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 ED EDUCAZIONE ALIMENTARE :DIETA MEDITERRANEA – UN VALIDO MODELLO!

Olivia Palmieri
Università degli Studi di Palermo**.** Sapienza Università di Roma Dipartimento di Fisiopatologia medica Sezione di Scienza dell'Alimentazione

L'obesità nella regione europea ha raggiunto proporzioni epidemiche, specie nelle fasce più giovanili della popolazione e in quelle più disagiate.
Nel nostro paese la prevalenza dell'obesità nei bambini e negli adolescenti è aumentata di 10 volte a partire dagli anni '70: il 36% dei bambini dai 6 ai 9 anni è in sovrappeso, il 12% è obeso (ISTAT 2002). La gravità del fenomeno è tanto maggiore considerato che l'obesità infantile rappresenta un fattore predittivo di obesità nell'età adulta. Un bambino obeso ha una probabilità significativamente più elevata di manifestare non solo soprappeso e obesità ma anche di sviluppare patologie cronico-degenerative nell'età adulta.

Analogamente, le malattie croniche legate alla scorretta alimentazione manifestano anch'esse una tendenza verso l'aumento. L'età di insorgenza del diabete e i sintomi predittivi delle malattie cardiovascolari compaiono in modo sempre più precoce negli strati più giovanili della popolazione.

Lo scenario non sembra quindi incoraggiante: secondo le previsioni attuali, entro il 2010 in Europa un bambino su dieci sarà obeso e quindi più a rischio di sviluppare diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, ipertensione, insonnia, disagi psicologici e sociali.

D'altro canto, dati recenti sui consumi alimentari (INRAN 2007) mettono in evidenza un preoccupante allontanamento progressivo della popolazione italiana dalle abitudini alimentari e dallo stile di vita "mediterranei", specie nei più giovani. I modelli di consumo alimentare dei bambini e degli adolescenti sembrano allontanarsi sempre più dalle raccomandazioni nutrizionali delle Linee Guida sulla sana Alimentazione (INRAN 2003). Allo stesso tempo, le abitudini alimentari si fanno più sedentarie, dato che bambini e adolescenti sembrano passare sempre più tempo di fronte alla televisione e al computer.

In questo scenario, la lotta all'obesità/soprappeso e alle malattie croniche rappresenta una priorità di salute pubblica, di qui la necessità di investire nella prevenzione, specie nelle fasce più giovani della popolazione. Puntando proprio sulla prevenzione, appare prioritaria la necessità di coinvolgere scuole (alunni/docenti), famiglie e territorio in un progetto gobale di promozione della corretta alimentazione e dello stile di vita attivo. L'educazione alimentare e allo stile di vita attivo dovrebbero entrare a far parte integrante dei programmi scolastici, mettendo in evidenza le relazioni tra cultura alimentare, scienza e arte a partire dalla scuola materna. La precocità del trattamento può incrementare le possibilità di successo, considerato che la maggior parte delle abitudini alimentari si formano nell'infanzia. A tale riguardo è fondamentale la collaborazione tra scuola e famiglia.

Si propone pertanto il progetto Scuola Amica della Buona Alimentazione - Nutrition-Friendly Schools Initiative – NFSI, già lanciato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità – WHO - nelle

scuole della Regione Europea nell'ambito delle iniziative per la prevenzione dell'obesità infantile e delle patologie correlate alla sedentarietà e alla scorretta alimentazione.

