Roma, 23 maggio 2008
Camera dei Deputati, Palazzo Marini, Sala delle conferenze

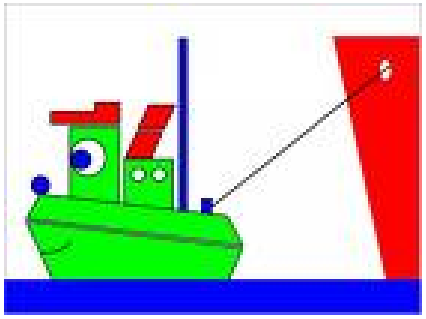
Educare l'alimentazione: ecco un vero valore nazionale

Giorgio Pitzalis PhD
Pediatra - Gastroenterologo
Responsabile scientifico di www.giustopeso.it

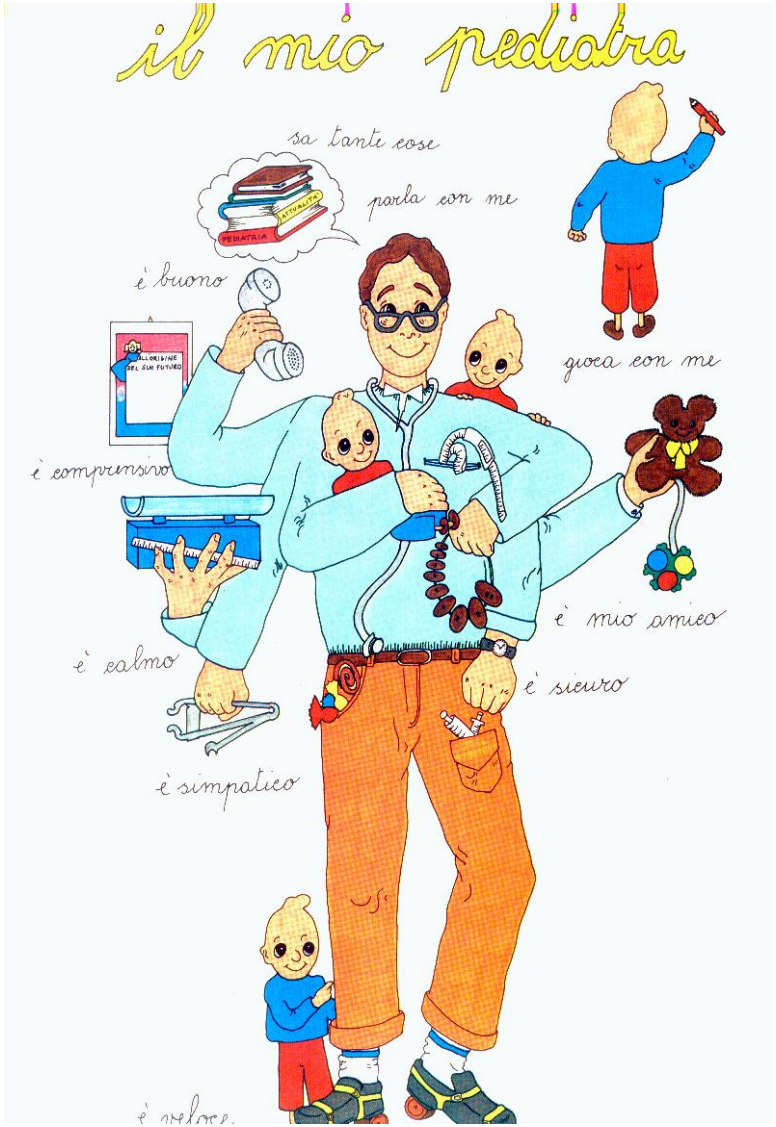




L’alimentazione è la più elementare ed al tempo stesso la più complessa manifestazione della vita umana, permeata di significati nutrizionali, comportamentali, culturali, religiosi, sociali, economici, variegata di tradizioni, credenze, simbolismi, condizionata dai mutamenti secolari della storia dell’umanità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



