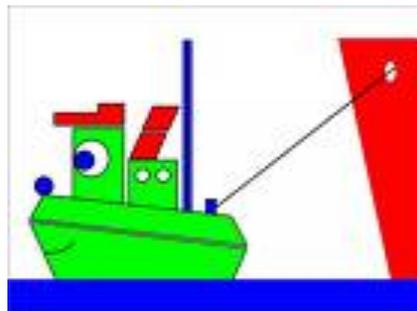


Per aiutare i figli a crescere bene,
i genitori devono guardare lontano.
A volte lontanissimo.
E' nella seconda parte della vita, infatti,
che la salute può presentare il conto.
I bambini hanno bisogno di imparare buone abitudini,
che proteggano il loro sviluppo ma anche la futura vita adulta.

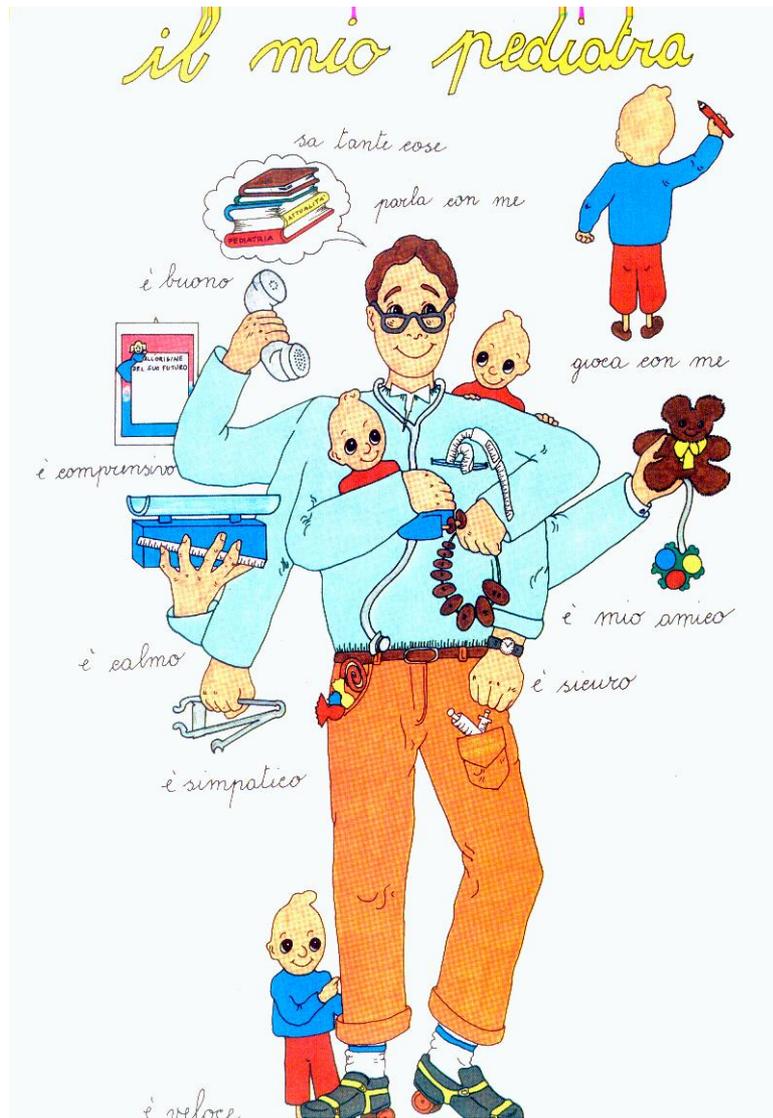




L'alimentazione è la più elementare ed al tempo stesso la più complessa manifestazione della vita umana, permeata di significati nutrizionali, comportamentali, culturali, religiosi, sociali, economici, variegata di tradizioni, credenze, simbolismi, condizionata dai mutamenti secolari della storia dell'umanità ed essa stessa spesso artefice di tali mutamenti.

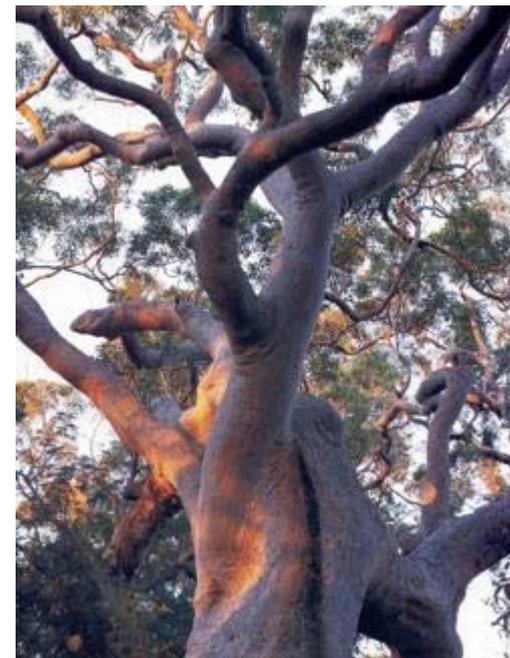


Cosa, quando e come mangiare: l'importante è scegliere



**E' il pediatra
il primo
e spesso l'unico
"nutrizionista"
del nucleo
familiare.**

Il Pediatra tra 0 e 16 anni



5840 giorni insieme



Se mangi tutto, la mamma è contenta!

Pensa ai bambini che soffrono la fame!

Sei un pasticcione!



Mangia così diventi alto!

Devi finire tutto!

NON PARLARE, MANGIA!

Assaggia, almeno!

Non hai ancora finito!

Stai composto e mangia!

Tieni la bocca chiusa quando mangi!

