ASSOCIAZIONE CULTURALE "GIUSEPPE DOSSETTI"

P. A. N.

Prevenzione Alimentazione Nutrizione

Giovani ed Alimentazione: Let's Move!

26 e 27 maggio 2010

CAMERA DEI DEPUTATI

Palazzo Marini – Sala delle Conferenze

Roma

"Bambini ed alimentazione: Mangiare giocando ……
Costruiamo insieme la piramide alimentare"

Antonio Comito, pediatra, Direttivo Associazione Dossetti

e. mail: a.comito@tin.it

PATOLOGIE DA ERRORI ALIMENTARI

in età evolutiva

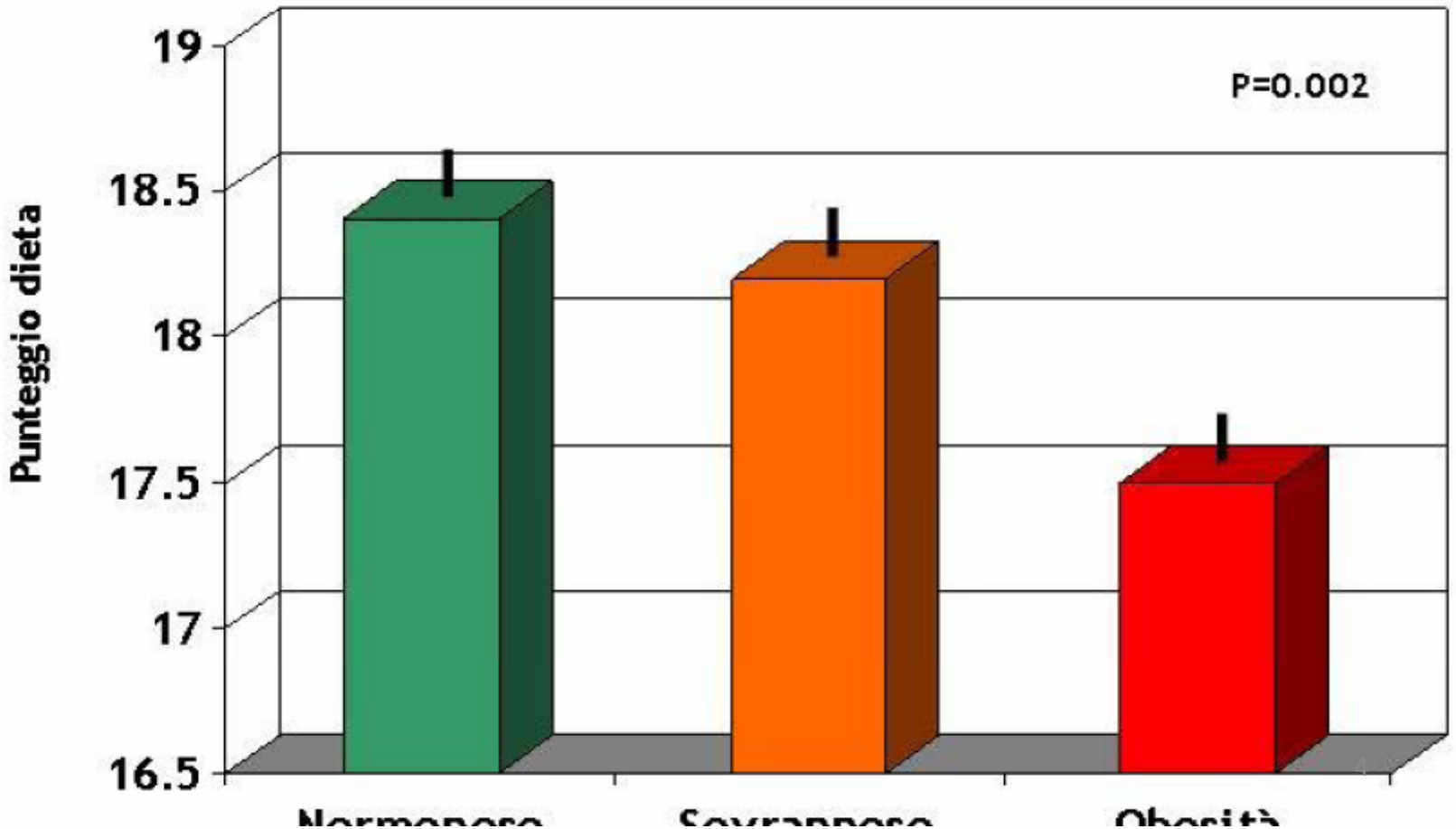
- **●Obesità e sue complicanze**
- **● Stati carenziali (ferro, calcio, vitamine , ecc.)**
- **● Allergia (proteine del latte vaccino, coloranti, conservanti, aromi artif., ecc.)**
- **● Alterazioni endocrine (estrogeni, ftalati, ecc.)**
- **● Turbe psicologiche (disturbi del comportamento alimentare, sindromi depressive)**