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



E' il pediatra

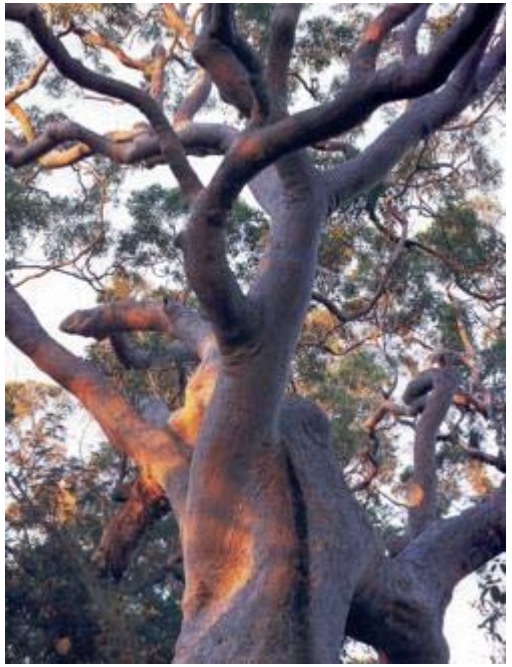
il primo

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

Il Pediatra di famiglia tra 0 e 16 anni











5840 giorni insieme



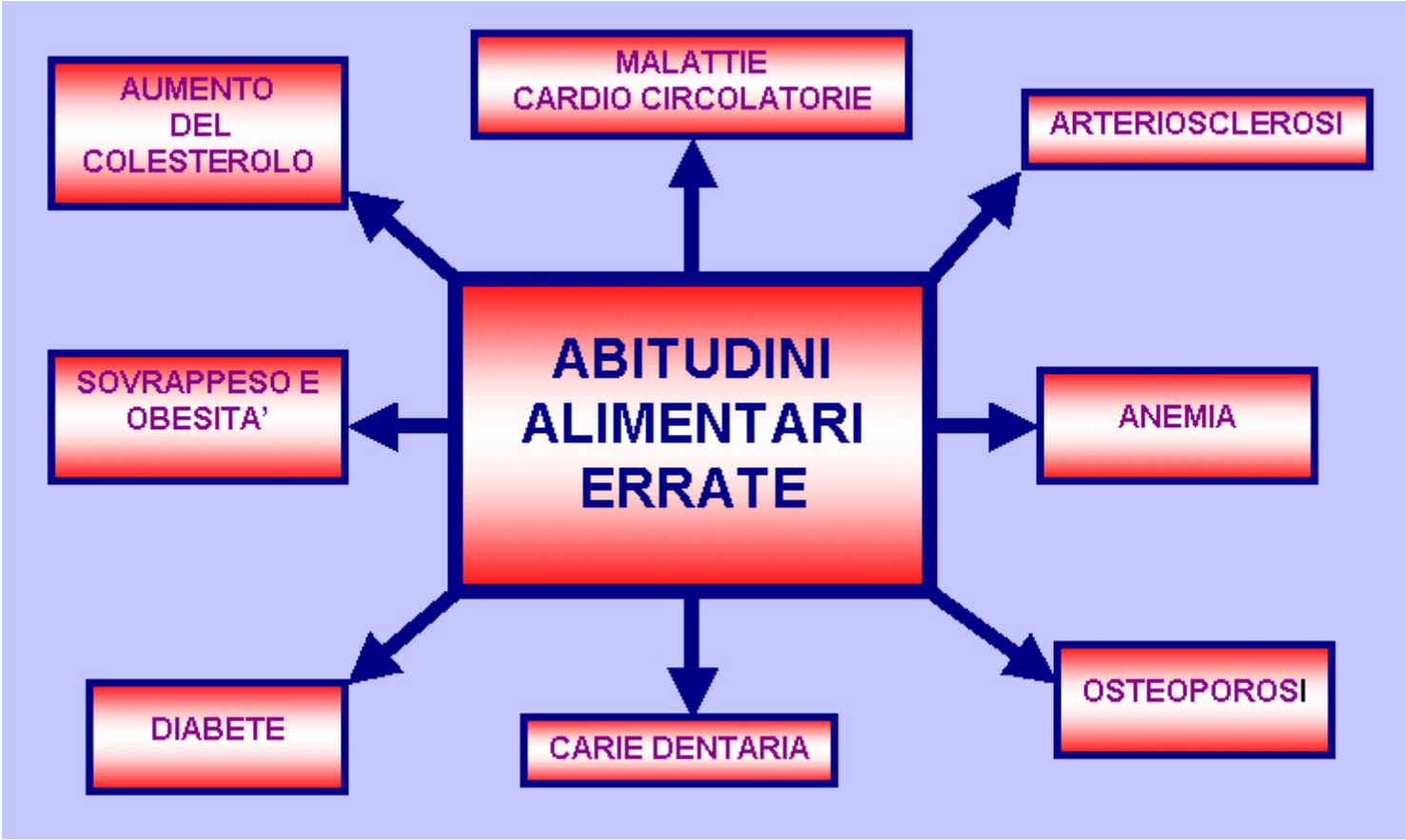


Lo scenario



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%

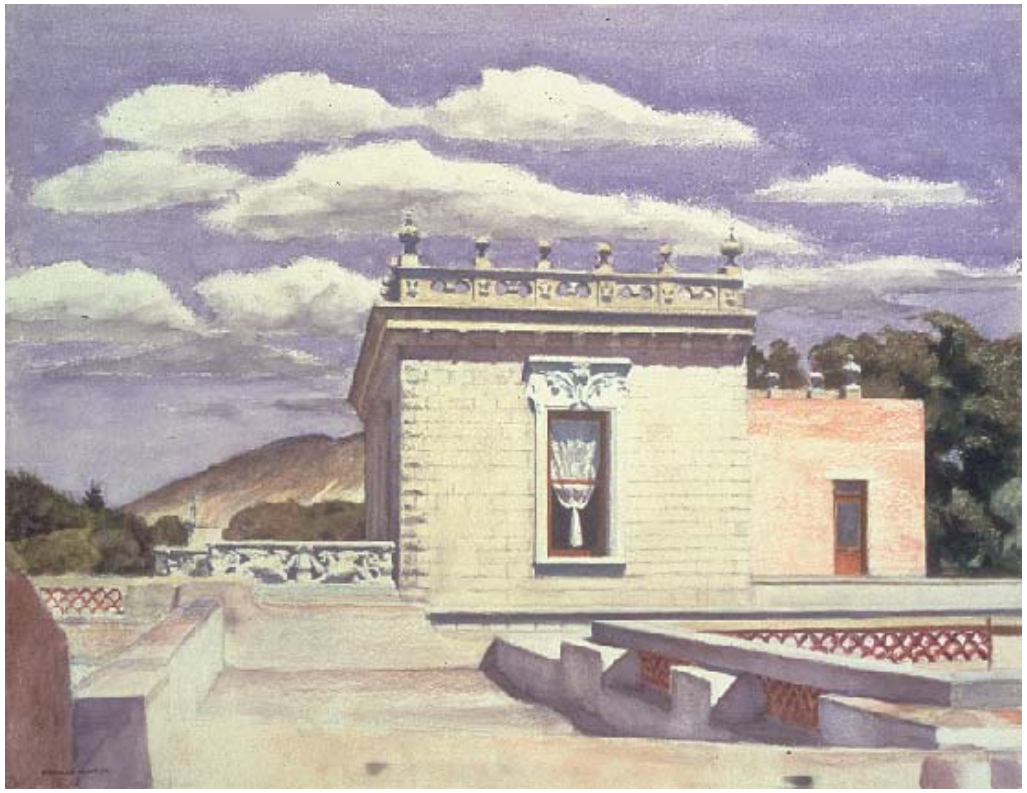
Svizzera: 24%

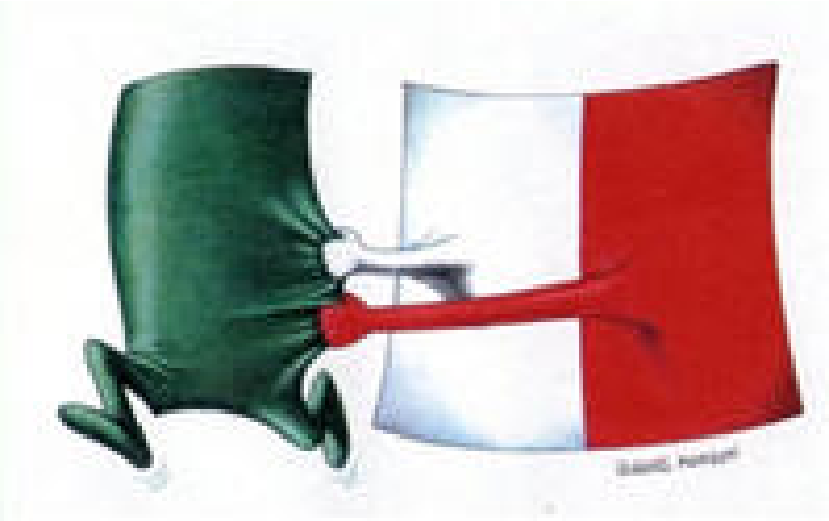