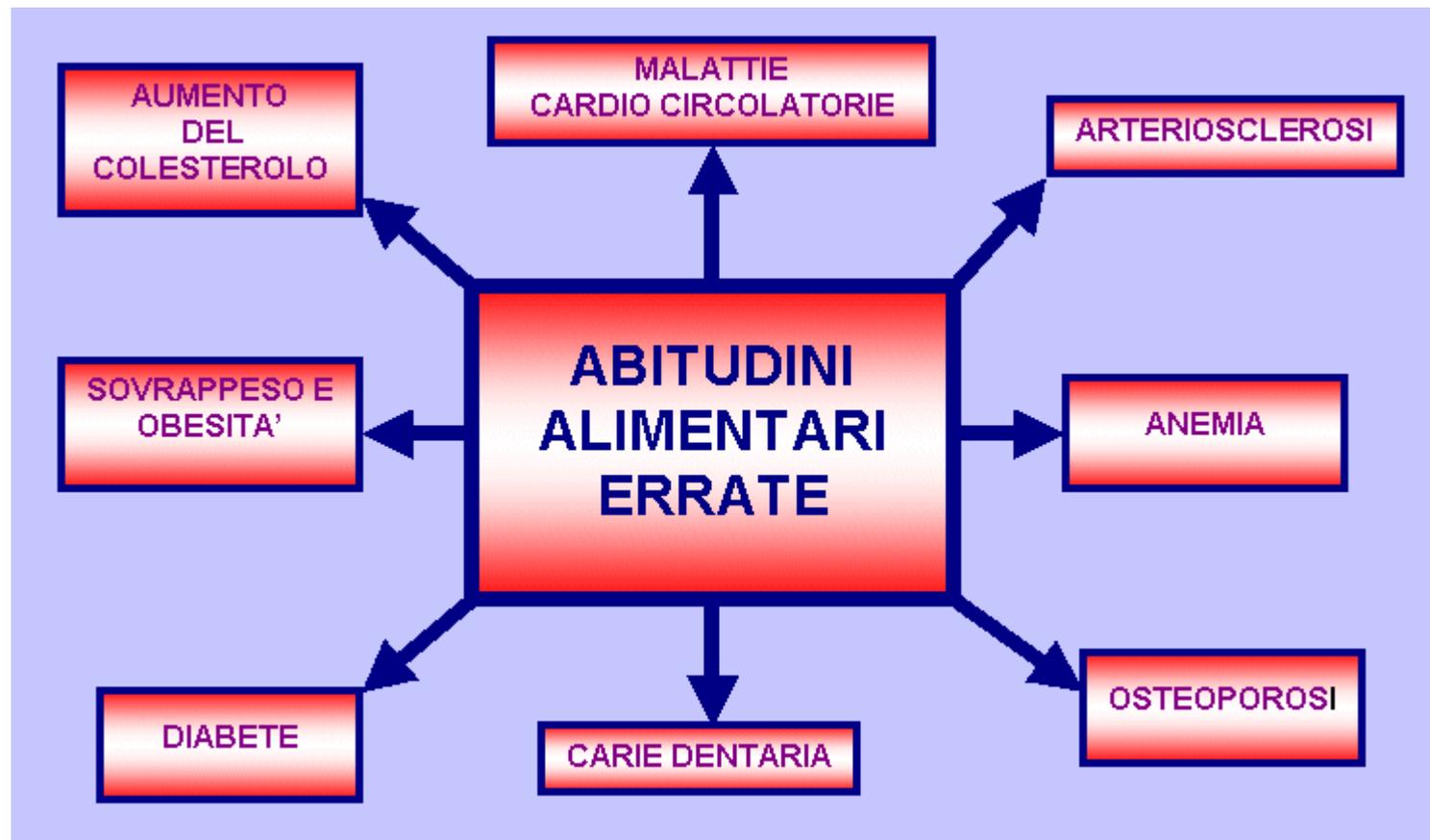




Lo scenario

All'inizio del terzo millennio
prevalenza ed incidenza di obesità
hanno assunto le caratteristiche di
un'epidemia esplosiva

Le complicazioni *(e relativi costi sociali)*



“Il mondo ricco è malato di
obesità, i nostri figli vivranno
meno di noi”

Il Messaggero del 4 settembre 2006

Italia: 36%

Spagna: 27%

Svizzera: 24%

Inghilterra: 20%

Francia: 19%

Germania: 14%



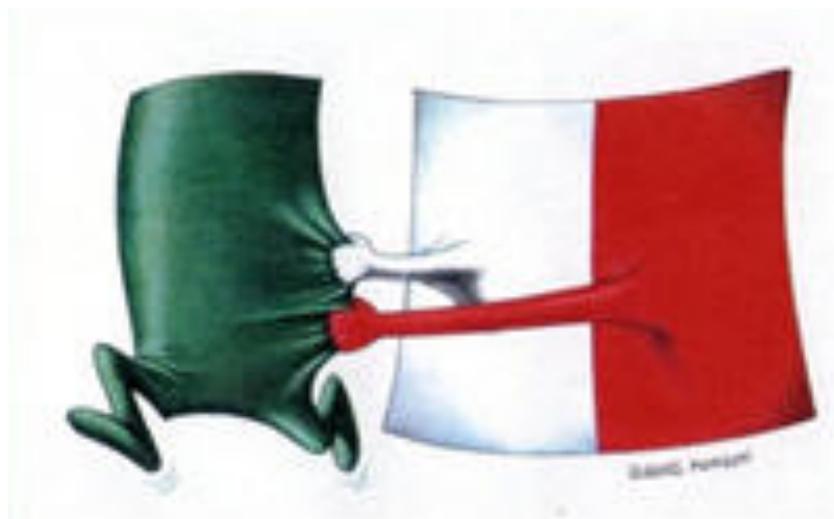
Italia: la situazione attuale in età evolutiva

- La prevalenza dell'obesità infantile è in continuo aumento.
- In età scolare 4 bambini su 10 sono sovrappeso od obesi.
- La massima prevalenza dell'eccesso ponderale si riscontra nei bambini del centro-sud.

