L'alimentazione nell'età evolutiva

GIUSEPPE BARONE
S.S. Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale
ASLTO4
San Giusto 06/09/2019

Alcune attività della Struttura semplice di sorveglianza e prevenzione nutrizionale

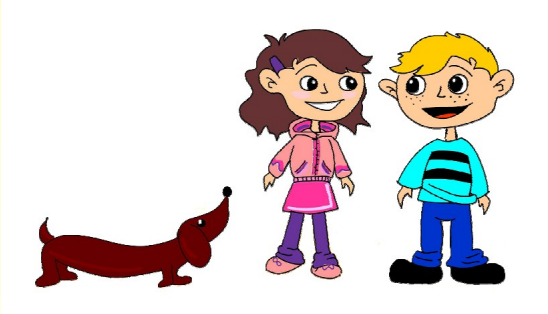
Sorveglianze nutrizionali (HBSC, OKkio alla salute)

Verifiche ristorazione collettiva (menu, capitolati)

Progetti promozione salute (es. Spuntini e altri spunti, Con meno sale la salute sale)

PROGETTO
OKkio alla SALUTE 2016

A.S.L. TO4
Azienda Sanitaria Locale



Ministero della Pubblica Istruzione

ccm Centro nazionale per la prevenzione e il Controllo delle Malattie

Istituto Superiore di Sanità

guadagnare salute

Ministero della Salute

OKkio alla Salute: obiettivi

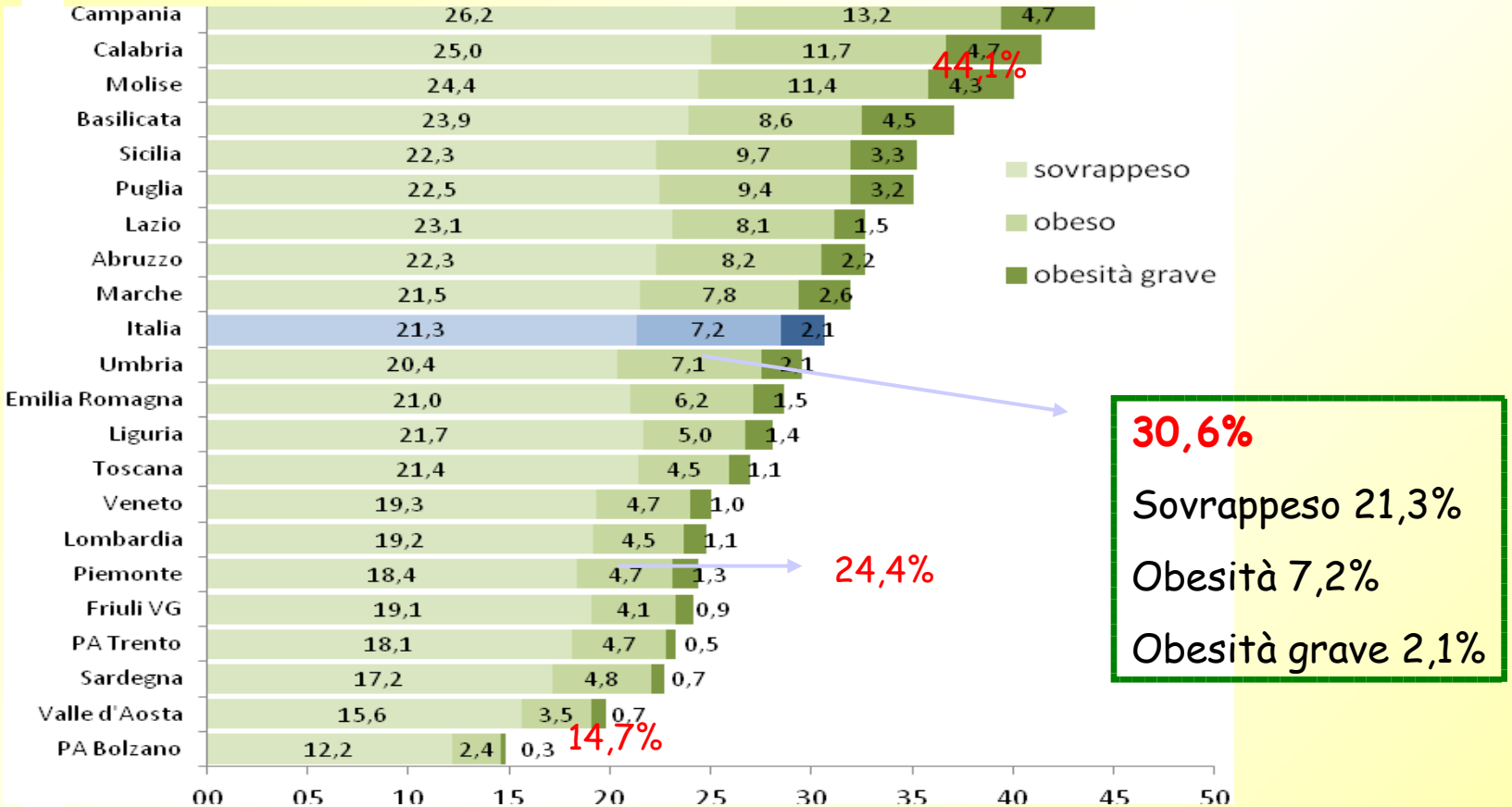
PERIODICITA' DELLA RACCOLTA: BIENNALE
2008 2010 2012 2014 2016

Descrivere:

- lo stato ponderale
- gli stili alimentari
- l'abitudine all'esercizio fisico
- i comportamenti sedentari
- le eventuali iniziative scolastiche favorenti la sana alimentazione e l'attività motoria

