officinamalattierare@dossetti.it



DOTT. ANTONIO PIO D'INGIANNA

Scuola Nazionale Medicina degli Stili di Vita – FIMMG – Metis

L'OBESITÀ NELL'ETÀ EVOLUTIVA: EDUCARE AD UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

L'obesità può essere definita come una malattia cronica, multifattoriale e poligenica, caratterizzata dall'accumulo eccessivo di tessuto adiposo nell'organismo, in cui intervengono diversi fattori ambientali ed individuali, non tutti conosciuti. Per convenzione internazionale, conseguente a dati statistici e alle relative tabelle prodotte, un paziente si definisce "sottopeso" quando il suo BMI (indice di massa corporea) è <18; "normopeso" se tra 18-24,9; "sovrappeso" se tra 25-30; "obeso" se presenta un BMI >30. Attualmente il rapporto tra peso ed altezza, proprio del BMI, è stato integrato, in alcuni casi sostituito, dal rapporto muscoli / grasso, mediante la misurazione della circonferenza addominale (valori nella norma < 88 cm nella donna; < 102 cm nell'uomo, anche se si tenta di ridurre questi valori ogni volta che si rivedono le linee guida!). Il grasso addominale, considerato un vero e proprio organo endocrino, sarebbe responsabile dell'insorgenza della famigerata sindrome metabolica e di un aumentato rischio di morte improvvisa o di IM mortale. L'uso di trattamenti farmacologici, negli adulti, con i farmaci più usati (es. orlistat), ha prodotto solo modesti e transitori cali ponderali, rispetto al placebo. La chirurgia bariatrica (palloncino gastrico; cerchiaggio gastrico; vari tipi di by-pass gastrico; diversione bilio-pancreatica), è indicata per casi limite, ben standardizzati da linee guida internazionali. A noi risulta evidente che il ruolo primario resti la forte motivazione , la multidisciplinarietà, l'intervento coordinato di molte figure (genitori, medico di famiglia, insegnanti, psicoterapeuta, dietista, altri specialisti, istruttori di palestra, etc.), la dieta e l'attività fisica, correggendo gli stili di vita e "rinforzando" le motivazioni con approcci da valutare ed implementare, che tendano a modificare l'ambiente, definito "obesogeno" dall'OMS.

Associazione culturale ONLUS "Giuseppe Dossetti: i Valori - Sviluppo e Tutela dei Diritti"
Via Giulio Salvadori 14/16, 00135 Roma
Tel. +39 06 3389120 - +39 348 8118752 - Fax +39 06 30603259 - www.dossetti.it - segreteria@dossetti.it



L'OBESITA' NELL'ETA' EVOLUTIVA: L'IMPORTANZA DELL'EDUCAZIONE AD UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

RELATORE:

Antonio Pio D'Ingianna

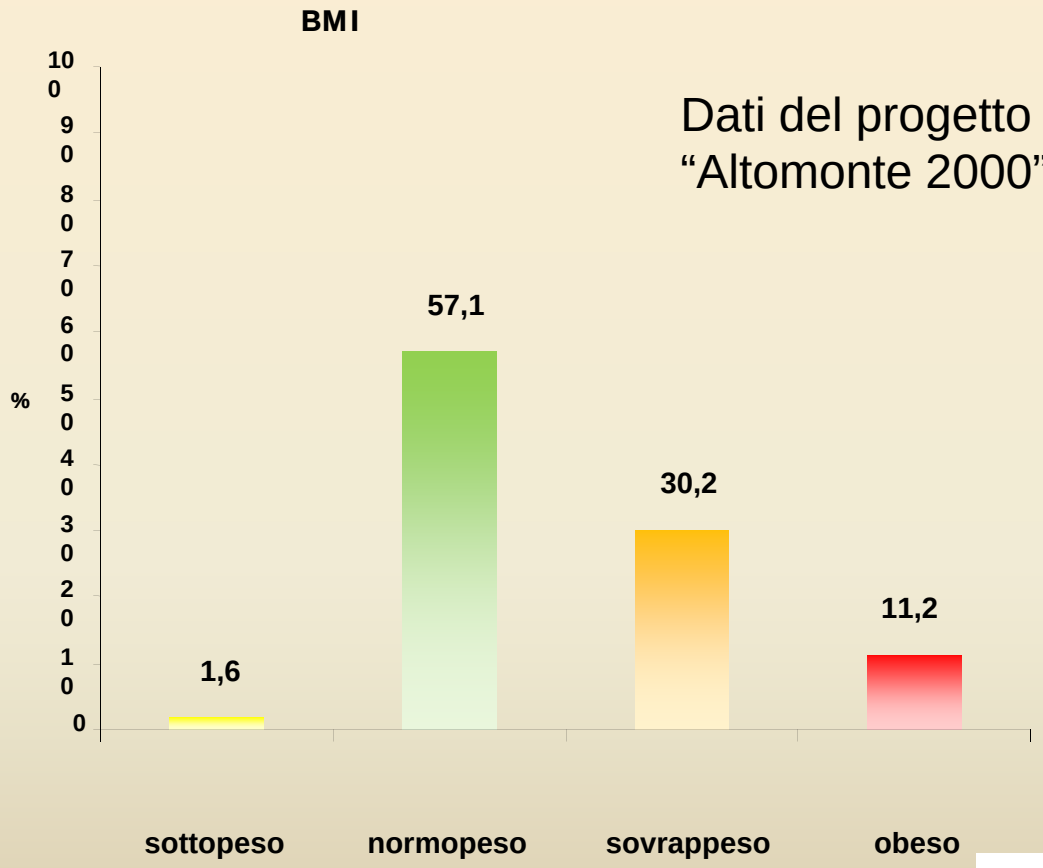
SCUOLA NAZIONALE DI MEDICINA DEGLI STILI DI VITA

FIMMG-METIS

www.fimmg.org/alimentazione

In Italia:
12% bambini obesi- 24% in sovrappeso

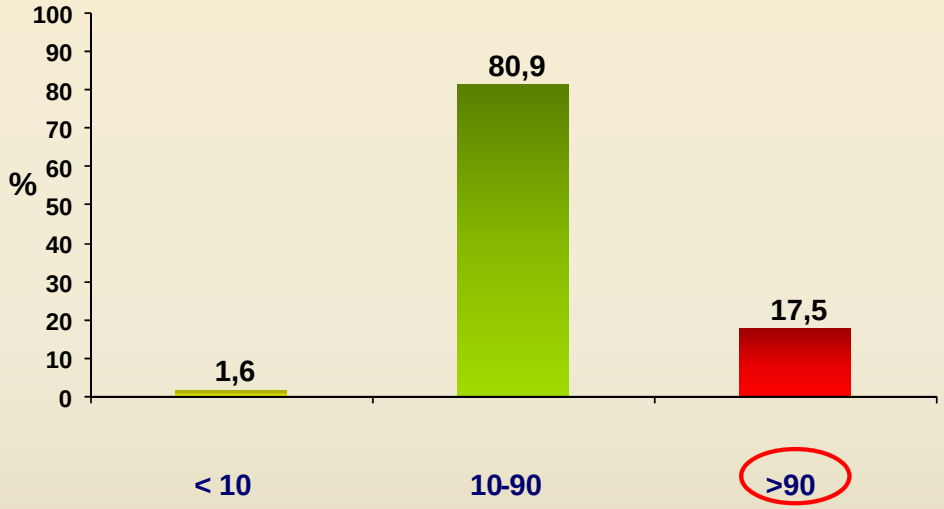
Anche nei bambini obesi aumenta significativamente la PCR
(Pediatrics. 2010 Apr;125(4):e801-9)



Dati del progetto
“Altomonte 2000”

