Roma, 19 febbraio 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



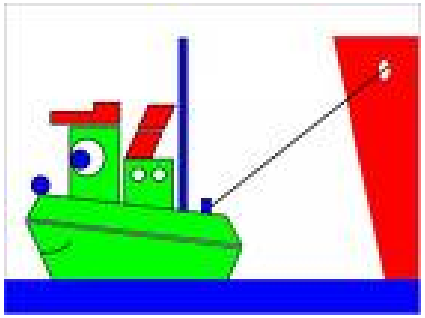
Oggi si conosce il prezzo di tutte le cose
e il valore di nessuna.
(Oscar Wilde)

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.

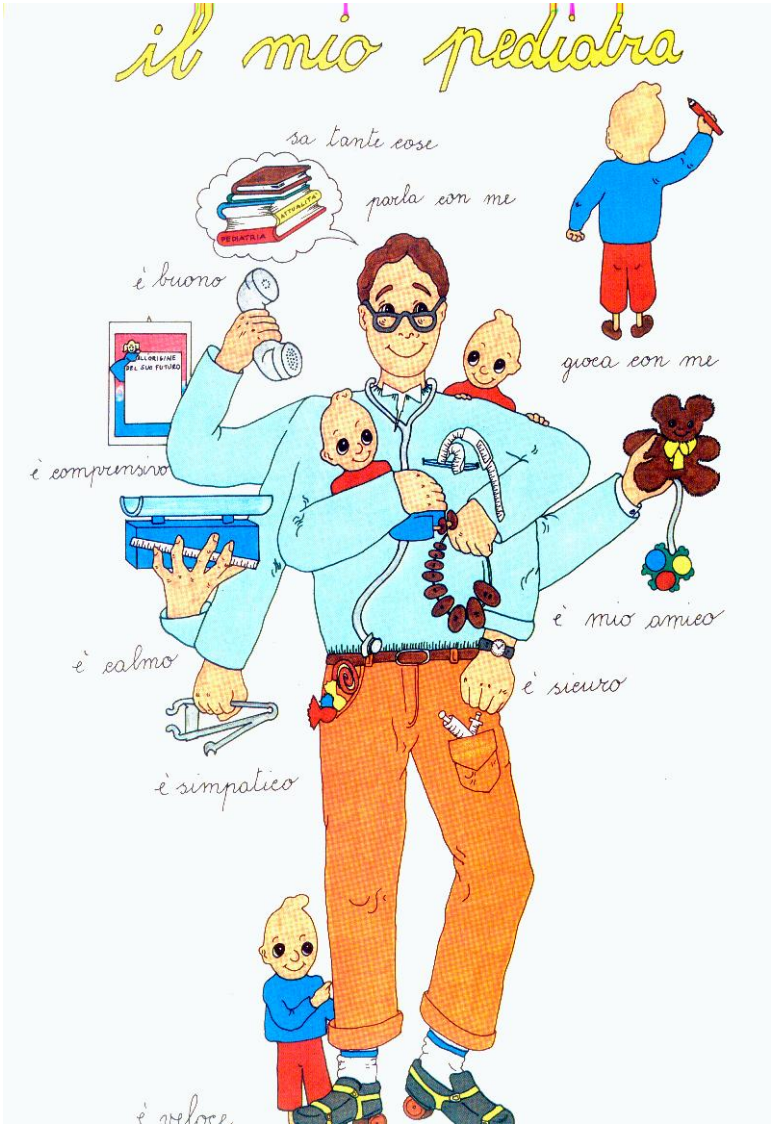




L’alimentazione è la più elementare ed al tempo stesso la più complessa manifestazione della vita umana, permeata di significati nutrizionali, comportamentali, culturali, religiosi, sociali, economici, variegata di tradizioni, credenze, simbolismi, condizionata dai mutamenti secolari della storia dell’umanità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