Obiettivi prioritari del progetto sono:

- promuovere lo stile di vita mediterraneo come modello ottimale per la promozione della salute e la prevenzione di sovrappeso/obesità/ malattie cronico-degenerative
- incentivare nei bambini e negli adolescenti il consumo di cibi freschi di produzione locale, in particolare frutta e verdura
- privilegiare colore e varietà nelle scelte, tenendo conto delle variazioni stagionali
- incoraggiare l'abitudine a fare una buona colazione e a scegliere prodotti salutari come merenda

La fase iniziale del progetto è stata finora attivata presso un gruppo di scuole del Flaminio-Villaggio Olimpico-Fleming, Monteverde di Roma:
Numero totale alunni delle tre scuole elementari: 235 (16 classi)
Numero totale alunni del liceo scientifico Morgagni: 136 (6 classi)

Il progetto prevede una serie di attività mirate a coinvolgere bambini, famiglie, docenti e territorio:

- 1-2 incontri di presentazione/pianificazione del progetto e formazione insegnanti
- somministrazione questionario agli alunni delle classi coinvolte nel progetto (rilevamento dati anagrafici, abitudini e conoscenze alimentari). Il questionario è stato somministrato all'inizio e alla fine del ciclo di attività formative, in modo da valutare l'impatto degli interventi su eventuali cambiamentio del comportamento alimentare e dello stile di vita dei bambini
- attività pratiche (workshop) con gli alunni – 8 incontri per classe, di 1-2 ore a incontro
- 1 incontro con i genitori

Il sussidio utilizzato per presentare e mettere in pratica i principi della corretta alimentazione e dello stile di vita attivo è stata la piramide alimentare italiana (Sapienza Università di Roma, Istituto di Scienza dell'Alimentazione, 2005). La piramide si è rivelata uno strumento efficace per coniugare gioco e apprendimento, dato che i bambini ne hanno realizzato praticamente la costruzione incollando immagini di alimenti e bevande su appositi cartelloni, e aggiungendo finestre di approfondimento sugli alimenti presenti nei vari piani della struttura.

Quadro riassuntivo delle attività realizzate con gli alunni:

1. costruire la piramide alimentare italiana
2. mangia a colori – i 5 colori del benessere
3. caccia al tesoro tra le etichette nutrizionali
4. costruire il menù del giorno/della settimana: varietà, colore e gusto
5. erbe e aromi – piante edibili (presso l'Orto botanico di Roma)
6. laboratori di cucina

I laboratori pratici di cucina sono stati realizzati solo preso il Liceo Scientifico Morgagni: gli alunni sono stati coinvolti nella creazione di ricette dalla tradizione mediterranea come applicazione piacevole e gratificante dei principi della corretta alimentazione.

L'analisi dei dati ottenuti dai questionari somministrati all'inizio degli incontri con gli alunni evidenzia un basso consumo di frutta, insalata, verdura cotta o cruda, un consumo modesto di legumi e una frequenza elevata di snack pomeridiani. I dati sull'attività fisica sono al momento i più incoraggianti: circa il 70 % dei bambini svolge qualche tipo di esercizio fisico al di fuori della scuola. C'è da considerare comunque che le scuole selezionate si trovano in quartieri piuttosto privilegiati dal punto di vista della presenza di parchi, giardini e strutture sportive.
I questionari somministrati alle classi coinvolte al termine del primo ciclo di attivita sono ancora in fase di elaborazione.

Bambini ed Educazione alimentare
Dieta mediterranea
un valido modello!

Dott.ssa Olivia Palmieri
Università degli Studi di Palermo
Sapienza Università di Roma
Dipartimento di Fisiopatologia medica
Sezione di Scienza dell'Alimentazione
Dottorato agli Studi Alimentazione e Nutrizione umana

Roma,
29.10.2009

Progetto Scuola Amica della Buona Alimentazione - Nutrition-Friendly Schools Initiative – NFSI

Lanciato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità – WHO - nelle scuole della Regione Europea

Obiettivo primario:

Promozione corretta alimentazione e stile di vita attivo.