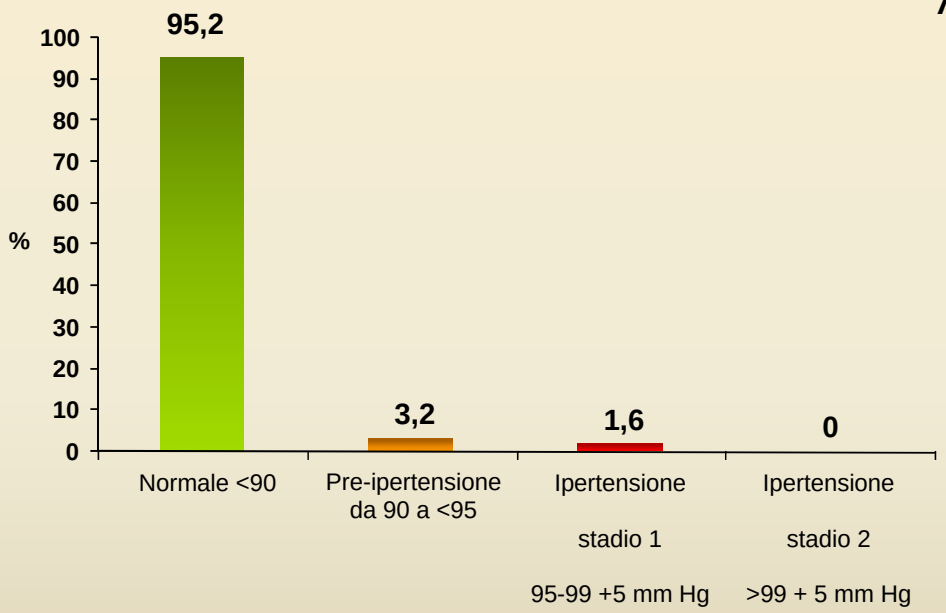
circonferenza addominale dei ragazzi della Scuola Media Inferiore di Altomonte

Dati del progetto
“Altomonte 2000”



Ipertensione nei bambini

Dati del progetto
“Altomonte 2000”



Il corretto stile di vita e la buona alimentazione…..

- Inizia dalla mamma (titolo di studio-peso-personalità) e dall'ambiente familiare
- S'impara da bambini (imprinting), anche usando determinate strategie:

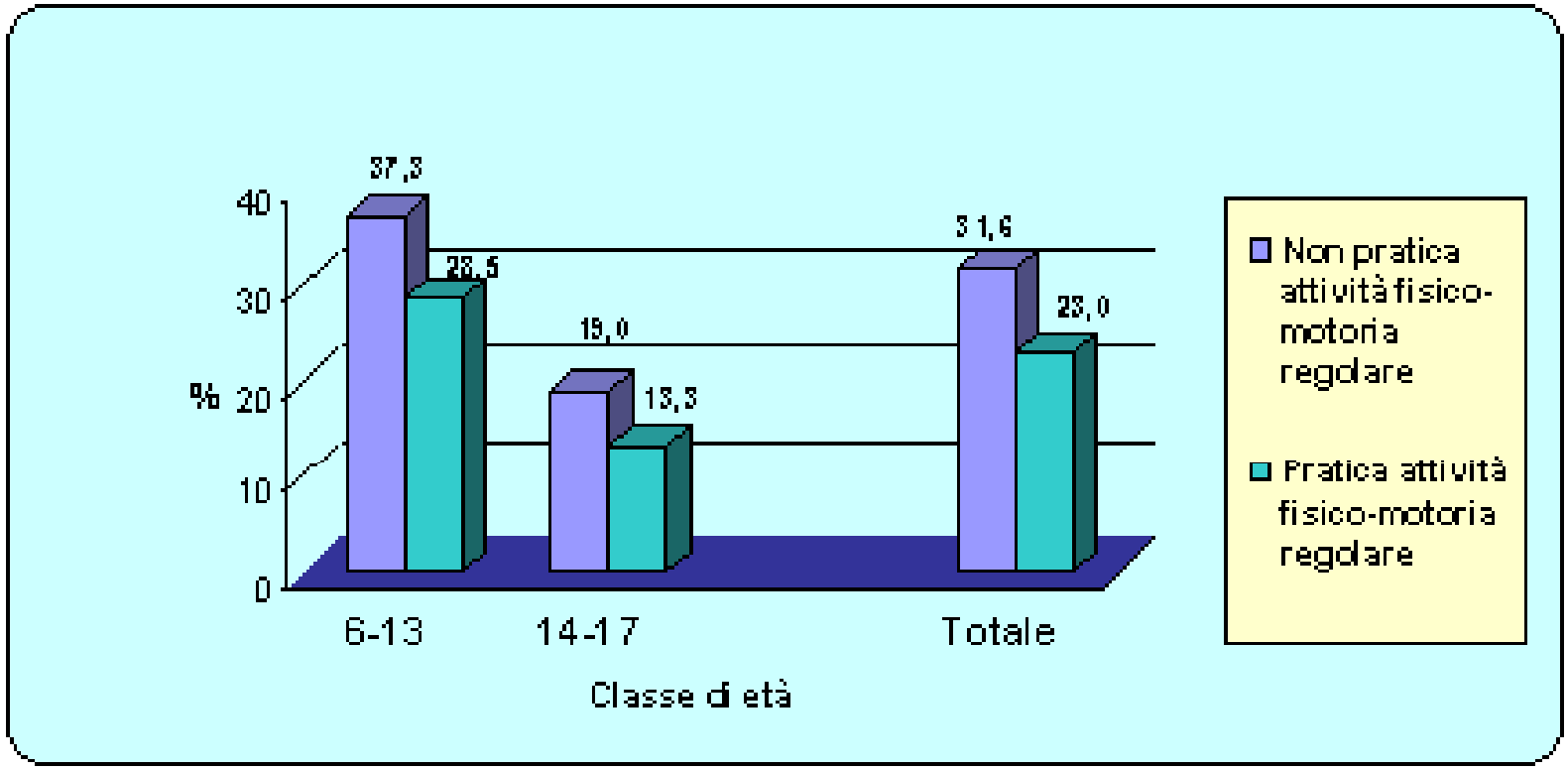
1. aumentare la porzione delle verdure servite come primo piatto può essere una strategia efficace per aumentare il consumo di verdure nei bambini in età prescolare
2. più tardi si introducono,oltre al latte, nella dieta del lattante, i cibi solidi,più si riduce il rischio di diventare obesi da adulti (Am J Clin Nutr, 2010 Mar 10)**.**

Tendenze tra i giovanissimi

GRUPPO DI ALIMENTI	6-10 anni	11-13 anni	14-[illegible] anni
pane, pasta, riso	DCM	DCM	D
salumi	DCM	C	C
carne di pollo,tacchino,coniglio e vitello	D	D	D
carne bovine	F	F	D
carne di maiale	C	C	C
pesce	F	D	DCM
uova	DCM	DCM	C
latte	D	DCM	C
formaggi, latticini	D	D	[illegible]
verdure in foglie cotte e crude	F	DCM	D
pomodori, melanzane, zucchine etc.	C	D	D
frutta	D	DCM	D
acqua minerale	non rilevato	non rilevato	[illegible]
bevande gassate	non rilevato	non rilevato	[illegible]
vino	non rilevato	non rilevato	DCM
birra	non rilevato	non rilevato	DCM
alcolici fuori pasto	non rilevato	non rileva[illegible]	DCM
aperitivi analcolici	non rilevato	non rilevato	[illegible]
aperitivi alcolici	non rilevato	non rilevato	FC
amari	non rilevato	non rilevato	DCM
superalcolici	non rilevato	non rilevato	FC

Fonte: indagine ISTAT 2000

Eccesso di peso e attività motoria



Fonte: Eccesso di peso nell' infanzia e nell' adolescenza - S.Brescianini (Istituto Superiore di Sanità), L.Gargiulo (Istat), E.Gianicolo (Istat) - Convegno Istat, settembre 2002

fumo

- ogni giorno, nel nostro paese, circa 600 ragazzi iniziano a fumare;
- tre bambini su quattro, prima di compiere i cinque anni, sanno cosa sono le sigarette, sia che i loro genitori fumino sia che non fumino;
- all'età di 11 anni un terzo dei bambini, e all'età di 16 anni due terzi, ha già sperimentato il fumo;
- il 95% dei fumatori ha iniziato durante l'adolescenza;
- il 67% dei fumatori adulti vorrebbe smettere.