E la Dieta Mediterranea?



Corriamo sempre dietro mode esterofile



Prima regola: “seminare bene”



E' stato descritto il
comportamento
*eccessivamente da
nutrice*
delle madri, che
rispondono a qualsiasi
manifestazione del
loro bambino con un
apporto alimentare.

La crescita degli adipociti: *ruolo fondamentale del Pediatra*

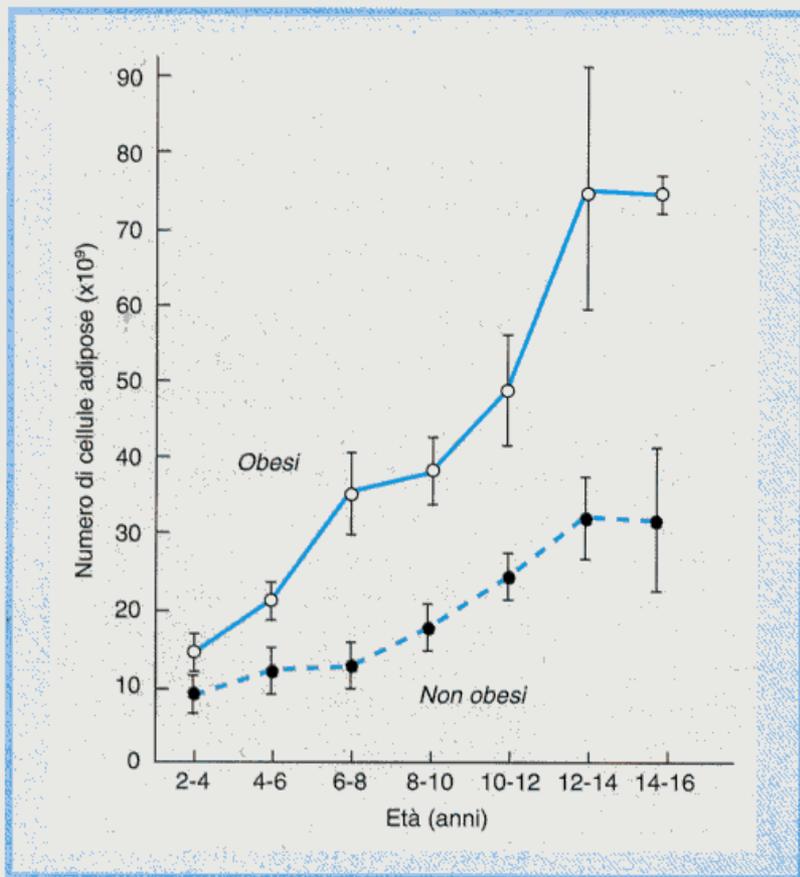


Fig. 1 - Numero degli adipociti in soggetti obesi e non obesi in rapporto all'età (da: J.L. Knittle et al.: J. Clin. Invest. 1979; 65: 239-246, modificato).

IPERTROFIA

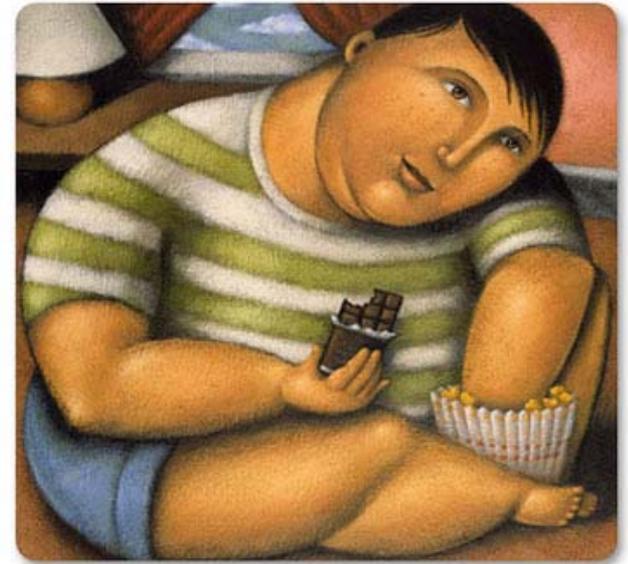
- 1) Primo anno di vita
- 2) 4-6 anni
- 3) pubertà

IPERPLASIA

- 1) ultimi mesi di vita intrauterina (5 miliardi di adipociti)
- 2) 2 anni-prepubertà (15 miliardi)
- 3) pubertà (20-40 miliardi)

Periodi a rischio di obesità

- Nascita
- Primo anno di vita
- 4-6 anni
- Periodo puberale



La percentuale dei bambini obesi fra i 4 ed i 6 anni che restano obesi da giovani adulti è del 41% (Rolland-Cachera, 1987)

