P.A.N.
Prevenzione Alimentazione Nutrizione

Signora Dieta Mediterranea:
più di 50 anni ma non li dimostra …

Giovedì 29 Ottobre 2009

CAMERA DEI DEPUTATI
Palazzo Marini Sala delle Conferenze
Via del Pozzetto, 158
Roma (P.zza San Silvestro)

BAMBINI E DIETA MEDITERRANEA: CRESCERE IN SALUTE

Giorgio Pitzalis
Specialista in Pediatria, Gastroenterologia e Scienze Nutrizionali Pediatriche
Comitato Scientifico Associazione "G. Dossetti: i Valori"

In Italia 4 bambini su 10 in età scolare sono sovrappeso od obesi. Nei Paesi industrializzati c'è il rischio che l'aspettativa di vita dei figli sia inferiore a quella dei loro genitori, proprio a causa delle patologie derivanti dall'eccesso ponderale. Ancora oggi, in tema di nutrizione, l'informazione è frammentaria, talvolta incompleta e il più delle volte mediata da interessi commerciali.

L'attenzione posta agli alimenti assunti quotidianamente spesso è superficiale e il cibo continua ad essere costantemente veicolo di affetto o attenzione. Intanto l'elogio della *dieta mediterranea*, ad opera del ricercatore americano *Ancel Benjamin Keys* compie 40 anni. Pane, pasta, legumi, latte e formaggi, olio d'oliva, frutta, verdure ed ortaggi, pesce e carni alternative sono i cibi più rappresentativi della tradizione alimentare mediterranea, che anche nei Paesi più industrializzati viene oggi proposta come modello ideale di alimentazione, sulla base di vasti studi epidemiologici.

Esistono infatti valide prove scientifiche che un'alimentazione come quella mediterranea riduca notevolmente i rischi di insorgenza di obesità, aterosclerosi, diabete, ipertensione, malattie digestive, ecc.

All'estero vengono così rivalutate le sane e più tipiche abitudini alimentari dei popoli del bacino mediterraneo, abitudini che peraltro sono state oggi da noi abbandonate, perché considerate espressione di "vita povera".

Come conseguenza, oltre a spendere molto di più, mangiamo male (cioè in modo poco equilibrato) e troppo. Un esempio? 1 solo biscotto o 1 brick di succo di frutta possono apportare all'organismo anche 100 kcal che, se in eccesso rispetto al fabbisogno, possono "regalare" in poco più di 2 mesi 1 kg di peso.

Gli alimenti tipici della tradizione mediterranea sono adatti anche a costituire facilmente dei "piatti unici", capaci cioè di fornire da soli l'apporto nutritivo degli usuali "primo" e "secondo", sostituendoli efficacemente ed economicamente in un unica portata. Esempi tipici: pasta e fagioli (o ceci o lenticchie), spezzatino con patate, paste asciutte o riso con condimento di carni, pesce o formaggi, minestrone con formaggio grattugiato, la pizza, ecc.

Far seguire a questi "piatti unici" un "secondo" tradizionale è inutile ed eccessivo: è infatti sufficiente la sola aggiunta di verdura fresca e di frutta per realizzare un pasto completo, nutrizionalmente equilibrato e poco costoso.

In generale la dietoterapia dell'obesità (anche in età evolutiva), deve essere in primo luogo bilanciata a livello dei macronutrienti (proteine, lipidi, carboidrati) e moderatamente ipocalorica. Particolare attenzione meritano i bambini in età scolare: questa è la fascia di età più colpita dal fenomeno sovrappeso-obesità: è bene consigliare loro di seguire una dieta bilanciata in termini di proteine, carboidrati e lipidi.

A questo proposito la dieta mediterranea (*Italian way of eating*) assicura una giusta quota di proteine (15%), dando comunque lo spazio che merita ai carboidrati (60%), non lesinando i grassi o lipidi (25%). In pratica, queste possono essere le corrette indicazioni alimentari in età evolutiva: - preferire i cereali integrali con ridotto indice glicemico (pasta, orzo, riso, etc.) rispetto a quelli con indice glicemico più alto (pane, patate, etc.); - contenere il consumo proteico (carni rosse, insaccati, formaggi); -incentivare il consumo di frutta e verdura di stagione; - utilizzare spesso grassi "buoni" (olio d'oliva extravergine, pesce), e qualche frutta secca oleosa con guscio, come noci, mandorle, pinoli (1-2 volte/sett.); - insaporire ed esaltare gli aromi con abbondante uso di erbe aromatiche piuttosto che con intingoli complessi; -mantenere un buon ritmo fame-sazietà (meglio 5 pasti al giorno); -variare gli alimenti nell'arco della settimana; - bere molto (1,0-1.5 litri di acqua al giorno) limitando quanto più possibile i soft drinks; - assumere i dolci con parsimonia (piccole porzioni alla settimana di dolci semplici).

Cosa altro aggiungere?

Svolgere quotidianamente un adeguato livello di attività fisica!