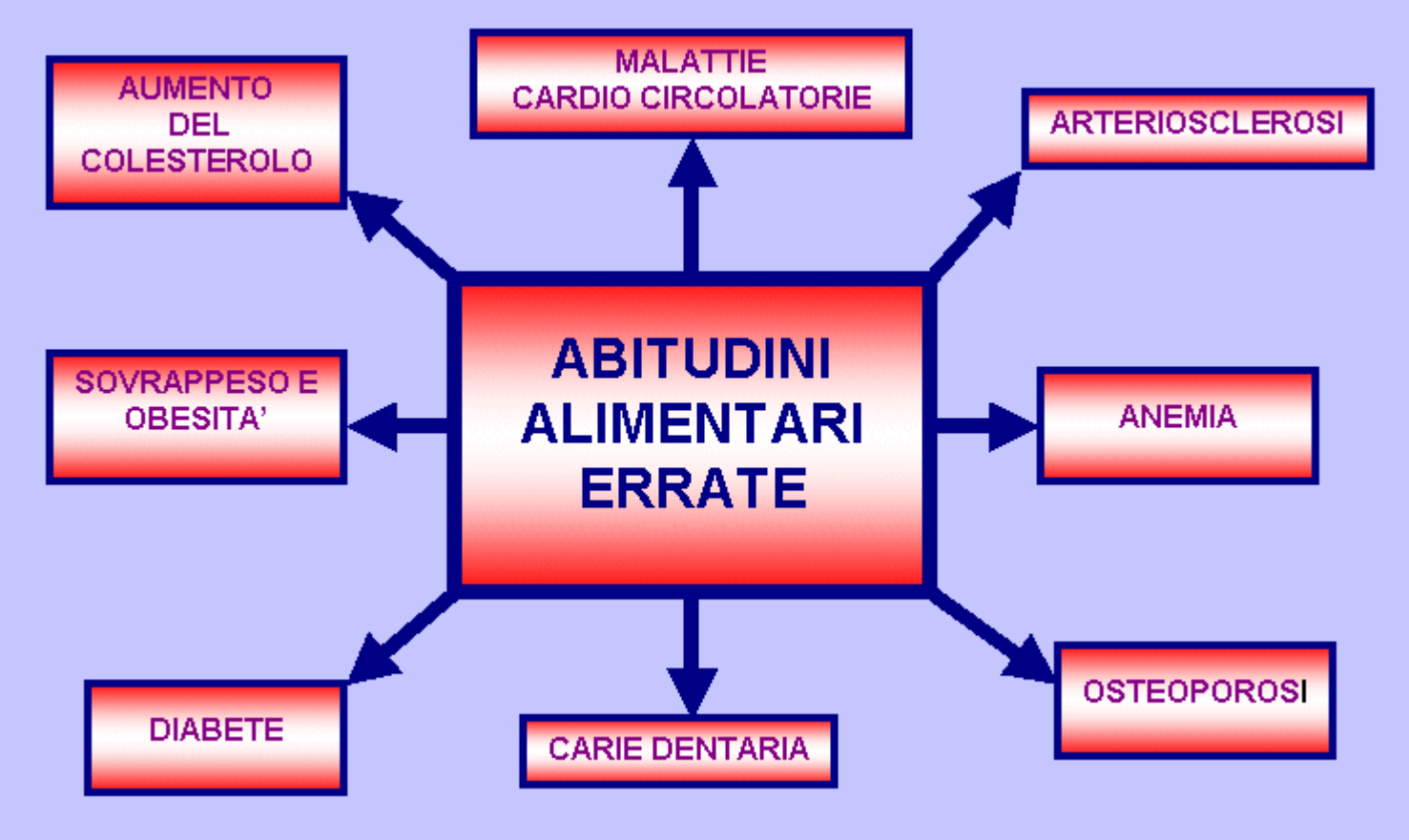




Lo scenario

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%

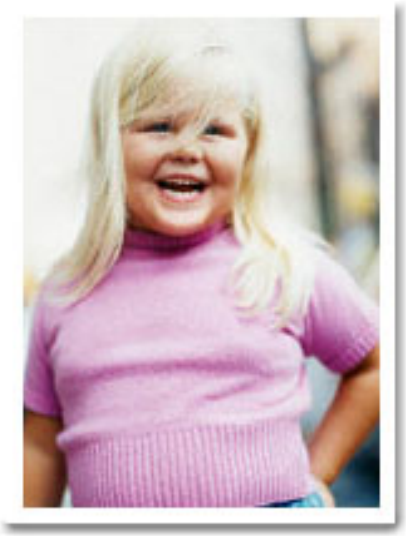
Spagna: 27%

Svizzera: 24%

Inghilterra: 20%

Francia: 19%

Germania: 14%



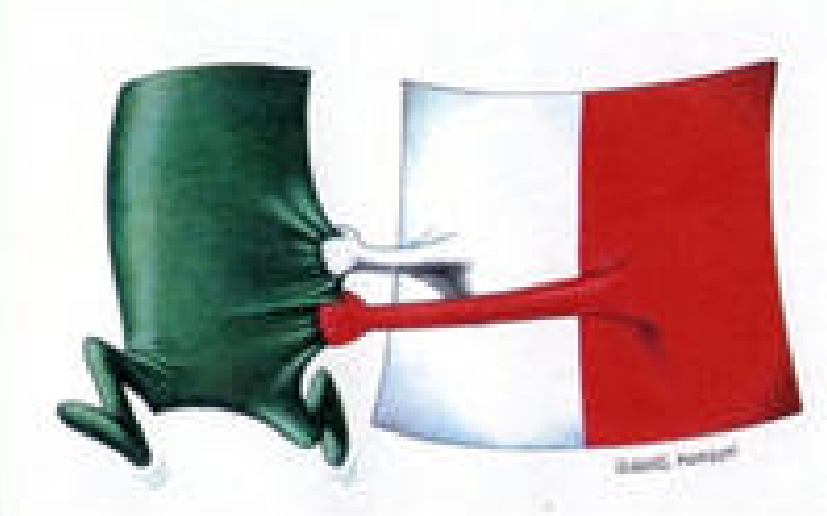