Messaggi mediatici

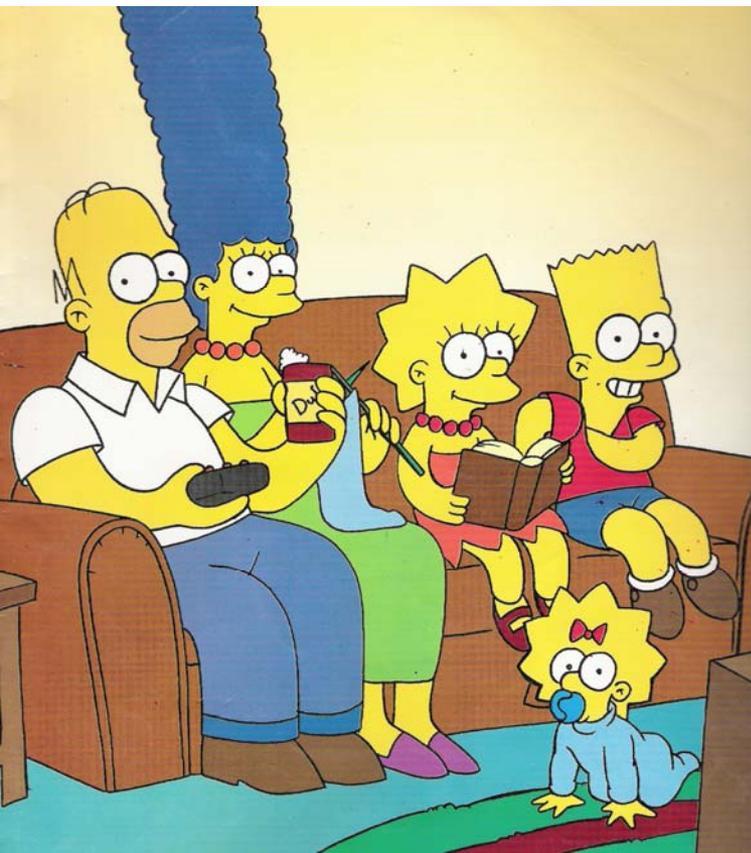
A) acquista e consuma
quanto più possibile;

B) i "modelli" proposti sono
comunque in forma e mai grassi

C) Se proprio sei grasso,
non preoccuparti: acquista pillole,
barrette o pasti sazianti



Le concause



Eccessiva
sedentarietà



Introito calorico
elevato

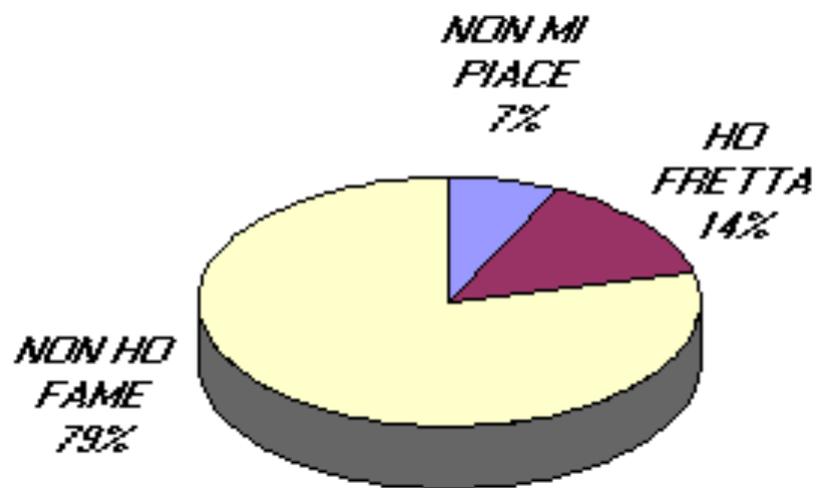
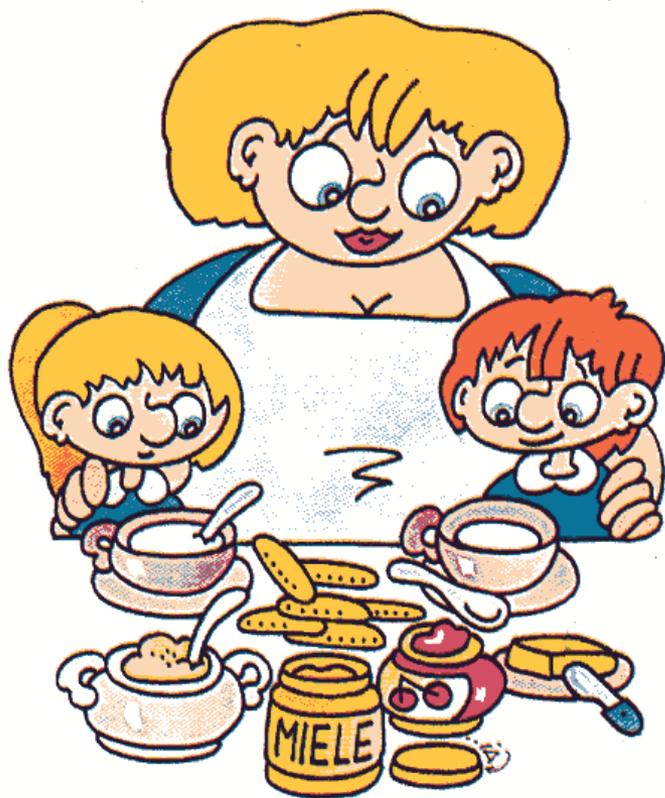


Kcal giornaliere necessarie

| <i>Kcal/die</i> | <i>Maschi</i> | <i>Femmine</i> |
|-----------------|---------------|----------------|
| 2-5 anni | 1400 | 1350 |
| 6-10 anni | 2000 | 1800 |
| 11-18 anni | 2550 | 2050 |



