

# SANI STILI DI VITA DOPO LA PRIMA INFANZIA



# Alimentazione e stile di vita in età scolare: pillole di scienza per chiarirci le idee !

Interviene:  
dr.ssa Marta Betta Segretario Provinciale della  
Federazione Italiana Medici Pediatri



# Storia di un viaggio



- Epigenetica: i primi 1000 giorni



- Educami: bambini e cibo

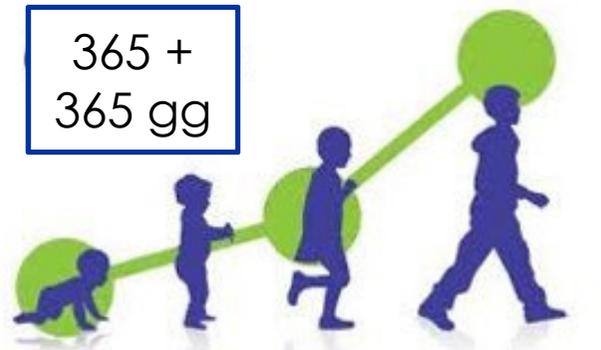
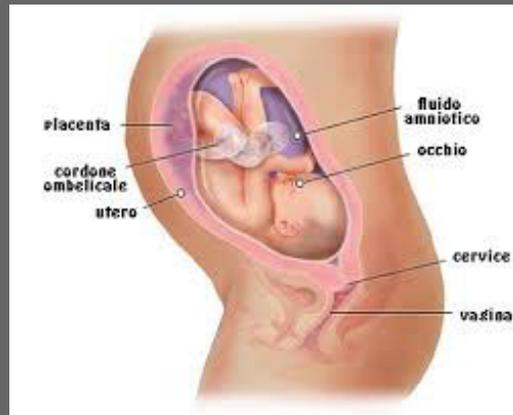


- Un estraneo in casa: l'adolescenza

# BAMBINO :INDIVIDUO IN SVILUPPO

## I PRIMI 1000 GIORNI

270gg



Rapida crescita



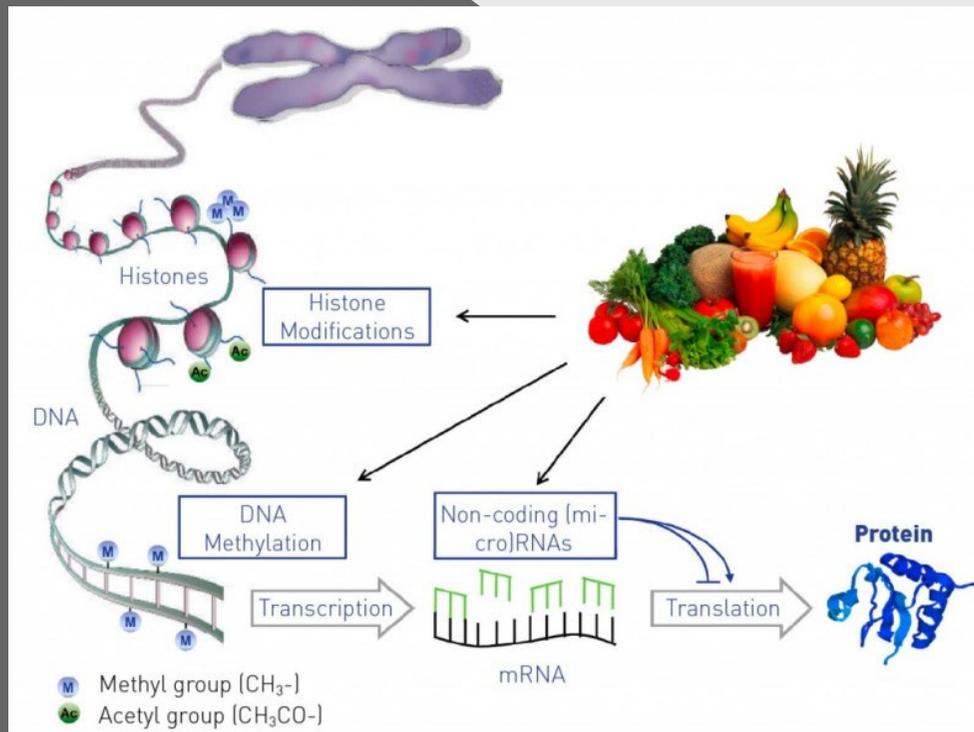
v

# NON E' UN ADULTO PICCOLO !

# Epigenetica

Lo stato di salute da adulti deriva anche da come sono andate le cose nei primi 1000 giorni, dal concepimento a due anni.

Ciò che accade in questi primi mille giorni può influenzare la predisposizione a varie malattie da adulti.



# Epigenetica

MA QUANTO  
E' SUCCESSO  
PRIMA ??



SANI STILI DI  
VITA DOPO  
LA PRIMA  
INFANZIA

# L'EPIGENETICA

Nonostante il potenziale di crescita sia dettato dal corredo genetico del singolo individuo, questi geni possono essere « accesi o spenti » attraverso piccolissimi modifiche chimiche da fattori ambientali ,tra i quali l'alimentazione, da scelte comportamentali, stress, che possono interagire nello sviluppo fetale e nei primissimi anni di vita.