Italia: la situazione attuale in età evolutiva

- 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

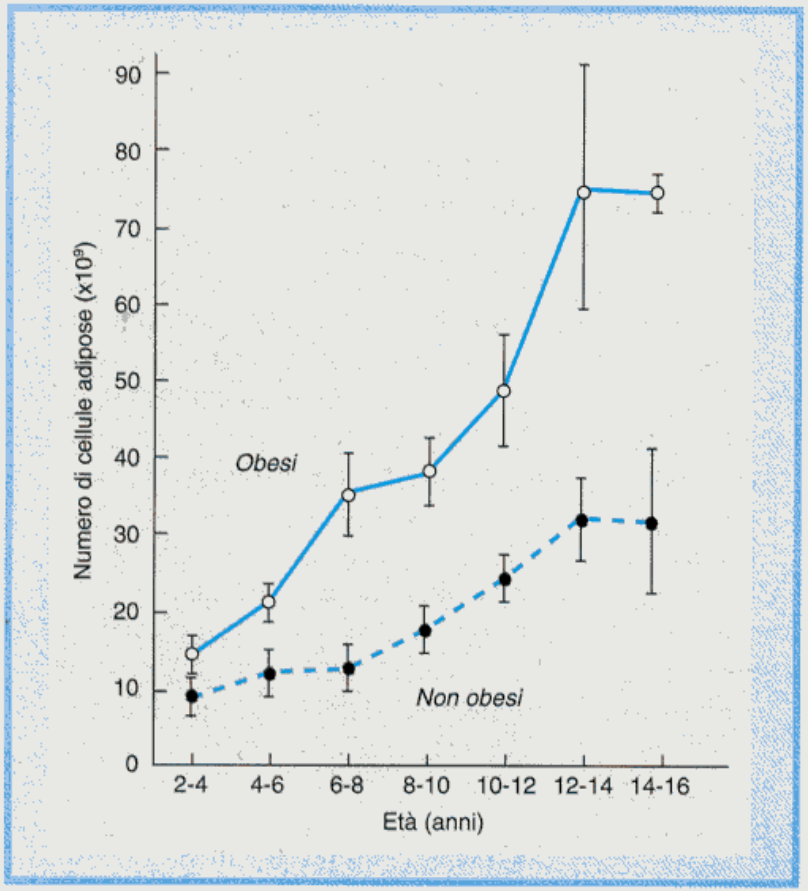


Fig. 1 - Numero degli adipociti in soggetti obesi e non obesi in rapporto all'età (da: J.L. Knittle et al.: J. Clin. Invest. 1979; 65: 239-246, modificato).