La colazione del mattino



VARIAZIONE SCHEMATICA DELLA MASSA OSSEA DURANTE L'ARCO DELLA VITA

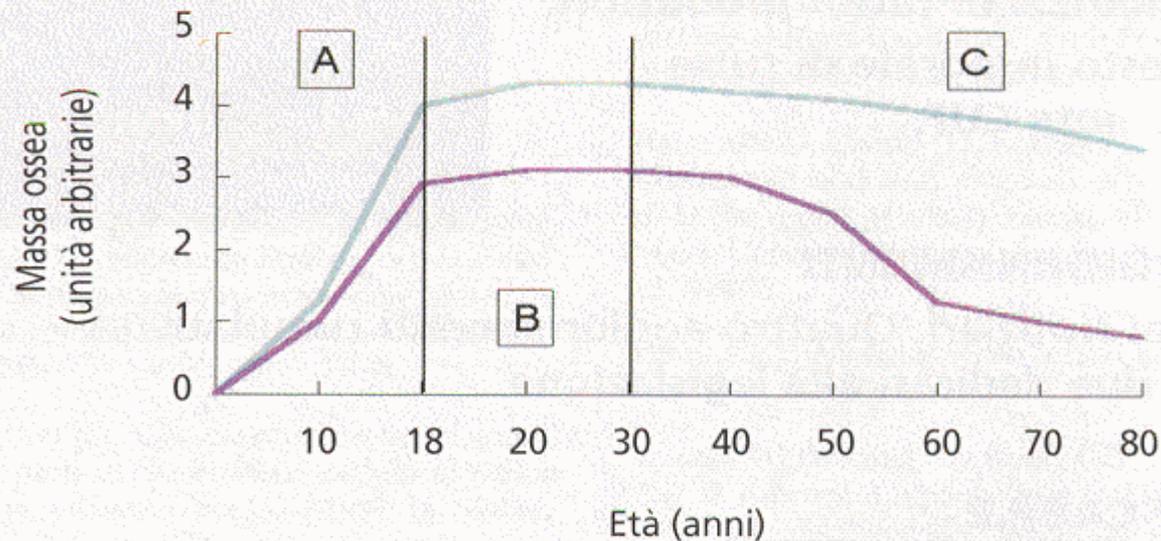


Figura 1

Femmine. linea rosa, maschi. linea azzurra

A: periodo d'acquisizione della massa ossea fino al raggiungimento del picco di massa ossea,

B: periodo di consolidamento della massa ossea,

C: periodo di calo fisiologico della massa ossea.

Errori alimentari più comuni

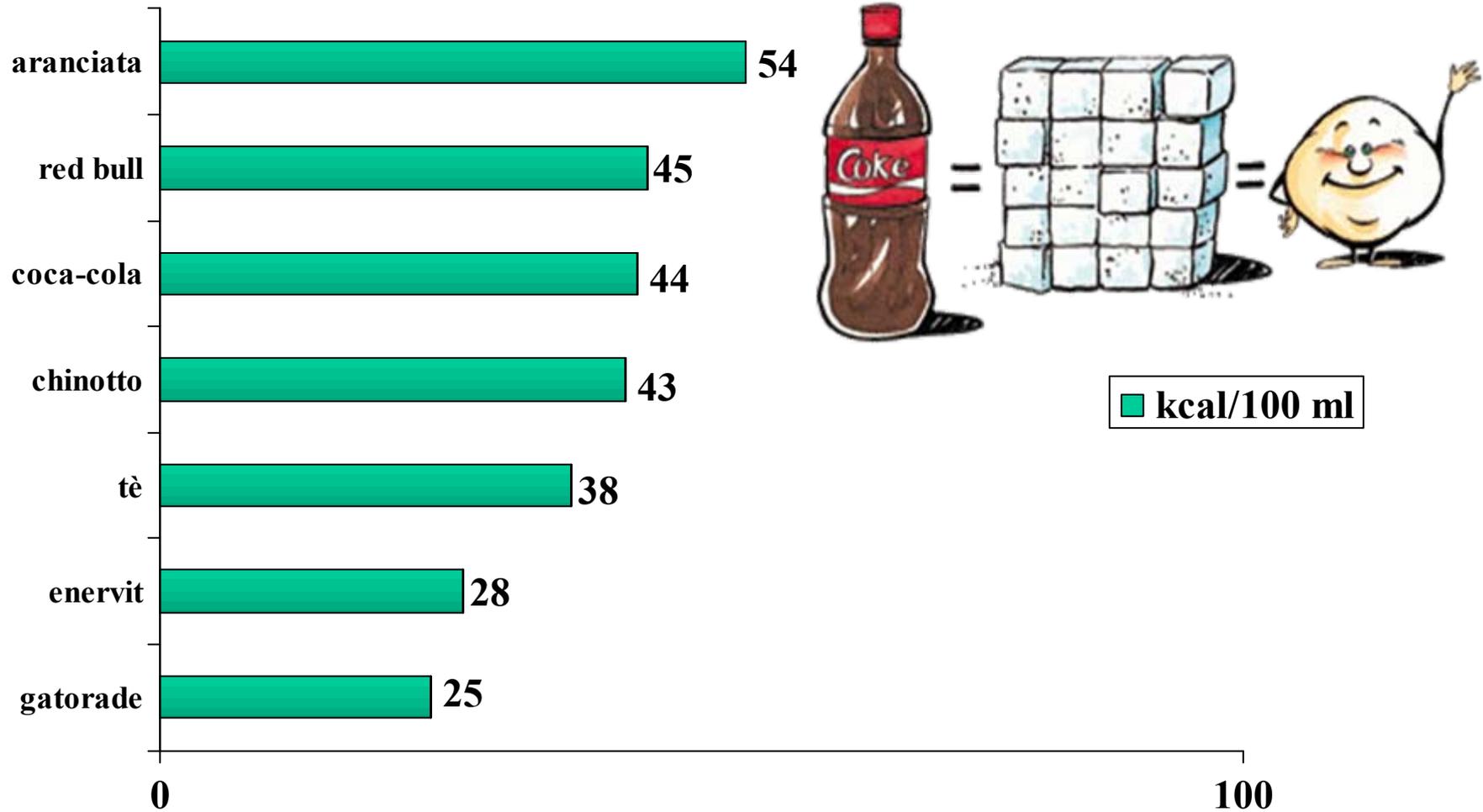
- La prima colazione è di frequente “dimenticata”
- Il latte è spesso precocemente abolito e sostituito da bevande gasate e zuccherate.
- seconda colazione del mattino abbondante
- Carenza di frutta e verdura
- pranzo spesso incompleto
- merenda a base di cibi “industriali”
- Pasto serale spesso eccessivamente calorico
- eccesso di proteine animali, grassi saturi e sale.