Tutti sappiamo che.....

- Bisogna mangiare in modo equilibrato…
- Bisogna fare attività fisica….
- Non si deve fumare…..
- Non si deve bere alcool, fino ad una certa età…da adulti con moderazione…
- Non si deve fare uso di droghe….

Ma come possiamo riuscire, praticamente, a diffondere questa cultura, nei nostri ragazzi?

Diventa strategica una alleanza tra Medici di Famiglia e Pediatri con….

- Genitori
- Scuola
- Enti e Amministrazioni locali
- Oratori e Parrocchie
- Azienda Sanitaria (altri operatori sanitari)
- Negozianti-commercianti-istruttori di palestra-ristoratori

Per la scuola, diventa strategico

(pur considerando l'autonomia dei vari plessi scolastici).....

- Un accordo tra la FIMMG ed il Ministero della Pubblica Istruzione, per far partire un progetto che preveda

  "1 ora di educazione alla vita"

  almeno 1 volta al mese, nelle varie scuole, sugli argomenti prima evidenziati, magari inserendo anche la sicurezza stradale, l'educazione sessuale, etc.

L’accordo nazionale permetterebbe di….

- Standardizzare linguaggi e contenuti, garantendo imparzialità e serietà scientifica e professionale dei pacchetti formativi
- Raccogliere dati certi, a livello nazionale
- Verificare il risultato tramite l’uso di specifici indicatori
- Allargare l’interesse anche all’industria (alimentare, farmaceutica, etc.) e al marketing, con investimenti “etici”
- Modificare l’ambiente “obesogeno” nazionale

Qualche idea di presentazione degli argomenti ai ragazzi….

?



Corso di lettura

I ragazzi (e i loro genitori) imparano a "leggere" gli ingredienti dei vari prodotti alimentari.

