

# SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE (S.I.A.N.) ASL NO

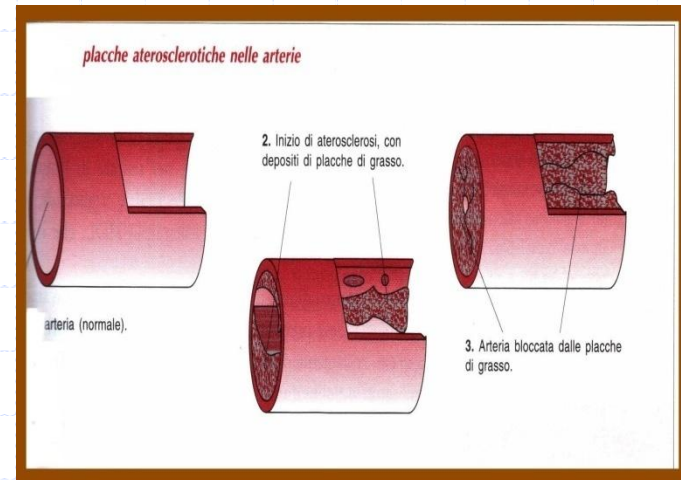
"



Dott.ssa Patrizia Grossi  
ASL NO  
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

# Alimentazione squilibrata -Conseguenze-

- **Obesità e sovrappeso**
- **Malattie cardiovascolari (infarto, ictus, arteriosclerosi, ipertensione, ecc.)**
- **Malattie metaboliche (diabete)**
- **Dislipidemie (aumento colesterolo, trigliceridi)**
- **Malattie ossee e articolari (osteoporosi, fratture, artrosi, ernia lombare)**
- **Malattie respiratorie (sindrome da apnea notturna, dispnea)**
- **Malattie neoplastiche (prostata, seno, colon)**





# I Dati Piemontesi

**Tot 28%**

(20% sovrappeso  
8% obesità)

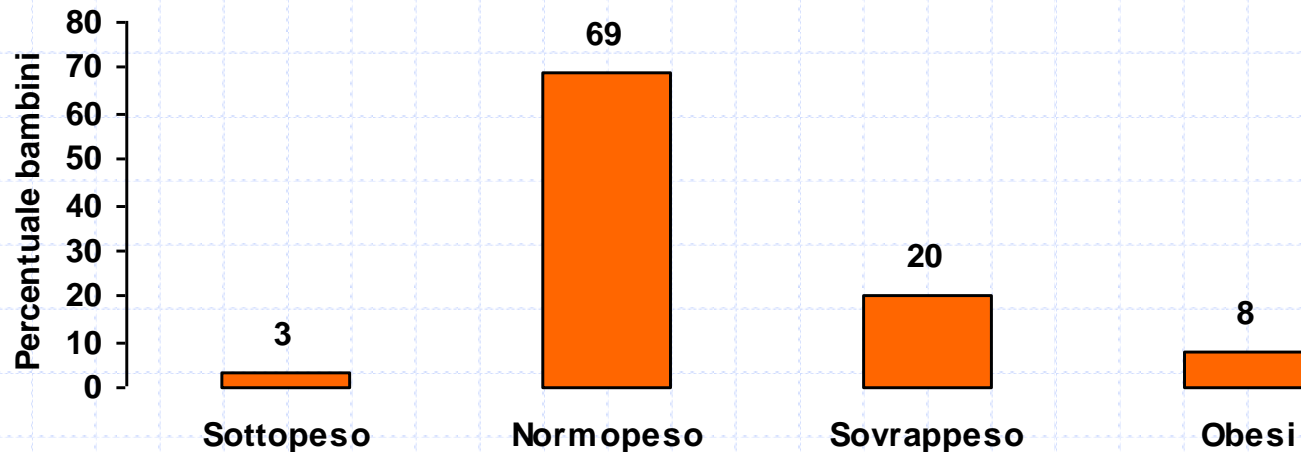


**Media  
italiana**

**Tot 32.8%**

(22,2%  
sovrappeso e 10,6  
% obesità)

## Stato ponderale dei bambini di 8 e 9 anni (%) ASL NO 2012



- Tra i bambini della nostra ASL il **8% risulta obeso** (di cui 1% severamente obeso), il **20% sovrappeso**, il 69% normopeso il 3% sottopeso.
- Complessivamente il **28% dei bambini presenta un eccesso ponderale** che comprende sia sovrappeso che obesità. (nel 2010 31% eccesso ponderale)

# RISCHI

L'obesità insorta nell'età evolutiva tende a persistere in età adulta

**nel 30-60% dei casi**

(Serdula MK et al. Prev Med. 22: 167-177, 1993)

