



ASL Azienda Sanitaria Locale
della Provincia di Como



Il pasto è servito?

le abitudini alimentari e lo stile di vita
dei bambini della Provincia di Como



Il pasto è servito?

le abitudini alimentari e lo stile di vita
dei bambini della Provincia di Como

A cura di

Dipartimento di Prevenzione Medica

Servizio d'Igiene degli Alimenti e della Nutrizione:

Dr. Marco Larghi, Dr. Angelo Pintavalle, Dr. Cesare Bernasconi

U.O. Nutrizione Clinica e Dietetica:

Dr. Alfredo Vanotti, dietiste Lilia Farias, Chiara Pusani

Servizio Medicina dello Sport e Lotta al doping:

Dr. Biagio Santoro

Staff Osservatorio Epidemiologico:

Dr. Roberto Tettamanti, Davide Cappelletti, Luca Piovesan

Tirocinanti:

Dr.ssa Alessandra Di Giorgio, Dr.ssa Ilaria Arcuri, Dr.ssa Valentina Volontè,

Dietiste:

Giada Ponti, Aurora Proserpio, Susan Salloum,
Claudia Salvati, Margherita Speranza, Chiara Speciale

Si ringraziano le direzioni, il personale, i genitori e gli alunni delle scuole coinvolte:

Distretto di COMO:

Como via Sinigaglia - Como via XX Settembre - Como Ist. San Carpofo -
Como Dedaloorsoline - Como via Fiume - S. Fermo della Battaglia

Distretto BRIANZA:

Cantù Mirabello - Cantù via Colombo - Cermenate via Alfieri - Carimate
Montesolaro - Erba via Battisti - Alzate Brianza Girola - Merone - Lasnigo -
Asso Mariano Comense Perticato - Cabiato - Inverigo S. Carlo - Inverigo Villa
Romanò

Distretto SUD-OVEST:

Olgiate C. via S. Gerardo - Beregazzo con Figliaro - Oltrona S. Mamete -
Lurate Caccivio - Guanzate - Binago
Lomazzo Manera - Rovello Porro - Cadorago - Carbonate - Fenegrò - Lurago
Marinone

Distretto MEDIO ALTO LARIO:

Menaggio via Lusardi - Valsolda - Grandola e Uniti
Dongo

Continuiamo a lavorare per la salute dei nostri bimbi

Tutti i media da anni insistono a dibattere, in modo più o meno efficace, intorno ad una corretta alimentazione e stili di vita salutari, attraverso le periodiche campagne di comunicazione contro la sedentarietà e l'eccesso di peso.

Parlare di ciò e più in generale di educazione alla salute è quanto mai opportuno, specie per la nostra Azienda Sanitaria Locale, che è istituzionalmente preposta a tanto: non basta più educare ad una sana alimentazione, ad una dieta equilibrata e ad un corretto esercizio fisico, ma anche studiare a fondo la situazione nutrizionale, al fine di creare un presupposto scientifico per un corretto agire. Solo uno studio, ripetuto e continuo nel tempo, dell'evoluzione delle abitudini alimentari e di movimento fisico (con particolare riguardo alla diffusione del fenomeno dell'obesità e dell'eccesso di peso) permette d'intervenire con certezza di risultato, in modo efficace e mirato su comportamenti e situazioni scorrette, che causano a lungo termine l'insorgenza di malattie cronico degenerative. La "sorveglianza nutrizionale" diventa perciò indispensabile per la programmazione degli interventi di educazione alla salute e deve essere praticata nel modo più rigoroso e su base scientifica, senza misurazioni estemporanee o parziali, che sono senza alcun fondamento statistico. Quando intervenire? E' ormai chiaro che è durante l'infanzia e l'adolescenza che si acquisiscono quei modelli di alimentazione che condizioneranno lo stato di salute delle età successive: è in quel periodo quindi che è importante capirli e valutarli, per intervenire eventualmente a supporto e correzione.

L'ASL della Provincia di Como, che con l'opuscolo "Mangiar sano per crescere bene" ha già presentato la revisione delle tabelle dietetiche in uso presso le mense scolastiche, con richiami sia a testati profili alimentari sia ai benefici correlati ad una attività fisica continuativa, prosegue la sua azione in questo settore, con un progetto a lungo termine di "sorveglianza integrata".

Pubblichiamo quindi "Il pranzo è servito?" ove vengono illustrati e spiegati con linguaggio di gradevole approccio i principali risultati, di rilevanza statistica, dell'indagine compiuta nel 2006 sui bambini di età intorno ai 10 anni, accompagnati da consigli utili e sicuri che evitano situazioni di rischio per la salute evidenziate dallo studio effettuato.

Seguirà a questa la pubblicazione di altre indagini di sorveglianza nutrizionale: sugli adolescenti (14 anni) sul territorio di Cantù e sugli adulti di tutto il territorio provinciale, svolte nel 2007. In prospettiva, al fine di mantenere un'attenzione ed una sorveglianza continua è indispensabile educare i cittadini sull'alimentazione fornendo anche variazioni costanti di menù integrati. A tale proposito opereremo una revisione periodica (5 anni) di tali pubblicazioni.

L'augurio è che da tutto ciò possa derivare un sostanziale e duraturo miglioramento delle abitudini alimentari e di tutto quanto ne deriva per i cittadini del nostro territorio.