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

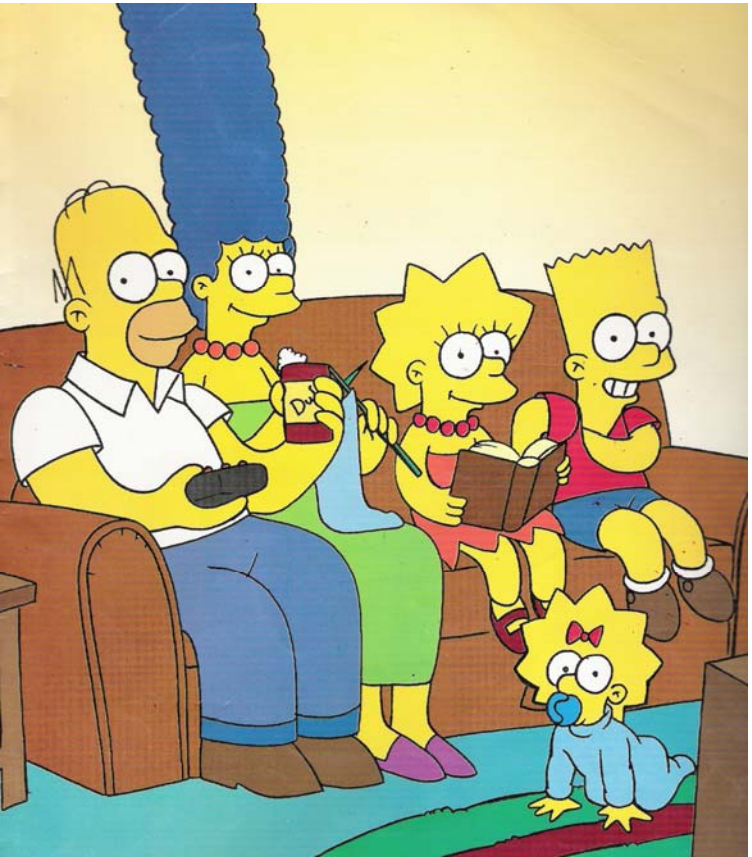




Le concause









Eccessiva sedentarietà

Introito calorico elevato

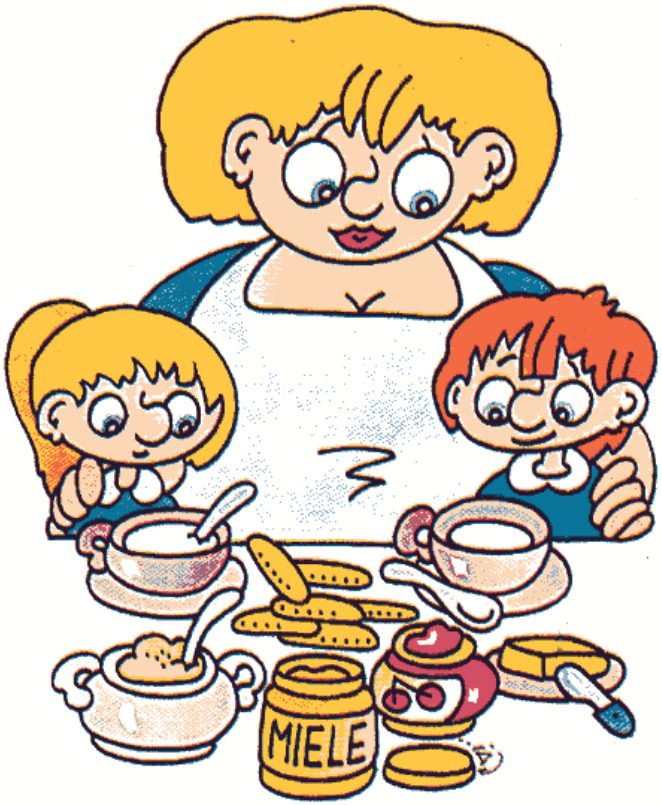


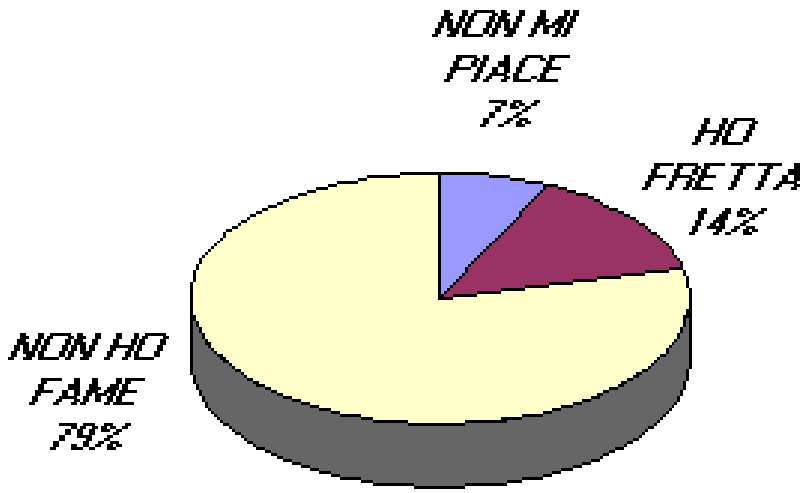
Kcal giornaliere necessarie

Kcal/die	*Maschi*	*Femmine*
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