# De Hongerwinter, l'Inverno della Fame



# Educami: bambini, cibo e stile di vita

**Okkio alla salute  
2016**

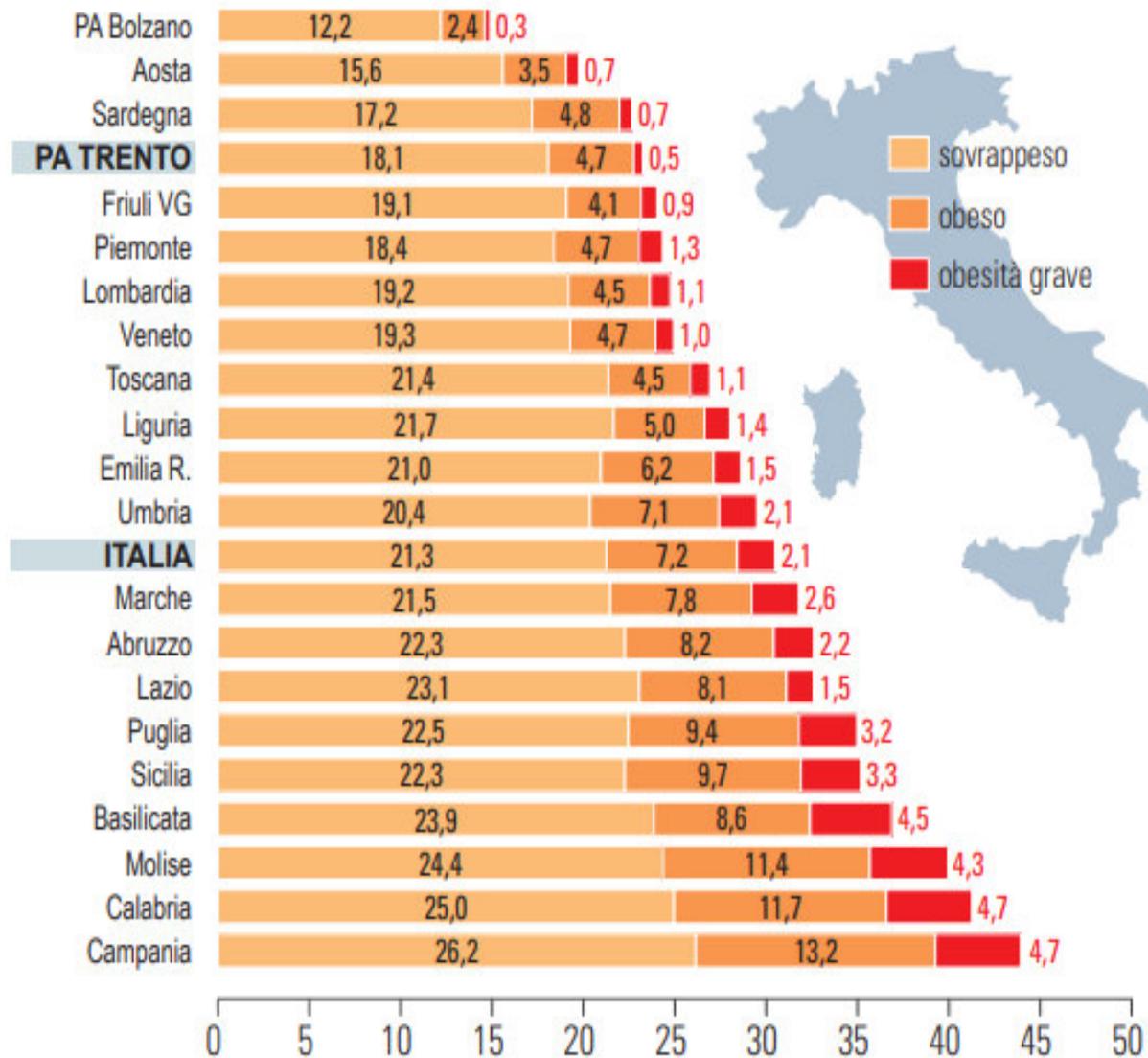
bambini di terza  
elementare

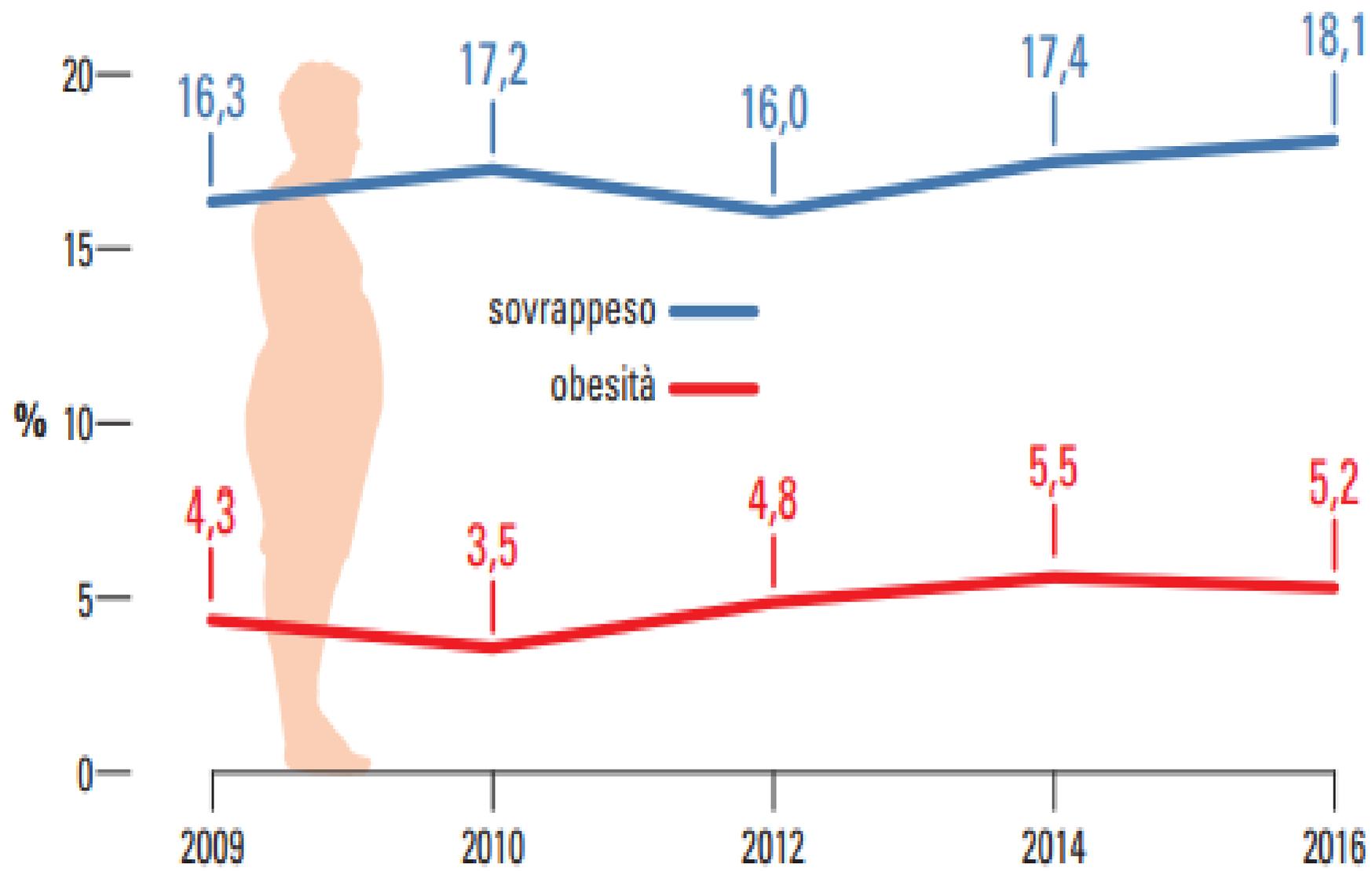


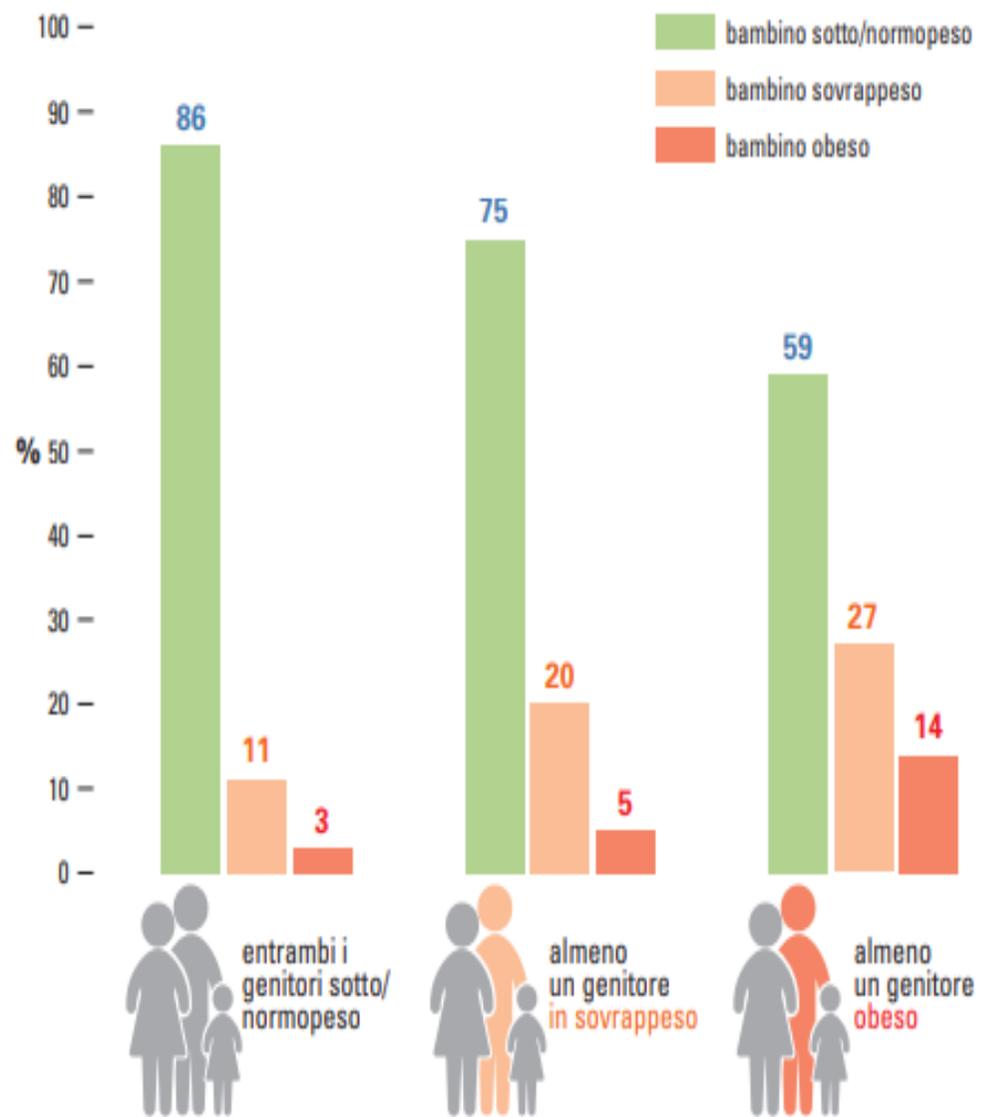
**HBSC 2018**

11-15 anni









# Principali errori nutrizionali



## Eccesso di nutrienti

- Grassi saturi
- Zuccheri semplici
- Sodio



## Difetto di nutrienti

- Carenza di minerali (ferro)
- Carenza di vitamina D
- Carenza di fibra
- Insufficiente consumo di pesce e legumi

## Quanto sale mangiano i bambini?

SALE: obiettivi nutrizionali per la prevenzione (LARN 2014)

Età	Assunzione massima
1 - 3 anni	2,2 g/die
4 - 6 anni	3,0 g/die
7 - 10 anni	3,7 g/die
più di 10 anni	5,0 g/die
dai 60 anni	4,0 g/die



Alimenti ricchi di sale da consumare saltuariamente

Come considerare i valori riportati in etichetta?