Dr.ssa Simona Mariani

Direttore Generale dell'ASL delle Provincia Como



Sorveglianza nutrizionale

Nel corso dell'anno 2006 l'ASL della Provincia di Como ha avviato il sistema di **sorveglianza nutrizionale** (raccolta di dati sanitari atti a descrivere la prevalenza di sovrappeso ed obesità nella popolazione correlabili con le abitudini alimentari, con l'attività fisica e lo stile di vita allo scopo di effettuare valutazioni in ordine alle necessità sanitarie) realizzando un progetto rivolto ai bambini nati nel 1996.

Da una popolazione residente di 4.902 bambini (maschi e femmine) è stato selezionato un campione statisticamente significativo di 883 individui, suddiviso per distretti sanitari e pari al 18,01% della popolazione totale oggetto di studio.

Successivamente, sono state selezionate casualmente (tramite estrazione) 35 scuole primarie (ex elementari), al fine di ottenere una distribuzione uniforme sul territorio provinciale.

Per effettuare le misurazioni è stato acquisito il consenso sia dalle direzioni delle scuole che dai genitori.

Dopo specifici accordi, il personale appartenente al Dipartimento di Prevenzione Medica dell'ASL (Servizio d'Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ed U.O. Nutrizione Clinica e Dietetica) si è recato presso tali scuole ove, nel rispetto della privacy, sono stati raccolti i dati antropometrici d'interesse di seguito elencati:

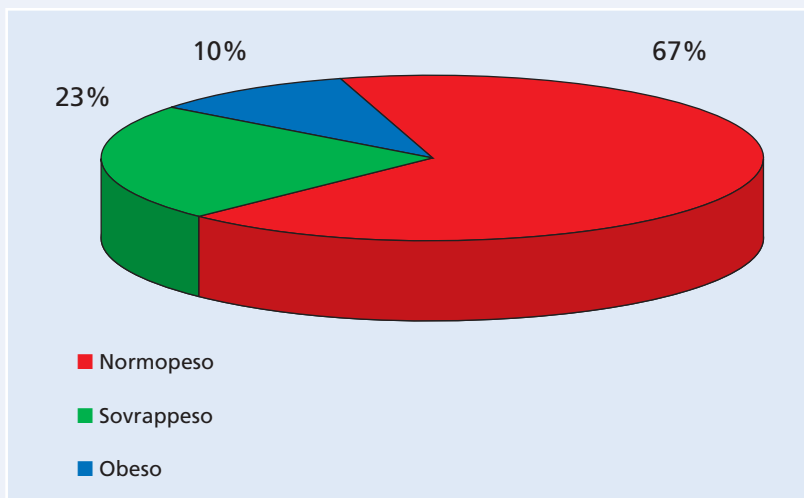
- peso, altezza e circonferenza vita,
- dati riguardanti la frequenza dell'assunzione dei cibi
- tempo dedicato all'attività fisica extrascolastica.

E' stato poi calcolato l'Indice di massa corporea (*IMC o BMI) ed in base a quest'ultimo i risultati ottenuti sul campione hanno permesso di classificare i bambini in tre categorie: normopeso, sovrappeso ed obesi sulla base della classificazione attualmente in uso a livello internazionale.

*BMI = peso/ altezza²

Il 67,16% dei bambini valutati risulta essere normopeso, il 23,22% è sovrappeso ed il 9,63% è risultato obeso ;
Tali percentuali non hanno mostrato sostanziali scostamenti nei due sessi;
La percentuale cumulata di soggetti sovrappeso ed obesi è pari al 32,84% (33,26% nelle femmine e 32,44% nei maschi).

Distribuzione secondo classificazione internazionale



Tali dati sono sostanzialmente sovrapponibili ai dati di letteratura, per la popolazione italiana, in materia e confermano un aumento costante della prevalenza di sovrappeso ed obesità con l'avanzare dell'età.

L'indagine è stata svolta su tutta la Provincia, con la suddivisione in Distretti. I dati relativi agli stessi hanno dimostrato:

La somma percentuale di soggetti in sovrappeso ed obesi oscilla dal 24,52% dell'area del Distretto di Como al 39,37 % dell'area distrettuale Sud-Ovest (Lomazzo ed Olgiate Comasco);

La percentuale di soggetti sovrappeso ed obesi è da considerare con particolare attenzione nelle sedi distrettuali di Dongo (MAL) e Lomazzo (Sud-Ovest) attestandosi le percentuali sopra la soglia del 40% (42,86 per Dongo e 46,67% per Lomazzo);

Interessante anche la puntuale valutazione delle due condizioni di sovrappeso ed obesità: si evidenzia un'alta percentuale di obesità a Dongo (22,86%) una bassa percentuale nel distretto di Como (3,37%) mentre in ordine al sovrappeso si evidenzia un dato di forte impatto (34,07%) per la sede distrettuale di Lomazzo;

Distretti e sedi distrettuali

Sovrappeso+obesi

Como	= 24,52% (21,15 + 3,37)
Medio Alto Lario	= 31,46% (15,73 + 15,73)
- Menaggio	= 24,07% (12,96 + 11,11)
- Dongo	= 42,86% (20,00 + 22,86)
Brianza	= 32,78% (21,41 + 11,37)
- Cantù	32,63% = (21,05 + 11,58)
- Erba	33,33% = (21,30 + 12,03)
- Mariano	32,29% = (21,88 + 10,41)
Sudovest	= 39,37% (28,92 + 10,45)
- Lomazzo	= 46,67% (34,07 + 12,59)
- Olgiate	= 32,89% (24,34 + 8,55)