Lotta all'obesità/soprappeso e alle malattie croniche

Puntare sulla prevenzione

- integrare nei programmi scolastici l'educazione alla corretta alimentazione e allo stile di vita attivo

- coinvolgere scuole (alunni/docenti), famiglie e territorio

Precocità dell'intervento

- aumento probabilità di successo
- la maggior parte delle abitudini alimentari si formano nell'infanzia

Obiettivi **generali**:

- prevenire sovrappeso/obesità e malattie cronico-degenerative legate alla scorretta alimentazione
- promuovere alimentazione corretta e stile di vita attivo
- integrare l'educazione alla corretta alimentazione e allo stile di vita attivo nei programmi scolastici
- avviare iniziative di formazione e divulgazione mirate ad alunni, famiglie, insegnanti e territorio

Obiettivi specifici:

- promuovere lo stile di vita mediterraneo come modello ottimale per la promozione della salute e la prevenzione di sovrappeso/obesità/ malattie cronico-degenerative
- incentivare nei bambini e negli adolescenti il consumo di cibi freschi di produzione locale, in particolare frutta e verdura
- privilegiare colore e varietà nelle scelte, tenendo conto delle variazioni stagionali
- incoraggiare l'abitudine a fare una buona colazione e a scegliere prodotti salutari come merenda

Dieta Mediterranea modello ottimale

- **Dieta**: regime alimentare equilibrato
- **Stile di vita** sano (attività fisica, atteggiamento positivo, relazioni sociali, etc.)
- **Varietà**, **equilibrio**, **moderazione**, **colore**

La ricerca conferma:

- **Benefici** sulla salute
- Azione **protettiva**
- **Migliore qualità della vita**
- ↓ rischio obesità, malattie CV e tumori

Alimentazione Mediterranea + attività fisica = + salute

- **Promozione benessere** globale dell'organismo

- **Riduzione rischio** sovrappeso, obesità, malattie cronico-degenerative e tumori

Bambini /adolescenti
Squilibri nutrizionali



- prima colazione
- varietà
- attività fisica
- calcio, ferro, fibra e acqua



- snack ipercalorici
- bevande gassate
- proteine
- grassi animali
- zuccheri semplici

Dove è stato attuato il progetto?: fase iniziale - gennaio-giugno 2009

- gruppo di scuole del Flaminio-Villaggio Olimpico-Fleming, Monteverde di Roma
- Numero totale alunni delle tre scuole elementari: 235 (16 classi)
- Numero totale alunni del liceo scientifico Morgagni: 136 (6 classi)

Come è stato attuato il progetto? Attività realizzate finora:

- Target insegnanti: 1-2 incontri
- Target bambini:
  - somministrazione questionari (dati anagrafici, abitudini e conoscenze alimentari)
  - workshops: 8-10 incontri per classe, 1-2 ore ciascuno
- Target genitori: 1 incontro
- Target territorio: 2 incontri in biblioteca

Obiettivi generali dei seminari:

- comunicare gli elementi fondamentali e i benefici del modello alimentare mediterraneo attraverso una serie di attività pratiche
- incoraggiare i bambini ad assumere un ruolo positivo riguardo alle proprie scelte alimentari e all'adozione di uno stile di vita attivo
- modificare le abitudini alimentari degli alunni puntando in particolare su:
  - aumento consumo frutta e verdura (base della piramide alimentare)
  - consumare almeno 5 colori diversi ogni giorno
  - ridurre consumo zuccheri semplici, merendine, patatine fritte (punta della piramide)

Summary dei workshops con gli alunni:

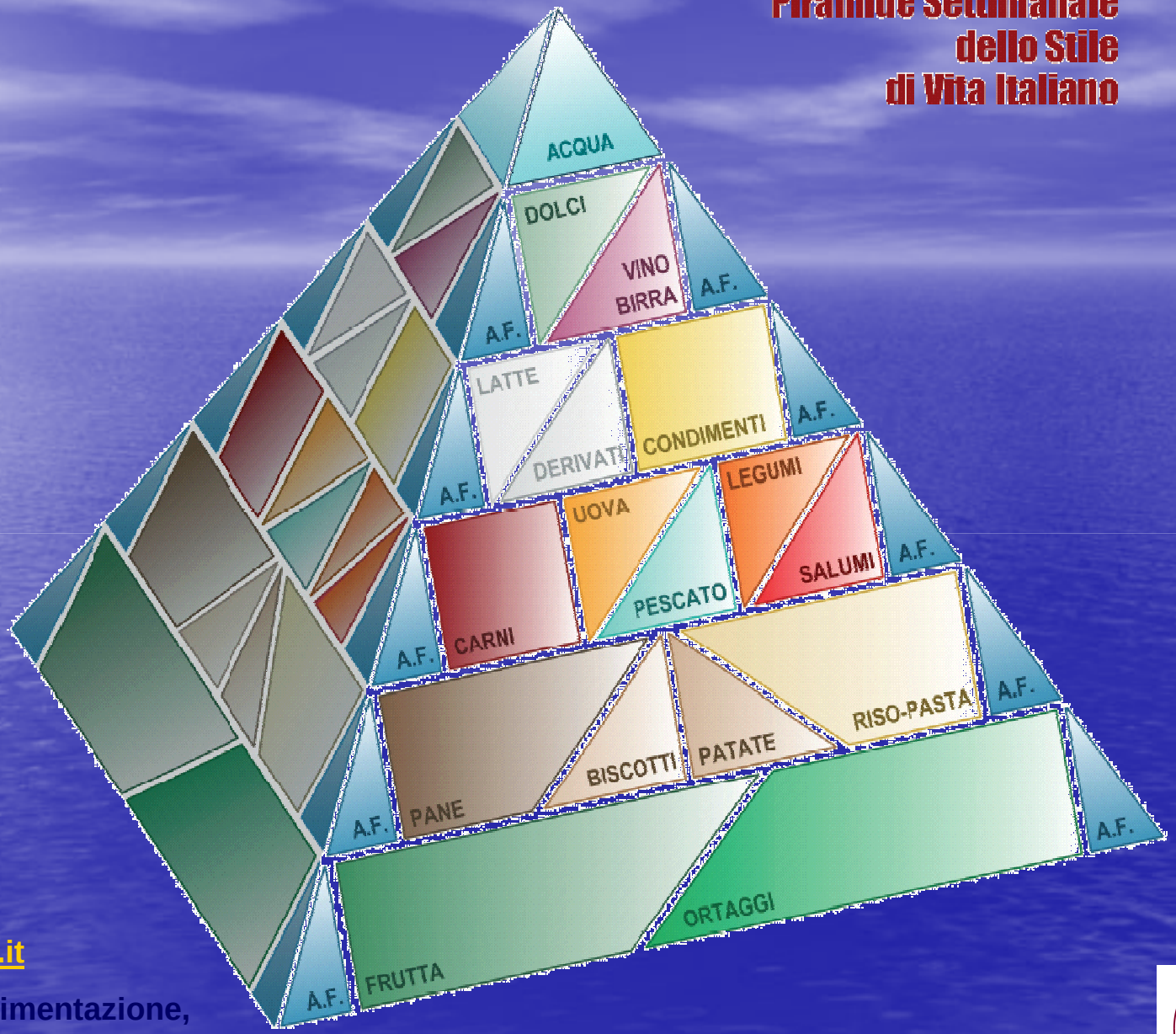
- 1. costruire la piramide alimentare italiana
- 2. mangia a colori – i 5 colori del benessere
- 3. caccia al tesoro tra le etichette nutrizionali
- 4. costruire il menù del giorno/della settimana: varietà, colore e gusto
- 5. erbe e aromi – piante edibili (presso l'Orto botanico di Roma)
- 6. laboratori di cucina

Workshop n°1:
costruire la
Piramide alimentare italiana

- Obiettivi – comprendere che:

- una sana alimentazione si basa sulla varietà
- non vi sono alimenti proibiti - tutti gli alimenti sono presenti
- equilibrio, moderazione nelle porzioni, e colore
- gli alimenti alla base, frutta e verdura, vanno consumati in quantità maggiore, quelli alla punta, dolci e patatine, in quantità minore
- la frutta e la verdura vanno mangiate più volte al giorno - presenza di sostanze benefiche colorate (relazione tra colore e salute)
- ogni gruppo di alimenti contiene sostanze indispensabili alla salute e alla crescita dell'organismo.
- attenzione agli alimenti che hanno troppi grassi (dolci, patatine, salumi) o zuccheri (dolci)!