Chi vuole fare presto un grande fuoco inizia con piccoli ramoscelli (William Shakespeare)

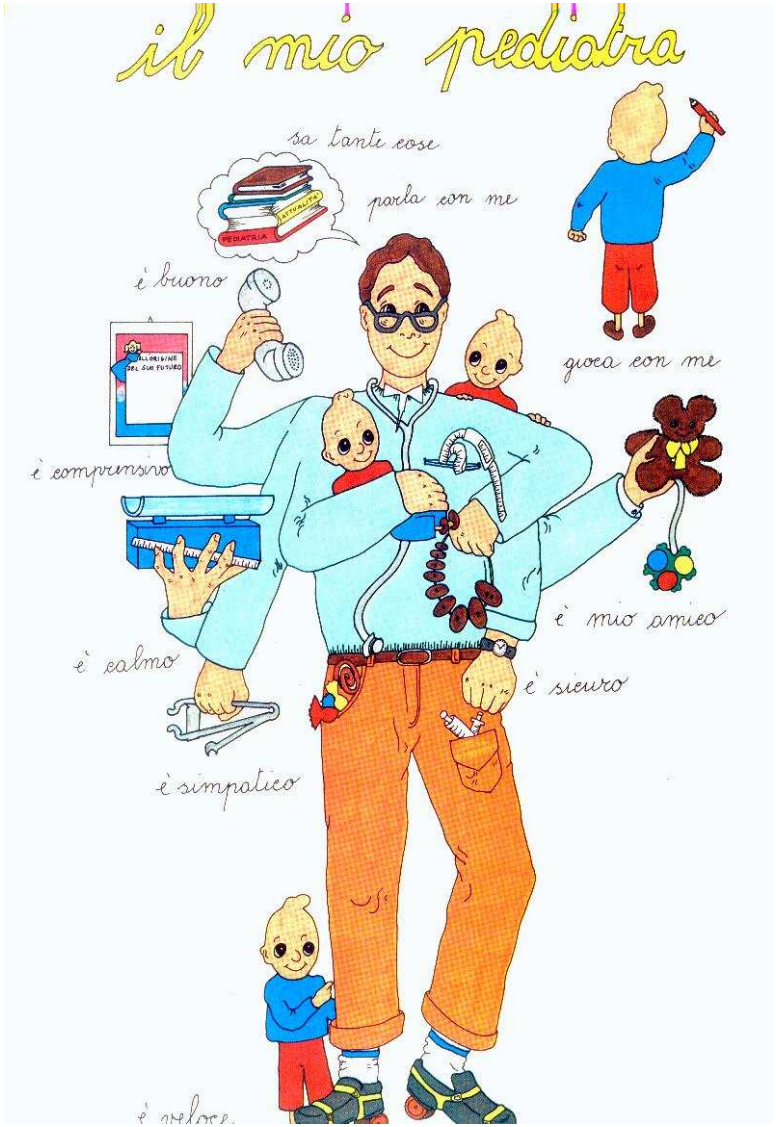
Roma, 29 ottobre 2009
Camera dei Deputati, Palazzo Marini, Sala delle conferenze

BAMBINI E DIETA MEDITERRANEA: CRESCERE IN SALUTE

Giorgio Pitzalis PhD
Responsabile Regione Lazio Rete Nutrizione FIMP
Comitato Scientifico Associazione “G. Dossetti: i Valori”
Responsabile scientifico di www.giustopeso.it



Cosa, quando e come mangiare?
L'importante è saper scegliere



E' il pediatra

il primo

e spesso l'unico "nutrizionista" del nucleo familiare.

“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%

Quindi, il nostro Bel Paese, esportatore della dieta mediterranea, produce i bambini più grassi d'Europa



E i genitori “stanno a guardare”

- 4 mamme su 10 con bambini in sovrappeso non ritengono che il proprio figlio abbia un problema di questo tipo e sottovalutano la quantità di cibo che consumano i loro pargoli.





	Atkins	Mayo	Scarsdale	Pritikin	Dissociata	Macrobiotica	Fibre	Punti	Pompelmo	LARN '96
Protidi	24	36	36	20	27	10	21	25	49	15
Glucidi	14	28	38	76	23	56	46	30	15	60
Lipidi	62	36	26	4	50	34	33	45	36	25

E la Dieta Mediterranea?





Troppo spesso è abbandonata
per correre dietro mode esterofile

La probabilità di essere sovrappeso od obeso in età adulta aumenta con il passare delle età pediatriche di insorgenza dell'incremento ponderale:
30% a 5 anni
35% a 10 anni,
50% a 15 anni
70% a 18 anni

(*Guo SS, Chumlea WC. Tracking of body mass index in children in relation to overweight in adulthood. Am J Clin Nutr, 70 (suppl):145-8S, 1999*).