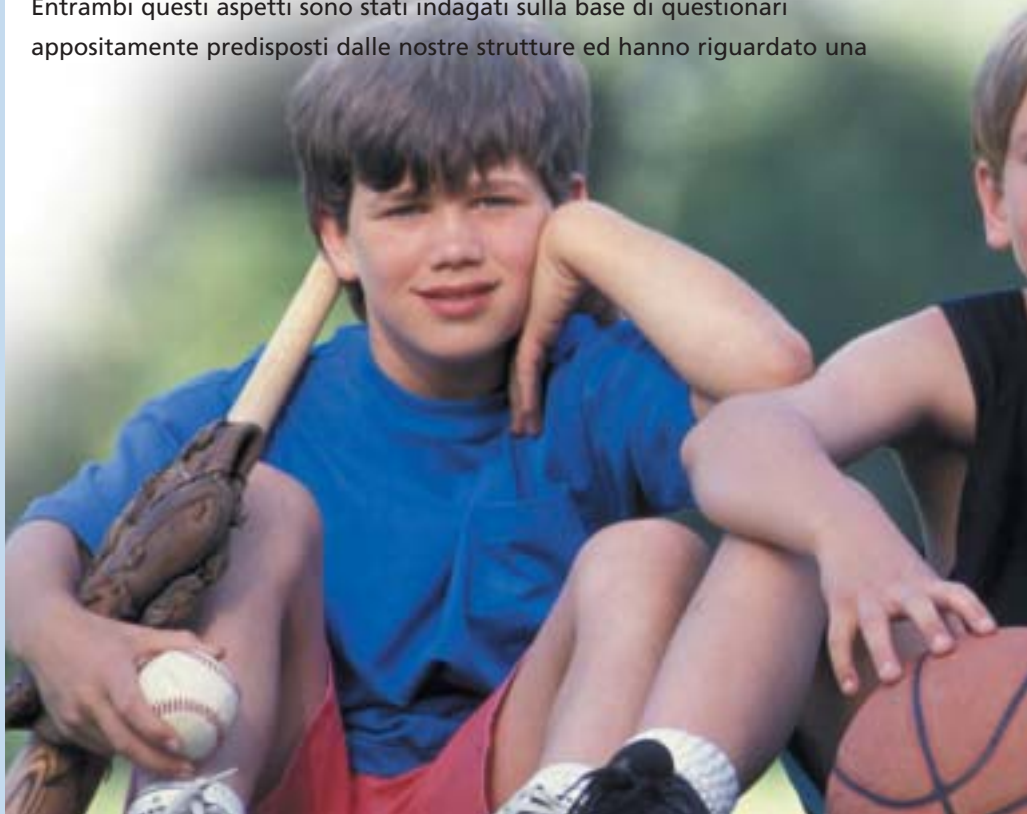
Particolare attenzione per i dati globali di Dongo e Lomazzo ben oltre il 40% specie il sovrappeso (oltre il 30% a Lomazzo) e la obesità (oltre il 20% a Dongo)



Ulteriori informazioni si hanno valutando la circonferenza vita ove si evidenzia che essa assume valori “fuori norma” nel 38,05% dei soggetti sovrappeso e nel 95,29% dei soggetti obesi: per queste categorie di utenti si evidenzia un rischio aggiuntivo come segnalato dalla letteratura scientifica più recente che evidenzia come, assumendo l’obesità caratteristica di obesità a localizzazione viscerale, si associ un grosso rischio di sindrome metabolica e di anche gravi patologie correlate (cardiopatie, diabete, ictus ecc..).

A questo punto è importante correlare questi dati con le [frequenze d’assunzione degli alimenti e dei nutrienti](#) e con il [livello d’attività fisica dei soggetti esaminati](#).

Entrambi questi aspetti sono stati indagati sulla base di questionari appositamente predisposti dalle nostre strutture ed hanno riguardato una



valutazione qualitativa in ordine alle frequenze di assunzione di alimenti (non di tipo quantitativo che sarebbe stato praticamente impossibile valutare con esattezza) ed in ordine al tempo stimato dedicato all'attività fisica extrascolastica.

E' opportuno sottolineare che, a differenza dei dati antropometrici, rilevati in modo oggettivo ed omogeneo dal personale ASL, quelli sulle abitudini alimentari e sulla attività fisica sono frutto di autocompilazione e dichiarazione dei soggetti indagati e pertanto da valutare con le dovute riserve.

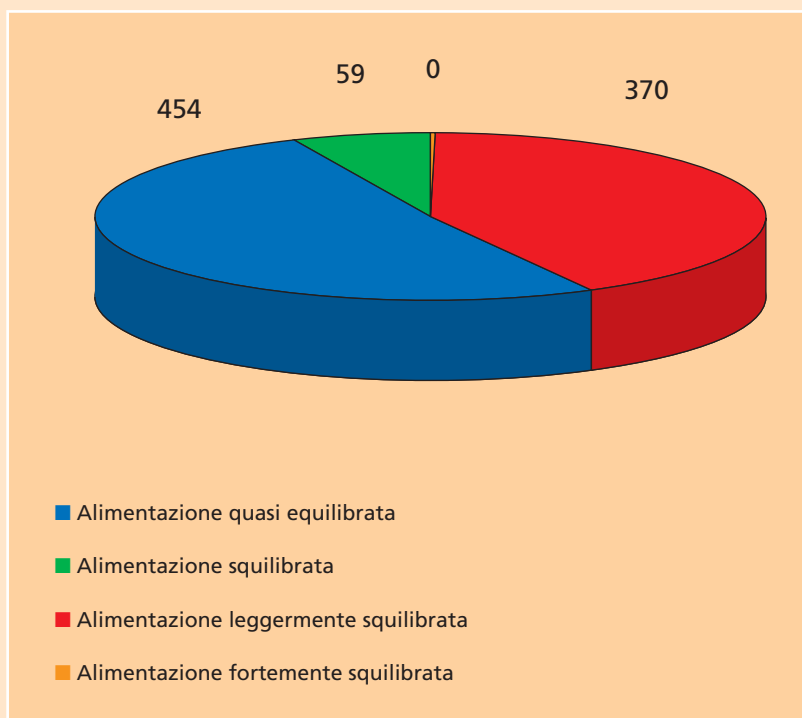
Di seguito si presentano tutti i dati che hanno evidenziato significatività.