Inghilterra: 20%

Francia: 19%

Germania: 14%

E la Dieta Mediterranea?





Troppo spesso abbandonata
per correre dietro mode esterofile

La crescita degli adipociti:
ruolo fondamentale del Pediatra

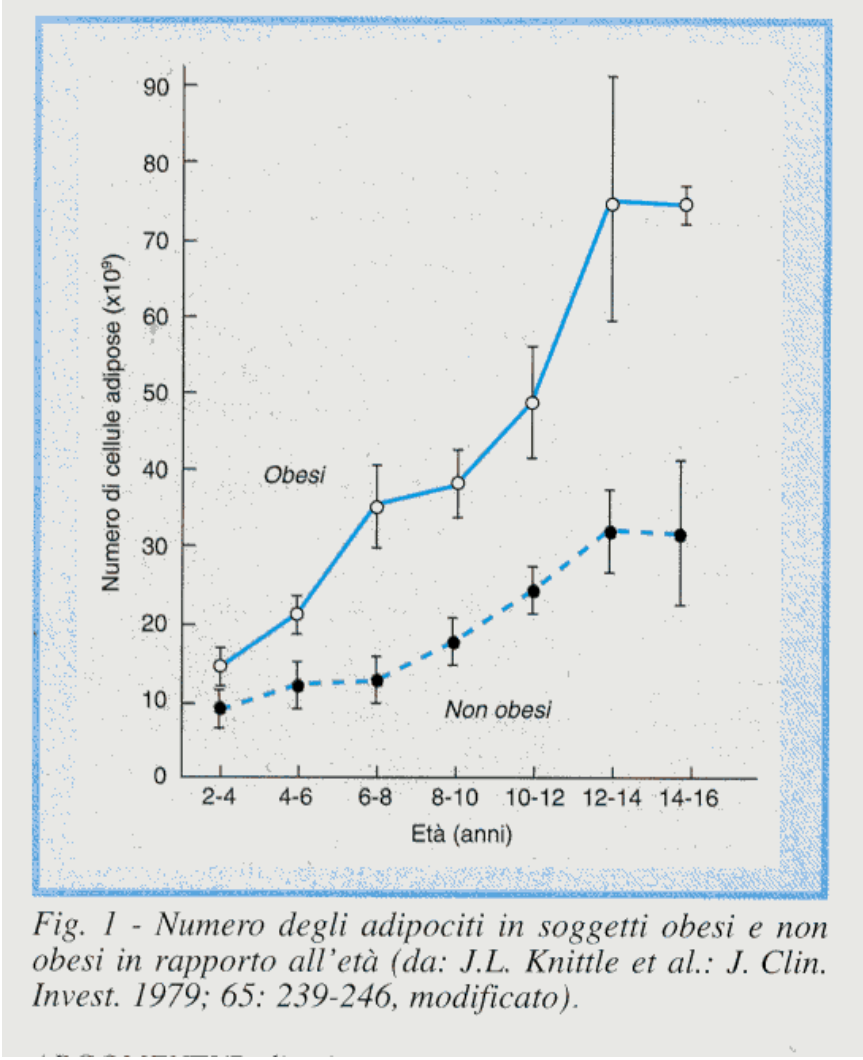


Fig. 1 - Numero degli adipociti in soggetti obesi e non obesi in rapporto all'età (da: J.L. Knittle et al.: J. Clin. Invest. 1979; 65: 239-246, modificato).

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)

Kirsty Spalding et al.