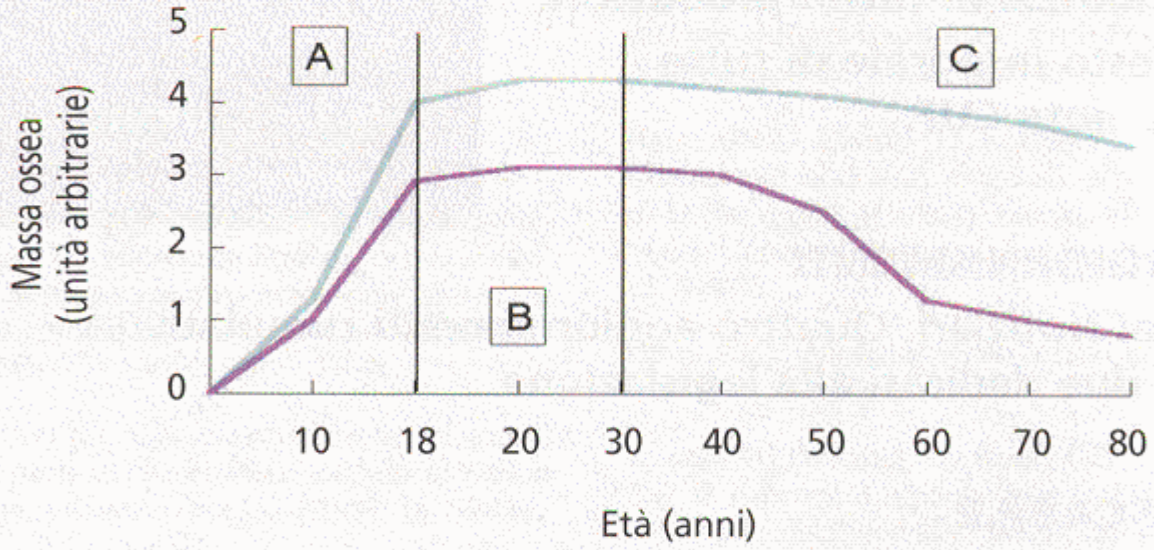


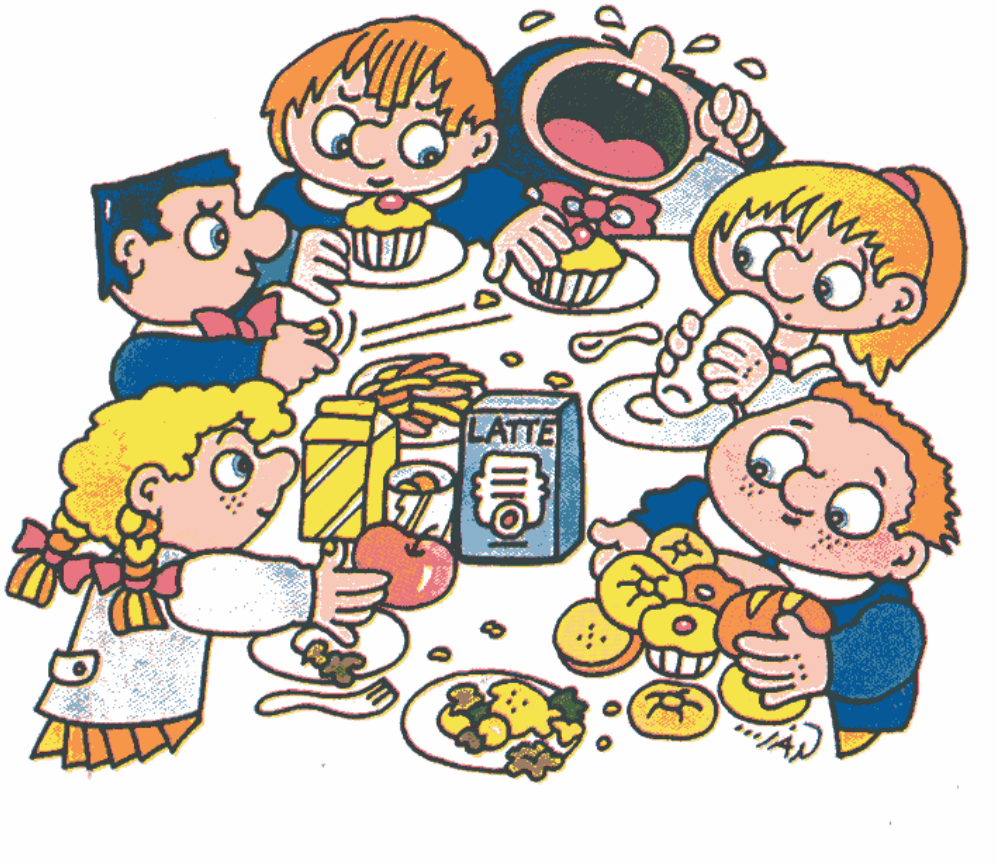
Figura 1
Femmine: linea rosa; maschi: linea azzurra
A: periodo d'acquisizione della massa ossea fino al raggiungimento del picco di massa ossea;
B: periodo di consolidamento della massa ossea;
C: periodo di calo fisiologico della massa ossea.