Assunzione di alimenti

Si evidenzia che, come atteso, nessun soggetto ha un'alimentazione equilibrata, il 41,90% leggermente squilibrata ed il 51,42% ha un'alimentazione squilibrata. Il 6,68%, infine, segue un regime alimentare fortemente squilibrato, sulla base delle frequenze di assunzione dei nutrienti.

Distribuzione valutazione frequenze alimentari



Le voci alimentazione quasi equilibrata e leggermente squilibrata sono da considerarsi alimentazioni accettabili.

L'alimentazione dei bambini

Mangiare in modo giusto significa:

Variare il più possibile l'alimentazione

Fare colazione, pranzo, cena e uno o due spuntini leggeri.

Prendere una prima colazione è fondamentale per iniziare bene la giornata.

Mangiare tutti i giorni alimenti ricchi di fibra : verdura, frutta e legumi e non avere paura di assaggiarne dei nuovi

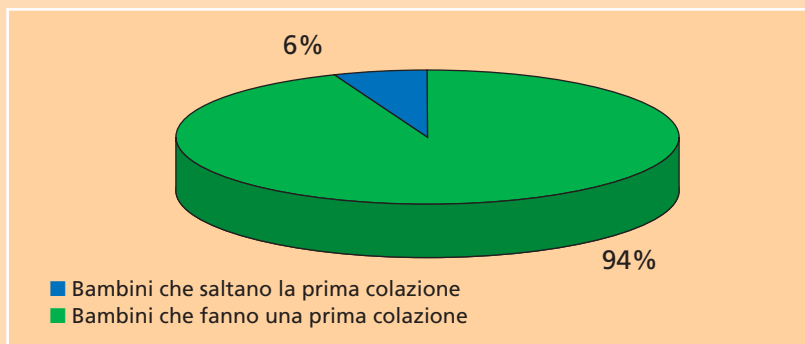
Limitare gli alimenti salati e grassi (patatine, salumi, formaggi), alimenti ricchi di sale in generale

Limitare il consumo di bibite zuccherine (bevande a base di cola, aranciate, ecc).

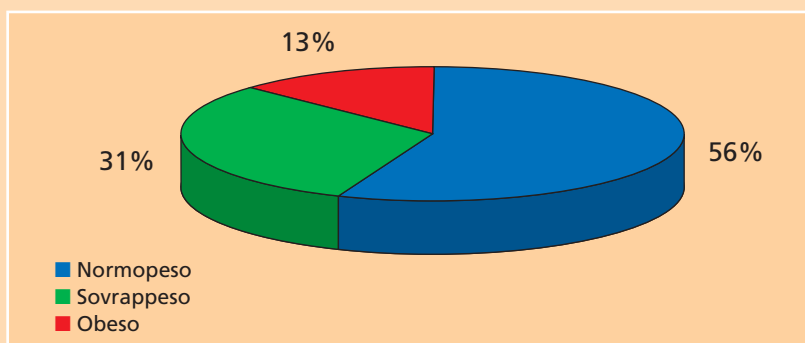


Fai la prima colazione almeno 4 volte la settimana

Prima colazione?



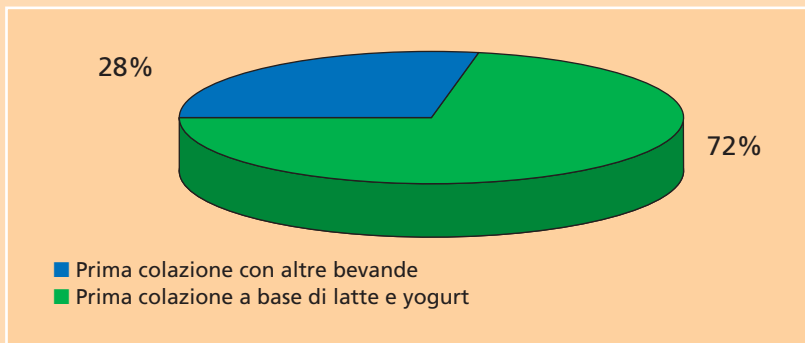
Bambini che non consumano la prima colazione



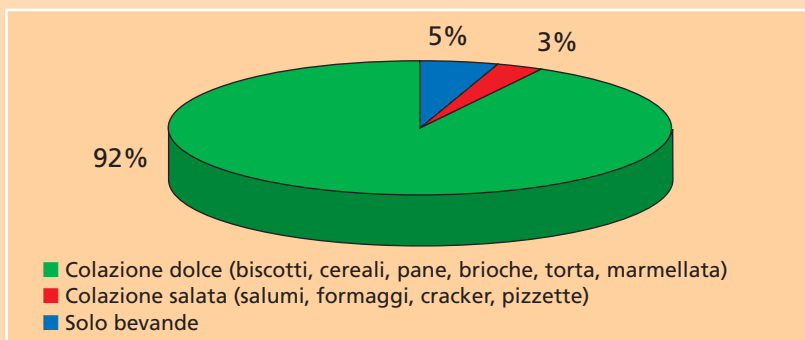
Tra tutti i bambini del campione, quelli che non consumano la colazione hanno una maggiore prevalenza di sovrappeso e obesità rispetto ai dati di frequenza generali

Cosa prendi con maggiore frequenza?