La crescita degli adipociti:
ruolo fondamentale del Pediatra

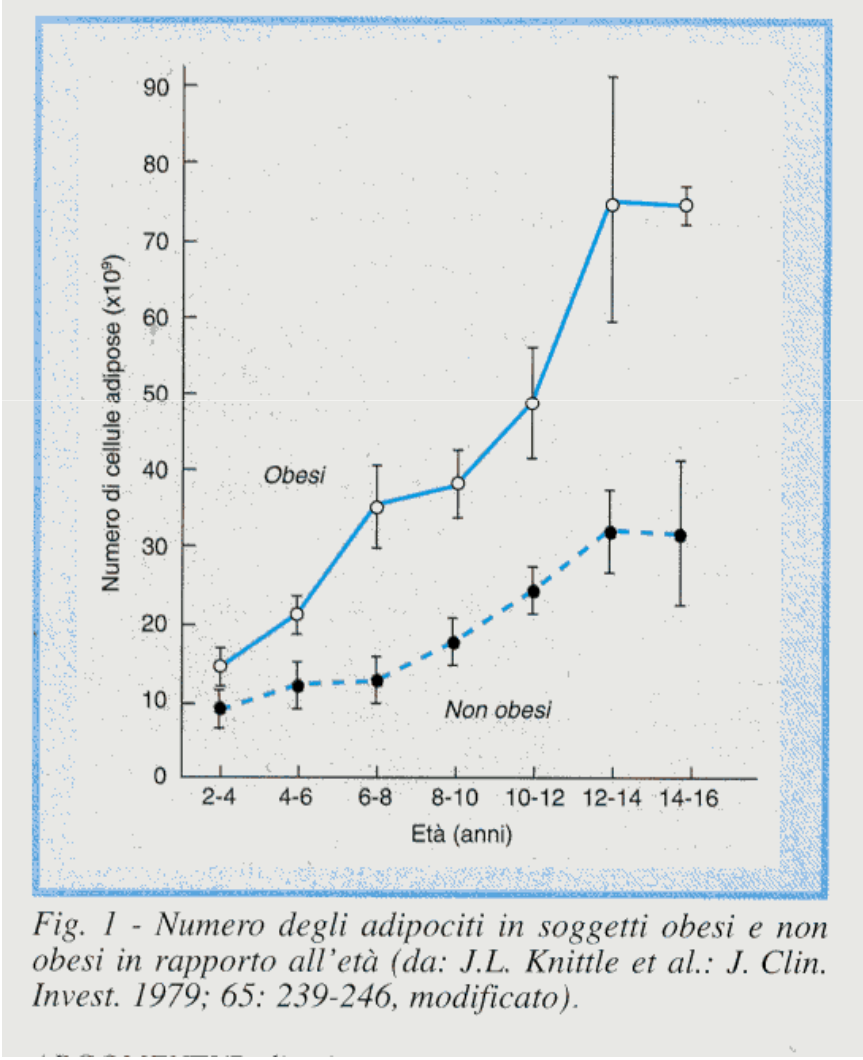


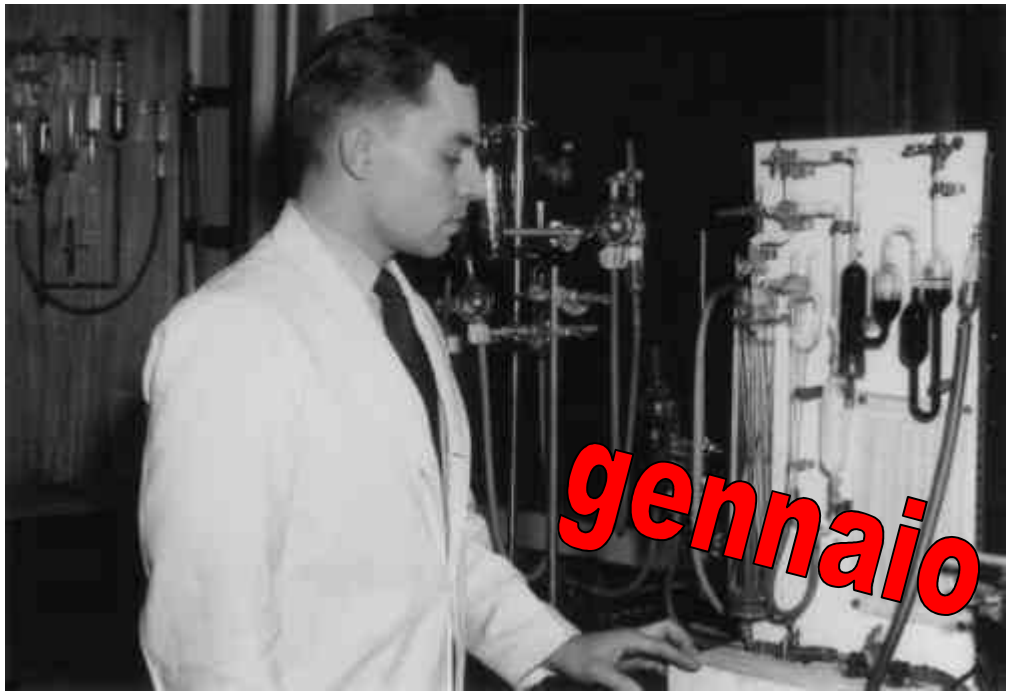
Fig. 1 - Numero degli adipociti in soggetti obesi e non obesi in rapporto all'età (da: J.L. Knittle et al.: J. Clin. Invest. 1979; 65: 239-246, modificato).