Piramide Settimanale dello Stile di Vita Italiano



A.F.: Attività Fisica

www.piramideitaliana.it

Istituto Scienza dellAlimentazione,

Sapienza Università di Roma, 2004

Come coinvolgere i bambini? Strategie utilizzate

- Coniugare gioco e apprendimento
- Competizione tra squadre (costruire la piramide più grande)
- Rendere i bambini protagonisti (squadra degli architetti, dei geometri, dei decoratori, ecc)
- Caccia al tesoro: i bambini vengono inviati dai più grandi a caccia di informazioni
- Sviluppare creatività: gli alunni devono elaborare a gruppi dei messaggi sulla piramide
- Cerimonia dell'investitura (cavalieri della piramide)


LATTICINI
CONDIMENTI
UOVA, CARNE, E PESCE
PASTA




LA CARNE HA IL FERRO, LE PROTEINE
LE PROTEINE COSTITUISCONO IL NOSTRO CORPO
STELLA SOLARI
UOVA
LE UOVA SONO BUONE PERÒ NON BISOGNA MANGIARNE TANTE E SEMPRE!
NEL MANGIARE È IMPORTANTE
IL PESCE FA BENE AL CERVELLO!
MANGIO TANTO PESCE A SETTIMANA!
IL PESCE È MOLTO BUONO CONDITO!
CON OLIO E LIMONE
SE MANGI IL PESCE DIVENTERAI PIÙ INTELIGENTE
ELENA
PESCE
BEVETE IL LATTE!
IL CALCIO FA BENE PER LE OSSA
Sagra
BASSA ACIDITÀ
Galbanino in Fette
ENERGIA!
ALI DANNO



Marco
OLIO DI OLIVA
BURRO
E PESCE,
UOVA
Lorenzo
VITAMI
SALI MINERALI (FERRO)
PIZZA
BOIDRATI
ENERGIA
PANINO
PANE
PASTA

Workshop n°2
Mangia a colori!
I 5 colori del benessere

- Come si svolge il seminario:
  - Disegnare su cartelloni frutta e verdura dei 5 principali gruppi-colore
  - associare ogni frutto o ortaggio alla stagione corrispondente, al paese di origine e a una ricetta
  - disegnare almeno 3 tipi di frutta e verdura diverse per ogni colore
- Obiettivi:
  - Consumare almeno 5 frutti e verdure di colori diversi al giorno
  - Comprendere la relazione tra colore e salute (più colori uguale più salute

Frutta e verdura: 5 al giorno













Workshop n°3
Caccia al tesoro tra le etichette nutrizionali

Obiettivi:

- Imparare a **leggere le etichette degli alimenti** sulle scatole di imballaggio dei prodotti alimentari
- Individuare gli alimenti che hanno più proteine, grassi, zuccheri, vitamine, minerali, ferro, calcio, fibre
- Attenzione a conservazione e data di scadenza

Workshop n°5
Il menù del giorno
Varietà, colore e gusto

- Obiettivo:

imparare ad elaborare un menù giornaliero/settimanale

- Regole da seguire:

- suddividere il menù in 5 pasti (3 principali + 2 spuntini)
- introdurre 5 tipi di frutta e verdura ogni giorno
- inserire tutti i gruppi di alimenti della piramide alimentare (3-4 gruppi a pasto) ogni giorno
- variare le scelte per ogni giorno della settimana
- attenzione ai dolci!