Bambini che fanno la prima colazione a base di latte o yogurt



Tipi di colazione



La prima colazione

Bisogna farla perchè

- Da **l'energia** o carica necessaria per iniziare una giornata di studio nel modo migliore.
- La prima colazione permette di **migliorare l'attenzione** e la concentrazione, quindi il rendimento scolastico. Ricordarsi che il cervello ha bisogno di zuccheri.
- Consente al nostro organismo di utilizzare in modo **molto efficiente** il nutrimento a disposizione dopo una notte di digiuno.

Se non facciamo la colazione:

Ci stanchiamo più facilmente

Non stiamo attenti in classe e poi...

Abbiamo una gran fame che ci fa mangiare qualsiasi cosa senza controllo

Bisogna stare **attenti a non esagerare** coi cereali!! nè coi biscotti che ti piacciono tanto...

una tazza di latte con g 30/40 di cereali

oppure

Prendi una tazza di latte con 3-6 biscotti (non un pacco di biscotti!)

oppure

Uno yogurt coi cereali o muesli

oppure

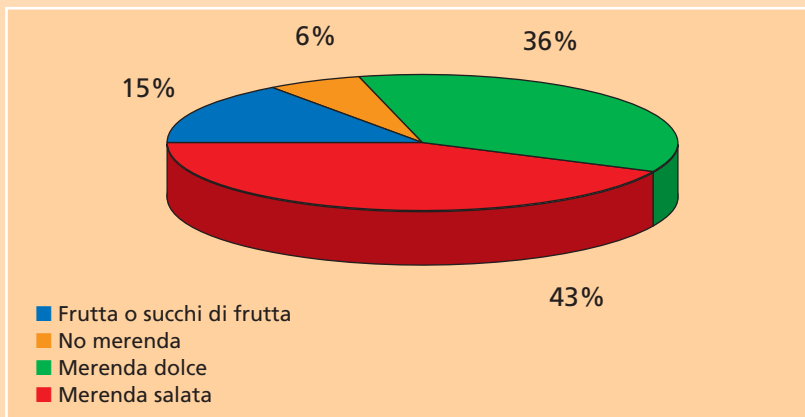
una spremuta con una con una fetta di torta (non un quarto di torta...)

oppure

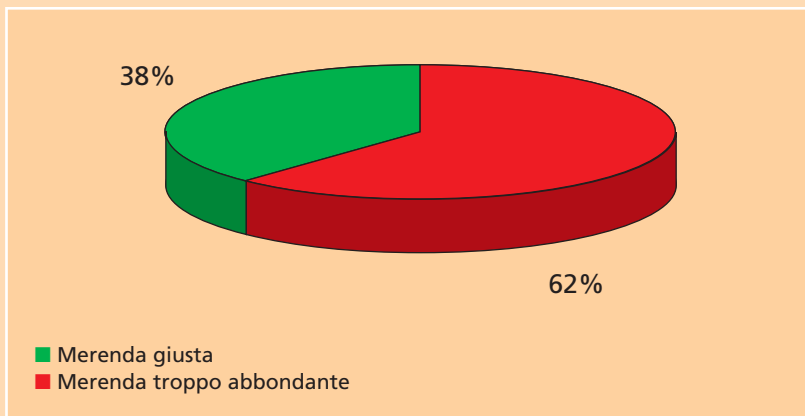
Una tazza di tè o caffè d'orzo con 2/4 fette biscottate/cracker (g25) con la marmellata o il miele

Quale merenda prendi con maggiore frequenza al mattino?

Combinazione merenda alla mattina



Merenda caloricamente corretta



A metà mattina se non si è fatto una ricca colazione si può prendere una merenda "leggera";

La frutta, lo yogurt, il succo di frutta, sono ottimi alimenti per merenda.

Cerca di evitare le focacce, pizzette, patatine, piadine, perché sono troppo caloriche, troppo grasse e troppo salate!!.

Il latte, lo yogurt e i formaggi oltre al contenuto in proteine sono ricchi di calcio, che viene utilizzato per formare ed irrobustire le nostre ossa e i denti.

Il calcio si deposita nelle ossa durante l'età della crescita.

prendere una o due tazze di latte al giorno,

oppure

due yogurt,

oppure

una tazza di latte e uno yogurt

oppure

un gelato al latte/ budino e

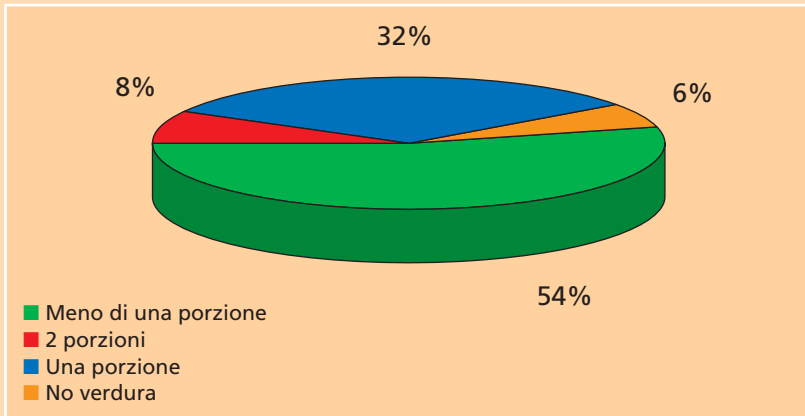
un bicchiere di latte

Limitare i formaggi, a due volte la settimana come secondo piatto (sono molto ricchi di grassi!)