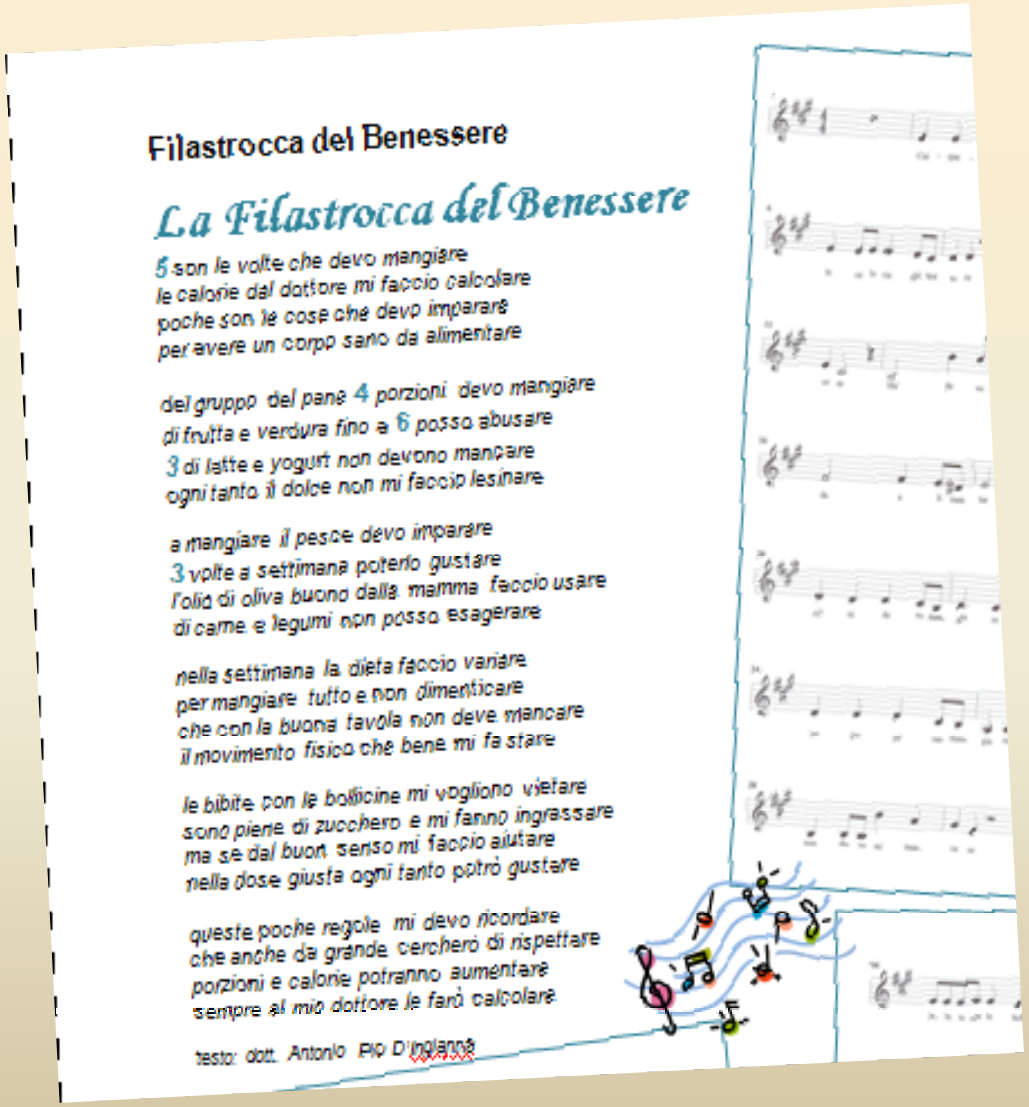


"Il tuo cibo non può dirti quanto sale contiene. Controlla l'etichetta. Informati!"

(Spot promosso dalla *Food Standards Agency* inglese per *un'attenzione maggiore al contenuto delle etichette).*

Corso di musica

I ragazzi imparano, cantando, le buone e semplici regole di una sana alimentazione…



Filastrocca del Benessere

La Filastrocca del Benessere

5 son le volte che devo mangiare
le calorie dal dottore mi faccio calcolare
poche son le cose che devo imparare
per avere un corpo sano da alimentare

del gruppo del pane 4 porzioni devo mangiare
di frutta e verdura fino a 6 posso abusare
3 di latte e yogurt non devono mancare
ogni tanto il dolce non mi faccio lesinare

a mangiare il pesce devo imparare
3 volte a settimana poterlo gustare
l'olio di oliva buono dalla mamma faccio usare
di carne e legumi non posso esagerare

nella settimana la dieta faccio variare
per mangiare tutto e non dimenticare
che con la buona tavola non deve mancare
il movimento fisico che bene mi fa stare

le bibite con le bollicine mi vogliono vietare
sono piene di zucchero e mi fanno ingrassare
ma se dal buon senso mi faccio aiutare
nella dose giusta ogni tanto potrò gustare

queste poche regole mi devo ricordare
che anche da grande cercherò di rispettare
porzioni e calorie potranno aumentare
sempre al mio dottore le farò calcolare

testo: dott. Antonio Pio D'Ingianna

SCUOLA NAZIONALE DI MEDICINA DEGLI STILI DI VITA
FIMMG Metis

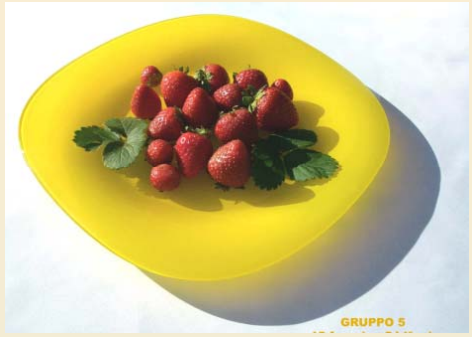
corso di matematica



+



+



I ragazzi imparano le tabelline delle calorie

Corso di geografia ed ecologia

Conosci il tuo paese e disegna dei percorsi urbani e la mappa delle distanze...