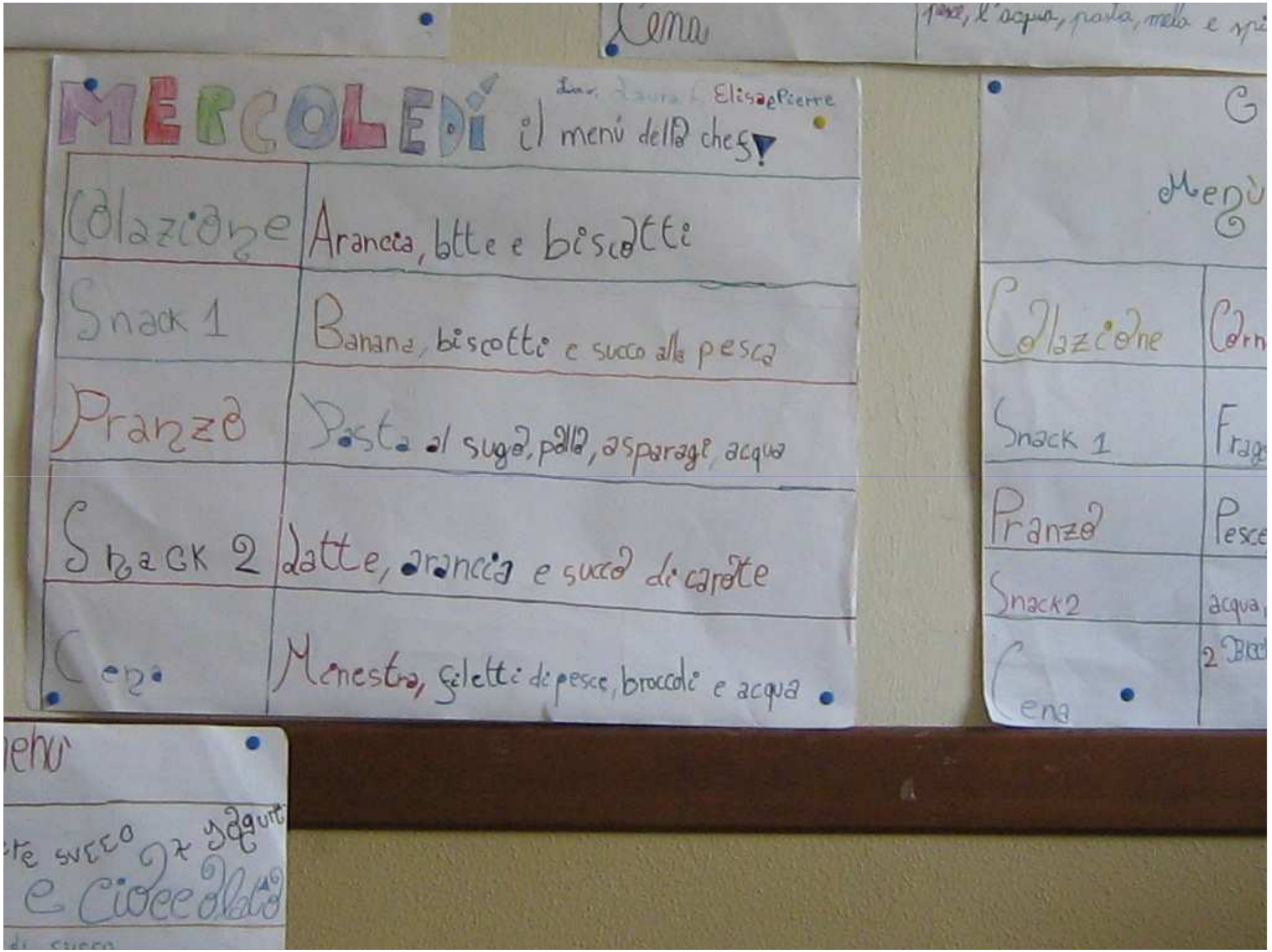
Ogni gruppo legge il proprio menù.

Resto della classe: giuria assegnazione punti!

Prende più punti:

- Frutta e verdura
- Legumi
- Varietà
- I dolci prendono punti solo se con la frutta!