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)



gennaio 1961



Ancel Benjamin Keys (Colorado Springs, 26 gennaio 1904 – Minneapolis, 20 novembre 2004)



70 anni

Lorenzo Piroddi (1911-1999). Medico e nutrizionista, nel 1939 scopre la connessione tra alimentazione e malattie del ricambio. Mette a punto un'alimentazione terapeutica con limitato consumo di uova, latticini, carne bianca e rossa. È la famosa dieta mediterranea.

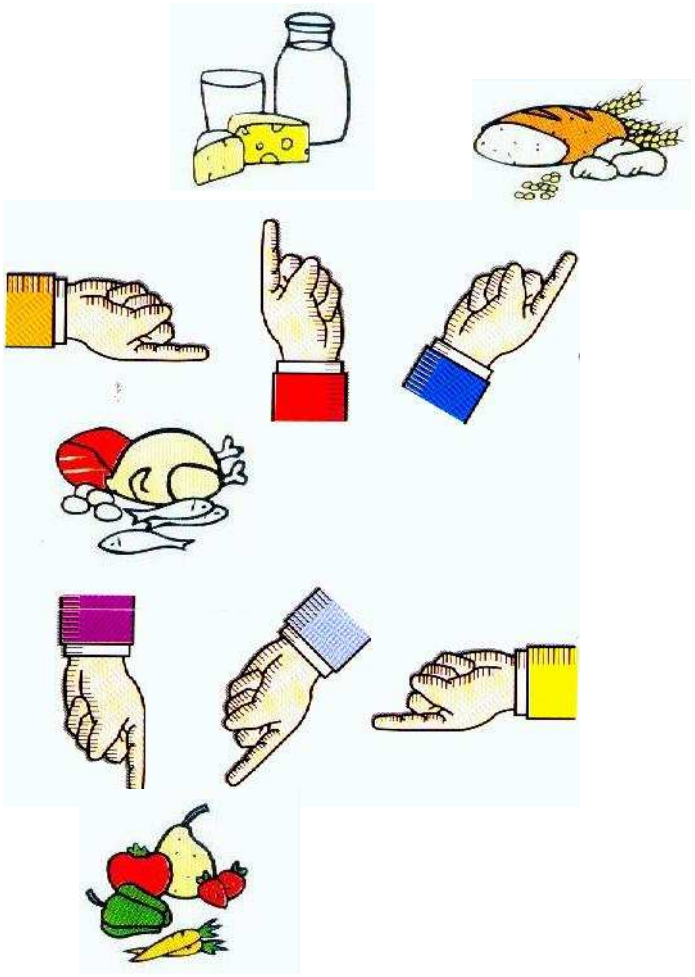
Patrimonio dell’Unesco?

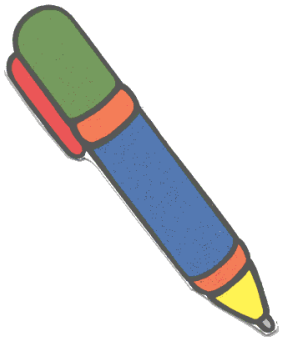
"Italia, Spagna, Grecia e Marocco hanno proposto la candidatura della dieta mediterranea come patrimonio dell’Unesco ed il Parlamento Europeo sosterrà la richiesta attraverso una risoluzione".



Cosa, quando e quanto mangiare ?







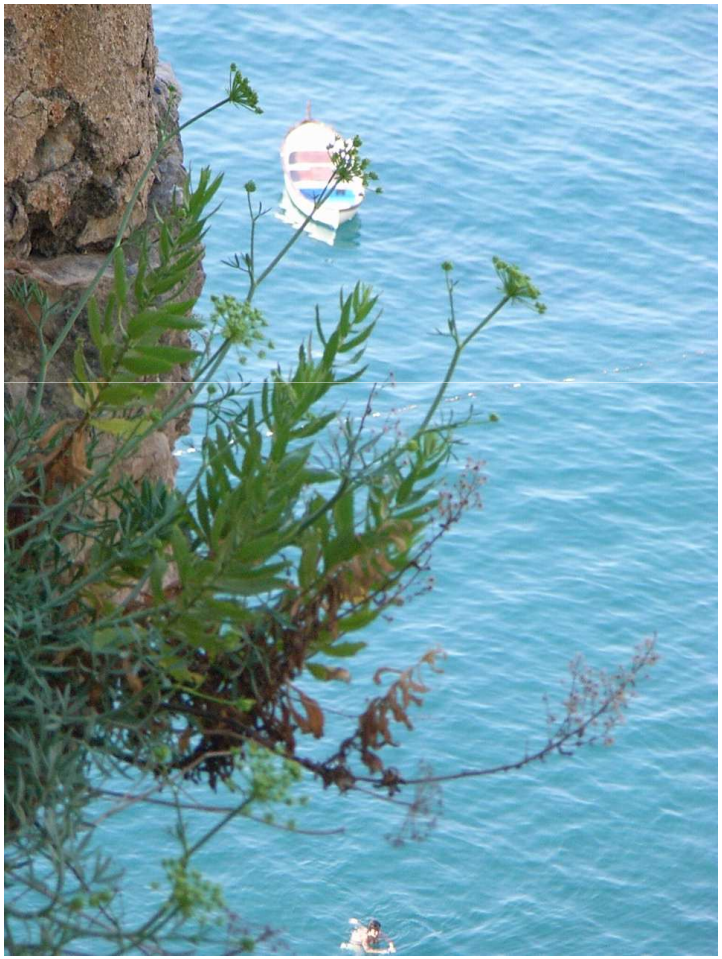
Quante calorie?