Dynamics of fat cell turnover in humans

Nature advance online publication 4 May 2008 |

Le cellule adipose sono immortali

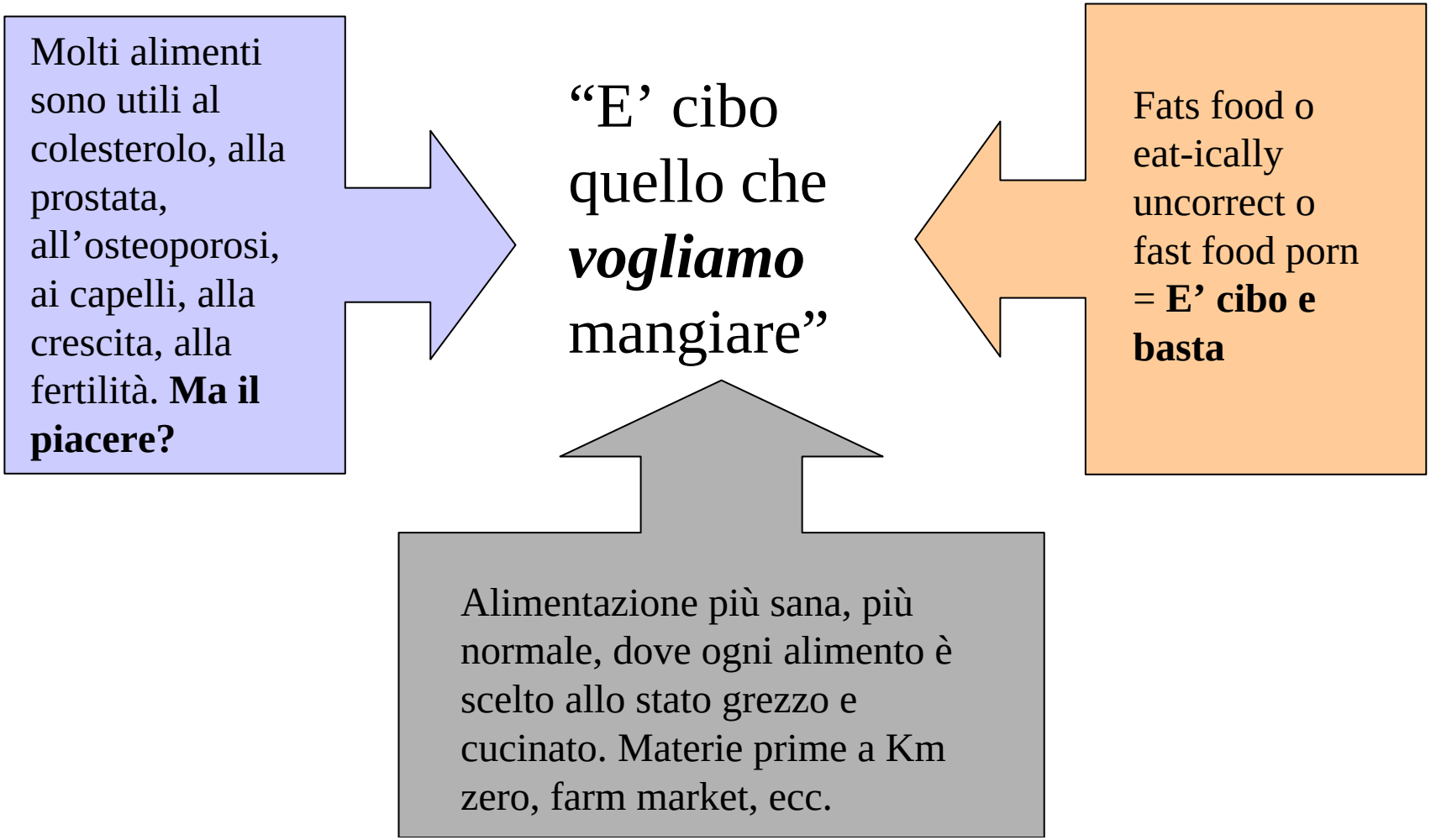
O meglio: muoiono, ma subito vengono rimpiazzate da altre dello stesso tipo (10% ogni anno).

The number of fat cells stays constant in adulthood in lean and obese individuals, even after marked weight loss, indicating that the number of adipocytes is set during childhood and adolescence.

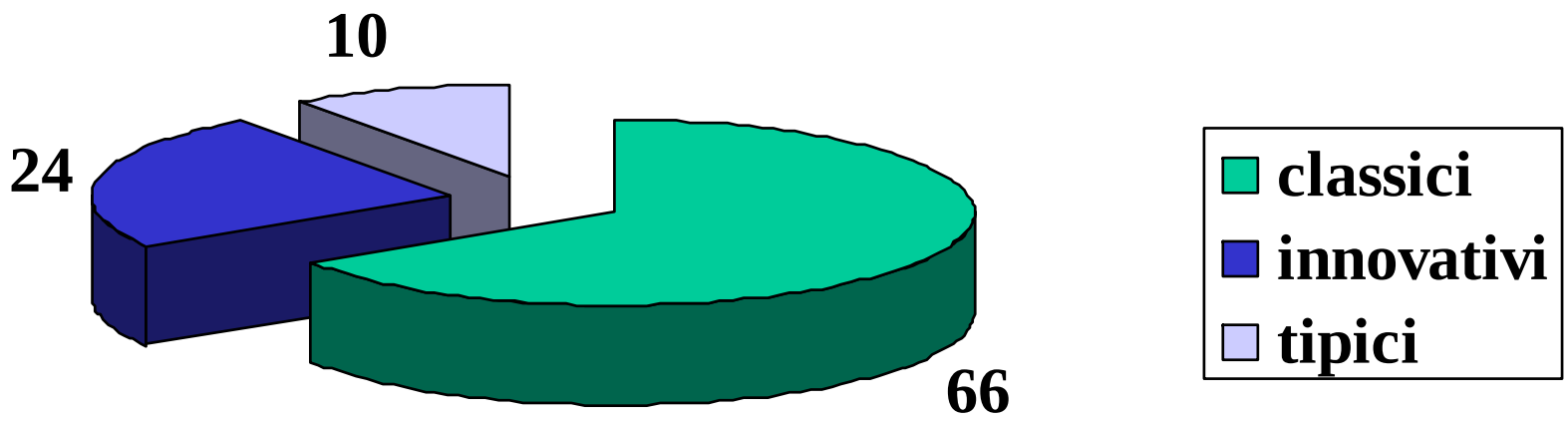
La differenza del numero di cellule di grasso tra le persone obese e magre si stabilisca durante l'infanzia e rimanga tale per tutta la vita.