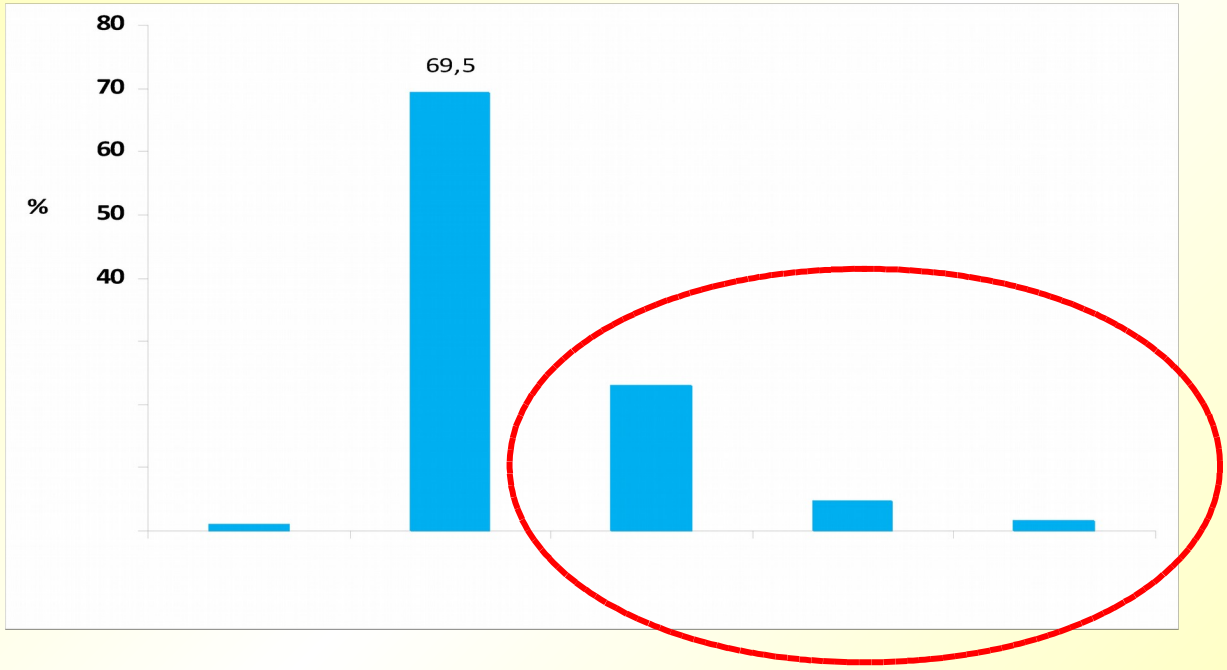
Fornendo dati epidemiologici accurati e confrontabili tra le diverse realtà regionali e locali.

Sovrappeso/obesità per Regione (bambini di 8-9 anni).
OKkio alla SALUTE 2016



Quanti bambini in SOVRAPPESO e OBESI?

A.S.L. TO4
Azienda Sanitaria Locale



Nella nostra ASL poco meno di 3 bambini su 10 hanno un eccesso di peso (29,4%)

COSA È CAMBIATO?