**80%**  
**casi diabete**



**Sovrappeso  
e Obesità  
in età adulta**

**55%**  
**casi ipertensione**



**55%**  
**casi coronaropatia**



# ABITUDINI ALIMENTARI



# Colazione

# Bibite zuccherate

# Frutta e verdura

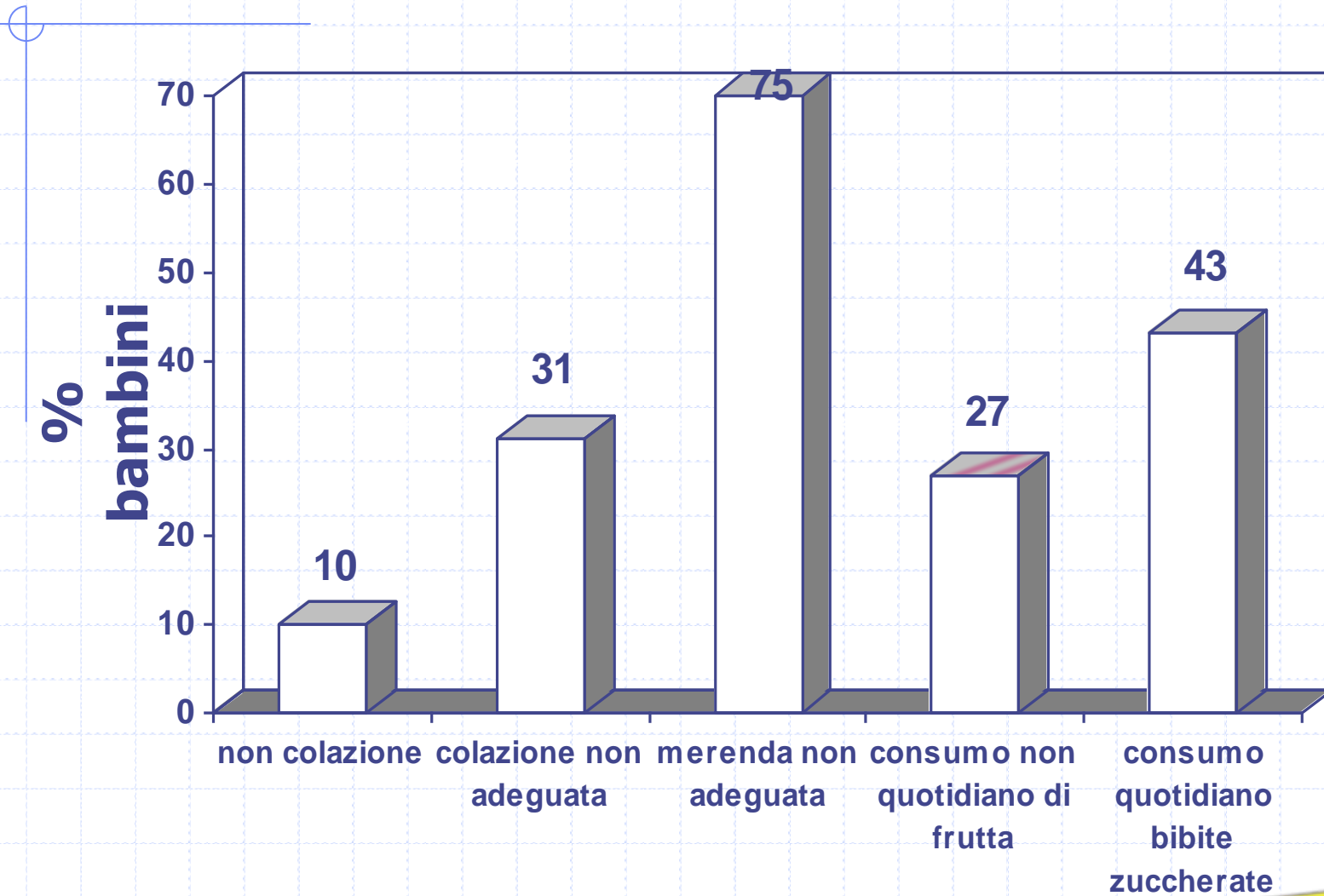
# Spuntino a scuola







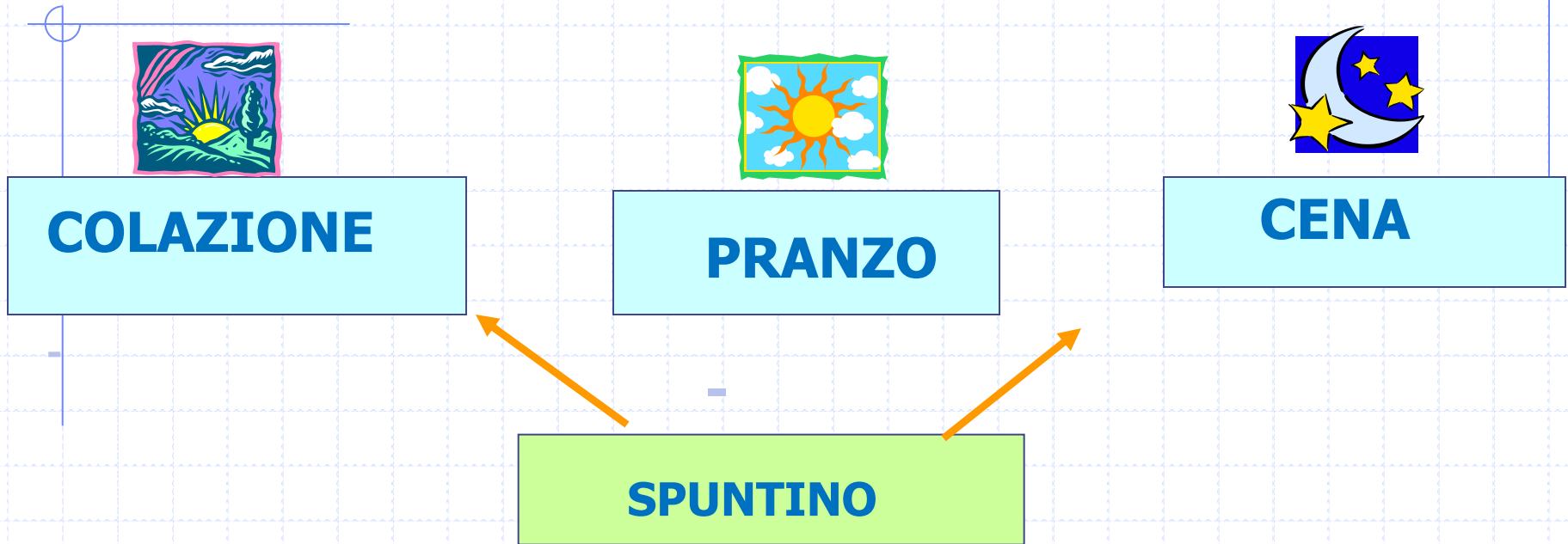
# % bambini con cattive abitudini alimentari (ASL NO-2012)



MA ALLORA... COME DOBBIAMO MANGIARE?



# alcune precisazioni importanti!



**LA GIORNATA ALIMENTARE**

# Perchè fare la prima colazione?



1. Aumenta la concentrazione mentale (ipoglicemia notturna)
2. Riduce l'incidenza di obesità (migliore distribuzione calorica)
3. Permette di consumare uno spuntino "leggero" e arrivare a pranzo con il giusto appetito

**SEMPRE:**  
**Latte o yogurt**  
**(importanti per il calcio)**  
+  
**biscotti (con pochi grassi) o cereali o fette biscottate**  
+  
**frutta**

# ESEMPIO DI DISTRIBUZIONE GIORNALIERA



## COLAZIONE

- Latte o yogurt
- Pane o cereali o fette biscottate o crackers, ecc.