### SALE

ALTO	superiore a 1-1,2 g /100g
MEDIO	da 0,3 a 1-1,2 g /100g
BASSO	inferiore a 0,3 g /100g

N.B. 1 grammo di sodio corrisponde a 2,5 grammi di sale

r.alleva

Salumi e Formaggi  
Pizza Crackers e grissini  
Pesce conservato in scatola ( tonno)  
Conserve vegetali  
Piatti industriali pronti anche vegani  
Salsa di soia  
Ketchup

Pane industriale	50 g (una fetta media)	0.4 - 1.1
Biscotti dolci	20 g (2-4 biscotti)	0 - 0.2
Merendine/ Brioche	35 g (una unità)	0.1 - 0.3
Cereali da colazione	30 g (4 cucchiaini)	0 - 0.5
Affettati	50 g (3-4 fette)	0.8 - 2.9
Formaggi freschi	100 g (una porzione)	0.0 - 1.7
Formaggi stagionati	50 g (una porzione)	0.4 - 1.7
Legumi, vegetali e cereali in scatola	125-150 g (una porzione)	0.6 - 6.4
Carne o pesce in scatola	100 g (una porzione)	0.6 - 15.5
Patatine in sacchetto	25 g (una confezione)	0.3 - 0.5

# I MINERALI

Mangiar verdure, riutilizzando magari anche l'acqua di cottura, bere l'acqua del rubinetto, solitamente piuttosto ricca di minerali, le poche acque minerali povere di sodio ma ricche in calcio, le spinte commerciali ci inducono a bere acque oligominerali sempre più leggere salvo poi spingerci ad assumere sali minerali...con l'uso di integratori!



# Principali errori nutrizionali



## Eccesso di calorie

- superiore al fabbisogno giornaliero
- fuori pasto



## Difetto di calorie

- femmine
- auto somministrazione di diete
- uso di lassativi

# Comportamenti errati

**7,9%** dei bambini non ha fatto colazione

**30,3%** ha fatto colazione inadeguata

**54%** assume a metà mattina alimenti ipercalorici

**36,6%** assume quotidianamente bevande zuccherate

# Comportamenti virtuosi in famiglia

Consumare la prima colazione

Consumare il maggior numero di pasti possibile in famiglia

Condividere le scelte alimentari con i figli

Utilizzare piatti di piccole dimensioni e porzioni moderate

Evitare la proibizione di alcuni alimenti

Evitare di utilizzare il cibo come premio o castigo

Evitare la proibizione di alcuni alimenti

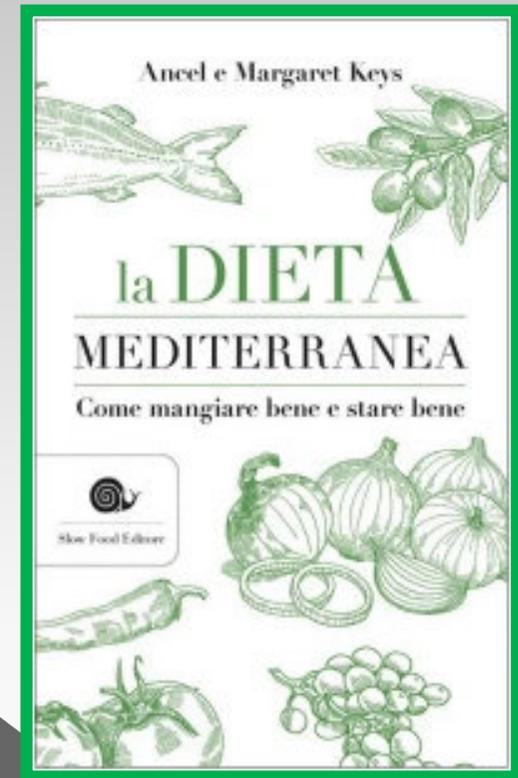
# IL TRENINO E LA DIETA MEDITERRANEA

Ma mangiare di fronte al mare  
SI PUÒ CONSIDERARE  
DIETA MEDITERRANEA ?



# Dieta mediterranea

Varietà e stagionalità  
Porzioni frugali secondo tradizione  
Non spreco  
Attività fisica regolare  
Convivialità  
Vino con moderazione  
Acqua  
Olio di oliva, spezie  
Cereali  
Frutta e verdura  
Formaggi  
Legumi  
Pesce  
Carne  
Dolci



**stile di vita equilibrato**

# I BAMBINI DI UNA VOLTA ...

Mais  
Farina di segale  
Orzo  
Crauti  
Patate  
Rape  
Fagioli  
Minestra di latte  
Brodi e minestre  
Frutta e verdura di stagione, mele, lamponi  
Uova  
Baccalà  
Pesce di lago e fiume  
Carne (POCA)  
Carni affumicate  
Pochissima pasta  
Pochissimi dolci (Zelten)