A.S.L. TO4
Azienda Sanitaria Locale

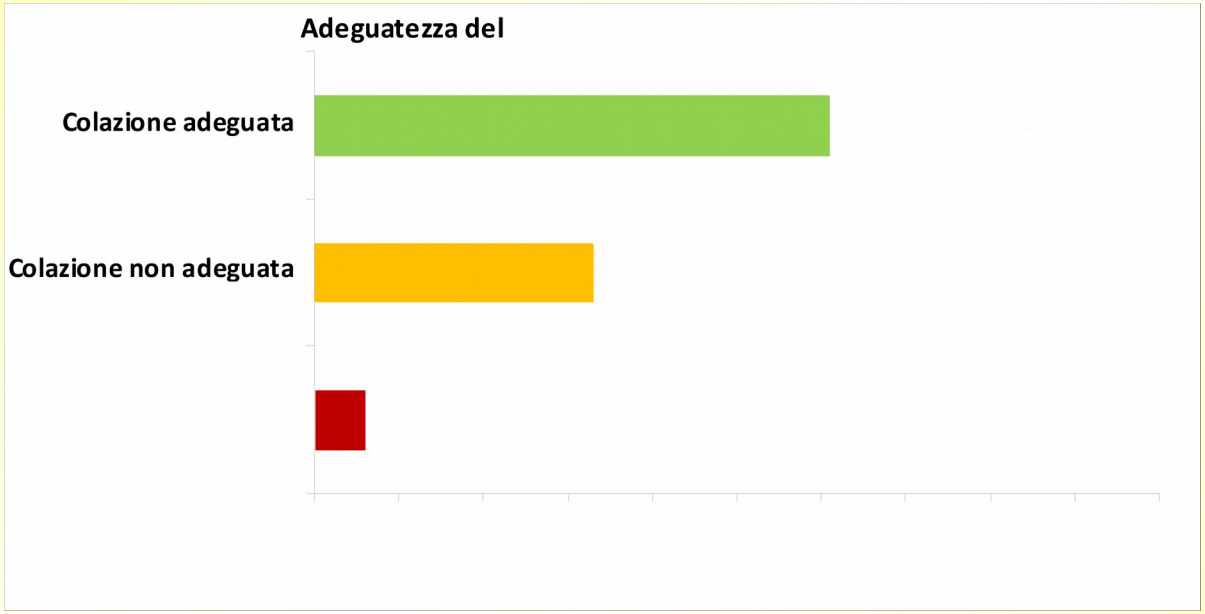
Colazione

Frutta e verdura

Spuntino a scuola

Bibite

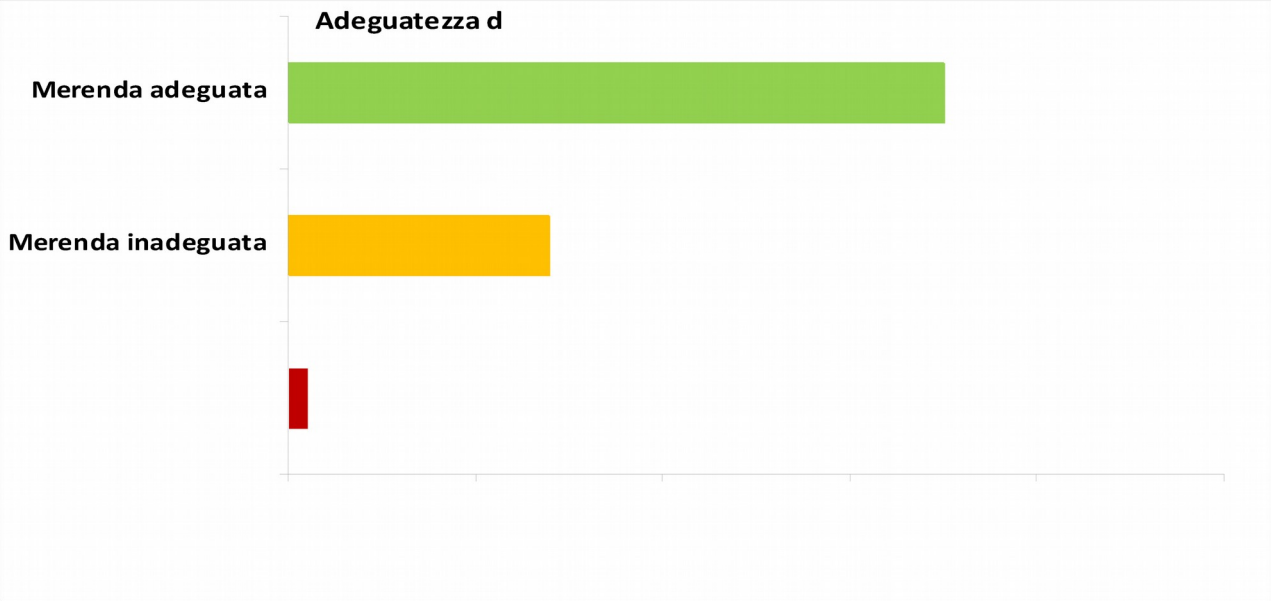
Le abitudini alimentari dei bambini: la COLAZIONE



Nella nostra ASL quasi 4 bambini su 10 non fanno colazione o la fanno in maniera inadeguata

La frequenza del non fare colazione è più alta fra le femmine rispetto ai maschi, e fra i bambini di madri con titolo di studio più basso

Le abitudini alimentari dei bambini: la MERENDA



Nella nostra ASL, circa 3 bambini su 10 fanno una merenda inadeguata

In buona parte la merenda adeguata è quella distribuita dalla scuola

COSA È CAMBIATO?

A.S.L. TO4
Azienda Sanitaria Locale

	No colazione	Colazione inadeguata	Merenda inadeguata
2008	7%	30%	71%
2010	4%	31%	73%
2012	5%	31%	47%
2014	7%	35%	37%
2016	6%	33%	28%

Le abitudini alimentari dei bambini: FRUTTA

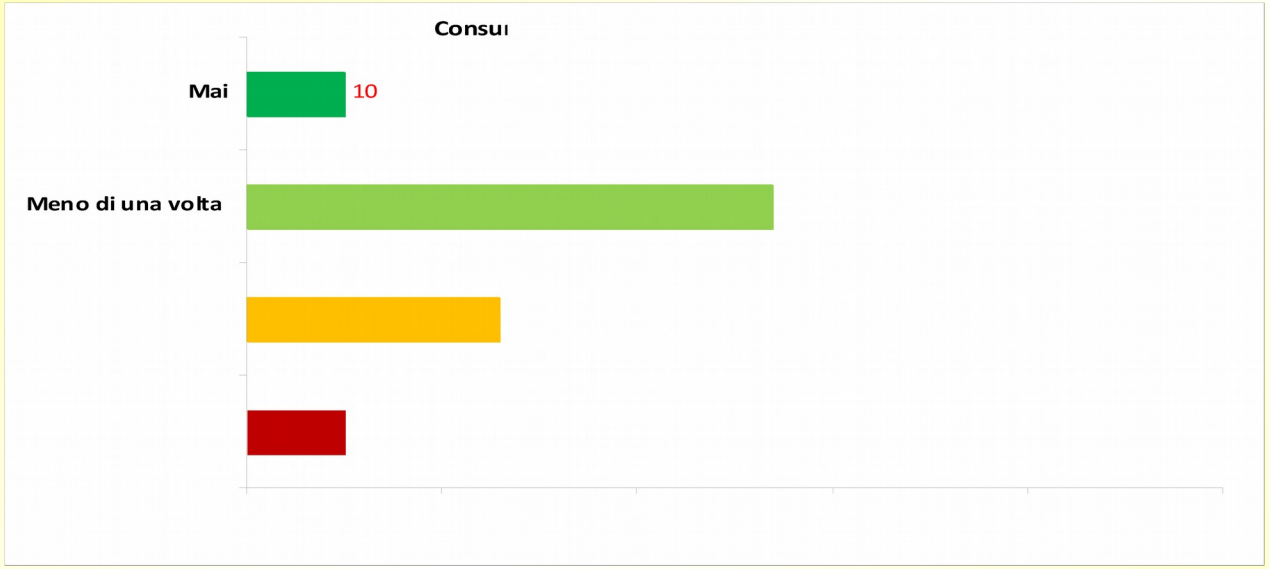
- Più della metà dei bambini consumano la frutta una volta o meno al giorno
- Il 22% dei bambini consuma la frutta meno di una volta al giorno
- Il consumo di frutta almeno una volta al giorno aumenta con il livello di istruzione della madre