Errori ancora molto frequenti

- **Eccesso di carboidrati (pasta, pizza, pane)**
- **Scarsa quantità o assenza di frutta e verdura, scarsa attenzione alla stagionalità**
- **Prima colazione saltata o molto veloce e scarsa**
- **Spuntino di metà mattina abitualmente abbondante e di non facile digestione**
- **A pranzo, in molte mense, è consentito, a richiesta, il bis**
- **La merenda è spesso abbondante, con uso frequente di merendine farcite**
- **Fuori pasto e "fast food" ricchi di grassi animali o vegetali idrogenati (etichetta!)**
- **Uso di bevande zuccherate**
- **A casa spesso si mangia mentre la televisione è accesa e/o i bambini hanno il videogioco acceso o si affrettano ad andare al computer**
- **I bambini sono spesso imboccati, anche dopo l'anno e/o mangiano quelliin orari diversi da quelli dei genitori**
- **Scarsa attività fisica (salvo quella programmata)**
- **Ecc., ecc.**

PUNTEGGIO DI ADEGUATEZZA DEL PATTERN ALIMENTARE

(da Progetto ARCA 2005)



Strategia multilivello
(toxic environment)

Chi deve fare educazione alimentare?

Tutte le componenti della società

- che gravitano intorno al bambino:
  - famiglia,
  - scuola
  - pediatri (a partire dai punti nascita)
- che comunque ne possono influenzare il comportamento:
  - istituzioni (Stato, Regioni, Province, Comuni)
  - mass media
  - industrie e commercianti del settore
  - pubblicitari

EDUCAZIONE ALIMENTARE

L'educazione alimentare si caratterizza per i suoi aspetti culturali e per le sue finalità sociali.

L'alimentazione dell'uomo non corrisponde solo ad esigenze energetiche.

Essa si arricchisce di aspetti affettivi, emotivi, relazionali, che, in età evolutiva, rappresentano fattori importanti dello sviluppo della personalità.

Mangiare è un piacere!

Non tanto per il gusto (sapore) del cibo, quanto per l'uso di tutti gli altri sensi (odore,colore, forma, consistenza), ma specialmente per il piacere della *convivialità*.

EDUCAZIONE ALIMENTARE

L'educazione alimentare rientra naturalmente nel campo della

PREVENZIONE

Questa è tanto più efficace quanto più è precoce.

Pertanto in questo campo giuocano un ruolo fondamentale i genitori.