- frutta



## PRANZO

- Pasta o riso
- Carne o pesce o formaggio o uova o legumi
- Verdura
- Pane
- Frutta



## CENA

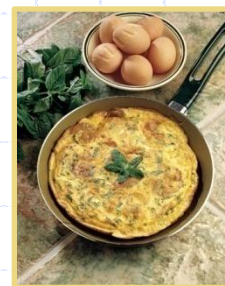
- Minestra
- Carne o pesce o formaggio o uova o legumi
- Verdura
- Pane
- Frutta

## SPUNTINO

Latte o yogurt o frutta o crackers o fette biscottate, ecc.

# Distribuzione secondi piatti su 14 pasti/settimana (7 pranzi e 7 cena)

- 3 volte pesce
- 0-1 volte carne rossa
- 2-4 volte carne bianca
- 2 volte uova
- 2 volte legumi (abbinati a pasta o pane o riso)
- 2 volte formaggi magri
- 0-1 volta affettati magri



# Piramide Alimentare



MANTENERE PORZIONI MODERATE  
(possono variare su base nazionale)

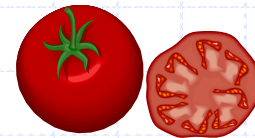
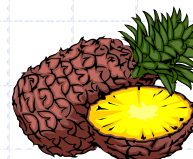
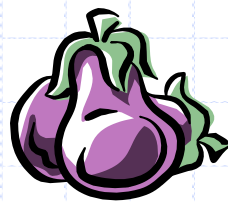
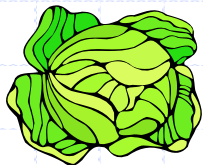
BERE VINO CON MODERAZIONE  
NEL RISPETTO DELLE TRADIZIONI  
SOCIALI E RELIGIOSE

# CONSUMARE TUTTI I GIORNI

più porzioni di frutta (2/3 porzioni) e verdura (>2 porzioni)

Apportano:

- vitamine sostanze ad azione protettiva (es. vit. C nell'arancia, pomodoro e kiwi). Sostanze ad azione antiossidante: vit. E e C, composti fenolici (es. uva), carotenoidi (vegetali e frutti giallo-arancioni), tocoferoli (semi oleosi e ortaggi a foglia verde)
- sali minerali (es. potassio nella patata e nel pomodoro, calcio e ferro negli ortaggi a foglia verde)
- Fibra (azione benefica sull'intestino, riduzione assorbimento colesterolo, controllo assorbimento degli zuccheri)
- acqua
- fruttosio



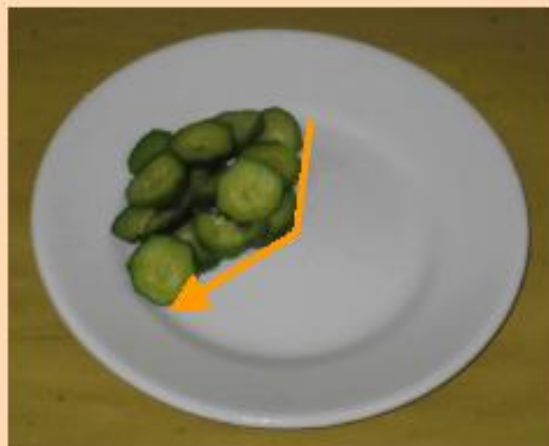


# Cosa si intende per PORZIONE



FRUTTA  
2-3 porzioni al  
giorno

# Porzioni: esempi (>2 al giorno)



Ortaggi  
cotti

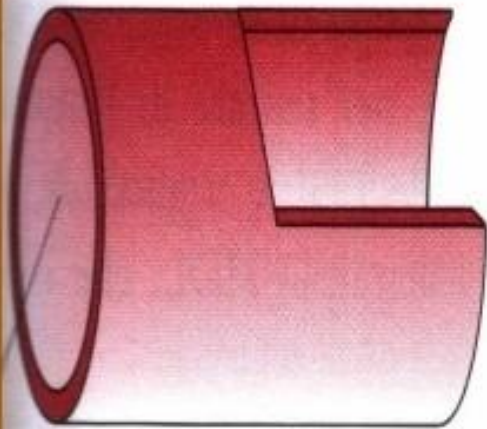


Ortaggi crudi a foglia

# Attenzione ai grassi!

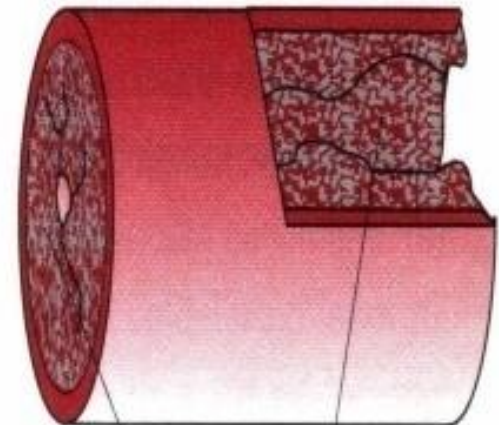
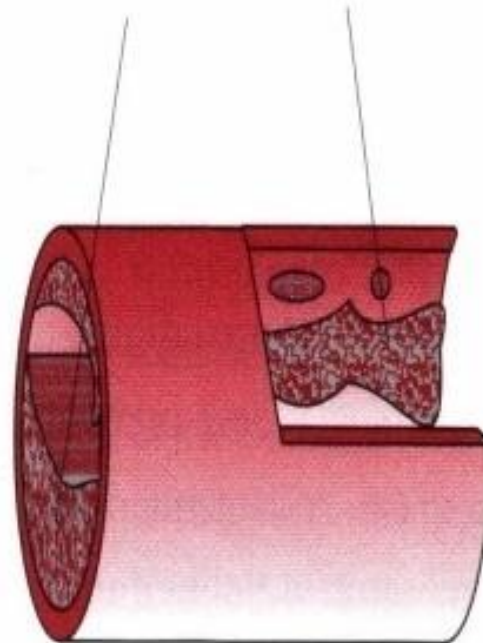


## placche aterosclerotiche nelle arterie



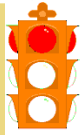
arteria (normale).

2. Inizio di aterosclerosi, con depositi di placche di grasso.



3. Arteria bloccata dalle placche di grasso.

# I GRASSI O LIPIDI



## GRASSI SATURI

BURRO PANNA

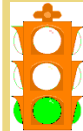
LARDO E STRUTTO

GORGONZOLA, FONTINA,  
FORMAGGI, ECC.

PANNA

AFFETTATI (SALAME, PANCETTA,  
ECC.)

OLIO DI PALMA



## GRASSI INSATURI

OLIO EXTRA VERGINE OLIVA

OLIO OLIVA

OLIO ARACHIDE O GIRASOLE O  
MAIS, ECC.

FRUTTA SECCA CON GUSCIO  
(omega 6: noci, nocciole, arachidi,  
semi di lino, ecc.)