Le abitudini alimentari dei bambini: VERDURA

A.S.L. TO4
Azienda Sanitaria Locale

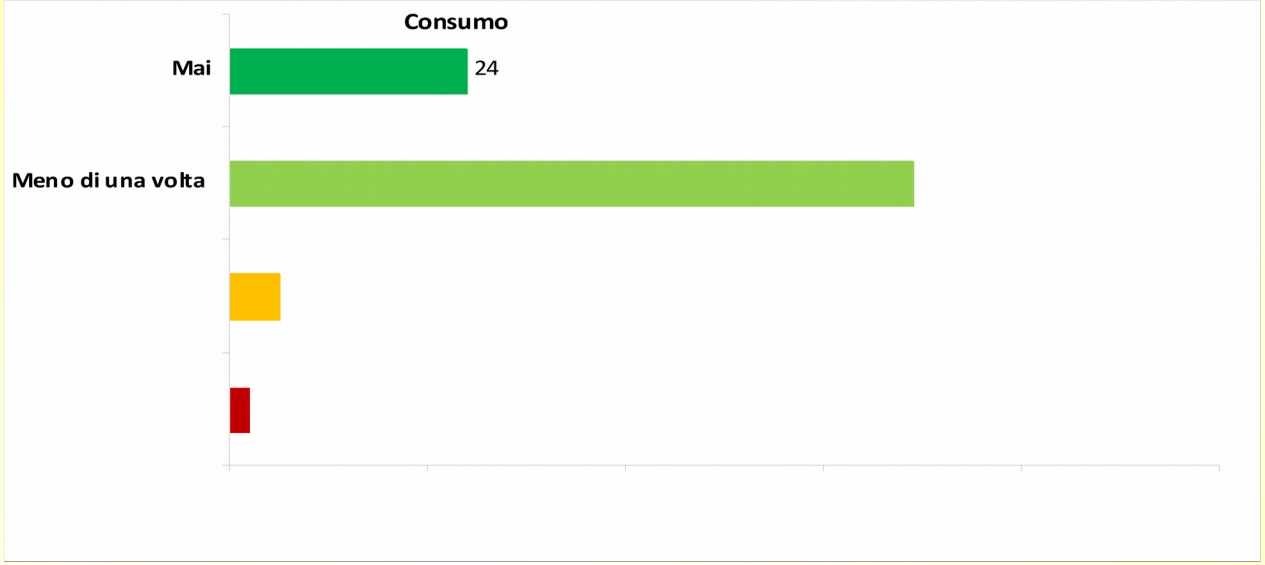
- Nella nostra ASL più di 3 bambini su 10 consumano la verdura meno di una volta al giorno
- Circa due terzi dei bambini consumano la verdura almeno una volta al giorno
- Il consumo di frutta almeno una volta al giorno è maggiore nelle femmine, e aumenta con il livello di istruzione della madre

Le abitudini alimentari dei bambini: Bevande zuccherate



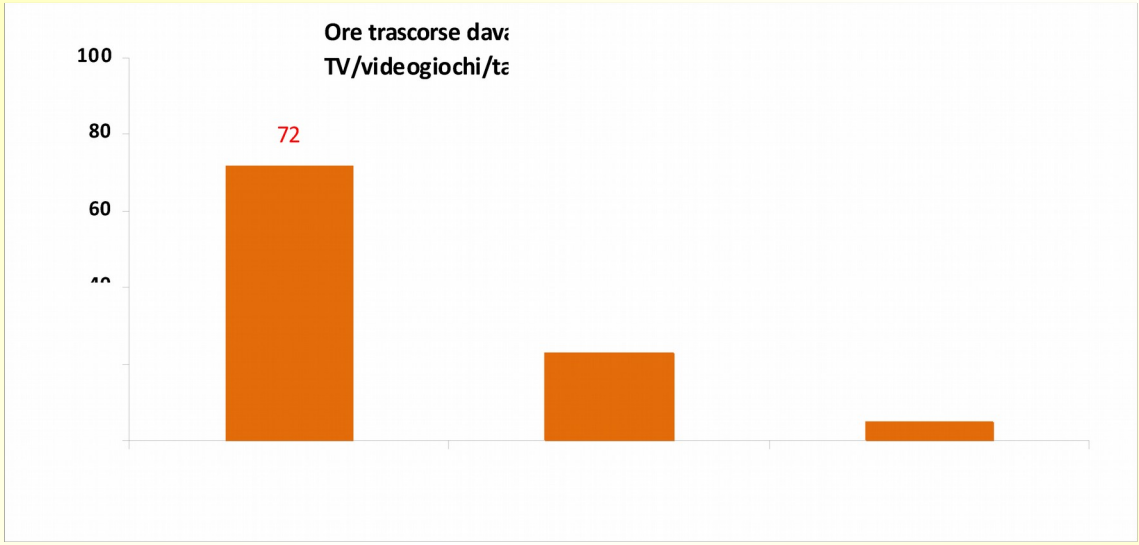
- Nella nostra ASL più di 3 bambini su 10 consumano bevande zuccherate (es. tè, succhi di frutta) almeno una volta al giorno
- Circa due terzi dei bambini consumano bevande zuccherate meno di una volta al giorno o mai
- Il consumo almeno una volta al giorno diminuisce nettamente con l'aumento della scolarità della madre