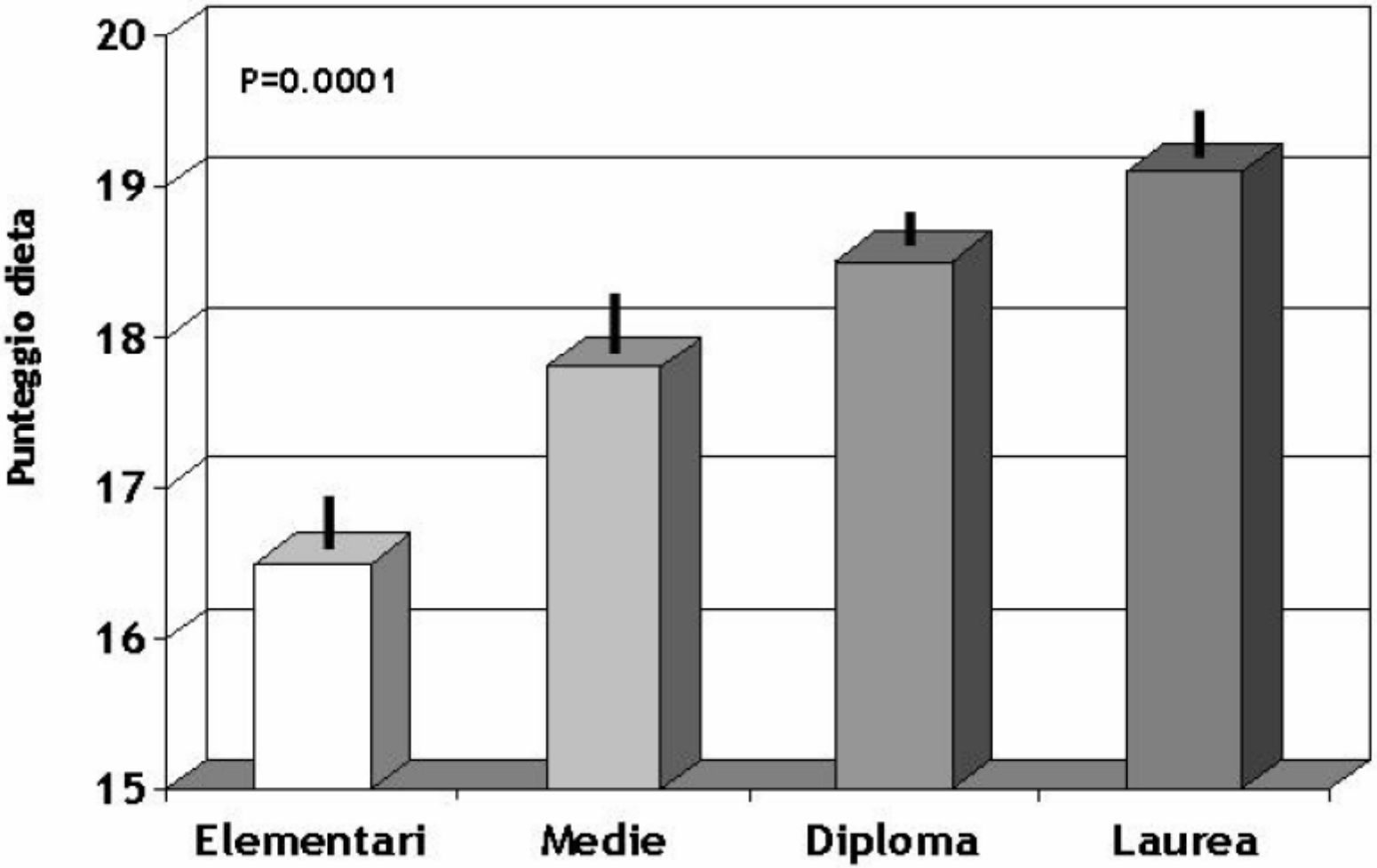
In questo compito, che può essere svolto anche in maniera divertente e giocosa, essi devono:

- **coinvolgere tutta la famiglia**
- **essere d'esempio (il migliore insegnamento!)**

Pertanto tutte le altre agenzie educative devono concorrere e sostenere la famiglia che è il cardine insostituibile della funzione educativa

PUNTEGGIO DI ADEGUATEZZA IN BASE AL GRADO DI ISTRUZIONE DELLA MADRE

(da Progetto ARCA 2005)



LIVELLI DI ASSUNZIONE DI MACRONUTRIENTI IN ETA' EVOLUTIVA
(LARN 1996)

1-3 anni	Energia (kcal) min-max	Proteine (gr)	Lipidi (gr)	Glucidi (g)
Colazione 15%	145-207	5.7	6	24
Spuntino 5%	50-70	2	2	8
Pranzo 40%	386-552	15	16	64
Merenda 10%	96-138	3.8	4	16
Cena 30%	290-415	11.4	12	48
TOTALE	**965-1380**	**38**	**39**	**161**

3-6 anni	Energia (kcal) min-max	Proteine (gr)	Lipidi (gr)	Glucidi (g)
Colazione 15%	188-274	7	7.6	32
Spuntino 5%	62-91	2.3	2.5	10
Pranzo 40%	501-732	18.6	20	84
Merenda 10%	125-183	4.6	5	21
Cena 30%	375-550	14	15	63
TOTALE	**1252-1829**	**46**	**51**	**211**

6-11 anni	Energia (kcal) min-max	Proteine (gr)	Lipidi (gr)	Glucidi (g)
Colazione 15%	235-341	11	10	40
Spuntino 5%	78-114	3.5	3	13
Pranzo 40%	626-910	28	26	106
Merenda 10%	156-228	7	6	26
Cena 30%	469-682	21	19	79
TOTALE	**1565-2275**	**70**	**64**	**264**

11-15 anni	Energia (kcal) min-max	Proteine (gr)	Lipidi (gr)	Glucidi (g)
Colazione 15%	298-357	16	11	45
Spuntino 5%	99-119	5	3.6	15
Pranzo 40%	794-952	43	29	120
Merenda 10%	198-238	10.7	7.3	30
Cena 30%	595-714	32	22	90
TOTALE	**1984-2380**	**107**	**73**	**300**