Errori alimentari più comuni

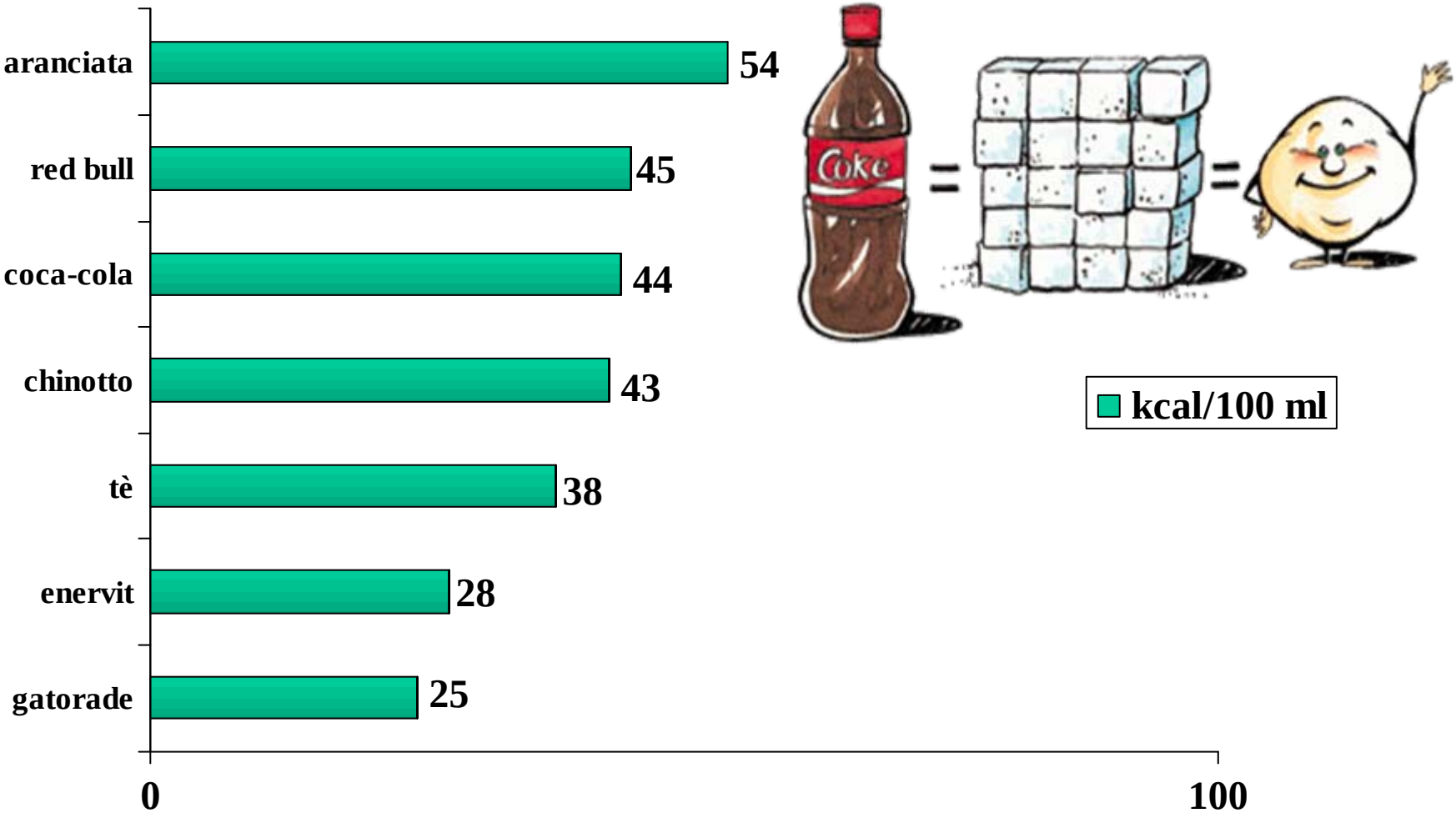
- La prima colazione è di frequente “dimenticata”
- Il latte è spesso precocemente abolito e sostituito da bevande gasate e zuccherate.
- seconda colazione del mattino abbondante
- Carenza di frutta e verdura
- pranzo spesso incompleto
- merenda a base di cibi “industriali”
- Pasto serale spesso eccessivamente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