Le abitudini alimentari dei bambini: Bevande gassate



- Nella nostra ASL meno di un bambino su 10 consuma bevande gassate (es. cola, aranciate) almeno una volta al giorno
- Circa il 93 % dei bambini consuma bevande gassate meno di una volta al giorno o mai
- Il consumo almeno una volta al giorno diminuisce nettamente con l'aumento della scolarità della madre

Comportamenti sedentari



- Nella nostra ASL quasi 3 bambini su 10 trascorrono più di 2 ore/giorno guardando la TV e/o giocando con i videogiochi/tablet/cellulare.
- Più di metà dei bambini hanno la TV in camera
- L'esposizione a più di 2 ore al dì è più alta tra i maschi, diminuisce con l'aumentare del livello di istruzione della madre, ed è più alta fra i bambini che hanno la televisione in camera

COSA È CAMBIATO?

A.S.L. TO4
Azienda Sanitaria Locale

	5-7 gg. AF/set.	più di 2 ore TV/die	TV in camera
2008	10%	33%	46%
2010	16%	26%	43%
2012	15%	25%	38%
2014	14%	23%	39%
2016	33%*	28%	50%

*domanda posta diversamente

Alcuni spunti sulle differenze

Per livello di istruzione materno (meglio livello di istruzione più alto)

Obesità

Non fare colazione*

Consumo di frutta almeno una volta al giorno*

Consumo di verdura almeno una volta al giorno*

Consumo di bibite zuccherate e/o gassate una o più volte al giorno* (+++)

Tv/videogiochi ecc >2 ore al giorno*

Per sesso

Consumo di verdura almeno una volta al giorno (meglio le femmine)

Consumo di bibite zuccherate almeno una volta al giorno (meglio le femmine)

Attività fisica almeno un'ora per 5-7 giorni (meglio i maschi)

Tv/videogiochi ecc >2 ore al giorno (peggio i maschi)*

* Differenze statisticamente significative, cioè non dovute al caso

L'ambiente scolastico e il suo ruolo nella promozione di una sana alimentazione e dell'attività fisica

Rilevato da QUESTIONARIO SU SCUOLA E SALUTE
(da compilarsi a cura del Dirigente Scolastico)

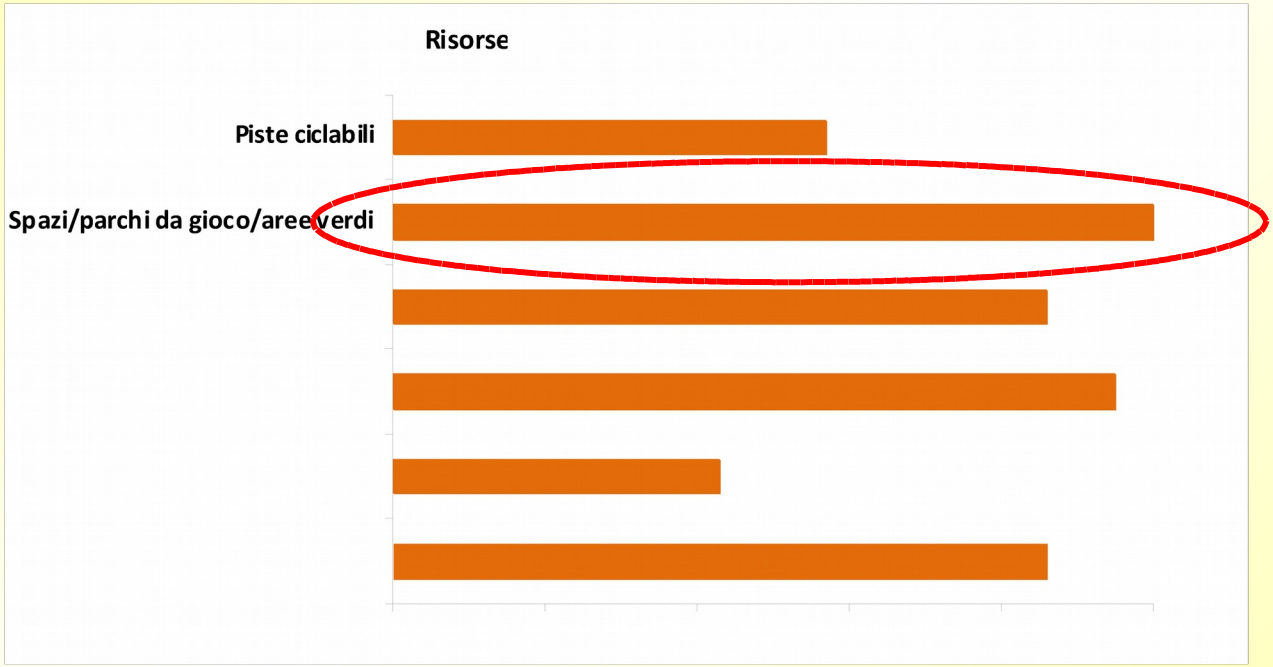
Cosa si rileva?