EDUCAZIONE ALIMENTARE

- **Ma i LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti) stabiliti scientificamente da esperti Nutrizionisti, non si sono dimostrati idonei, in pratica, ad arginare il notevole aumento del sovrappeso e delle patologie correlate ad errori alimentari.**

- **Uno strumento diverso, che ha un impatto più pratico e un aspetto più familiare è la**
- **PIRAMIDE ALIMENTARE**

Essa si basa sui LARN, ma comprende anche l'attività motoria e si inserisce nel più ampio e più fruttuoso contesto di uno

STILE DI VITA ATTIVO

PIRAMIDE ALIMENTARE

- **La piramide si suddivide in piani, in ciascuno dei quali si trova uno o più gruppi omogenei di alimenti che si caratterizzano per un diverso contenuto qualitativo di nutrienti.**

Gli alimenti sono divisi in grandi gruppi omogenei:

- **1) frutta e verdura**
- **2) cereali, patate, tuberi e derivati**
- **3) latte e derivate,**
- **4) carne, pesce, uova e legumi**
- **5) grassi di condimento, zuccheri aggiunti**

PIRAMIDE ALIMENTARE

Gruppi di Alimenti	Nutrienti
Latte e derivati	proteine, grassi, Ca, vit. B12, vit. D
Carne, pesce, uova	proteine, grassi, Fe, Se, vitamine in particolare B12
Legumi	amido, proteine, vit.ne, fibre, oligosaccaridi
Cereali e tuberi	amido, proteine, vit.ne in particolare B1, fibre
Grassi da condimento	grassi, AGE (ac. Grassi essenziali), vit.ne liposolubili
Ortaggi e frutta	zucchero, vit.ne, minerali, fibre, phytochemicals

PIRAMIDE ALIMENTARE

Gli alimenti di un gruppo non possono essere scambiati con quelli di un altro gruppo.

Tutti i gruppi sono ugualmente importanti!

Quella che si diversifica è la quantità degli alimenti da assumere.

Essa è massima nei gruppi di alimenti alla base della piramide (frutta e verdure) e minima al vertice (grassi di condimento, zuccheri aggiunti).

I dolci e le bevande zuccherate dovrebbero essere non quotidiani, ma segnalare una festa, gratificare per un evento, riprendendo il loro significato originale.

E' opportuno un uso moderato si sale, salatini e salumi (ipertensione arteriosa).

La piramide in età pediatrica

La piramide esprime a colpo d'occhio le indicazioni di massima per un modello appropriato per uno sviluppo armonico, grazie a:

- **A) limitazione dell'introito di zucchero e grassi**
- **B) ritmo dei pasti**
- **C) incremento della quantità di frutta e verdura**
- **D) abolizione di fuori pasto e "fast food", molto frequenti in età scolare**
- **E) associazione con idonea attività fisica, in uno stile di vita attivo**

- **In età evolutiva è meglio non fissare le quantità da consumare (porzione o QB Quantità Benessere).**

La limitazione rappresenta un intervento critico, da trattare singolarmente per ciascun caso specifico.

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Il gioco in età evolutiva

- **Attività fondamentale, come il lavoro nell'età adulta.**
- **Esso esercita molte funzioni nello sviluppo fisico, psico-relazionale, sociale, di apprendimento.**

Nei primi mesi: esercizi senso-motori (piacere di muoversi, comunicazione con la madre), poi, spesso oggetti transizionali (divezzamento);

