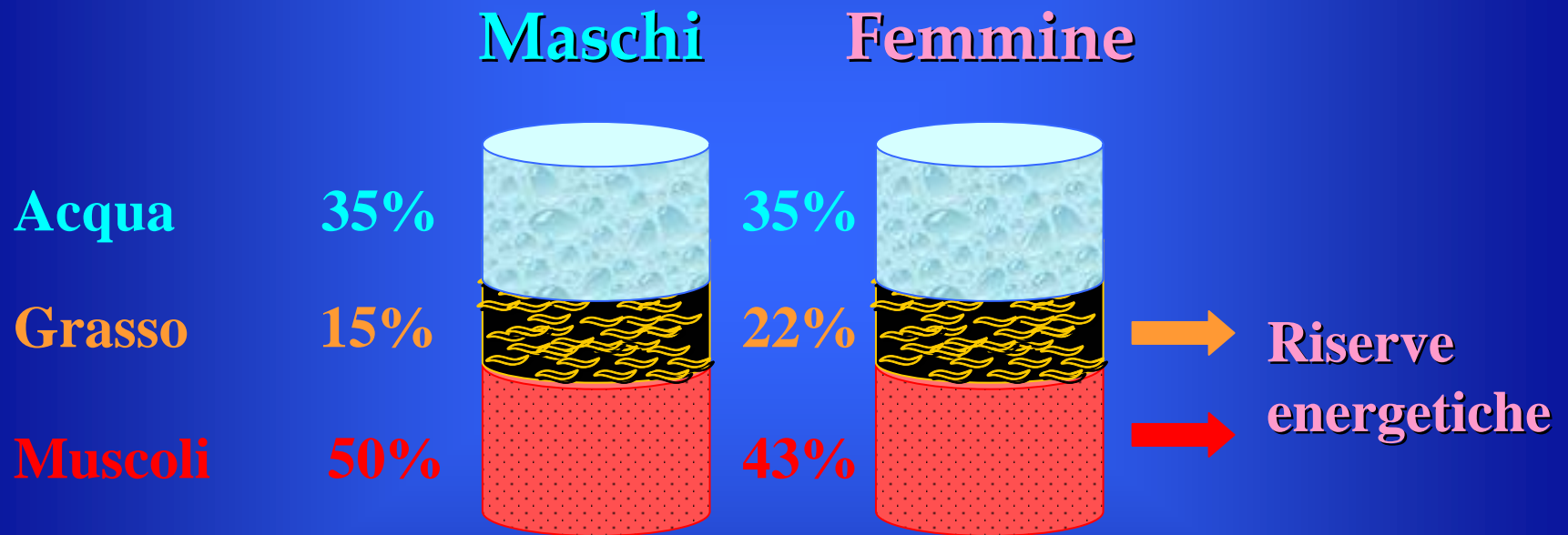


ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO E STRATEGIE DI PREVENZIONE