Nelle nostre scuole ci sono attività e iniziative a favore della sana alimentazione dell'attività motoria

MA

Il coinvolgimento dei genitori è un punto MOLTO critico

Risorse adeguate presenti nelle vicinanze (%) - 2016



sedentarietà poca attività fisica

scorretta alimentazione

eccesso peso

patologie croniche

ITALIA: rapporto 2015 sul global burden disease (carico totale di malattie): Siamo messi male per obesità infantile

I problemi di salute cominciano ad esserci già negli adolescenti e bambini

Complicanze metaboliche	Complicanze generali
diabete dislipidemia ipertensione problemi cardiovascolari steatosi epatica	ortopediche respiratorie renali neurologiche psicosociali

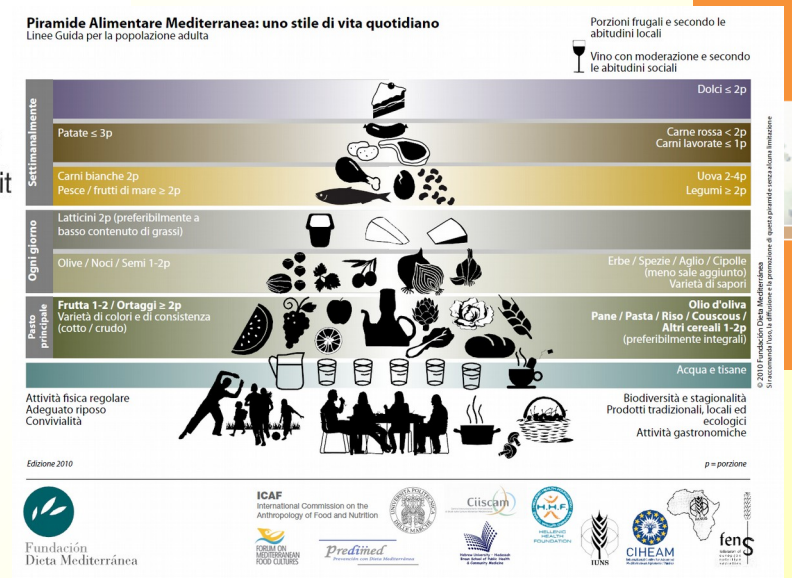
RISCHI

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)

Principi di corretta alimentazione



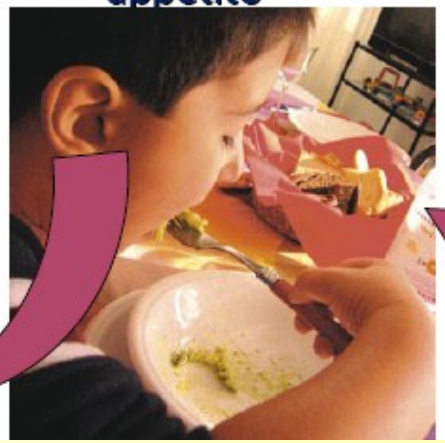
circolo vizioso:

obbiettivo è un circolo virtuoso:

Prima colazione adeguata

Spuntino del mattino leggero

Pranzo equilibrato appetito



Merenda leggera

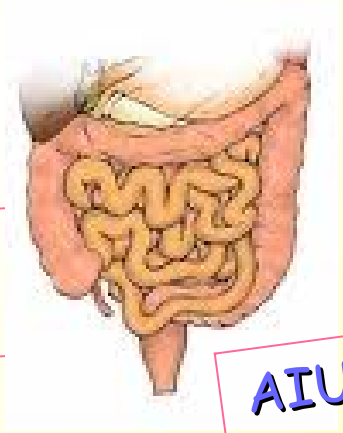
Cena equilibrata

Perchè mangiare frutta e verdura?

CONTENGONO VITAMINE,SALI MINERALI E SOSTANZE PROTETTIVE

POTERE SAZIANTE

CONTENGONO FIBRE



AIUTANO IL TRANSITO INTESTINALE

AIUTANO A PREVENIRE I TUMORI

REGOLANO IL TASSO DI COLESTEROLO

REGOLANO IL TASSO DI ZUCCHERO NEL SANGUE

Ridurre il sale

Sale

Quantità accettabile per OMS: 5 grammi/die

Consumo medio Italia : 8-11 grammi/die

10% naturalmente presente alimenti

54% aggiunto ai prodotti industriali

36% aggiunto piatti casalinghi

Troppo sale fa male...

Aumento pressione sanguigna (ipertensione)

Malattie cardiovascolari

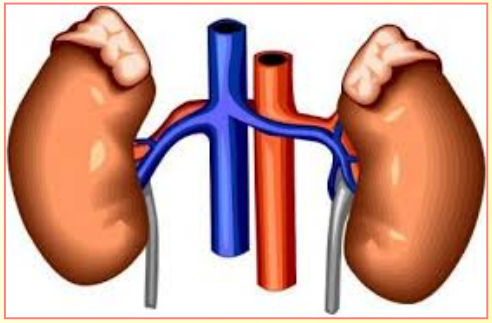
Danni alla vista (ipertensione oculare)

Danni ossa e denti (malassorbimento calcio, osteoporosi)

Danni allo stomaco (neoplasie)

Sovraccarico renale

Obesità



Circa 5 grammi sale

Circa 4 grammi sale (28gr. prodotto – 16 patatine)

Circa 1grammi sale (1 sofficino da 50gr)

Utilizzando prodotti freschi è molto più facile ridurre la quantità di sale

Che cosa si può fare?

Il progetto “Un miglio al giorno” può contribuire alla riduzione del sovrappeso/obesità e di svariate abitudini critiche osservate attraverso:

- l’attività motoria di per sé
- creare un’occasione per migliorare anche l’alimentazione (merende a scuola, appetito a pranzo)
- riflessioni a scuola sui temi dell’attività motoria, delle abitudini sedentarie, dell’alimentazione
- il coinvolgimento delle famiglie su questi temi

Si può collegare al progetto “Spuntini e altri spunti” con approfondimenti sull’alimentazione

Coinvolgendo tutti i bambini si potrebbe contribuire a ridurre le importanti differenze legate al livello di istruzione dei genitori

ALCUNE NOTE RELATIVE AL CONSUMO DI PRODOTTI ORTO-FRUTTICOLI DI STAGIONE

Il mantenimento del valore nutrizionale degli ortaggi dipende dalle modalità di conservazione e cottura.