L’importanza della refezione scolastica



Bevande analcoliche



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

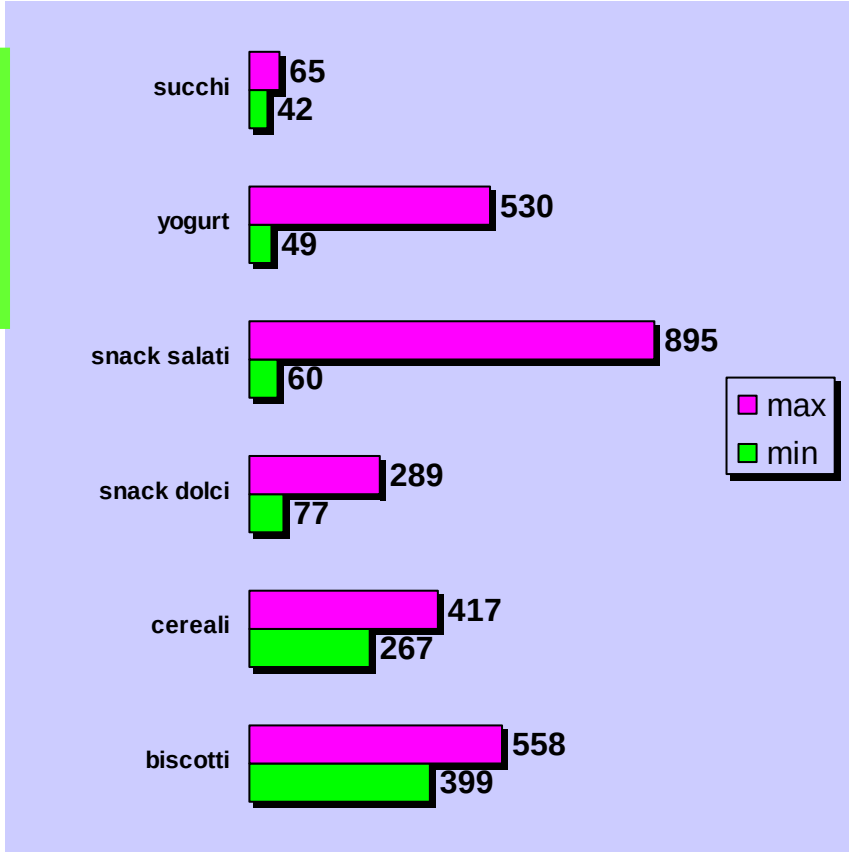
In bocca al lupo . Coop 2007

- 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*
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?


Pringles
Pringles
Cheez It
Cheez It
Cheez 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). "Alcholism Clinical and Experimental Resarsch",

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

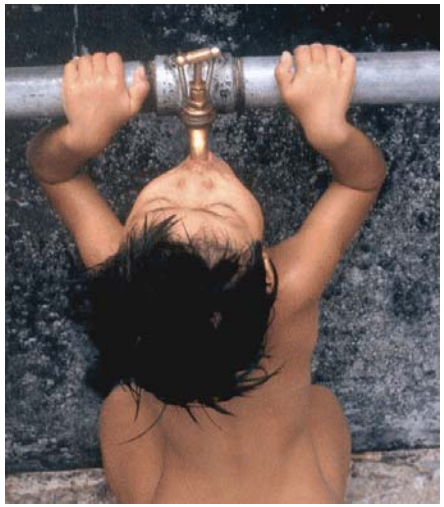


Le verità dello sport

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 disponibili

OGGI IMPARO A MANGIARE DAL MIO PEDIATRA



NON ABBANDONARE UN TUO AMICO !

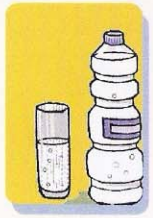