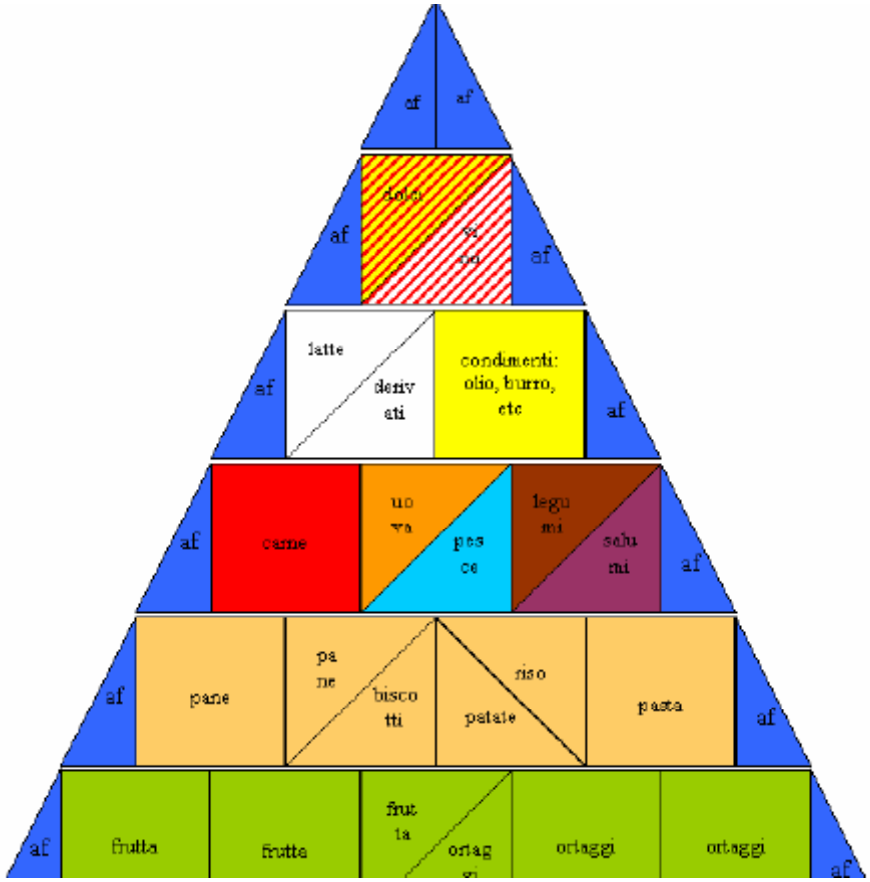
Quindi giochi solitari, con i suoi giocattoli, seguiti da gioco parallelo (accanto ad altri bambini, ma in autonomia);

Dai 18 mesi a 5-6 anni attuano giochi "simbolici", caratterizzati da immaginazione e imitazione, con rappresentazione di oggetti, persone, situazioni fantastiche, ma che si rapportano sempre alla esperienza vissuta. Il bambino, per attribuire loro una funzione simbolica deve averne esperienza e ricordo.

Il passaggio dai giochi simbolici individuali o anche "associativi", ma sempre con finalità "personali", avviene intono a 5-6 anni.

Mangiare giocando?
O giocare per imparare a mangiare correttamente e stare in buona salute?

(Università La Sapienza, Ist. Scienza dell'Alimentazione)



Costruzione della piramide …..

- …… con i genitori , ai quali si raccomanda

  ► di essere di esempio
- ● di essere pazienti
- ► di essere coinvolgenti

  ● di essere creativi

  ► di “accontentare” a turno tutti

  ● di cogliere delle occasioni per “festeggiare” con dolci e bibite.

COSTRUZIONE DELLA PIRAMIDE

Piano frutta e verdure

(ASL Pavia)

FRUTTA E VERDURA : formano la base della piramide perché il maggior numero di porzioni necessarie ogni giorno deve provenire da questo gruppo. Il tuo bambino dovrà consumare vegetali almeno 5 volte al giorno, perché sono fonte di importanti vitamine, sali minerali e fibra





COSTRUZIONE DELLA PIRAMIDE

Piano cereali , patate e tuberi

(ASL Pavia)

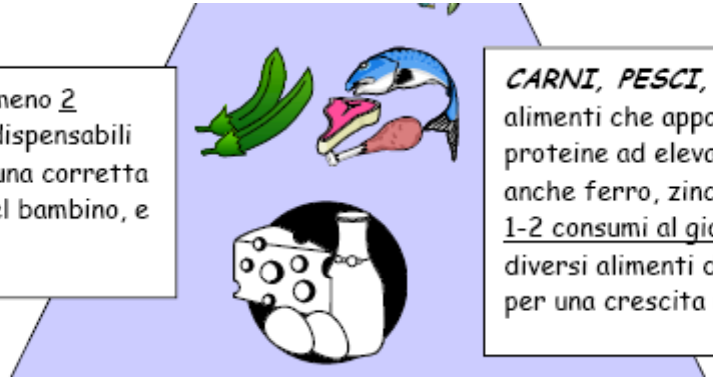


PATATE, CEREALI E DERIVATI: devono essere presenti sulla tavola almeno 4 volte al giorno. Forniscono soprattutto carboidrati complessi, che rappresentano la più importante fonte energetica .
Apportano anche vitamine, minerali e fibra

COSTRUZIONE DELLA PIRAMIDE
PIANO LATTE E DERIVATI, CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI

(ASL Pavia)

LATTE E DERIVATI: almeno 2 consumi al giorno sono indispensabili come fonte di calcio, per una corretta formazione scheletrica del bambino, e di proteine.