I seguenti valori medi tengono conto, inoltre, di una modica attività fisica e di un moderato dispendio energetico durante l'attività lavorativa.

Kcal/die	*Maschi*	*Femmine*
2-5 anni	**1400**	**1350**
6-10 anni	**2000**	**1800**
11-18 anni	**2550**	**2050**
Adulti	**2650**	**2000**

Dieta ipocalorica bilanciata

- Colazione: latte o yogurt parz.scr. + amidi o frutta
- Spuntino: latte o yogurt o panino o crackers o biscotti o frutta (anche frullata)
- Pranzo: pasta o riso o patate, carne o pesce o formaggio, verdure od ortaggi, pane, olio, frutta
- Spuntino: latte o yogurt o panino o crackers o biscotti o frutta (anche frullata)
- Cena: carne o pesce o formaggio, verdure od ortaggi, pane, olio, frutta





La colazione del mattino deve comunque prevedere latte o yogurt, unitamente a pane o prodotti da forno, eventualmente integrati con frutta di stagione.

Per assicurare al bambino energia per tutta la sua giornata scolastica sono sufficienti una buona **colazione al mattino e un frutto a metà mattina.**

Molti bambini sono abitudinari e resistenti alle novità: se un nuovo alimento non è gradito non bisogna scoraggiarsi, ma continuare a riproporlo in momenti successivi.

