato dai Dipartimenti di Prevenzione e Cure Primarie di tutte le Asl liguri, mirato a realizzare specifiche attività curricolari nelle scuole materne nei campi relativi ad Alimentazione, Attività fisica e Abitudini, attraverso la formazione degli insegnanti e la partecipazione delle famiglie.



"Pedibus" che, attraverso una collaborazione con gli enti locali, le famiglie, le scuole e il mondo delle associazioni, favorisce l'acquisizione di uno stile di vita attivo da parte dei bambini e delle loro famiglie, mediante la realizzazione di percorsi pedonali sicuri casa-scuola.

"Riflettiamo...un invito a riflettere sui temi della salute" a cura dell'Assessorato della Regione Liguria e del Circuito Cinema Genova, con la partecipazione di operatori sanitari di ASL 3, rivolto alle scuole superiori. Tale progetto ha utilizzato gli strumenti della Media Education e, attraverso il mezzo cinematografico, sono stati trattati, tra gli altri, i temi della corretta alimentazione.

"Favorire la sana alimentazione a scuola attraverso la valutazione nutrizionale del menù della mensa scolastica", progetto attraverso il quale si vuole promuovere e far conoscere alla collettività l'attività di valutazione nutrizionale dei menù, pratica ancora oggi conosciuta e richiesta da poche mense collettive.

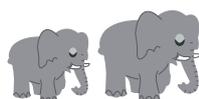
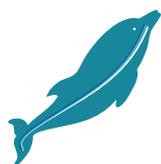
Inoltre nel Piano Regionale della Prevenzione sono presenti altri progetti inerenti la promozione di corretti stili di vita, ancora in via di implementazione e consultabili al sito:

http://www.ccm-network.it/Pnp_2010_piani-regionali_Liguria

Bibliografia e sitografia



- J. Collins, S. L. Johnson, N. F. Krebs:
Lo screening e il trattamento del sovrappeso in età precoce.
Doctor Pediatría n. 2, 2005
- S. Scaglioni, C. Raimondi, O. Amato, C. Galimberti:
Il ruolo dell'attività fisica in bambini ed adolescenti.
Doctor Pediatría n. 2, 2005
- A. M. Ambruzzi:
La mensa scolastica. Bambini e Nutrizione.
Il Pensiero Scientifico Editore vol. 10., N. 2 2003
- Direzione generale Sanità. Unità organizzativa per la prevenzione (2002):
Linee guida per la ristorazione scolastica della Regione Lombardia.
- INRAN (2003):
Linee guida per una sana alimentazione.
- SINUPE (2002):
Proposta di linee guida per la prevenzione in età pediatrica dell'aterosclerosi.
- Istituto Superiore della Sanità
"OKkio alla Salute" Sistema di sorveglianza su alimentazione e attività fisica nei bambini della scuola primaria. Risultati 2008.
- ASL3 Genovese: **"OKkio alla Salute"**
http://www.asl3.liguria.it/progetti/okkio_alla_salute/intro.htm
- ASL3 Genovese: **"OKkio alle 3A"**
http://www.asl3.liguria.it/progetti/okkio_alle_3A/intro.htm
- Comune di Arenzano: **Ufficio Pubblica Istruzione**
<http://www.comune.arenzano.ge.it>
- Comune di Cogoleto: **Settore Istruzione**
<http://www.comune.cogoleto.ge.it>



A cura di:

Cinzia Salani e Franca Cella
Medici Specialisti in Scienza dell'Alimentazione

In collaborazione con:

Ivana Manfellotto Dietista Comune di Cogoleto

Sagita Bozic Dietista Comune di Arenzano

Giulietta Spadafora Dietista Coop Liguria

Presidente e Corpo docente
Istituti comprensivi di Arenzano

Anna Clelia Ferrando Referente alla salute
Istituti Comprensivi di Arenzano

Presidente e Corpo docente
Istituti comprensivi di Cogoleto

Angelina Paolucci, Claudia Isidori Referenti alla salute
Istituti Comprensivi di Cogoleto

Lucia Berta, Grazia Cavallero, M. Antonietta Ghidoni
Medici S.C. Assistenza Consultoriale ASL 3

Francesca Parrotta, Roberta Incerti
Assistenti Sanitarie S.C. Assistenza Consultoriale ASL 3

Pasquale Greco Medico S.C. Medicina dello Sport ASL 3

Tommaso Bisio UISP

Matilde Bruzzone, Anna Puppo
Dietologia e Nutrizione Clinica Ospedale La Colletta ASL 3

Progetto "Le mille anime del cibo"

Premio "Buone Pratiche per Guadagnare Salute",
assegnato dal Foromez per conto del Ministero della Salute
(CCM-Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo malattie).
Roma 12 maggio 2009

Coordinamento:

Cinzia Salani
Responsabile Struttura Semplice di Dietologia e Nutrizione Clinica
ASL 3 Genovese - Ospedale La Colletta
Tel 0101 644 8581 fax 010 644 8598
e-mail: dietologiaclinica@asl3.liguria.it

Progetto editoriale:

Natascia Massocco, Simona Morelli
Settore Marketing e
Comunicazione ASL3 Genovese
comunicazioneASL3@asl3.liguria.it

Progetto grafico:

Michela Dolcino
Centro Servizi Media Datasiel S.p.A.



Anna e Marco