**POCA VARIETA'**

**POCA QUANTITA'**

**STAGIONALITA'**



# Quanto dovrebbero mangiare

	6 - 9 anni	9-11 anni	11 - 14 anni
	Sc. Primaria	Sc. Primaria	Sc. Sec. di primo grado
Pasti	Range Kcal	Range Kcal	Range Kcal
Colazione 15-20%	259-346	324-432	385-514
Merenda 5 %	79-94	101-113	12-135
Pranzo 40%	632-752	809-919	972-1083
Merenda 5-10%	86-173	108-216	128-257
Cena 30%	473-563	607-689	729-812
Totale	1579-1879	2023-2298	2430-2708



**Anche i cibi più salutari vanno introdotti con moderazione : es. la frutta**

# Iper-merenda



+



199+115 = 314 kcal **31,9 gr di zuccheri** (18,9+13)



= 118+115 = 233 kcal **22,5 gr di zuccheri** (9,5+13)



= 111+115 = 226 kcal **23,5 gr zuccheri** (10,5+13)

# Educare a sani stili di vita

**17,7%** dei bambini il giorno precedente l'indagine non ha fatto attività sportiva strutturata e/o giocato all'aperto

**41,2%** dei bambini trascorre più di 2 ore al giorno davanti TV e/o videogiochi/tablet/Cellulare

**43,6%** dei bambini ha la TV in camera

L'attività fisica e la sedentarietà dei bambini sono influenzate dal contesto familiare

# Un estraneo in caso: adolescenza e pre-adolescenza



Questa foto di Autore sconosciuto è concesso in licenza da [CC BY-SA-NC](#)



Questa foto di Autore sconosciuto è concesso in licenza da [CC BY-SA-NC](#)



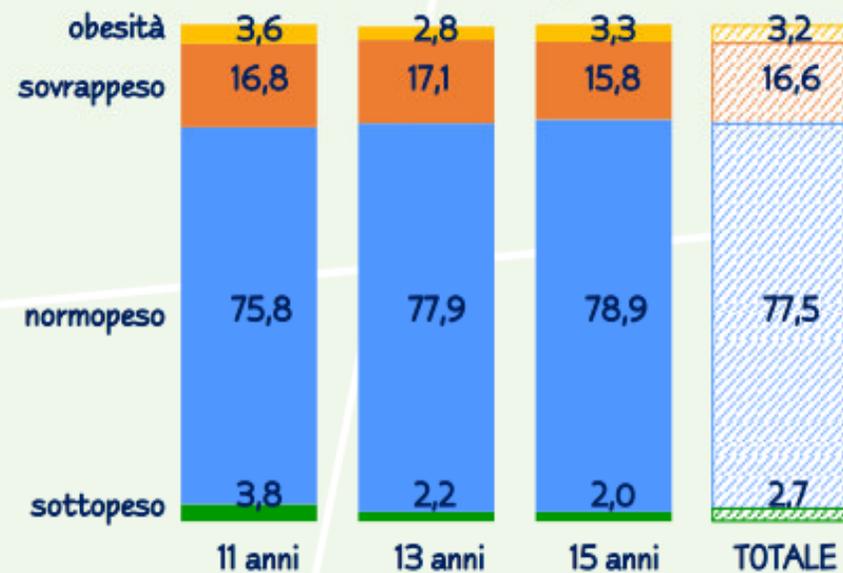
Questa foto di Autore sconosciuto è

## Un estraneo in caso: adolescenza e pre-adolescenza le “diete” (approccio) selettive



# HBSC, i dati 2018

## Stato Nutrizionale per età (%)



## Sovrappeso e obesità per genere ed età (%)



# Adolescenti e stile di vita

## COLAZIONE

**NON** la consumano  
**20,7%** a 11 anni  
**26,4%** a 13 anni  
**30,6%** a 15 anni



## ATTIVITA' FISICA

L'OMS raccomanda almeno 60 minuti di attività motoria moderata-intensa tutti i giorni per i giovani (5-17 anni). La maggior parte dei giovani pratica almeno 60 minuti di attività fisica dai 2 ai 4 giorni la settimana.

La frequenza raccomandata di praticarla tutti i giorni è rispettata dal **9,5%** dei ragazzi 11-15 anni, ed è in diminuzione con l'età (dato in diminuzione rispetto al 2014). I ragazzi sono mediamente più attivi delle ragazze.

# UNA NON COLAZIONE



Circa 150 calorie

**Inadeguata**

$\frac{1}{4}$  del fabbisogno calorico raccomandato  
Eccessivo apporto di zuccheri semplici  
Basso potere saziante

# Colazione



alimento	TRADIZIONALE (1)	kcal
LATTE	250 ml	160
PANE INTEGRALE	50 g	115
BURRO	10 g	85
MARMELLATA	10 g	22
ARANCIA	150 g	50
<b>ENERGIA</b>		<b>432</b>
<b>0%</b>		<b>21,6</b>

	Colazione 1	Colazione 2	Colazione 3	Colazione 4
<b>Latte e derivati</b>	200 ml latte/ yogurt intero	200 ml latte/yogurt parzialmente scremato	200 ml latte/yogurt parzialmente scremato	150 ml latte/yogurt parzialmente scremato
<b>Prodotti a base di cereali</b>	40 g cereali tipo corn flakes	50 g croissant	50 g biscotti secchi	50 g pane con 30 g di crema spalmabile
<b>Frutta</b>	1 mela	1 pera	2 arance spremute	2 albicocche
<b>Energia</b>	15%	19%	17%	19%

# SCHERMI

**NON** superare **2 ore** al giorno in attività dedicate a guardare lo schermo (videogiochi/computer/internet).

Dai dati HBSC emerge che circa **1/4 dei** ragazzi supera questi tempi, con un andamento simile per entrambi i generi e **valori in aumento dopo gli 11 anni** (dato stabile rispetto al 2014)