In sintesi: E' FONDAMENTALE EDUCARE L'ALIMENTAZIONE!

Schizofrenia alimentare ?



Industria alimentare –fatturato %



Istat, Osservatorio giovani e alcol,
ACNielsen, 2008

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

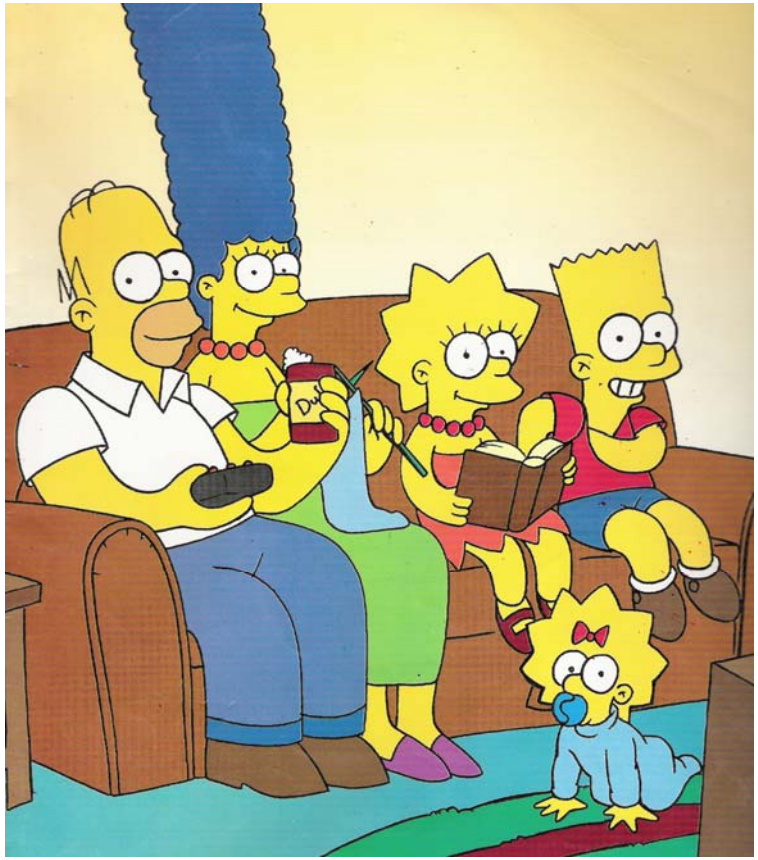




Le concause









Eccessiva sedentarietà

Introito calorico elevato

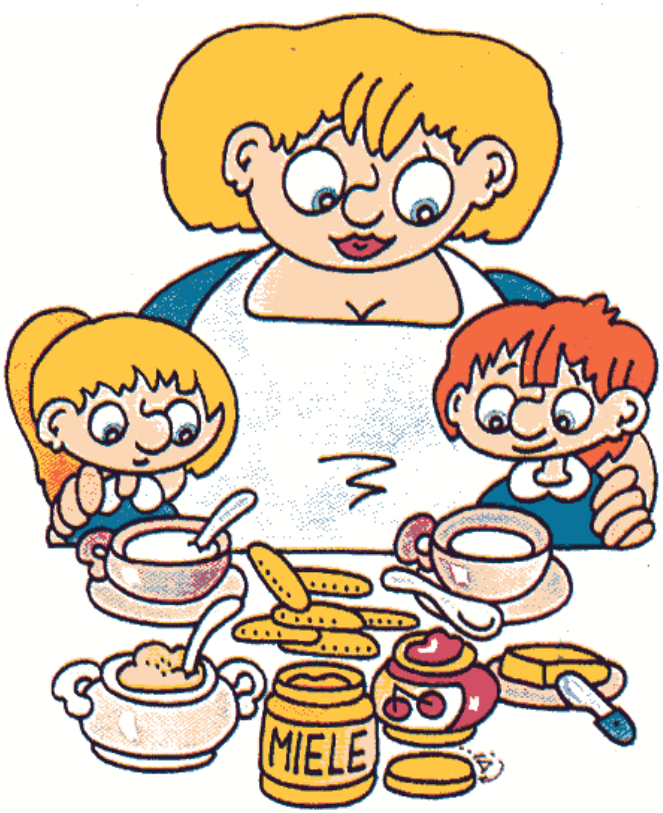


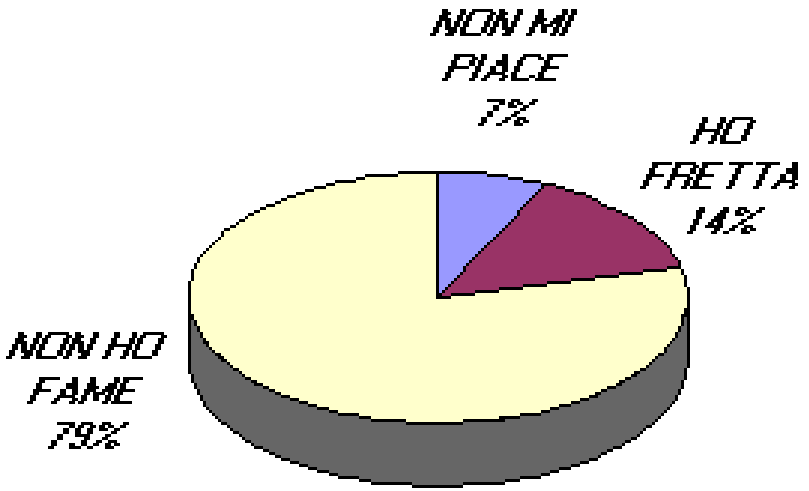