L'importanza della refezione scolastica



Bevande analcoliche



| | <i>2-5 anni</i> | <i>6-10 anni</i> | <i>11-18 anni</i> |
|---------------|-----------------|------------------|-------------------|
| M A S C H I | 70 kcal | 100 kcal | 130 kcal |
| F E M M I N E | 70 kcal | 90 kcal | 100 kcal |

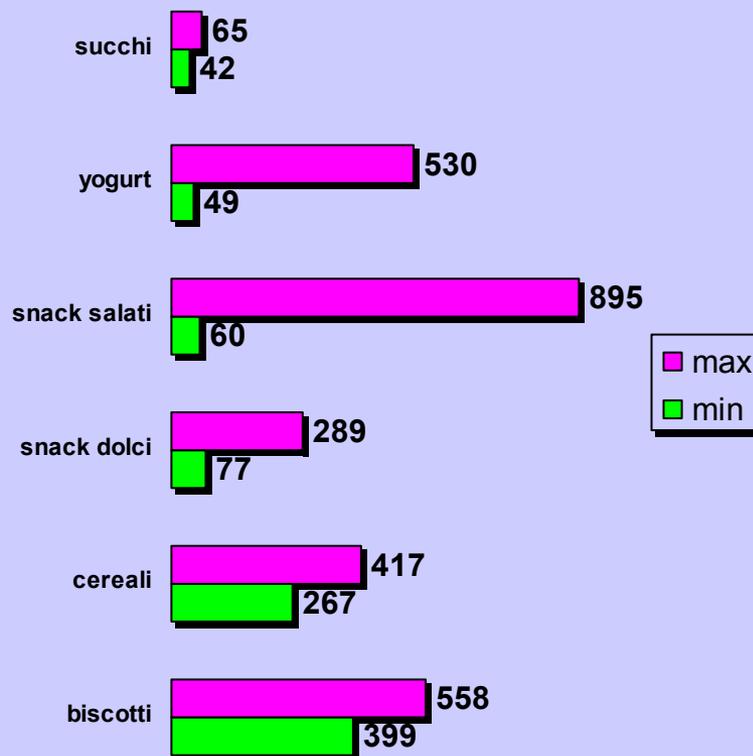
In bocca al lupo . Coop 2007

- Ogni 5 minuti i bambini italiani subiscono uno spot alimentare a differenza dei loro coetanei europei che vengono indotti a mangiare ogni 7 minuti.
- 90 spot al giorno, tutti i giorni, nelle 3 ore (ore 16-19) in cui la televisione per legge li protegge...

Spuntino del mattino e merenda del pomeriggio

| | <i>2-5 anni</i> | <i>6-10 anni</i> | <i>11-18 anni</i> |
|---------|-----------------|------------------|-------------------|
| MASCHI | 70 kcal | 100 kcal | 130 kcal |
| FEMMINE | 70 kcal | 90 kcal | 100 kcal |

Obbligatorietà
dell'etichetta
nutrizionale



Esempio di “joint venture” psico-economico-alimentare



- “Legare “
l’alimentazione al
gioco, fino a
“giocare” con il cibo,
e richiedere cibo non
tanto per effettivo
bisogno, ma spesso
per completare la
collezione di figurine
o di altro.

Impariamo a mangiare?

E' giusto fare uno spuntino
ma non superare 100-130 kcal

Cerca di bere anche latte o yogurt

Controlla l'etichetta nutrizionale

Mangia una quantità pari a 5 "pugni" di
verdura e frutta al giorno

Bevi acqua a volontà

E fai sempre la colazione del mattino

Ciao !

da Giustopeso Italia
No profit di educazione alimentare
www.giustopeso.it

Energy drink: dipendenza e rialzi pressori

Il consumo degli energy drink, bevande caratterizzate da caffeina, taurina, carboidrati, glucuronolattone, inositolo, niacina, pantenolo e vitamine, associati a bevande alcoliche provocherebbe dipendenza dall'alcool.