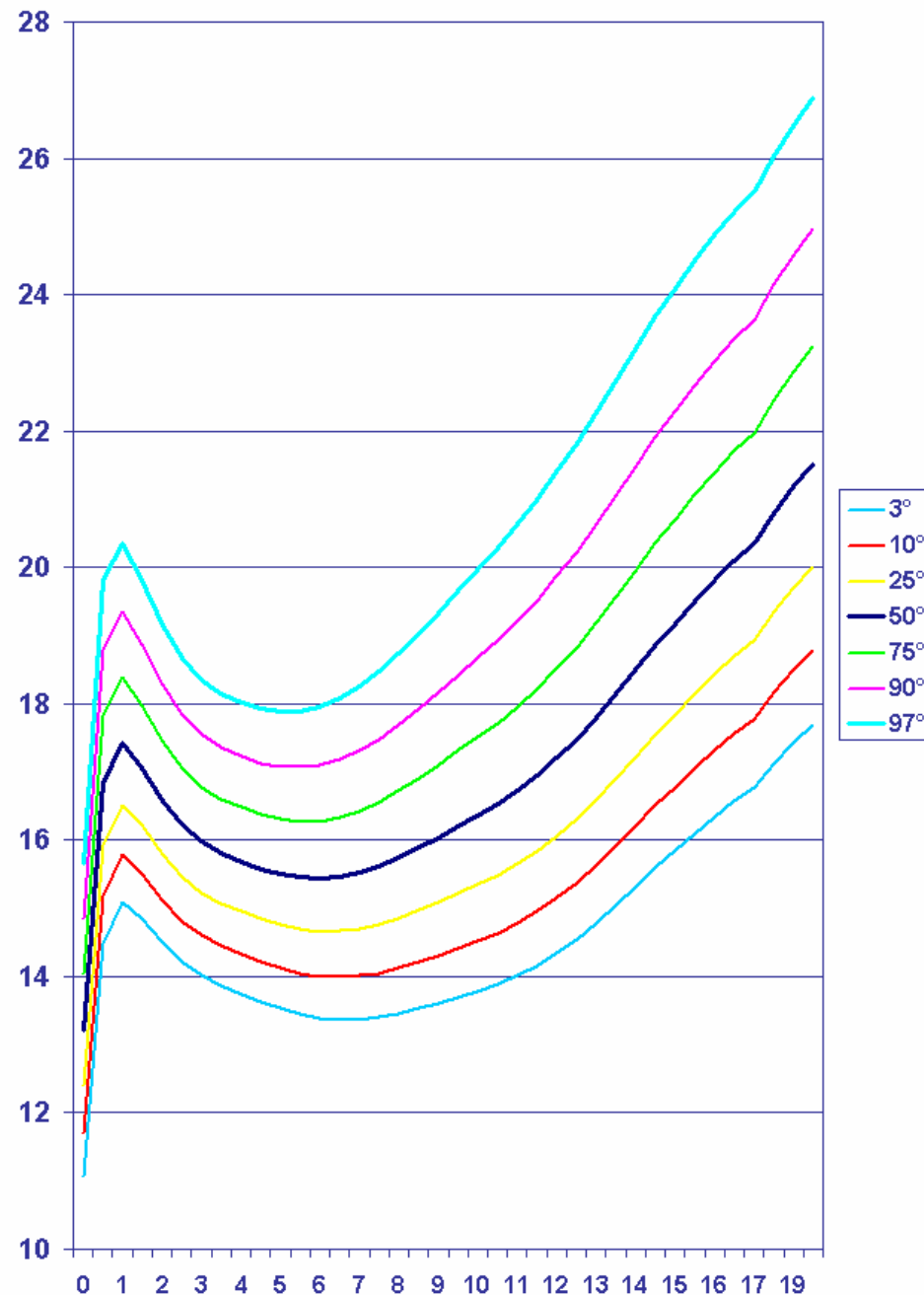
Silvia Scaglioni

Ospedale S. Paolo - Università di Milano

COMPOSIZIONE CORPOREA



Come varia l'indice di massa corporea (BMI), che è correlato al tessuto adiposo, nell'infanzia e adolescenza



COMPOSIZIONE CORPOREA

E' ottimale se sono adeguati:

- apporto calorico
- apporto proteico
- attività fisica quotidiana

Dieta ipercalorica favorisce l'obesità

Digiuni frequenti, dieta ipoproteica e sedentarietà favoriscono la riduzione della massa magra



RIDUZIONE SPESA ENERGETICA CHE FAVORISCE L' OBESITA'

FATTORI CHE INFLUENZANO LA MASSA MAGRA

AUMENTO

Attività fisica

Attività sportiva

Apporto di proteine
con la dieta pari al
fabbisogno



DIMINUZIONE

Sedentarietà

Apporto di proteine
con la dieta
inferiore al
fabbisogno



FATTORI CHE INFLUENZANO LA MASSA GRASSA

AUMENTO

- Genetica
- Bilancio calorico positivo
- Lipidi alimentari
- Alcool
- Diggiuno saltuario (non protratto)
- Sedentarietà - TV

Riduzione Metabolismo Basale

DIMINUZIONE

- Attività fisica



ABITUDINI NUTRIZIONALI

3-5 ANNI

N°	Età	Energia Kcal	P %	CHO %	L %	Ca mg	Fe mg	Fibre g
		LARN	10-12	60-65	30-25	800	9	8-10
300	3	1432	15	52.9	35			2.2
33	3-5	1498	16	51	33	639	7.2	11
110	3-5	1708	15	51.4	33		8.5	

ABITUDINI NUTRIZIONALI 6-12 ANNI

N°soggetti esaminati M+F	Età anni	Energia kcal	Proteine %	Carboidrati %	Lipidi %	Ca mg	Fibre g
231	6-7	2209	15	50	35		
35000	5-10	2066	15	51	34	800	7.8
601	7-9	1911	14.3	50.7	35		2.9
153	7-11	2122	15	50	35		
276	12	2350	15	50	35		3.4
60	7-12	1929	15.5	49.2	32.1		
650	7-12	2126	15.5	52.2	32.1		
266	7-12	1983	15	47	38		3.3
296	9-11	2328	15	50	35		