CARNI, PESCI, UOVA E LEGUMI sono gli alimenti che apportano all'organismo proteine ad elevato valore biologico ma anche ferro, zinco e vitamine.
1-2 consumi al giorno, alternando tra i diversi alimenti del gruppo, sono sufficienti per una crescita ottimale.

COSTRUZIONE DELLA PIRAMIDE

Ultimo piano e “mansarda”

Grassi di condimento, zuccheri aggiunti, snack salati, dolci

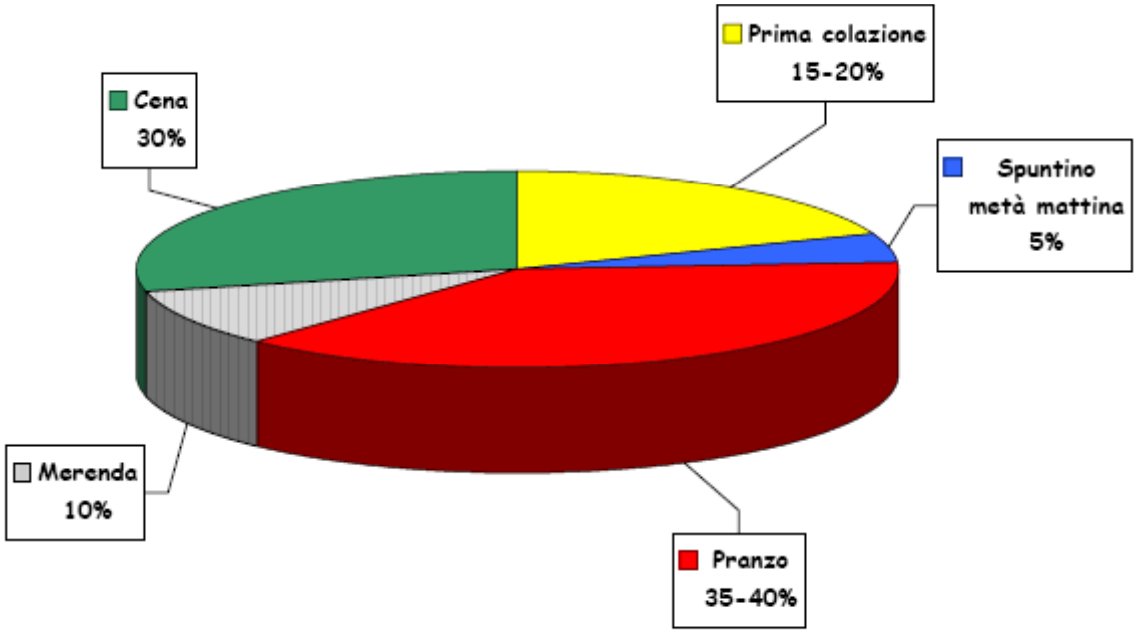
(ASL Pavia)

SNACK SALATI, DOLCI E BIBITE
alimenti che devono essere consumati saltuariamente e in piccole quantità. Sono ricchi di energia, provenienti da grassi e zuccheri semplici, ma poveri di vitamine e minerali. Contengono spesso additivi.



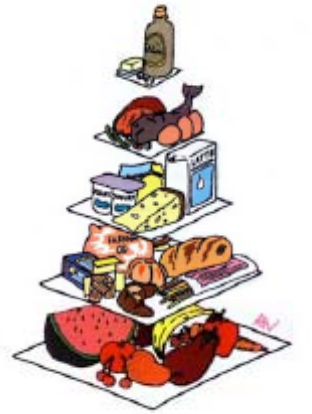
GRASSI DI CONDIMENTO E ZUCCHERI AGGIUNTI: non devono essere aboliti ma consumati in piccole quantità, in quanto fonte energetica altamente concentrata .

Ripartizione dell'energia nelle 24 ore
(in percentuale)



La salute vien mangiando ……

(università di Foggia, Clinica Pediatrica)



……..e facendo sport!



Ringrazio la dott.ssa Maria Claudia Borsato e la dott.ssa Roberta Maria Stevan Moroni, autrici del libro “GustAscolta le emozioni del cibo”, che mi è stato di aiuto per questa relazione, e tutti Voi presenti per l’attenzione