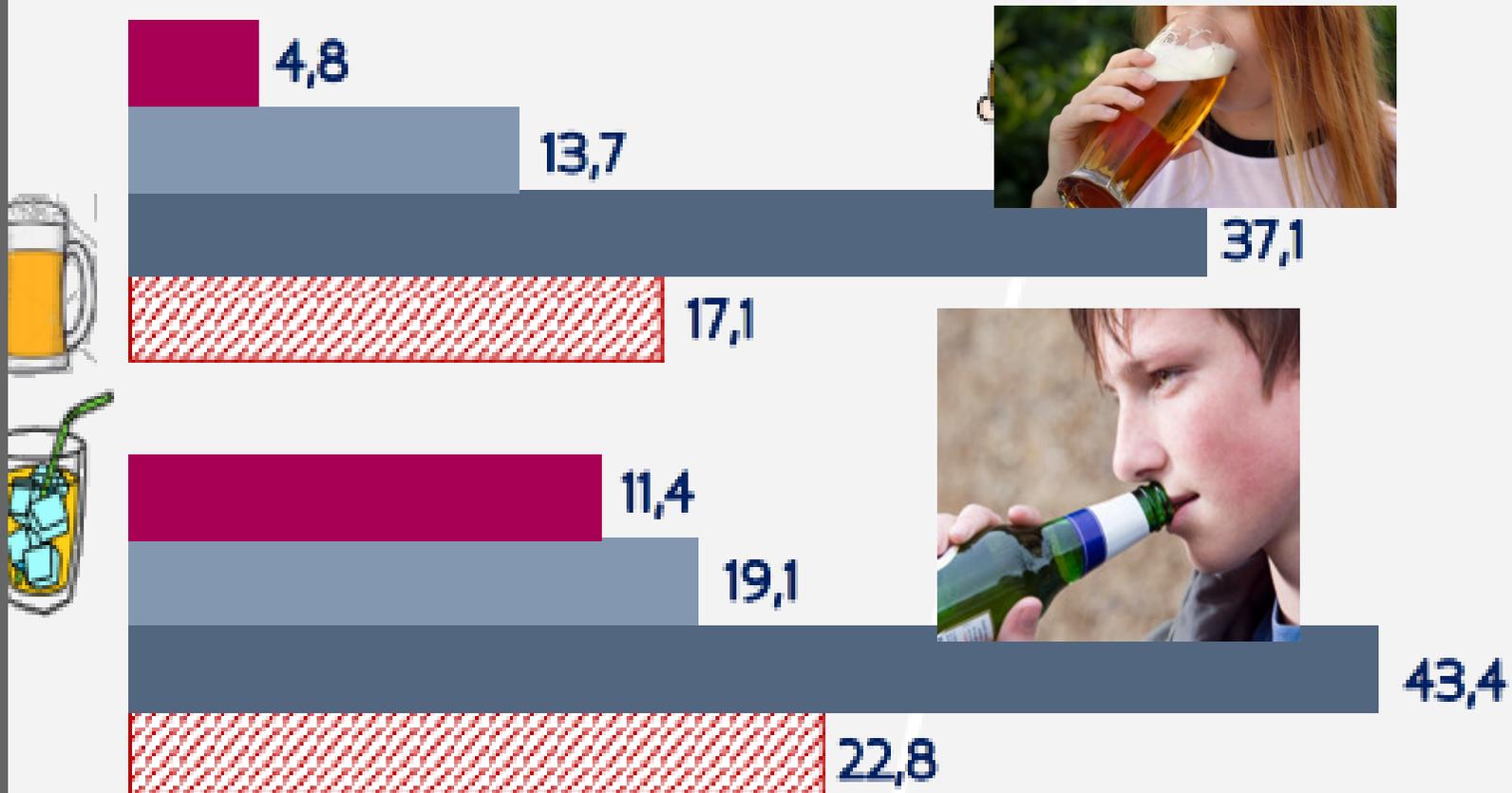


# Comportamenti a rischio



# BINGE DRINKING

■ 11 anni ■ 13 anni ■ 15 anni ■ Totale



# ALCOOL IN TRENTINO ALMENO 1 VOLTA / SETTIMANA

13 ANNI:

10% RAGAZZI

5 % RAGAZZE

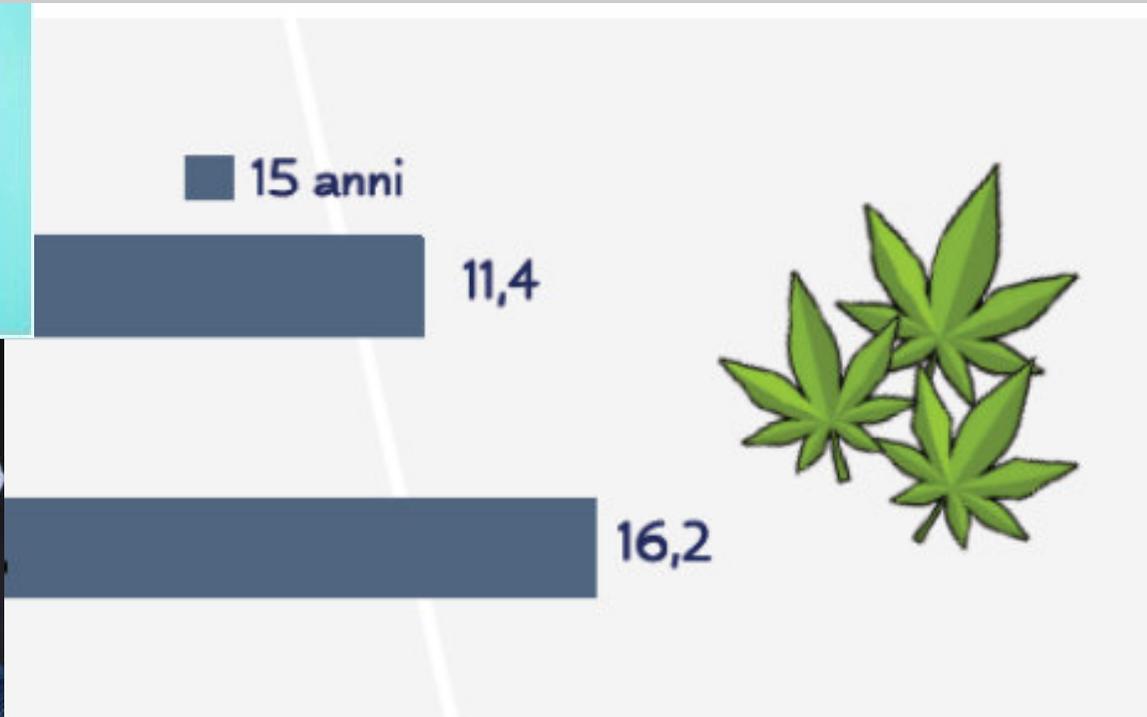
15 ANNI:

29 % RAGAZZI

22 % RAGAZZE

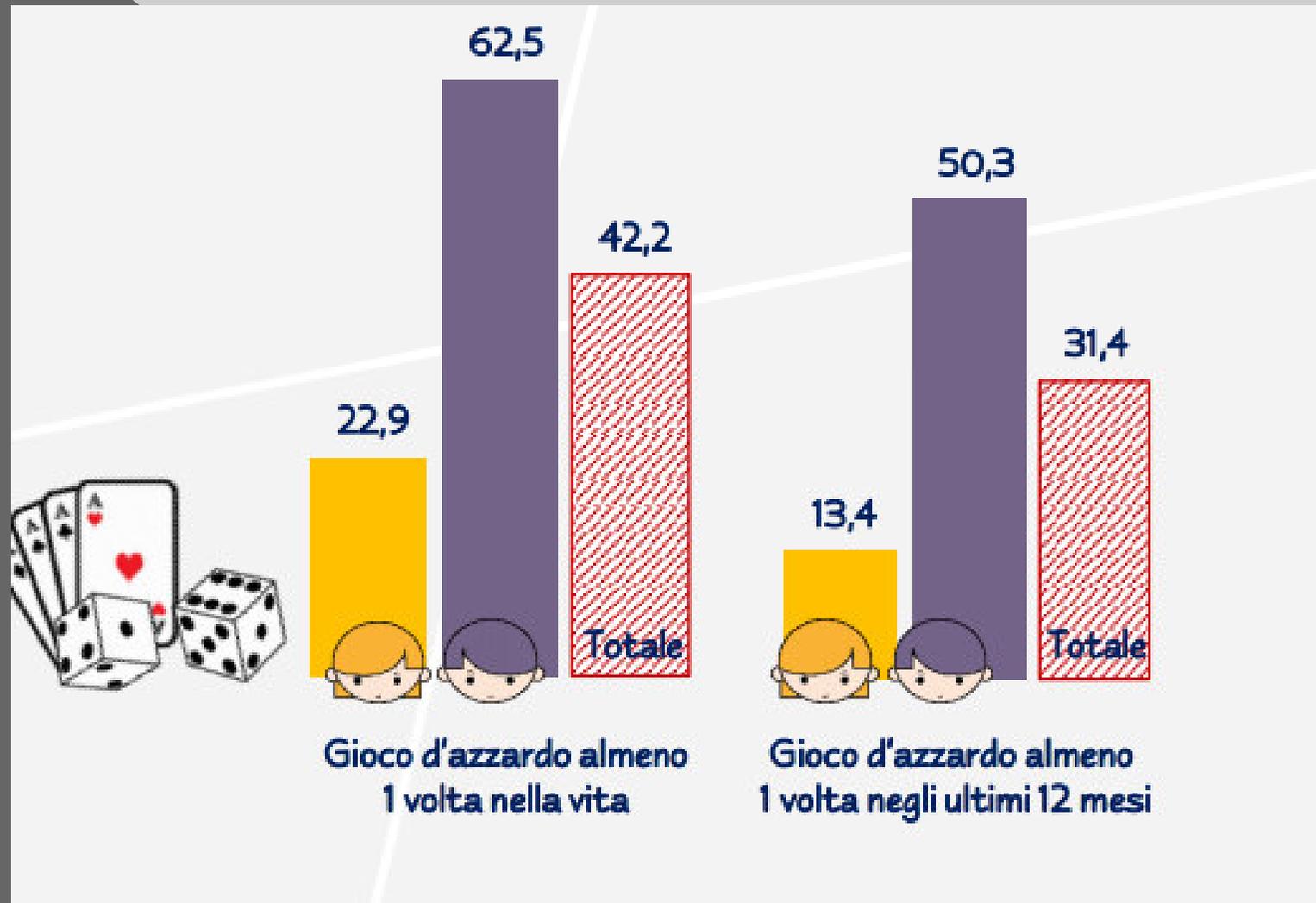


# CANNABIS



**. lieve aumento rispetto ai dati 2014.**

# GIOCO D'AZZARDO





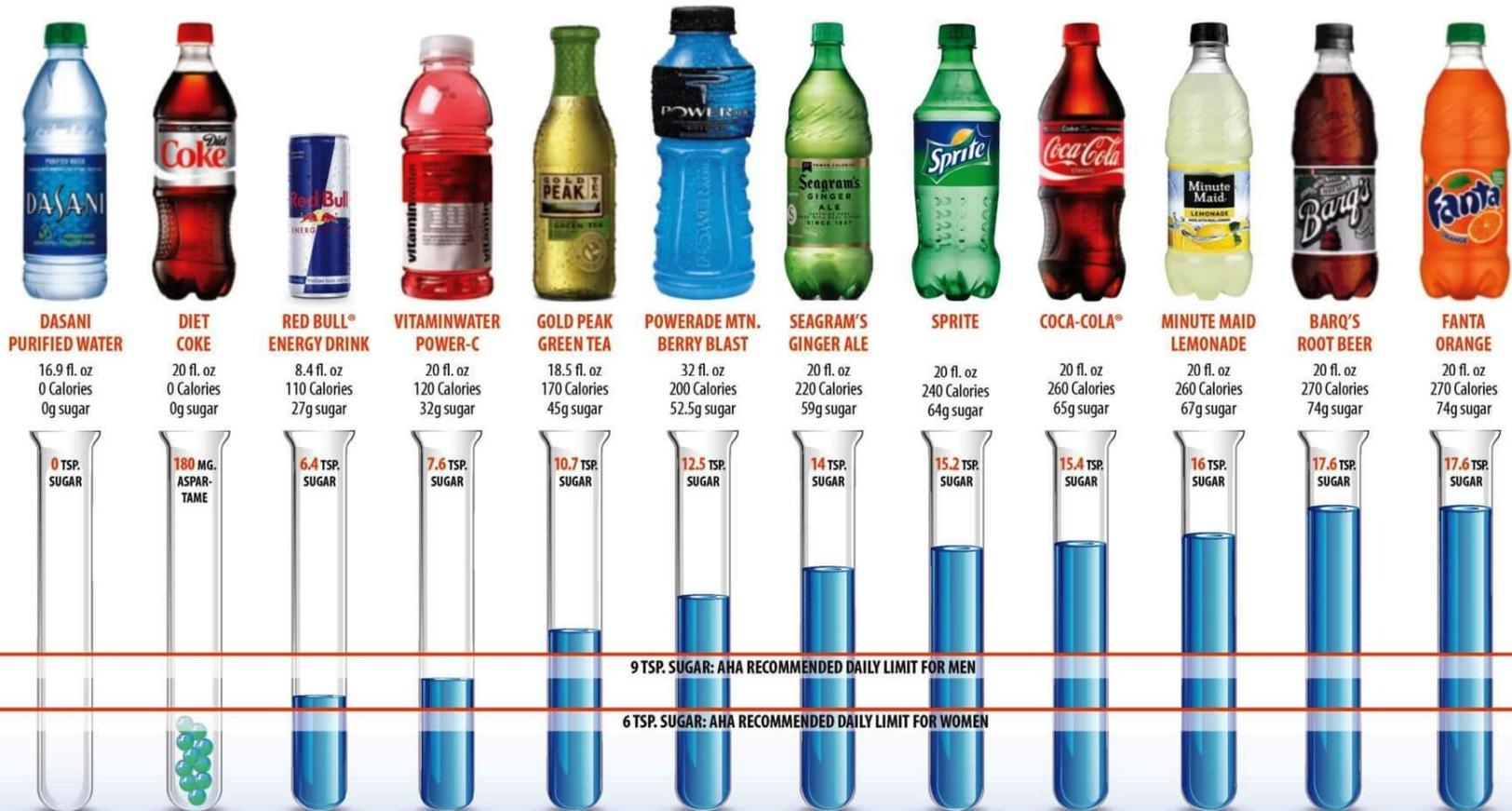
# Energy drink

---

- bevande analcoliche contenenti sostanze stimolanti
- proposte per aumentare l'energia fisica e mentale dalle sostanze **naturali** presenti
- Alto contenuto di zuccheri
- Contengono caffeina e taurina guarana', carnitina, ginseng

# THINK BEFORE YOU DRINK.

The American Heart Association (AHA) recommends consuming no more than 6 teaspoons (tsp.) of added sugars per day for women, and no more than 9 tsp. of added sugars per day for men. How does your drink measure up?



The nutritional information contained in this document was obtained from the following resources: <http://www.productnutrition.thecoca-colacompany.com>, <http://www.dasani.com>, <http://www.seagramsmixers.com/ginger-ale-nutrition-facts.jsp>, <http://www.minutemaids.com/lemonade-and-punch/lemonade-20-fl-oz-bottle>, <http://www.us.powerade.com>, [http://www.vitaminwater.com/