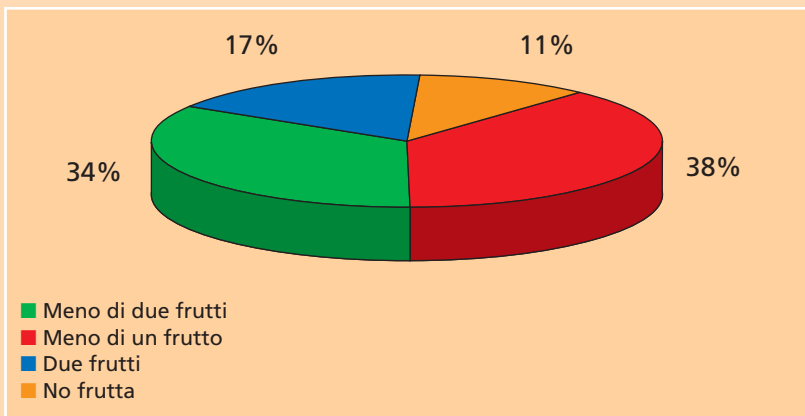


Consumi di verdura e frutta

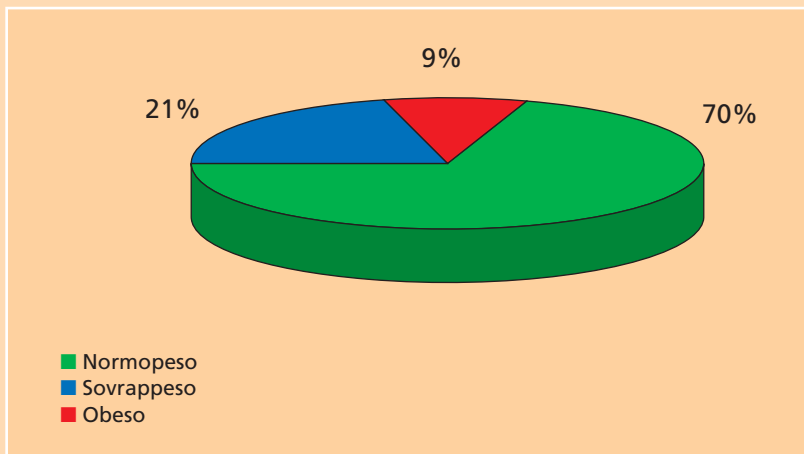
Porzioni di verdura nell'arco della giornata



Consumo di frutta al giorno



Bambini che consumano la frutta



Come possiamo vedere i bambini consumatori abituali di frutta hanno una prevalenza inferiore di sovrappeso e obesità in confronto al campione totale di tutta la popolazione infantile





Colora la tua alimentazione

mangiando frutta e verdura variando sempre i colori

La frutta e la verdura contengono:

- Vitamine come acido folico, vit. A o beta-carotene, vit. C, vit. K
- Sali minerali (Calcio, Ferro, Magnesio, Potassio)
- Fibra.

Mangiare verdura e frutta tutti i giorni

Bisogna farlo perchè

Contengono sostanze regolatrici e protettive del nostro corpo come le Vitamine (acido folico, vit. A o beta-carotene, vit. C, vit K), i Sali minerali (Calcio, Ferro, Magnesio, Potassio) , e altre Sostanze protettive chiamate Antiossidanti (esempio i flavonoidi);

Forniscono la fibra necessaria al buon funzionamento dell'intestino, lo tengono attivo e gli impediscono di diventare pigro;

La fibra inoltre nutre l'intestino e dà senso di sazietà

Riduce e ritarda l'insorgenza del senso di fame.

Se non si mangia con molto entusiasmo la verdura come contorno, la si può consumare come antipasto.

E' importante continuare ad assaggiare anche quella che non piace, perchè i gusti si modificano col passare del tempo.

scegliere sempre verdura sia a pranzo che a cena

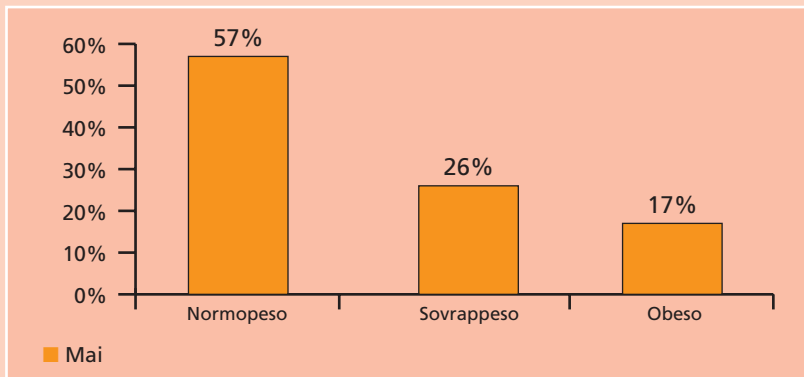
bisogna mangiare due-tre frutti al giorno.

privilegiare frutta e verdura di stagione

Si può prendere la frutta durante i pasti o dopo, come spuntino, nell'arco della giornata.