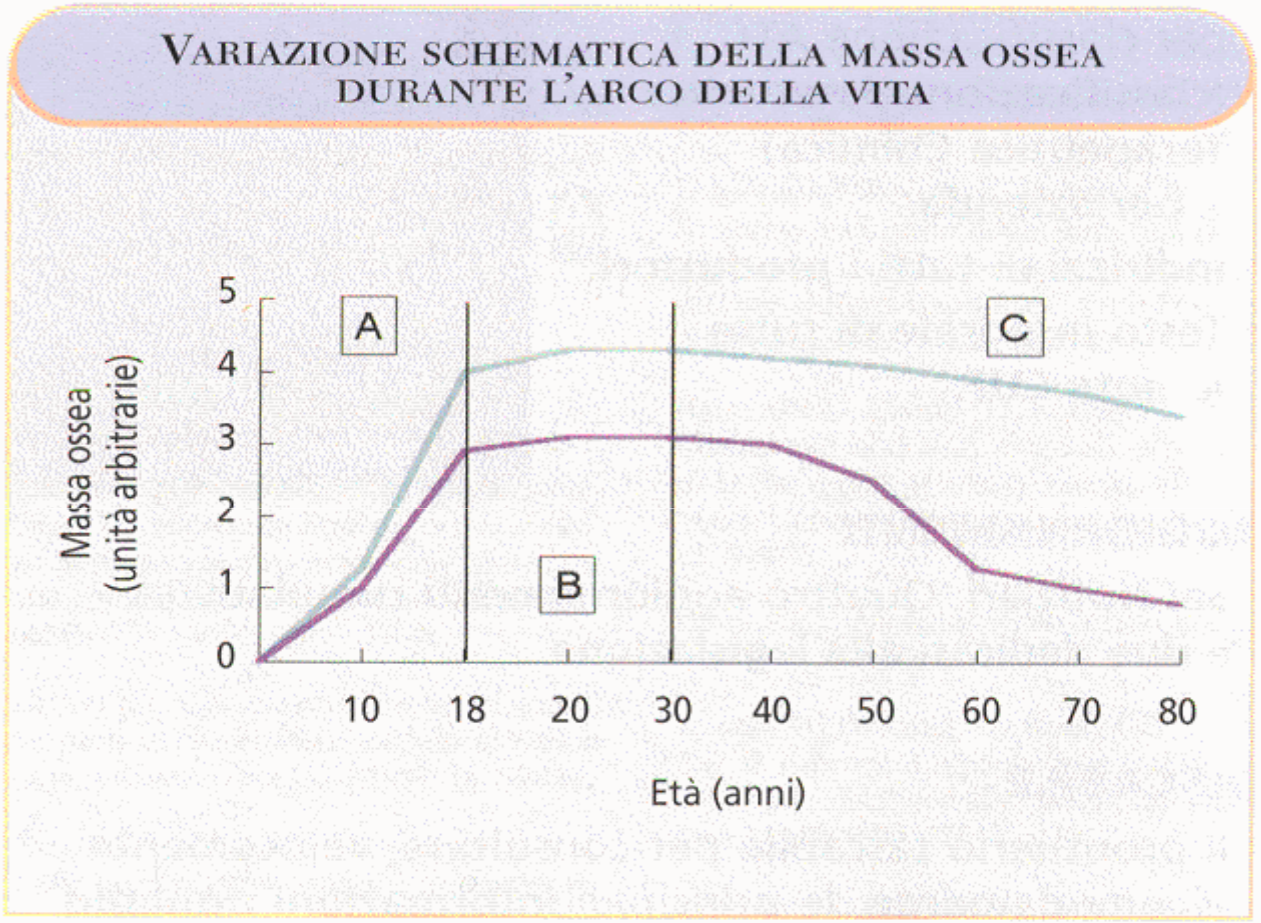


Figura 1
Femmine: linea rosa, maschi: linea azzurra
A: periodo d'acquisizione della massa ossea fino al raggiungimento del picco di massa ossea,
B: periodo di consolidamento della massa ossea;
C: periodo di calo fisiologico della massa ossea.

Migliora l'umore con la dieta mediterranea



Seguire regolarmente una dieta mediterranea ricca di vegetali, frutta, cereali, legumi e pesce riduce il rischio di ammalarsi di depressione (Università di Navarra a Pamplona/ circa 10mila studenti universitari spagnoli).

Dopo circa 4 anni di osservazione, attraverso specifici questionari distribuiti all'inizio dello studio, negli individui che consumavano principalmente e con frequenza giornaliera frutta, verdura, legumi e pesce è stata osservata una diminuzione di circa il 30% del rischio di depressione rispetto a coloro che si alimentavano costantemente con proteine e grassi animali.

Archives of General Psychiatry 2009, 66, 1090-1098

Pasta: certo che sì

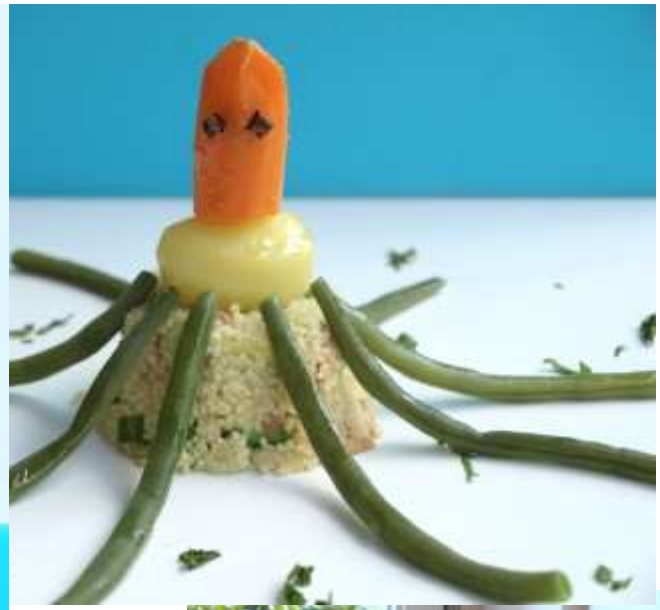




60-80-100 grammi

Giorgiopitzalis.it













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!

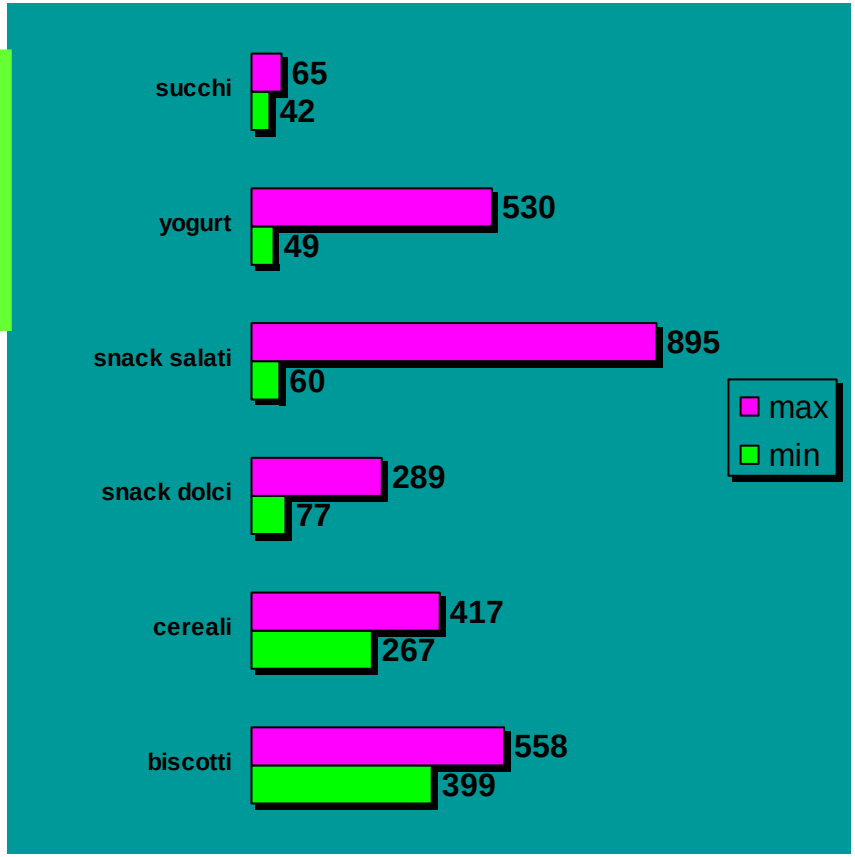
Evitare queste dinamiche!