Aumentano la pressione arteriosa (Congresso dell'American Heart Association) "Bastano due lattine al giorno delle più comuni bibite energizzanti per avere rialzi pressori". Aumenta anche la frequenza del battito cardiaco, passata da un +7% il primo giorno a un +11% del settimo. (Rilevazioni riscontrate dai ricercatori in un campione di 15 volontari sani e giovani - età media 26 anni). "Alcoholism Clinical and Experimental Resarsch",

Ma mio figlio fa anche sport !
(nuoto 40' = 360 kcal)



*Appuntamento al
bar del nuoto*

- 1 toast **270 kcal**
- 200 ml di "succo" **112 kcal**
- 1 ovetto (20 g) **110 kcal**

TOTALE 492 kcal

+ 132 kcal ad "ogni nuotata"

+ 1,4 kg di peso
ogni anno di
piscina

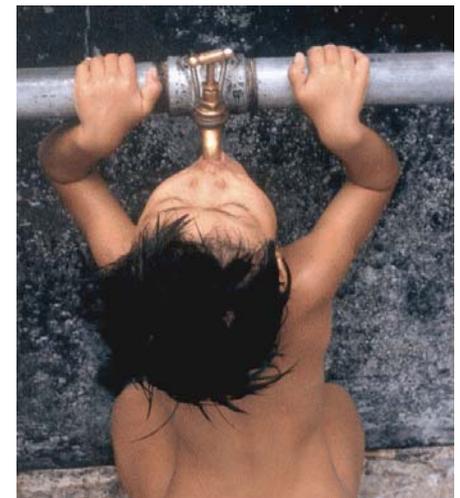


Le verità dello sport

L'attività fisica pari a 2-3 volte la settimana, per la durata massima di 2 ore, non comporta quasi mai un fabbisogno energetico aggiuntivo, né tanto meno richiede particolari aggiustamenti della razione alimentare; a maggior ragione non vi è nessuna necessità di ricorrere a prodotti dietetici speciali, quali quelli pubblicizzati come integratori e bevande per gli "sportivi".

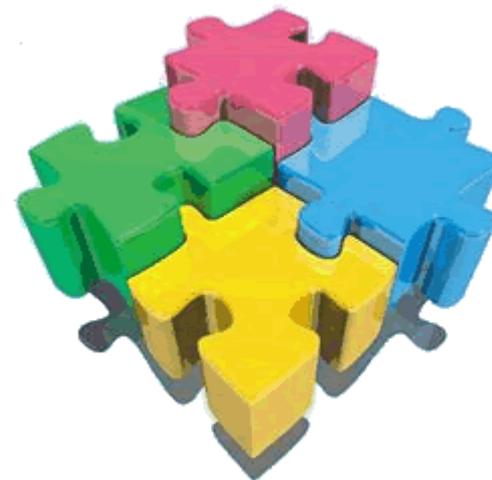
La cosa migliore è l'acqua.

(Pindaro)



*Italia - spese annue
socio-sanitarie per obesità:*

23 miliardi di euro



*Le risorse
realizzate
e disponibili*

OGGI IMPARO A MANGIARE DAL MIO PEDIATRA



NON ABBANDONARE UN TUO AMICO !

VUOI CRESCERE ? ALLORA DEVI BERE OGNI GIORNO:



Il latte è un alimento completo e ricco di calcio. Anche le tue ossa vogliono crescere e senza l'aiuto del calcio e del latte non si cresce. Non devi pensare al latte come ad un alimento per i lattanti. Una buona quantità di latte è utile a tutti, soprattutto agli sportivi.

W IL LATTE !!!



ACQUA ? SÌ GRAZIE ! L'ACQUA È VITA !

Più della metà del nostro corpo è formato da acqua. Quando hai sete cerca di bere acqua. Bere altre cose non sempre conviene.



Le bibite dolci e i succhi di frutta possono contenere calorie inutili.

BEVI ACQUA = LIQUIDO PREFERITO DAL TUO ORGANISMO !

È MEGLIO MANGIARE CINQUE VOLTE AL GIORNO



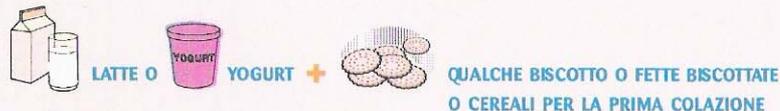
Saltare i pasti e soprattutto la prima colazione è la maniera migliore per: MANGIARE DI PIÙ - ESSERE PIÙ CICCIOCELLI - MANGIARE ALIMENTI PIÙ GRASSI



PARTENZA A RAZZO !

La sera non andare a letto tardi, altrimenti al mattino non riesci a fare colazione.

FRA GLI ALIMENTI SCEGLI:



NE IL TÈ NE I SUCCHI DI FRUTTA POSSONO SOSTITUIRE IL LATTE !



5 PUGNI AL GIORNO !

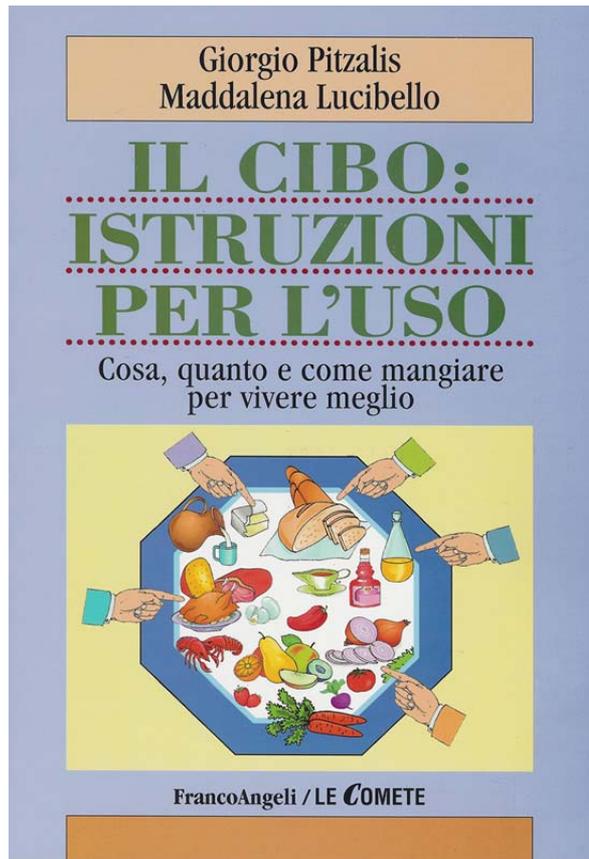
Attenzione non devi fare a pugni! Devi solo vedere quanta frutta e verdura mangi. Il tuo pugno può essere una misura.