PESCE (omega 3)



# ELENCO DEGLI INGREDIENTI

È LA LISTA, IN **ORDINE DI PESO DECRESCENTE**, DI TUTTE LE SOSTANZE USATE NELLA PREPARAZIONE E PRESENTI NEL PRODOTTO FINITO. LA LEGGE NON PREVEDE L'INDICAZIONE DELLA PERCENTUALE, SALVO RIFERIMENTI PRESENTI IN ETICHETTA

## Crema da spalmare 1

### INGREDIENTI



zucchero, **oli vegetali**, nocciole (**13%**), cacao magro, latte scremato in polvere (5%), lattosio, siero del latte in polvere, emulsionante: lecitina di soia, aromi

kcal: 533  
Carboidrati: 57  
Proteine: 6.5  
Grassi: 31

## Crema da spalmare 2

### INGREDIENTI



nocciole (**45%**), zucchero, cacao magro (9%), latte scremato in polvere (5%), **burro di cacao**, emulsionante lecitina, aromi

kcal: 538  
Carboidrati: 42.7  
Proteine: 11.7  
Grassi: 35.6

- 1) **La quantità di nocciole è tre volte superiore** (45% contro 13%). Non si tratta di pochi punti percentuali, ma di più del triplo!
- 2) **La quantità di zucchero è inferiore**. Infatti la quantità di carboidrati della N.1 è decisamente superiore (57 grammi contro 42.7), e gran parte di questi carboidrati proviene dallo zucchero (poichè gli altri ingredienti ne contengono pochi). Se si considera che il prodotto della n.1 ha anche una quantità inferiore di proteine, è molto probabile che abbia un indice glicemico più elevato, e sia quindi più incline a scatenare il meccanismo perverso dell'insulina.
- 3) **Il grasso delle nocciole** (naturale e benefico, poichè contiene grassi mono e polinsaturi e svariati micronutrienti benefici), **è sostituito dagli "oli vegetali"**.

# MERENDINA CONFEZIONATA

elenco ingredienti K. DELICE:

1. zucchero
2. grassi vegetali
3. latte intero **(10%)**
4. farina di frumento (8.5%)
5. Uova
6. sciroppo di glucosio-fruttosio
7. latte scremato in polvere (5%)
8. cacao magro (3%)
9. Olio vegetale
10. cacao (2%)
11. siero di latte, lattosio, succo di limone, aromi, agenti lievitanti.....**sale.**







Immagine fornita da Identifica  
a [www.ciao.it](http://www.ciao.it)

**ciao!**

Gli ingredienti sono:

**zucchero,**

cacao magro

Destrosio

emulsionante lecitina di soia

minerali (calcio e magnesio)

**sale**

vitamine (B1, B5, B6, C, E, PP, folacina)

aromi.



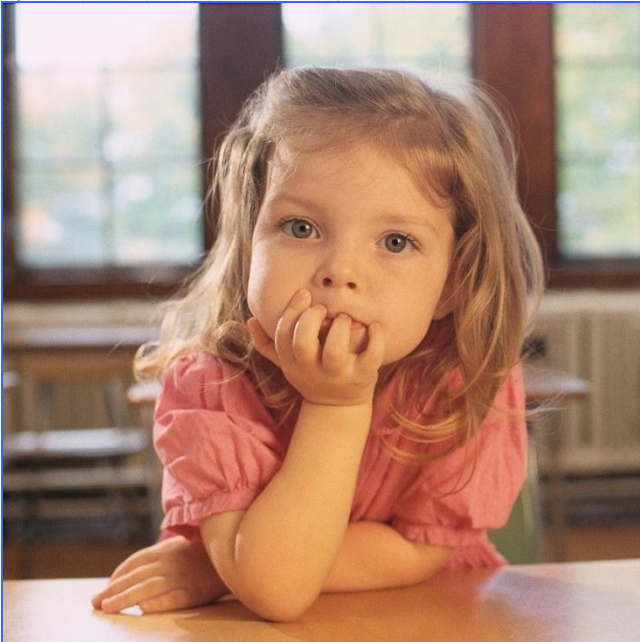
Immagine fornita da Confindustria  
a [www.ciao.it](http://www.ciao.it)

"NON FRITTI"

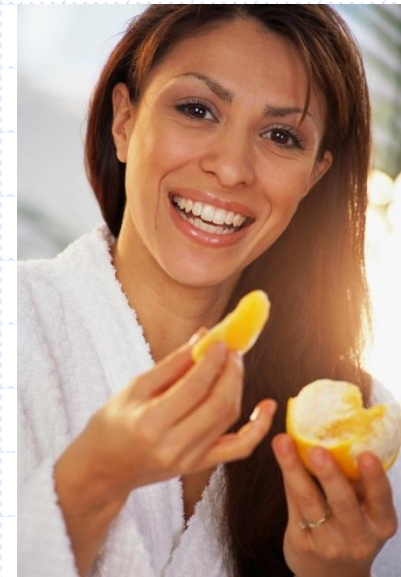
Gli ingredienti :

semola di mais  
**grasso vegetale**  
formaggio fuso in polvere (5%)  
siero di latte in polvere  
Aromi  
Sale  
estratto di lievito  
esaltatori di sapidità.