Spuntino del mattino e merenda del pomeriggio

	2-5 anni	*6-10 anni*	*11-18 anni*
MASCHI	**70 kcal**	**100 kcal**	**130 kcal**
FEMMINE	**70 kcal**	**90 kcal**	**100 kcal**

Obbligatorietà dell'etichetta nutrizionale



Ogni giorno non solo si può, si deve!







Mangiare multicolore!





Pane: 100-150 g/die

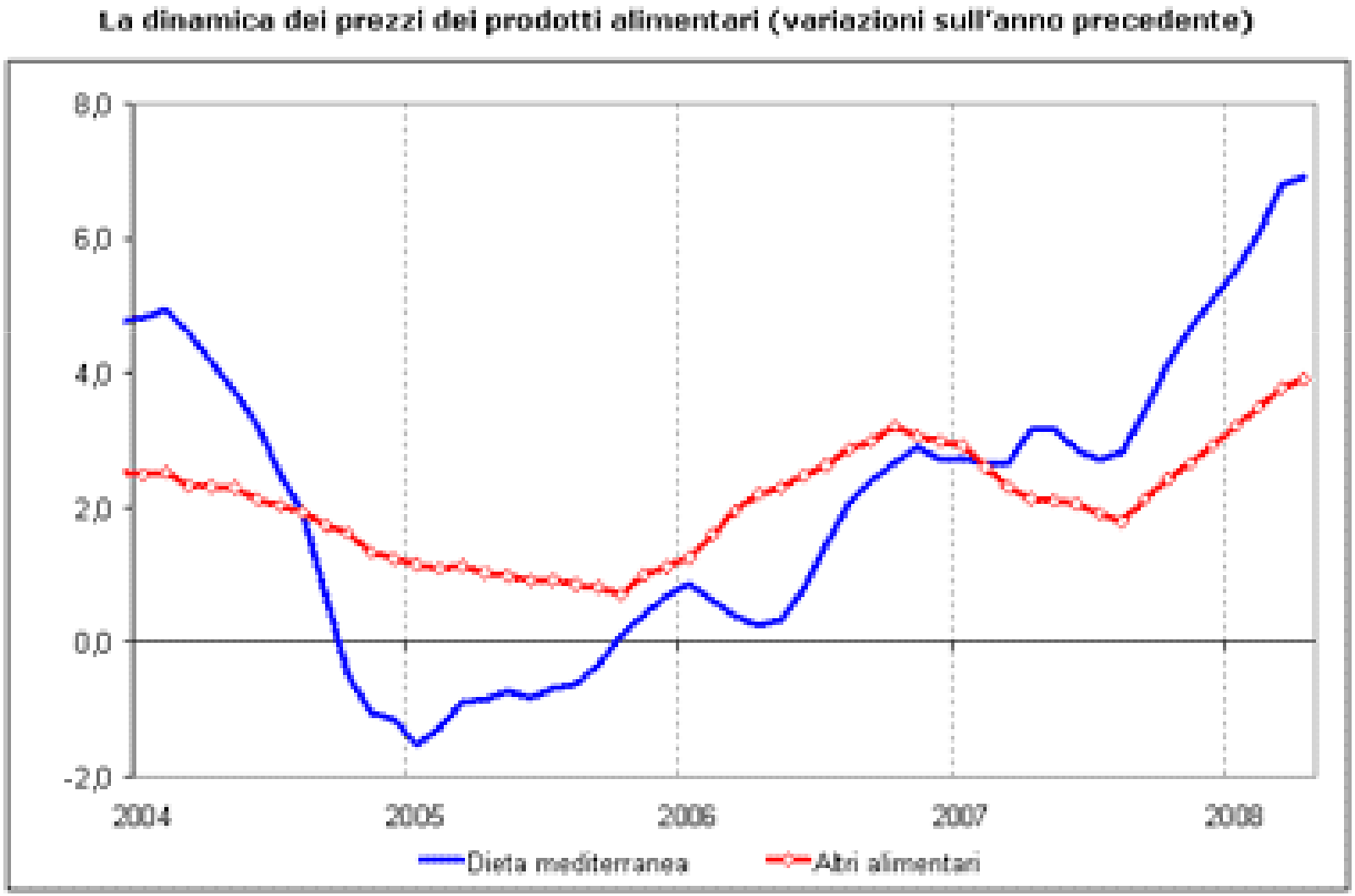




La pizza? Ottima scelta, piatto unico…..*MA NO TUTTI I GIORNI!*



Osservaprezzi.it



I nostri figli rischiano di vivere meno e con più disabilità rispetto ai loro nonni





L'adozione in famiglia di un modello alimentare mediterraneo consentirà ai figli di guadagnare in salute".



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

Le cellule adipose sono immortali

O meglio: muoiono, ma subito vengono rimpiazzate da altre dello stesso tipo (10% ogni anno).



Kirsty Spalding et al.
Dynamics of fat cell turnover in humans
Nature advance online publication
4 May 2008

		1 anno	**2 anni**	**3-5 anni**	**6-10 anni**	**11-12 anni**
Latte e yogurt	*ml*	400-500	300-400	500	500	550-600
Biscotti/ cereali	*g*	15	15	30	30-50	50
Marmellata/ Miele	*g*		15-20	20-30	30	30
Zucchero	*g*	15	15	15-20	20	20
Pasta/riso/ Polenta	*g*	40-60	60-80	80	80-100	100
Parmigiano Reggiano grattugiato	*g*	10	15	15	15	15
Pane	*g*		30	30-50	50-100	100-150
Patate	*g*	50-100	100	150	150	200
Carne magra	*g*	30-40	40	50	80	110
Pesce	*g*	40-50	60	80	110	130
Formaggi	*g*	20	25	25-30	30-40	40-60
Uovo		tuorlo (2/sett)	intero (2/sett)	Intero (2/sett)	Intero (2/sett)	Intero (2/sett)
Olio extravergine d’oliva	*g*	10	15	20	25	25-30
Burro	*g*			5	5	10
Verdure/ Ortaggi	*g*	100	150-200	200	250-300	300
Frutta	*g*	150-200	200	250	300	250-300
Succo o spremuta	*ml*		50-100	50-100	50-100	50-100

CONSUMO INDICATIVO QUOTIDIANO DEGLI ALIMENTI DELL'ADOLESCENTE E DELL'ADULTO