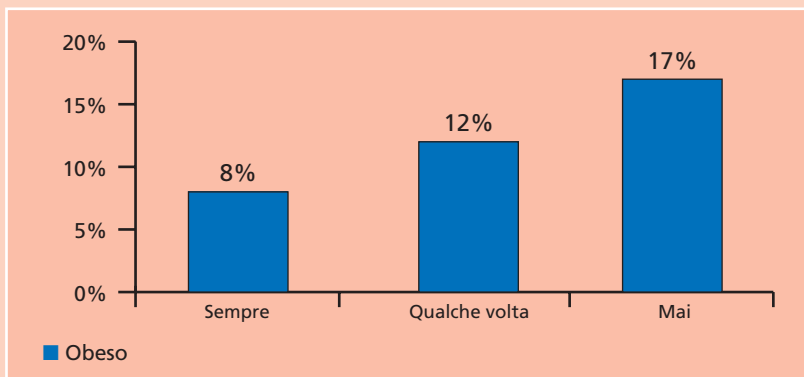
A tavola

Mangio a pranzo e a cena impiegando almeno 15 minuti?



Tra tutti i bambini del campione, quelli che sempre mangiano in meno di 15 minuti hanno una maggiore prevalenza di sovrappeso e obesità rispetto ai dati di frequenza generali

Mangio a pranzo e a cena impiegando almeno 15 minuti?



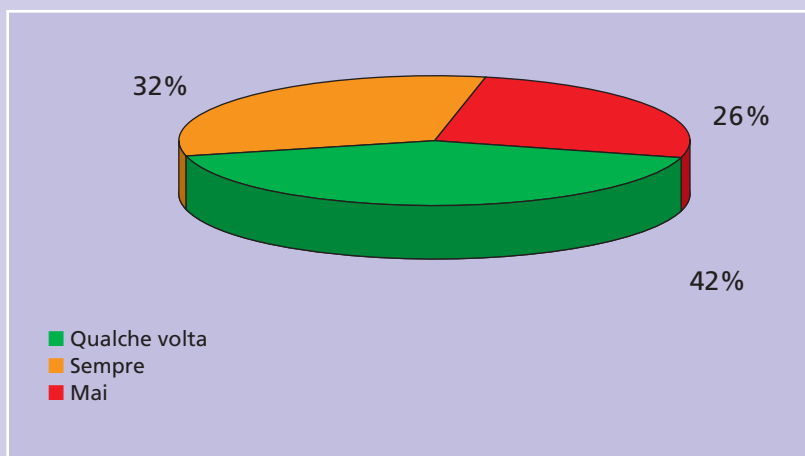
Il dato è confermato dall'aumento progressivo di obesità inversamente proporzionale al tempo in cui si consuma il pasto

A tavola

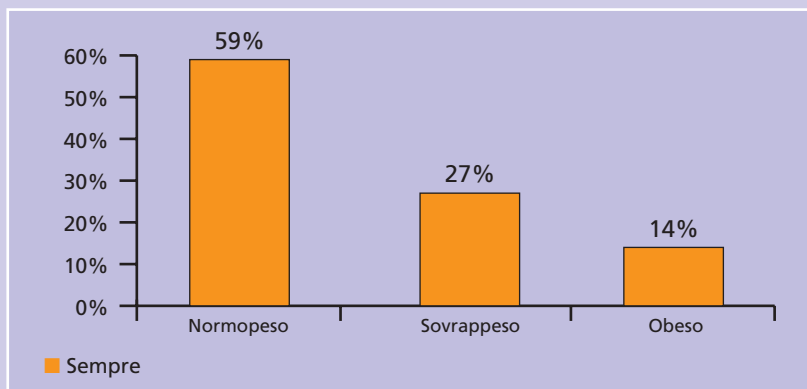
Si deve mangiare **lentamente**, masticando e assaporando molto bene per apprezzare i diversi gusti delle pietanze senza lasciarsi distrarre dalla televisione, dai videogiochi, ecc...; così il cervello riceverà il messaggio di stare mangiando e saprà capire quando si è sazi, evitando di mangiare più del necessario.



Guardi la tv mentre mangi?

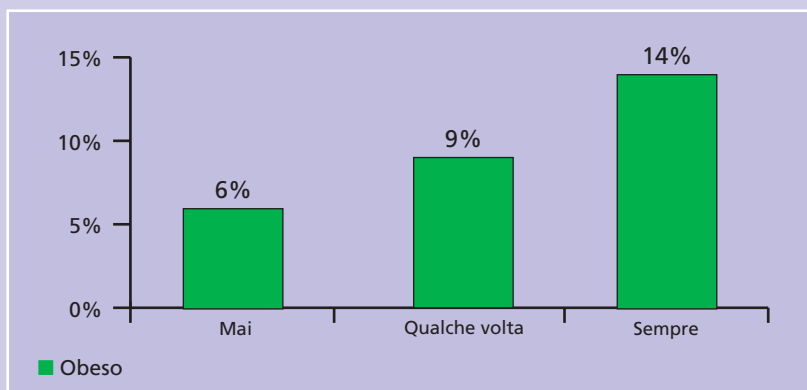


Rapporto tra il guardare la tv mentre si mangia e l'obesità



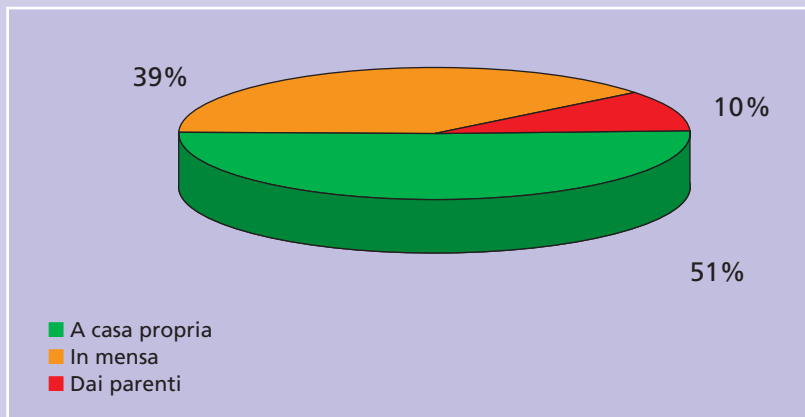
Tra i bambini che guardano sempre la televisione quando mangiano c'è una maggiore prevalenza di sovrappeso e obesità in confronto a quei bambini che non la guardano mai.