**Lo spuntino**  
può fare ingrassare?



Conoscere quali spuntini hanno più  
fibre e meno grassi ..... per  
scegliere bene e prevenire il  
sovrappeso

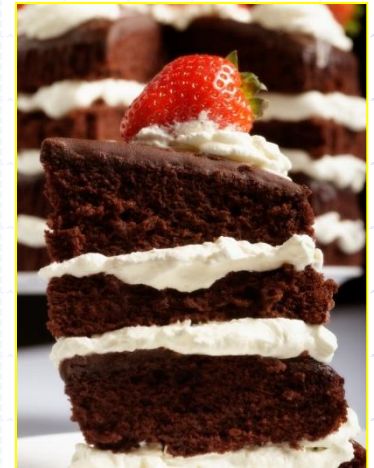


# Fibre



# Grassi

Alcuni esempi di  
alimenti  
contenenti grassi



Fissare limite  
quantità

Quantità  
libera



# REGOLE PER TUTTI GLI ALIMENTI DIVERSI DA FRUTTA E VERDURA

**Kcal  $\leq$  150**

**Grassi  $<$  30% Kcal  
( $<$  5 g)**



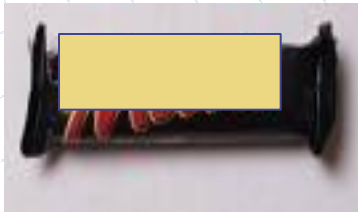


Distanziarli da colazione, pranzo, cena  
(meglio consumarli in tarda mattinata e  
tardo pomeriggio)



# Provate a dire quante calorie hanno?

Barretta cioccolato e caramella mou



1 frutto



Valori ideali per porzione:  
150 kcal  
5 g grassi



30 g croccantini al formaggio

Porzione  
50g: una  
barretta

Kcal: 234  
grassi: 12 g



**Mela**: 150g (una mela di medie dimensioni)

Kcal: 68  
grassi: 0,45g  
zuccheri semplici: 17g



Valori ideali  
per porzione:  
150 kcal  
5 g grassi

**PORZIONE: 30g**  
170 Kcal  
con 15,9 g di grassi



# PANINO

Pane: **50g** (tipo una piccola rosetta)+  
salame (2 fette):**20g**

Kcal: **250**

Proteine: 11g

Grassi: **10g**

Carboidrati: 30g



Valori ideali  
per porzione:  
150 kcal  
5 g grassi

# Panino con prosciutto



Pane: **50g** + prosciutto  
cotto o crudo sgrassato: **20g**

Kcal: **119**

Proteine: 3,96g

Grassi: **2,94** g

Carboidrati: 30g

Valori ideali  
per porzione:  
**150 kcal**  
**5 g grassi**

# focaccia

Porzione 80g:

Kcal: 240

Proteine: 7g

Grassi: 9,5 g

Carboidrati: 32g



Valori ideali  
per porzione:  
150 kcal  
5 g grassi

(Ridurre a 40 gr.)

# MERENDINA CONFEZIONATA

Porzione 42g (esempio):

Kcal: **185 (in media)**

Proteine: 2,5g

Grassi: **11,6g (in media)**

Carboidrati: 17,6g



Valori ideali per  
porzione:  
150 kcal  
5 g grassi

Meglio la torta casalinga (alle mele o margherita)!

# pizza

Porzione 70g (meno di un quarto di pizza):

Kcal: **190**

Proteine: 4g

Grassi: **4g**

Carboidrati: 38g



Valori ideali  
per porzione:  
150 kcal  
5 g grassi

La bruschetta è un ottima MERENDA!