Kcal giornaliere necessarie

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



La colazione del mattino





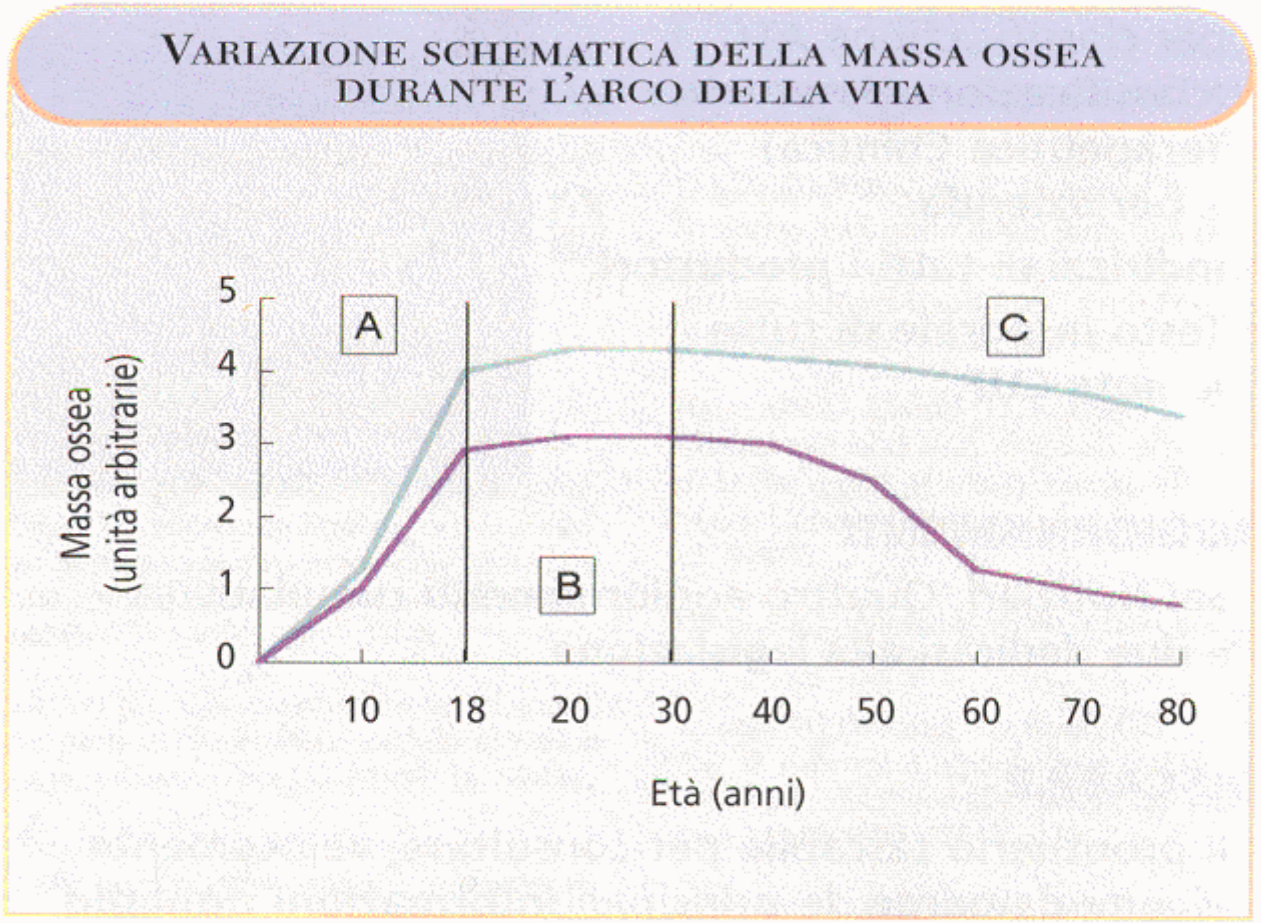


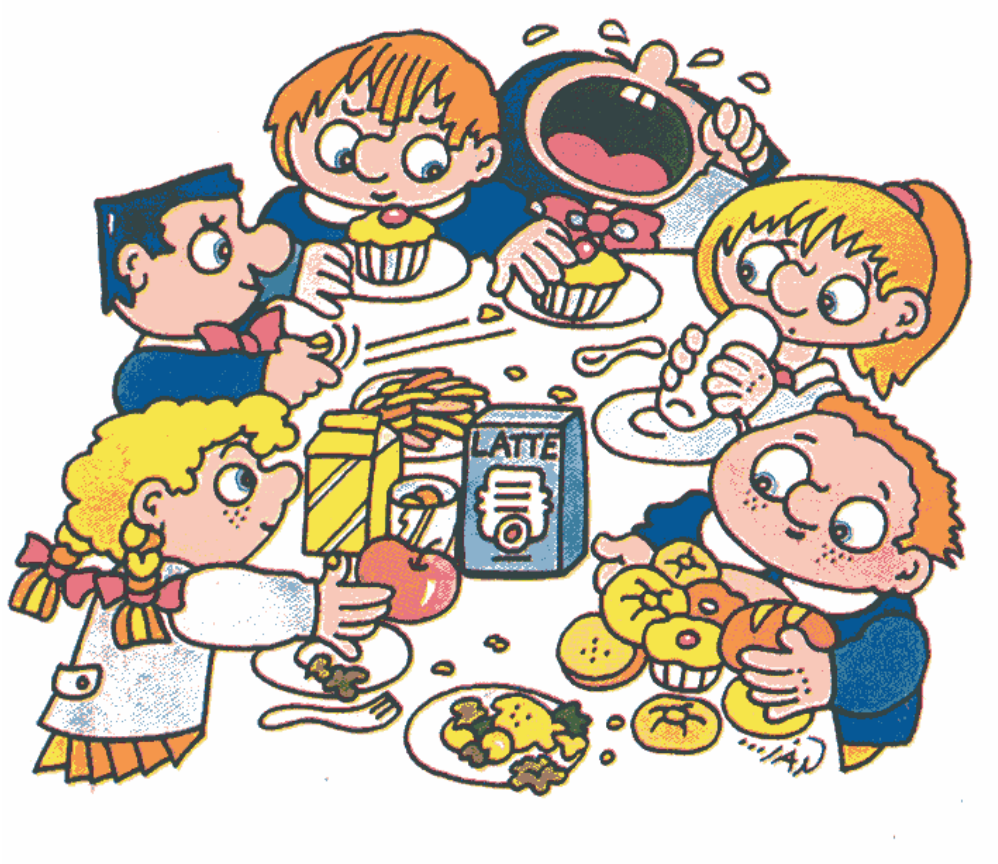
Figura 1
Femmine: linea rosa, maschi: linea azzurra
A: periodo d'acquisizione della massa ossea fino al raggiungimento del picco di massa ossea;
B: periodo di consolidamento della massa ossea;
C: periodo di calo fisiologico della massa ossea.