Consumare prodotti freschi e di stagione e possibilmente crudi. Lunghi periodi di conservazione possono depauperare il patrimonio vitaminico così come la pelatura con la quale si eliminano i Sali minerali e le vitamine degli strati superficiali.

Nel nostro paese le favorevoli condizioni di clima consentono,in ogni stagione di ortaggi freschi.

ISTRUZIONI PER L'USO

Scegliere prodotti di stagione, nella misura possibile, di produzioni locali o almeno nazionali, per due motivi:

1. Dal punto di vista ecologico per un minore impatto ambientale causato dalla produzione locale per evitare i lunghi viaggi a cui sono sottoposti le derrate alimentari.
2. Dal punto di vista nutrizionale è risaputo che la frutta raccolta molto tempo prima di essere consumata perde alcune caratteristiche, cala il contenuto delle vitamine ed anche il sapore ne risente.

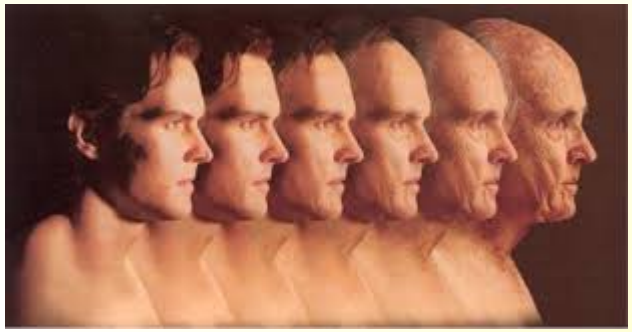
Recuperare il concetto di stagionalità è importante perché l'alimentazione non è solo salute ma anche un piacere legato al succedersi delle stagioni. E' risaputo che è la varietà a fare la differenza in senso di diminuzione del rischio per le malattie metaboliche e degenerative e non il singolo prodotto.

UN FRUTTO MATURO HA PIU CALORIE DI UN FRUTTO ACERBO?

Il sapore dolce della frutta matura può indurre a pensare che le calorie apportate da un frutto aumentino con il processo di maturazione.
In effetti aumenta il contenuto degli zuccheri semplici e diminuiscono gli acidi organici responsabili del gusto acidulo.
Va tuttavia ricordato che tali zuccheri non derivano dal nulla ma dalla trasformazione dell'amido che abbonda nei frutti acerbi e che diminuisce con il processo di maturazione trasformandosi in zuccheri semplici (glucosio e fruttosio).
Dal momento che il nostro sistema digestivo ha gli enzimi per scindere gli amidi in zuccheri semplici **un frutto acerbo ha le stesse calorie di un frutto maturo.**
Va però precisato che il nostro apparato digerente impiega più tempo e più energia per digerire un frutto acerbo e pertanto i frutti acerbi apportano meno calorie al netto della energia spesa per digerire l'alimento.

PROPRIETA' DELLA FRUTTA PIU' MATURA…

La maturazione comporta un livello di micronutrienti che non si possono Trovare nella frutta raccolta acerba per il non raggiungimento del grado ottimale di maturazione.
Con il processo di maturazione in campo aperto, complice la luce solare, la pianta produce delle sostante chiamate "antiossidanti" che sono protettivi nel confronto del frutto stesso e che conferiscono il tipico colore della frutta matura.
Gli antiossidanti sono una difesa della pianta che hanno risvolti favorevoli sulla salute umana agendo sulle cellule e sul DNA e se assunti nelle giuste quantità li possiamo considerare come la nostra difesa di tutti quei processi involutivi a cui va incontro il nostro organismo.



ANTIOSSIDANTI NATURALI

Frutta e verdura giallo-arancio		Ricca di polifenoli e vitamina C
Frutta e verdura viola -blu		Ricca di flavonoidi e carotenoidi
Frutta e verdura rossa		Ricca di licopene e antocianine
Frutta e verdura verde		Ricca di resveratrolo e carotenoidi
Semi oleosi e pesce		Ricchi di acidi grassi essenziali
Cereali integrali		Ricchi di minerali

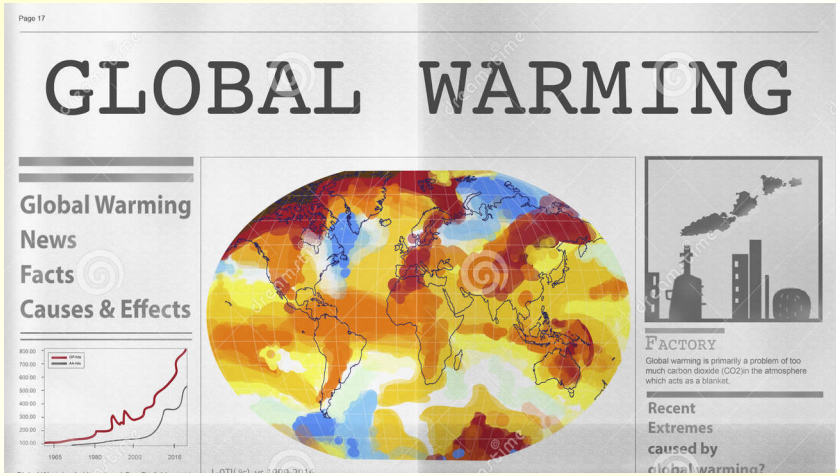
Top 20 cibi antiossidanti

1. Prugne
2. Uva passa
3. Mirtilli
4. More
5. Cavolo
6. Fragole
7. Spinaci
8. Lamponi
9. Cavoletti di Bruxelles
10. Susine
11. Germogli erba medica
12. Broccoli
13. Barbabietola
14. Arance
15. Uva rossa
16. Peperone rosso
17. Ciliegie
18. Kiwi
19. Pompelmo rosa
20. Cipolla