# crackers

Porzione 25g: una confezione

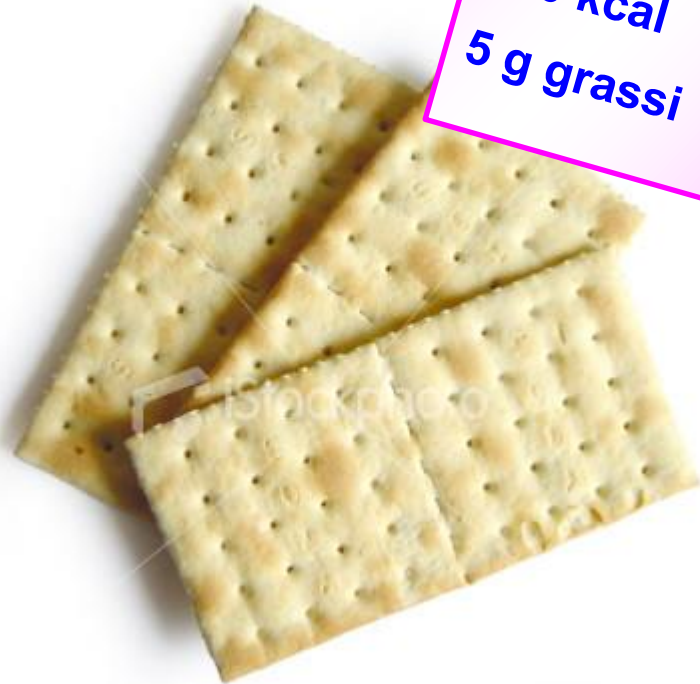
Kcal: **110**

Proteine: 2,9g

Grassi: **4g**

Carboidrati: 17g

Valori ideali  
per porzione:  
150 kcal  
5 g grassi



# Biscotti secchi

Porzione 25g: una confezione

Kcal: 99

Proteine: 2g

Grassi: 0.77g

Carboidrati: 21g



Valori ideali per  
porzione:  
150 kcal  
5 g grassi

# yogurt

Porzione un vasetto 100g:

Kcal: **101**

Proteine: 3,1g

Grassi: **3,3** g

Carboidrati: 14,8 g

Valori ideali per  
porzione:

150 kcal

5 g grassi



# Snack cereali

Porzione una barretta da 20 g:

Kcal: **65**

Proteine: 1,3g

Grassi: **2,0** g

Carboidrati: 13,4 g



Valori  
ideali per  
porzione:  
150 kcal  
5 g grassi

Porzione una  
barretta da 21

g:

Kcal: **82**

Proteine: 1,5g

Grassi: **1,0** g

Carboidrati: 17g

# FOCUS sui BISCOTTI



# MACINE M.B.



1 biscotto (13 g):

**Kcal 64**

**Grassi 2,8 g**



2 biscotti:

**Kcal 128**

**Grassi 5,6 g**

**Valori ideali per  
porzione:**

**150 kcal**

**5 g grassi**

## GOCCIOLE P.

1 biscotto (12 g):  
Kcal 59  
Grassi 2,7 g



Valori ideali per  
porzione:  
150 kcal  
5 g grassi

La porzione potrebbe essere =

2 biscotti:

Kcal 118

Grassi 5,4 g



# CAMPAGNOLE M.B.

1 biscotto (17 g):  
Kcal 80  
Grassi 3 g



Valori ideali per  
porzione:  
150 kcal  
5 g grassi



1 biscotto e  $\frac{1}{2}$ :  
Kcal 118,5  
Grassi 4,6 g

La porzione potrebbe diminuire ....



# PAN DI STELLE M.B.

1 biscotto (8 g):  
Kcal 37  
Grassi 1,6 g



Valori ideali per  
porzione:  
150 kcal  
5 g grassi



3 biscotti:  
Kcal 111  
Grassi 4,8 g

La porzione potrebbe aumentare ....

# BUCANEVE D.

1 biscotto (7 g):  
Kcal 34  
Grassi 1,1 g



Valori ideali per  
porzione:  
150 kcal  
5 g grassi



4 biscotti:  
Kcal 136  
Grassi 4,4 g

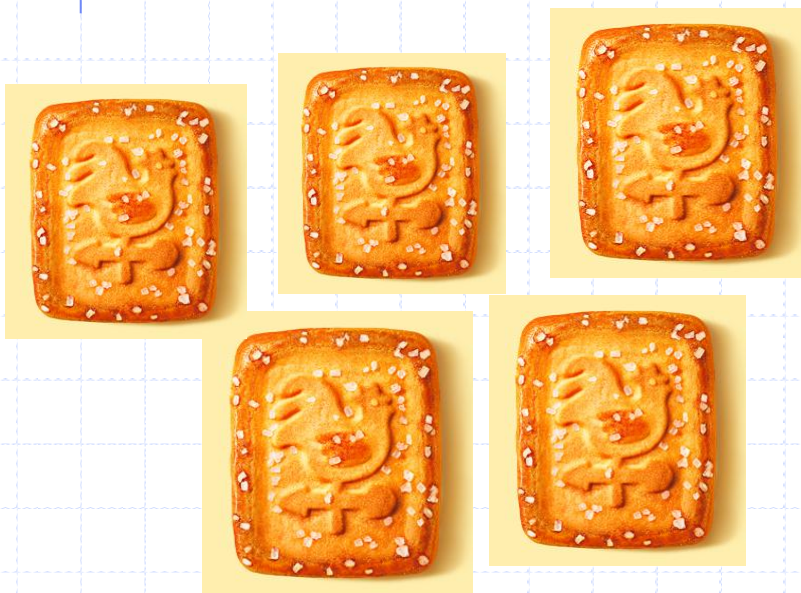
...ancora...

# GALLETTI M.B.



1 biscotto (6 g) :  
Kcal 28  
Grassi 1,1 g

Valori ideali per  
porzione:  
150 kcal  
5 g grassi



5 biscotti:  
Kcal 140  
Grassi 5,5 g

fino a 5 biscotti!!!!