VUOI CRESCERE ? ALLORA DEVI BERE OGNI GIORNO:


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 prima colazione + 1 spuntino + 1 pranzo + 1 merenda + 1 cena = 5 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 !



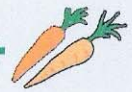
5 PUGNI AL GIORNO !

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 !

obiettivo Cerere vecchi e nuovi sapori

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

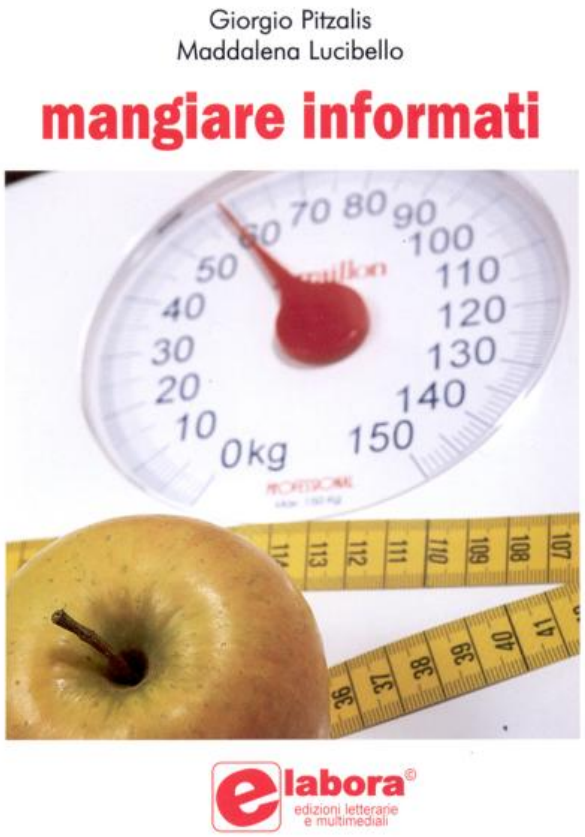
Provincia di Roma

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



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?



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 obbiettivo 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)