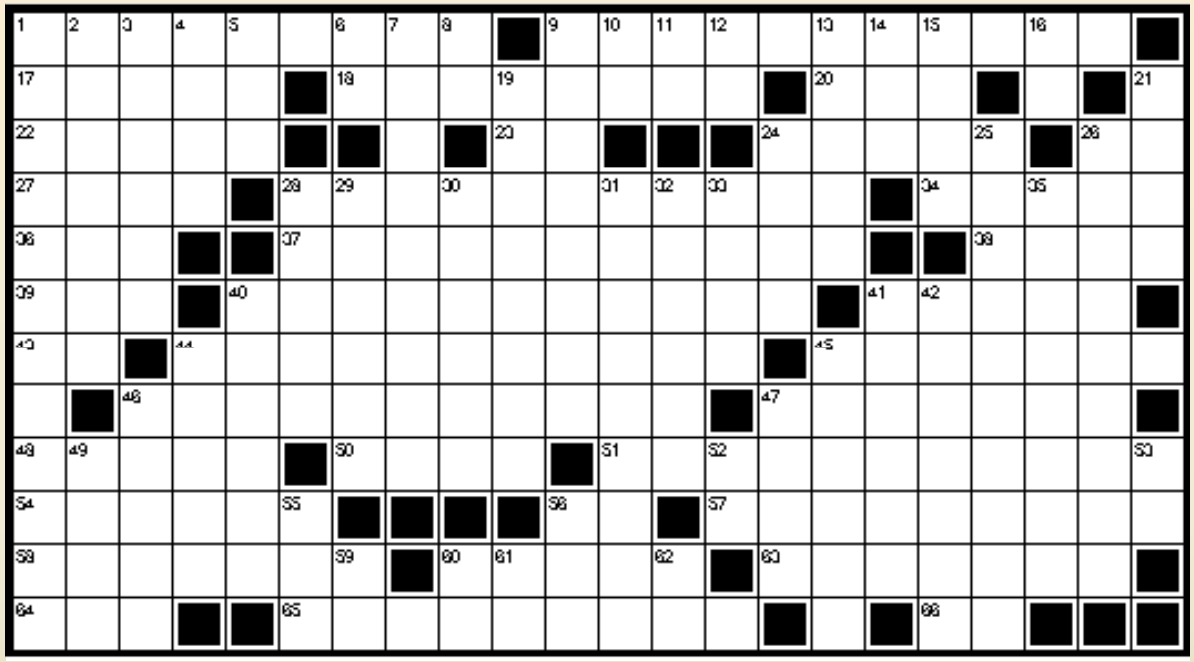
Corso di logica

I ragazzi imparano la dieta a porzioni e sulla base delle indicazioni della piramide alimentare, “elaborano” la loro dieta



Corso di logica

Un cruciverba sugli stili di vita



Corso di educazione artistica

Fare una campagna pubblicitaria creativa sugli stili di vita



Corso di recitazione

- *Progetto di cortometraggio educazionale sull'uso e abuso di alcool*
- Scena prima (a casa): "l'informazione incompleta"
- Scena seconda (a scuola): "l'educazione alla vita e alla salute"
- Scena terza (in discoteca o ad una festa): *il fenomeno del "Binge drinking", bere per ubriacarsi*
- Scena quarta (in Ospedale): ***Gli effetti*** *del "Binge drinking"*
- Scena quinta (nello studio del medico):***"l'aiuto dei gruppi di pazienti organizzati"***

Corso di recitazione

Processo alla merendina

- Un giudice, un avvocato difensore, un pubblico ministero, i testimoni, alcuni CTU ed esperti.
- La giuria popolare (costituita dai ragazzi)

Corso di educazione fisica

Convincere il Dirigente Scolastico a portare almeno a 4 ore settimanali l'attività motoria dei ragazzi



Corso di diritto

Convincere il Dirigente Scolastico a sostituire le merendine con la frutta e gli yogurt



Corso di diritto

Convincere la famiglia che ci vuole meno televisione e più gioco insieme



Voto di condotta

Considerare, nella condotta scolastica, anche la capacità, del singolo studente, con l'esercizio della buona volontà e della automotivazione, di modificare il proprio stile di vita



Grazie per la cortese attenzione