# FOCUS sulle BEVANDE

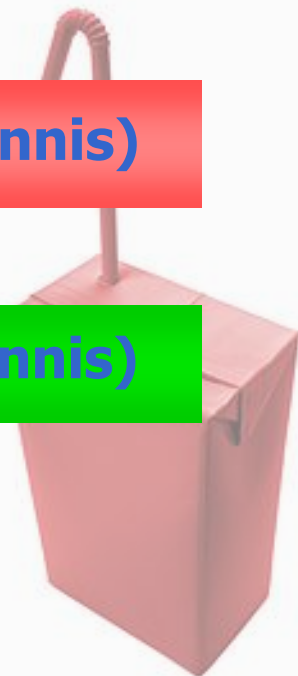


**L'apporto calorico di un succo di frutta alla pesca in tetrapack monoporzione equivale a quello di:**

**A 2 PESCHE (ciascuna grande come 1 palla da tennis)**

**B 3 PESCHE (ciascuna grande come 1 palla da tennis)**

**C 4 PESCHE (ciascuna grande come 1 palla da tennis)**

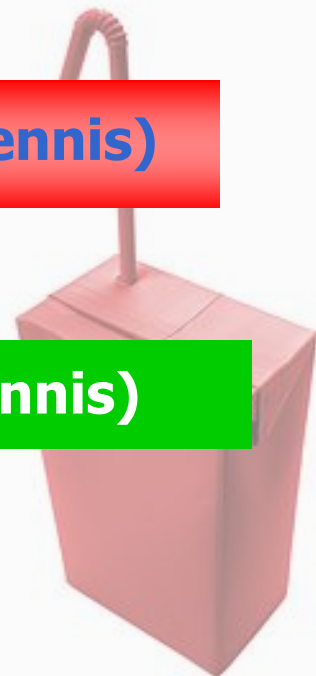


**L'apporto calorico di un succo di frutta alla pesca in tetrapack monoporzione equivale a quello di:**

**A 2 PESCHE (ciascuna grande come 1 palla da tennis)**

**B 3 PESCHE (ciascuna grande come 1 palla da tennis)**

**C 4 PESCHE (ciascuna grande come 1 palla da tennis)**





**1 tetrapack 200 g**  
**Kcal 108**

**4 pesche 480 g**  
**Kcal 112**

1 pesca grande  
come 1 palla tennis  
120 g senza buccia  
e torsolo  
(Kcal 28)



1)  
**SAZIETA' DIVERSA PER  
VOLUMI DIVERSI**







**“BERE”**  
**la frutta**  
**non è come masticare**  
**il frutto intero**



**FRUTTA FRESCA PIU'  
VANTAGGIOSA RISPETTO  
AI SUCCHI (PER IL  
CONTENUTO DI FIBRE)**



2)  
L'APPORTO CALORICO FA  
SI' CHE IL SUCCO  
RAPPRESENTI UNO  
SPUNTINO VERO E  
PROPRIO



3)  
**LE BEVANDE ZUCCHERATE  
( THE E BIBITE GASATE )  
DOVREBBERO ESSERE  
CONSUMATE SOLO  
ECCEZIONALMENTE**



# Calorie e zuccheri per porzione di altre bevande zuccherate diffuse

200 ml  
kcal 120  
Zuccheri  
g 30



330 ml  
kcal 130  
Zuccheri  
g 30



# Calorie e zuccheri per porzione di diversi formati di tè del commercio



200 ml  
kcal 80  
zuccheri g 20



330 ml  
kcal 130  
zuccheri g 30

500 ml  
kcal 195  
zuccheri g 50



50 gr. di  
zucchero  
sono  
"mezzo  
etto"!

**LA BEVANDA PER  
ECCELLENZA A PASTO E  
NEGLI SPUNTINI E'  
L'ACQUA, SI PUO' BERE  
QUANDO SI VUOLE E  
QUANTA SE NE DESIDERA**

# ACQUA



Spremuta fresca 150 ml



81 Kcal






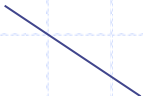
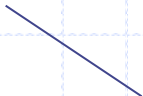


# Facciamo un esempio di distribuzione settimanale...

LUN	MART	MERC	GIOV	VEN	SAB	DOM
?	?	?	?	?	?	?



# Facciamo un esempio di distribuzione settimanale...

LUN	MART	MERC	GIOV	VEN	SAB	DOM
						

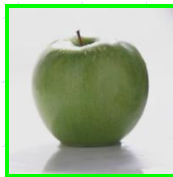

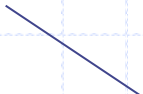


Almeno 2 volte a settimana FRUTTA

# Facciamo un esempio di distribuzione settimanale (a scuola e a casa) ...



## Ore 10 (intervallo)

LUN	MART	MERC	GIOV	VEN	SAB	DOM
						

## Ore 16 (merenda)

LUN	MART	MERC	GIOV	VEN	SAB	DOM
						

# Grazie per l'attenzione