STAGIONALITA':
UNA BUONA PRATICA PER AIUTARE IL PIANETA

-SOSTENIBILITA' AMBIENTALE:
i prodotti che non sono di stagione compiono lunghi viaggi per arrivare al luogo di vendita (consumo di risorse come carburanti, denaro – si impegnano conservanti e imballaggi per il trasporto e per la conservazione → INQUINAMENTO!!

ES. CILIEGIE FUORI STAGIONE provenienza CILE
-12000 KM con consumo stimato di 6.9 Kg di Petrolio per gr. di ciliegie ed emissione in atmosfera di 21 Kg di gas serra



PRODOTTI AGRICOLI E COLTIVAZIONE FUORI STAGIONE

La produzione agricola fuori dalla stagionalità comporta un maggiore uso di Fitofarmaci per difendere un prodotto debole da attacchi di parassiti e di fertilizzanti azotati.

Il riscaldamento dell'ambiente confinato per la produzione agricola (es. in serra) necessita di una spesa energetica suppletiva dell'energia solare mancante!

Il prodotto ortofrutticolo in serra ha una minore quantità di micronutrienti (antiossidanti) per la mancanza diretta dell'irraggiamento solare.

Cambiamento del gusto e della palatabilità del prodotto in quanto la maturazione è incompleta e pertanto uso di sostanze conservanti per garantire la commercializzazione fuori stagione.

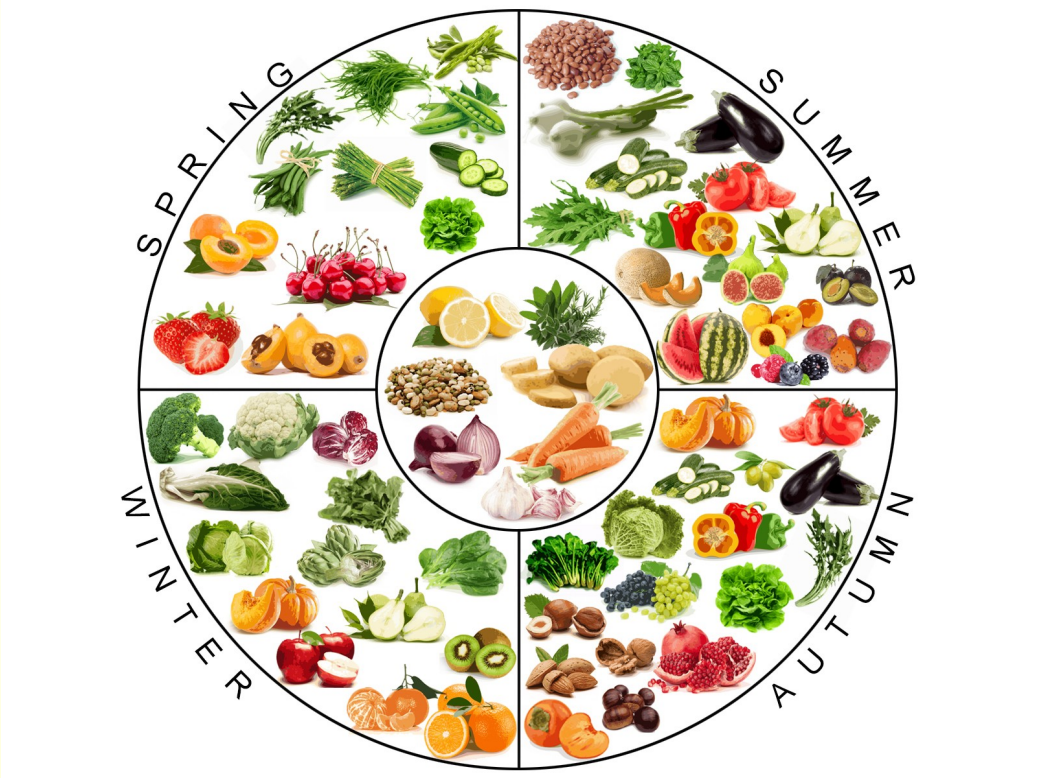
IN CONCLUSIONE……

-VARIARE LA NOSTRA ALIMENTAZIONE SEGUENDO
I CICLI DI MATURAZIONE NATURALI

-VARIARE LA TIPOLOGIA DI PRODOTTI ALTERNANDO LE SCELTE E' UN BENEFICIO IN QUANTO VARIA L'APPORTO DEI NUTRIENTI DURANTE L'ARCO DELL'ANNO

-CI AIUTA A INCREMENTARE
- "I SAPERI E I SAPORI"

-LA VARIETA' E' LA SCELTA
-MIGLIORE PER LA NOSTRA
- SALUTE



QUALE ALIMENTAZIONE NELL'ETA'EVOLUTIVA

La dieta mediterranea per le sue caratteristiche fondamentali:

1) Stagionalità;

2)Varietà dei nutrienti;

3)Verdure e frutta;

4)Legumi;

5)Cereali integrali.

6)Presenza di proteine animali di varia origine (pesce,uova, carni bianche,latticini).

nutrizione.ivrea@aslto4.piemonte.it