vitaminwater\\_2013\\_NutritionFacts.pdf](http://www.vitaminwater.com/vitaminwater_2013_NutritionFacts.pdf), <http://www.goldpeaktea.com/Flavors#/sweet-tea>. © 2012-2013 The Coca-Cola Company. DASANI, Diet Coke, VitaminWater, Powerade, GOLD PEAK, Sprite, Coca-Cola®, Minute Maid, BARQ'S and FANTA are all trademarks of The Coca-Cola Company. Red Bull® Energy Drink is a trademark of Red Bull® North America, Inc. Seagram's is a registered trademark of LDI (Cayman) LTD and used under license.

# SPORT

- ◉ 5 Pasti al giorno;
- ◉ Merenda prima di andare a fare sport e reintegro dei liquidi;
- ◉ Importanza di frutta e verdura;
- ◉ Importanza dei carboidrati complessi;
- ◉ Zuccheri semplici nella prima parte della giornata;
- ◉ NO INTEGRATORI!

# Integratori ??

- ACQUA
- Vit.D
- Vit.B12
- FERRO
- CALCIO
- COMPLESSO B

# SESSUALITA'



- Hai qualche preoccupazione per il tuo fisico?
- » Hai qualche preoccupazione riguardo alla sfera sessuale?
- » Esci con qualcuno? Da quanto tempo state insieme?
- Malattie sessualmente trasmesse

***GRAZIE DELL'ATTENZIONE***