FREQUENZA DI ASSUNZIONE SETTIMANALE

	Lazio	Piemonte	Friuli	Sicilia
Pasta/riso	5	4	5	6
Pane	7	14	14	7
Carne	8	6	4	5
Pesce	3	2	1	2
Uova	1	1	1	1

FREQUENZA DI ASSUNZIONE SETTIMANALE

	Lazio	Piemonte	Friuli	Sicilia
Latte	2	6	6	6
Formaggi	6	6	4	5
Legumi	1	1	1	1
Verdura	12	12	15	12
Frutta	10	13	13	14
Dolci	13	15	13	14

PRINCIPALI ERRORI NUTRIZIONALI

ETA' PRESCOLARE E SCOLARE:

- Relativo eccesso calorico rispetto alla Spesa energetica totale quotidiana (sedentarietà)
- Skipping breakfast o colazione inadeguata
- Errata ripartizione calorica nella giornata
- Eccesso di:
 - proteine e lipidi di origine animale (formaggio, carne)
 - carboidrati ad alto indice glicemico (pane, patate, succhi di frutta)
- Scarso apporto di:
 - fibre e proteine vegetali (frutta e verdura, cereali integrali, legumi)
 - pesce

COMPORAMENTI CONSIDERATI A RISCHIO

Madri “nutrici”

Il controllo eccessivo dei genitori sull'intake di alimenti è causa di inadeguata capacità dei bambini a regolare il proprio apporto di cibo

Utilizzo del cibo come ricompensa

Disordini del comportamento alimentare (DCA)

“Salto di pasti” quali ad esempio la prima colazione

Sedentarietà

ADOLESCENZA



ABITUDINI NUTRIZIONALI 12-20 ANNI

n°soggetti esaminati M+F	Età anni	Energia kcal	Proteine %	Carboidrati %	Lipidi %	Fibre g
395	12-15	2527	16	49	35	
102	13-14	2270	15.1	48.5	36.4	4.5
120	11-15	2346	15	51	34	4.1
230	14-20	2482	14	48	38	

PRINCIPALI ERRORI NUTRIZIONALI

ADOLESCENZA:

- Irregolare apporto calorico con digiuni frequenti
- Errata ripartizione calorica nella giornata
- Autosomministrazione di diete incongrue
- Eccessivo apporto di lipidi di origine animale (formaggio e carne)
- Scarso apporto di fibre, proteine vegetali, pesce, frutta e verdura
- Scarso apporto di ferro nelle ragazze

EDUCAZIONE ALIMENTARE VERSO DIETA BILANCIATA



STRATEGIE DI PREVENZIONE

PREVENZIONE INDIVIDUALE

intervento mirato e precoce nei bambini ad elevato rischio di obesità, malattie cardiovascolari

PREVENZIONE DI POPOLAZIONE

rivolta all'intera popolazione pediatrica ed alle loro famiglie

DA NON DIMENTICARE

Allo scopo di promuovere cambiamenti ambientali efficaci e duraturi è indispensabile coinvolgere :

- bambino
 - l'intera famiglia
 - le persone che si prendono cura del bambino
-

EDUCAZIONE NUTRIZIONALE

I FASE

- Rilevazione delle abitudini di vita (attività fisica)
- Anamnesi generale e nutrizionale

II FASE

- fornire basi teoriche nutrizionali su corretta ripartizione dei nutrienti e fonti nutrizionali
- individuare con il paziente gli eventuali errori e le strategie per correggerli
- fornire esempi di corretta alimentazione qualitativi e quantitativi adeguati alle necessità

EDUCAZIONE NUTRIZIONALE

ANAMNESI GENERALE E NUTRIZIONALE

- familiare: BMI genitori, familiarità per obesità, malattie degenerative, età di comparsa eventi acuti (IMA, ictus)
- gravidica: diabete gestazionale, malnutrizione
- generale: + fumo, tabacco

RILEVAZIONE DELLE ABITUDINI DI VITA

- attività fisica: rilevazione abitudini di vita
 - nutrizionale: allattamento - divezzamento
abitudini nutrizionali (indagare l'eventuale presenza di DCA)
-

ANAMNESI NUTRIZIONALE

La rilevazione annuale delle abitudini nutrizionali è uno strumento educativo, è l'occasione per il bambino ed i genitori di riflettere e prendere coscienza della loro alimentazione e consente di mirare l'educazione.