CERCA DI MANGIARE OGNI GIORNO UNA QUANTITÀ DI FRUTTA E VERDURA FINO A RAGGIUNGERE 5 TUOI PUGNI.



+ FRUTTA E VERDURA - SNACK E PATATINE !

2002



- 1) Il peso ideale e la composizione corporea;
- 2) Bisogni nutrizionali ed alimenti (Calorie, acqua, proteine, carboidrati, fibre alimentari, lipidi, vitamine, minerali);
- 3) Gli alimenti dalla A alla Z;
- 4) Le Linee Guida, i Gruppi, le Piramidi e le Porzioni alimentari;
- 5) Educazione alimentare per adulti e bambini (quante calorie assumere, cosa mangiare, quante volte mangiare e come dividere i pasti, quanto mangiare, colazione del mattino, spuntino del mattino e merenda del pomeriggio, pranzo e cena);
- 6) L'alimentazione tra fisiologia e patologia;
- 7) Il cibo e la psiche;
- Indice analitico generale;
- Indice analitico degli alimenti industriali.

2005

Giorgio Pitzalis
Maddalena Lucibello

mangiare informati



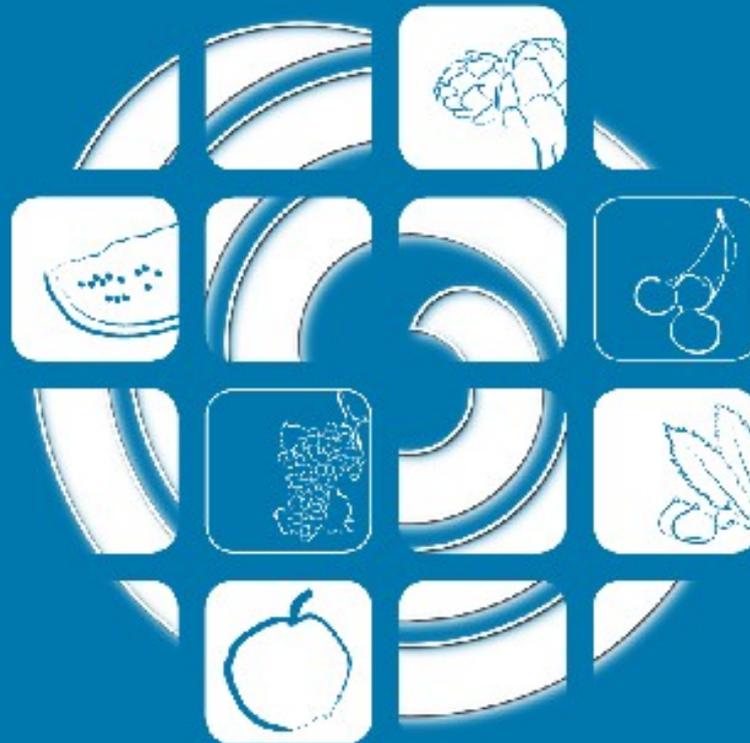
elabora®
edizioni letterarie
e multimediali

Prefazione

1. In che modo ti alimenti?
2. Calcolo del BMI, della tua classe di peso e consigli alimentari
3. La composizione corporea
4. Sovrappeso, calorie, cibi light, attività fisica, importanza della masticazione, tempi di digestione ed etichetta nutrizionale
5. Le proteine
6. Carboidrati o zuccheri, indice glicemico e fibra alimentare
7. Lipidi o grassi
8. Le vitamine
9. I Minerali
10. Le Linee-guida ed i Gruppi alimentari
11. Quante diete, ma quale deve essere la dieta?
12. Impariamo a mangiare
13. Colazione del mattino
14. Spuntino del mattino e merenda del pomeriggio
15. Il pranzo e la cena
16. Fast-food e fuoripasto
17. I disturbi legati al cibo
18. Fatti e misfatti alimentari
19. Cosa hai imparato?

aliment **AZIONE**

agenda di educazione alimentare



2007

www.giustopeso.it



Portale medico di educazione alimentare,
dietoterapie per adulti e bambini,
pediatria e gastroenterologia

*Da 7 anni in Rete è stato visitato da oltre
350.000 utenti, con punte giornaliere di
oltre 500 contatti.*

L'associazione Giustopeso Italia ha come obiettivo principale una corretta informazione nutrizionale, in linea con i dettami della dieta mediterranea.



Vuole essere un punto di riferimento per l'istruzione dell'opinione pubblica, riguardo la rilevanza sociale e sanitaria del problema dell'eccesso ponderale (sovrappeso, obesità), dei disordini alimentari (bulimia, anoressia) e delle patologie cibo-correlate (ipertensione arteriosa, diabete, malattie cardiovascolari, ecc.).

www.giustopeso.it

Proposte possibili



- Relazioni a Convegni o/o Congressi relativi al fenomeno sovrappeso/obesità in età evolutiva
- Consulenza scientifica mirata
- Sorveglianza epidemiologica "sul campo" rivolta alle scuole dell'obbligo
- Ideazione e supervisione di pubblicazioni e/od opuscoli e/o programmi audio/video informativi a carattere nutrizionale

Perché tutto questo?

Perchè ” Imprigionato dentro ogni uomo (e bambino) grasso
c'è un uomo magro che lancia appelli disperati
perché lo facciano uscire. ”

(C. Connolly)