Errori alimentari più comuni

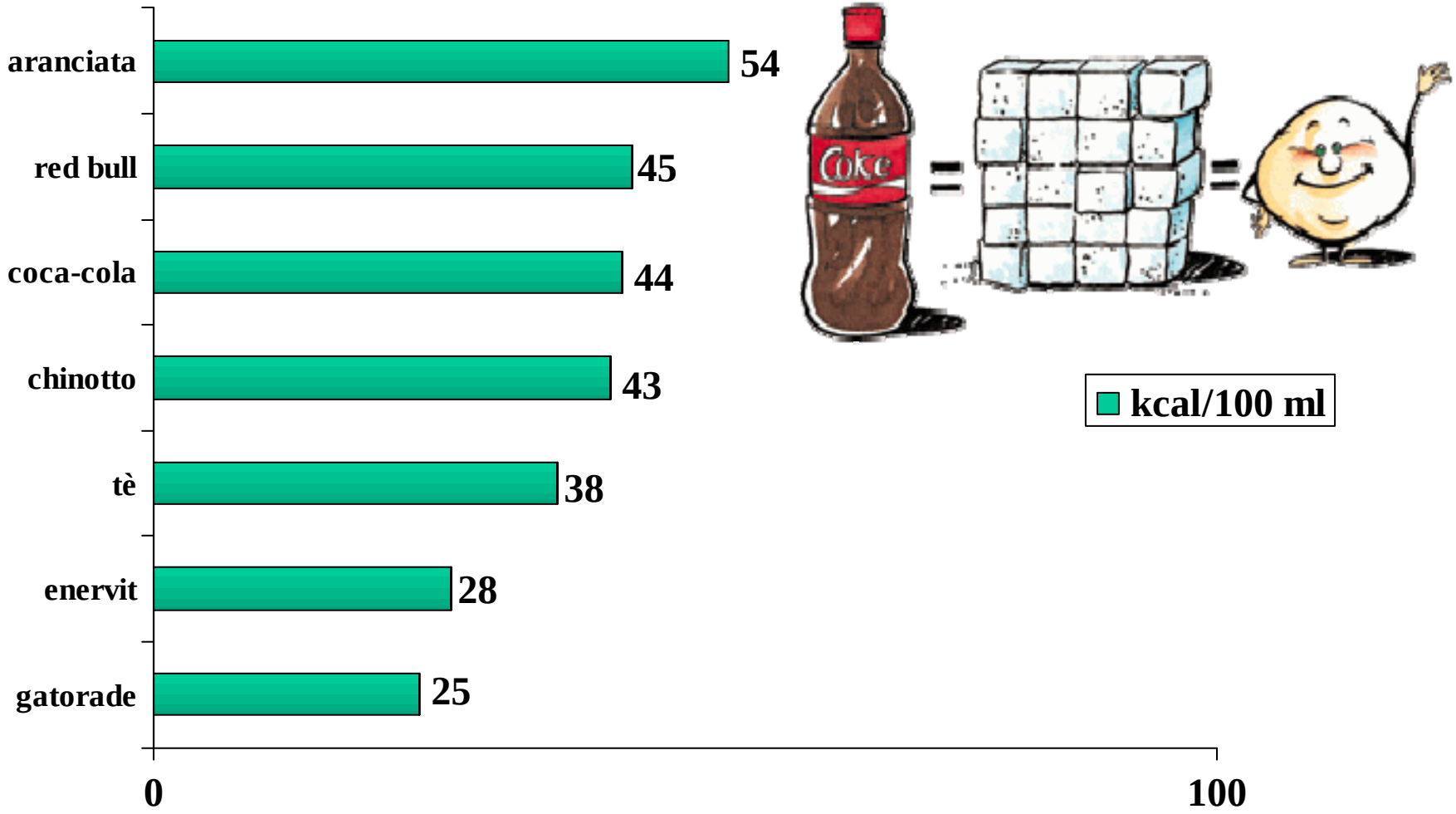
- La prima colazione è di frequente “dimenticata”
- Il latte è spesso precocemente abolito e sostituito da bevande gasate e zuccherate.
- seconda colazione del mattino abbondante
- Carenza di frutta e verdura
- pranzo spesso incompleto
- merenda a base di cibi “industriali”
- Pasto serale spesso eccessivamente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