Metodi di rilevazione:

- Diario alimentare e 24 h recall (*quantitativi*)
- FFQ (*semiquantitativo*)
- Assunzione abituale dei principali gruppi alimentari (*qualitativo*)



VALUTAZIONE ABITUDINI NUTRIZIONALI

ASSUNZIONE ABITUALE ALLE SEGUENTI OCCASIONI ALIMENTARI:

I COLAZIONE

SPUNTINO

MERENDA

ALIMENTAZIONE DEL GIORNO PRECEDENTE NEL CORSO DI:

PRANZO

CENA

DOPO CENA/ SERA

FREQUENZA DI ASSUNZIONE DEI PRINCIPALI ALIMENTI

PASTA	N° volte/ <input type="checkbox"/>	settimana
RISO	N° volte/ <input type="checkbox"/>	settimana
CARNE	N° volte/ <input type="checkbox"/>	settimana
PESCE	N° volte/ <input type="checkbox"/>	settimana
LEGUMI	N° volte/ <input type="checkbox"/>	settimana
FORMAGGIO	N° volte/ <input type="checkbox"/>	settimana
UOVA	N° volte/ <input type="checkbox"/>	settimana
PROSCIUTTO/SALAME	N° volte/ <input type="checkbox"/>	settimana
VERDURA	N° volte/ <input type="checkbox"/>	settimana
FRUTTA	N° volte/ <input type="checkbox"/>	settimana

VALUTAZIONE CLINICA

Accrescimento

- Peso ed altezza, BMI
- Velocità di incremento ponderale
- Età di comparsa dell'eventuale sovrappeso o sottopeso

Controllo pressione arteriosa

Segni clinici significativi per malnutrizione

Eventuali complicanze legate ad obesità o magrezza

PIRAMIDE ATTIVITA' FISICA

Evito di stare seduto più di un'ora a guardare la TV e giocare con i videogiochi

Ridurre la sedentarietà



Faccio sport, arti marziali, ballo, gioco a minigolf

*2-3 volte
alla settimana*



Faccio attività aerobiche: andare in bicicletta, correre, pattinare, nuotare, camminare velocemente.

*3-5 volte alla
settimana*



Faccio delle attività divertenti: gioco a calcetto con gli amici, gioco a tennis/ pallavolo/ basket per 1 ora

Uso le scale invece dell'ascensore; vado a scuola in bicicletta; scendo dall'autobus una o due fermate prima; passeggio con il mio cane; aiuto la mamma nei lavori domestici; gioco con gli amici nel parco

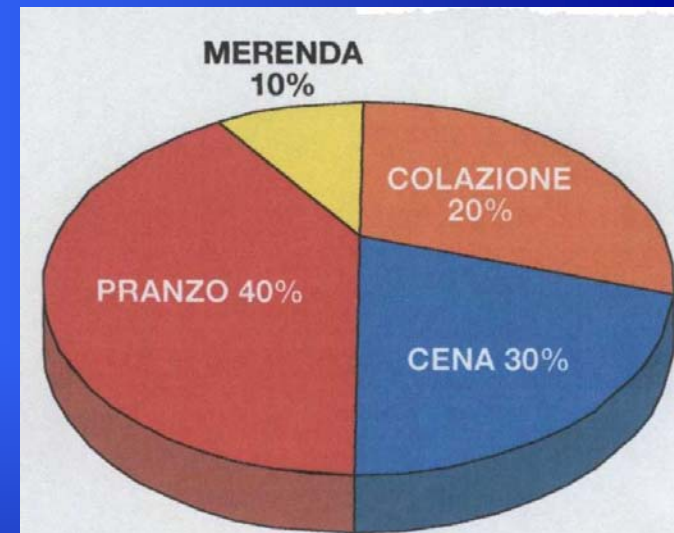
Ogni giorno



SUDDIVISIONE NELLA GIORNATA DELLE CALORIE

In 4-5 pasti:

- colazione + spuntino 20%
- pranzo 40%
- merenda 10%
- cena 30%



RIPARTIZIONE NUTRIENTI

CARBOIDRATI

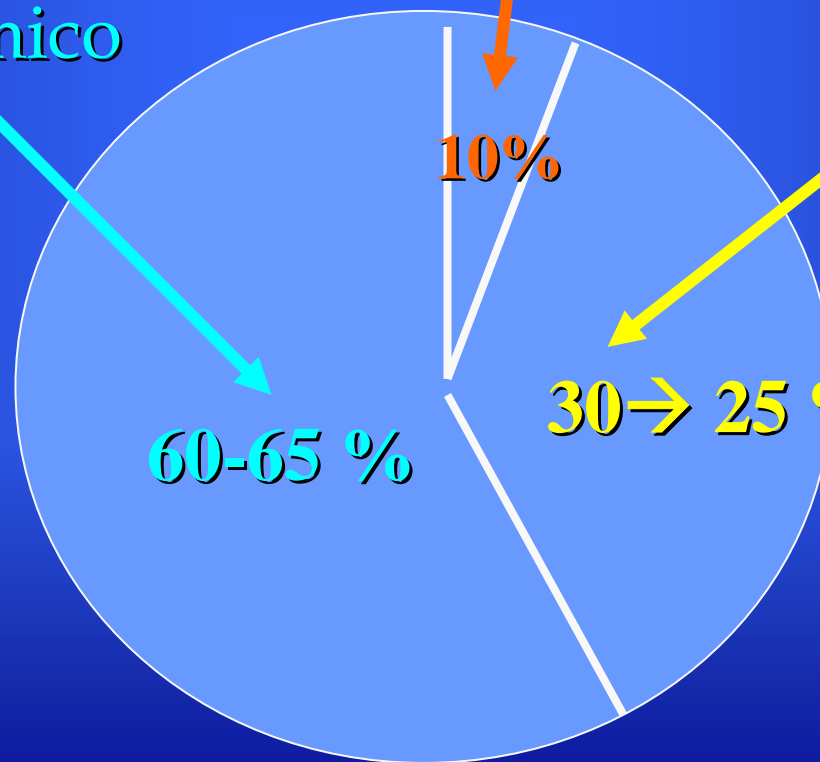
AMIDO a basso
indice glicemico

- + tante fibre
- + ferro
- + calcio

carne

PROTEINE

vegetali:animali = 1:1



GRASSI

30 - 25 %

30 → 25 %

INDICE GLICEMICO

BASSO

OGNI GIORNO



Fanno bene e danno sazietà

MEDIO

SALTUARIAMENTE



ALTO

LIMITARE INTAKE



Frutta in genere

Banane

Biscotti frollini

Latte, yogurt

Patatine, pop corn

Zucchero

Legumi

Riso integrale

Brioche, dolci

Pasta

Pizza

Bibite gassate

Muesli

Patate

Pane bianco

Cereali integrali

Spremuta d'arancia

Riso

Salatini

Grissini, crackers

La Piramide Alimentare



La Piramide consiglia la frequenza dei cibi: alla base quelli da assumere tutti i giorni, al vertice quelli da limitare.

CONSIGLI

- **PRIMA COLAZIONE**

Latte o yogurt + cereali integrali (pane o fette biscottate o cereali pronti o muesli o biscotti secchi) + frutta o marmellata

- **SPUNTINI**

Frutta o focaccia o yogurt o bruschetta

PRANZO E CENA

PIATTO UNICO

O PIATTO DOPPIO

pasta o riso conditi con
carne o legumi o
pesce o formaggio o
uova

+

VERDURA

+

FRUTTA

PRIMO PIATTO

pasta o riso conditi con
verdura

+

SECONDO PIATTO

carne o legumi o pesce o
formaggio o uova

+

VERDURA

+

FRUTTA

PRANZO E CENA

Lunedì	Pasta pomodoro Palombo Insalata-Frutta	Pasta e ceci Spinaci Frutta di stagione
Martedì	Pasta e pinoli Manzo Finocchi-Frutta	Minestra di riso Uovo Pomodori-Frutta
Mercoledì	Risotto Seppie Zucchine-Frutta	Pasta e fagioli Carciofi Frutta

PRANZO E CENA

Giovedì	Pasta e olive	Minestrone
	Fagioli	Pollo al limone
	Carote-Frutta	Peperoni-Frutta
Venerdì	Pasta	Pizza
	Sogliola, spinaci	Asparagi
	Frutta	Frutta
Sabato	Pasta al pesto	Riso con erbette
	Coniglio	Fagiolini- Carote
	Carciofi-Frutta	Frutta
Domenica	Polenta/spezzatino	Risotto con funghi
	Insalata-	Piselli-Pomodori
	Torta	Frutta

PORZIONI (in g.) PER ETÀ'

Età anni	4-6	7-9	10-12	13-15	17
Pasta	50	60	60	70	100
Carne	50	60	70	80	90
Pesce	60	70	80	90	100
Legumi secchi	30	30	30	40	60
Formaggi	40	50	60	70	80

PREVENZIONE DI OBESITA' E MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Offerta senza restrizione di cibi *semplici* e
fondamentali

Favorire il consumo di frutta e verdura

Alimentazione variata

Le preferenze alimentari non sono innate, sono
il risultato di un processo di apprendimento:
possono essere indirizzate

Riduzione delle occasioni di sedentarietà