		13-16 anni	*ADULTI*
Latte e yogurt	*ml*	400-500	400-500
Pane + prodotti da forno	*g*	200-250	200-300
Pasta o riso	*g*	80	80
Legumi	*g*	100	100
Patate	*g*	200	200
Carne magra	*g*	125	150
Pesce magro	*g*	150	175
Uova		3-5/sett	3-5/sett
Formaggi	*g*	50	50-60
Burro o margarina	*g*	15	15-20
Olio extravergine d'oliva	*ml*	25-30	30
Verdure	*g*	300-350	300-400
Frutta fresca	*g*	250-300	250-300
Zucchero o marmellata o miele	*g*	50-60	50-70



OGGI IMPARO A MANGIARE DAL MIO PEDIATRA



NON ABBANDONARE UN TUO AMICO !

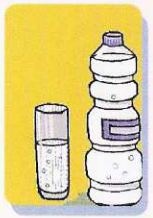
VUOI CRESCERE ? ALLORA DEVI BERE OGNI GIORNO:

 1 TAZZA DI LATTE +  2 VASETTI DI YOGURT

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.

 IL TÈ E...  LA COLA CI RENDE NERVOSI ED IRRITABILI

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

1 + 1 + 1 + 1 + 1 = 5

prima colazione + spuntino + pranzo + merenda + cena = volte al giorno

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

 LATTE O  YOGURT +  QUALCHE BISCOTTO O FETTE BISCOTTATE O CEREALI PER LA PRIMA COLAZIONE

 VA BENE ANCHE LA FRUTTA

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 VERDU
FINO A RAGGIUNGERE 5 TUOI PUGNI.



+ FRUTTA E VERDURA - SNACK E PATATINE !

Coldiretti Roma · Campagna Amica · obiettivo Cerere vecchi e nuovi sapori

Ideazione Giorgio Pitzalis, www.giustopeso.it - Realizzazione a cura di Anna Rita Fantacci

CCIAA ROMA · Provincia di Roma



Finalità:

L'Associazione *no profit* intende:

- divulgare corrette informazioni nutrizionali, anche attraverso media e/o web (www.giustopeso.it)
- organizzare incontri, cicli e corsi di insegnamento per adulti, bambini, insegnanti.
- sensibilizzare 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.).

Grazie per l’attenzione



www.giustopeso.it