L’importanza della refezione scolastica



Bevande analcoliche



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

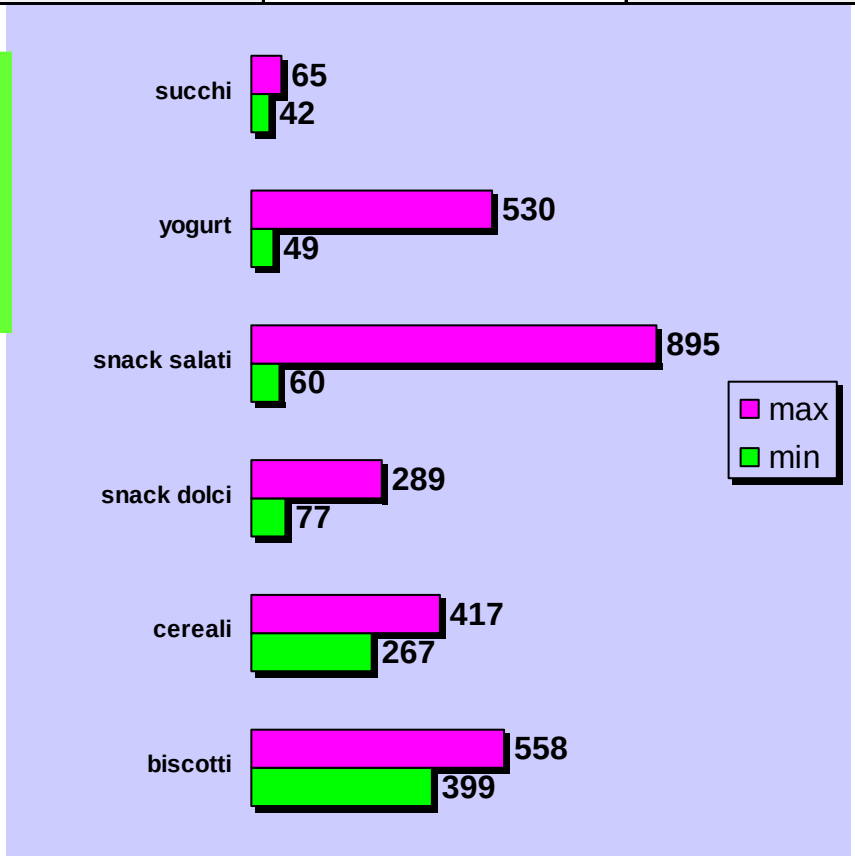
In bocca al lupo . Coop 2007

- 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

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

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



Appuntamento al
<u>bar del nuoto</u>

- 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 già disponibili....

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

OGGI IMPARO A MANGIARE DAL MIO PEDIATRA



NON ABBANDONARE UN TUO AMICO !

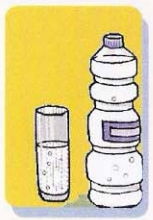
VUOI CRESCERE ? ALLORA DEVI BERE OGNI GIORNO:

 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

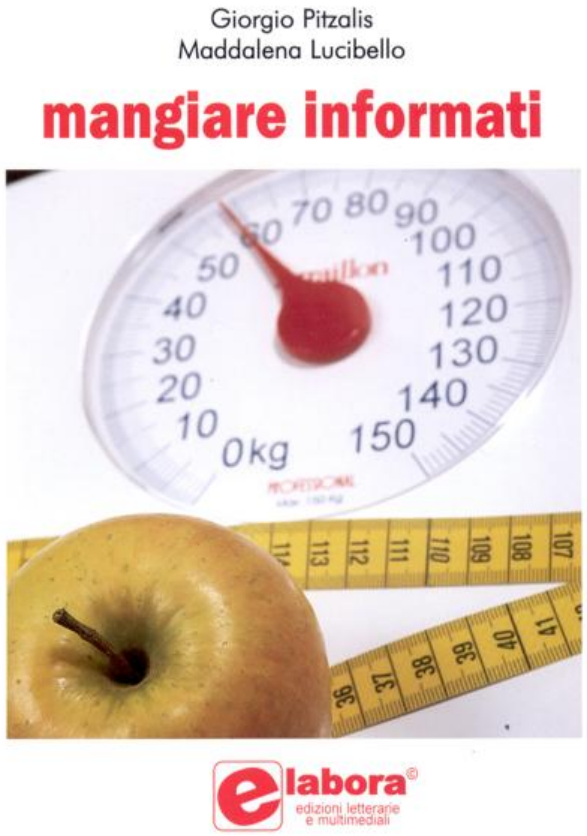
CCIAA ROMA · Provincia di Roma

Anno 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.

Anno 2005



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?

Anno 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 360.000 utenti, con punte giornaliere di oltre 500 contatti.

Industrie,…

Giustopeso Italia

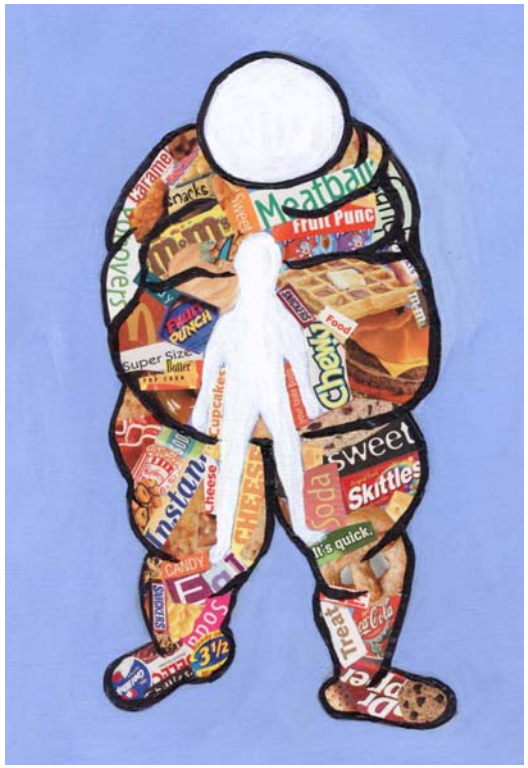
(no profit di educazione alimentare)

Vi chiede

collaborazione per portare avanti una corretta informazione sui temi della nutrizione.

Vi 0ffre

•Consulenza scientifica per Relazioni o Convegni di informazione alimentare
•Ideazione e supervisione di pubblicazioni e/od opuscoli e/o programmi audio/video/web informativi
•Istituzione di nutrition-point “sul campo” (lavoro, scuola, centri commerciali).



Insomma

Educare l'alimentazione.

Ma 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)