Vince il gruppo che prende più punti!



Cena | pesce, l'acqua, pasta, mela e spi

MERCOLEDÌ il menù della chef!

Lav. Laura E. Elisa e Pierre

Colazione	Arancia, latte e biscotti
Snack 1	Banana, biscotti e succo alla pesca
Pranzo	Pasta al sugo, palla, asparagi, acqua
Snack 2	Latte, arancia e succo di carote
Cena	Minestra, filetti di pesce, broccoli e acqua

G

Menù

Colazione	Carn
Snack 1	Frag
Pranzo	Pesce
Snack2	acqua,
Cena	2 Bicc

enù

re succo 2 yaguri

e cioccolato

di succo

Workshop n°5
Erbe e aromi in cucina

- Visita all'Orto Botanico di Roma
- giardino delle erbe aromatiche e delle piante edibili
- erbe aromatiche e spezie utilizzate nella cucina mediterranea - principali proprietà e la storia delle principali
- ideazione ricette in cui aggiungere le erbe e spezie osservate

UMPA, UMPA, UMPAPPA!

- Intermezzi di attività fisica
- Saltelli e passeggiate a ritmo di tip tap!

- Obiettivi:
- Seguire il ritmo
- Coordinazione, equilibrio, controllo dei movimenti
- Divertirsi muovendosi



Workshop n°6
Laboratorio di cucina

(solo presso il Liceo scientifico Morgagni)

- Coinvolgimento alunni nella creazione di ricette dalla tradizione mediterranea
- utilizzare come base cereali, verdura e frutta
- realizzazione menù completo e salutare
- applicazione piacevole e gratificante dei principi della corretta alimentazione
- Intermezzo: cerimonia del tè!
- Gran finale pirotecnico: degustazione ricette
  e pop corn party!

Workshop n°6
Laboratorio di cucina

- esecuzione pratica delle ricette
- informazioni su origine, composizione e valore nutrizionale degli alimenti, sulla loro corretta manipolazione e conservazione.
- trasformazioni chimiche subite dai nutrienti in seguito al riscaldamento, all'esposizione alla luce e ad altri fattori esterni (denaturazione delle proteine, irrancidimento dei grassi, reazioni tra zuccheri e proteine, lievitazione del pane, ecc).

Dati attività fisica

- Attività fisica a scuola: 1 volta a settimana
- circa il 70 % dei bambini svolge esercizio fisico al di fuori della scuola
- frequenza: 2-3 volte a settimana

- Da considerare:

- le scuole selezionate si trovano in quartieri piuttosto privilegiati dal punto di vista della presenza di parchi, giardini e strutture sportive

Incontri informativi con le famiglie

- presentazione del progetto
- descrizione attività svolte con gli alunni
- visita alle classi, per esaminare i lavori svolti
- dieta mediterranea come modello alimentare e di stile di vita
- importanza dell'attività fisica nella prevenzione
- suggerimenti e strategie su come seguire una sana alimentazione nella vita di tutti i giorni
- distribuzione opuscoli sulla piramide alimentare italiana

Target genitori:

Su 165 alunni

- Presenza genitori: 3/330!
- Coinvolgimento della famiglia?

Analisi dati ottenuti dai questionari somministrati agli alunni
Abitudini alimentari

- basso consumo di frutta (solo il 19% mangia più di 2 frutti al giorno)
- basso consumo di insalata e verdura cotta
- stessa percentuale di non mangiatori di verdura cotta e di insalata (44%)
- il 20% non fa colazione
- consumo modesto di legumi (28% : 2 volte/settimana)
- frequenza elevata di snack pomeridiani

Errori frequenti

nella distribuzione dei pasti

Colazione scarsa e/o assente

Spuntino eccessivo

Ridotto appetito a pranzo

Più merende pomeridiane

Cena scarsa o insufficiente



Super-size children?




LONG ISLA
Sun


Daytona
84