Rapporto tra il guardare la tv mentre si mangia e l'obesità

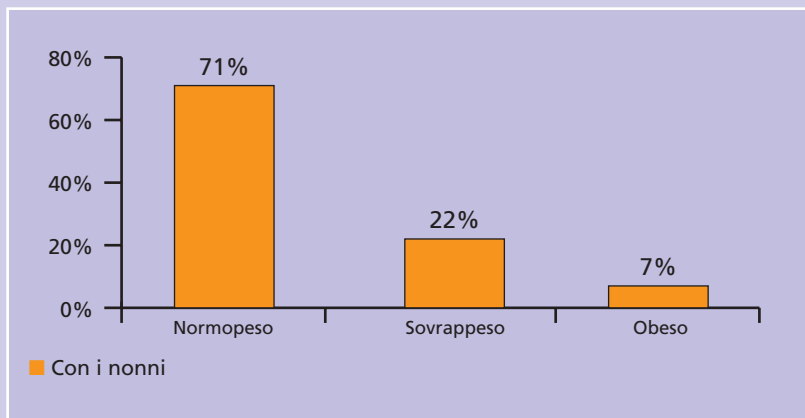


Il dato è confermato dall'aumento progressivo di obesità inversamente proporzionale al tempo in cui i bambini guardano la televisione mentre mangiano.

Dove consumi il pranzo



Consumo del pranzo con i nonni

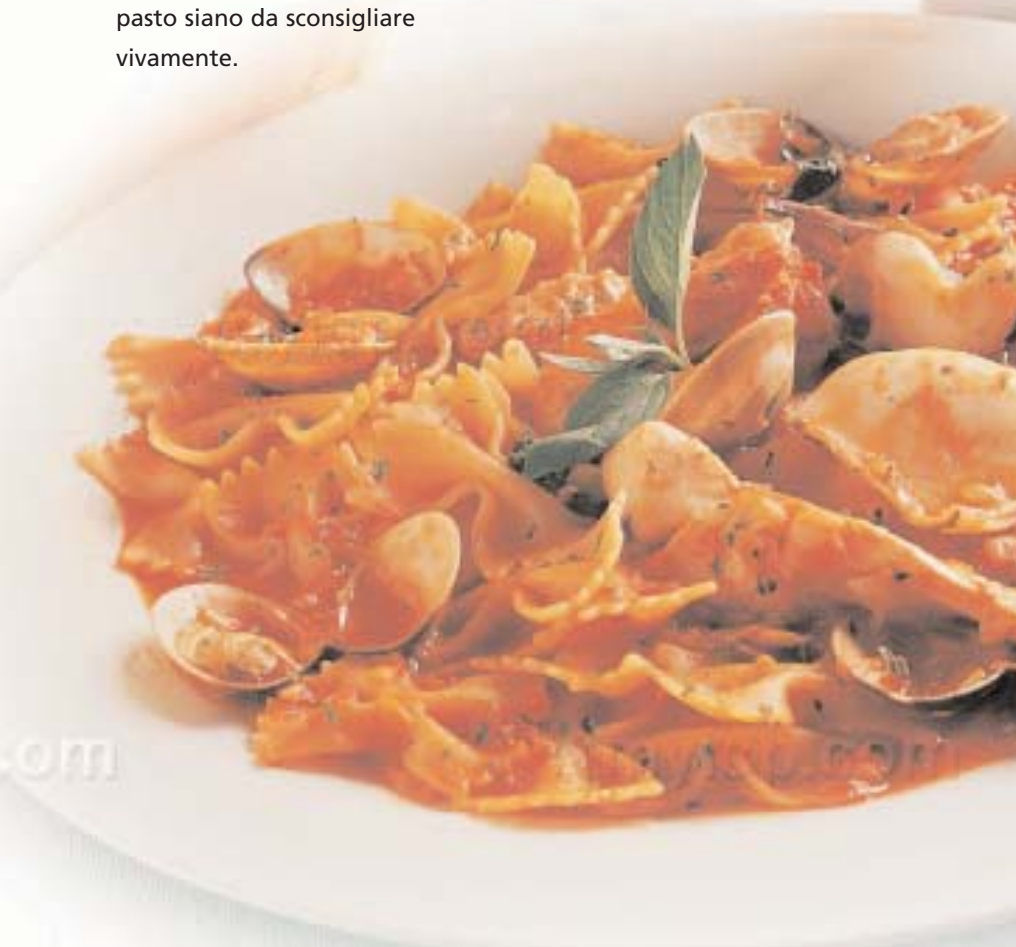


I bambini che consumano il pranzo dai nonni hanno una minore prevalenza di obesità in confronto al campione totale.

A tavola con i nonni

Tale evidenza potrebbe derivare dal fatto che i nonni hanno più tempo per fare da mangiare e sono più aderenti alle tradizioni e alle corrette abitudini della dieta mediterranea. Questo potrebbe anche significare avere più tempo e curare di più le preparazioni e la spesa.

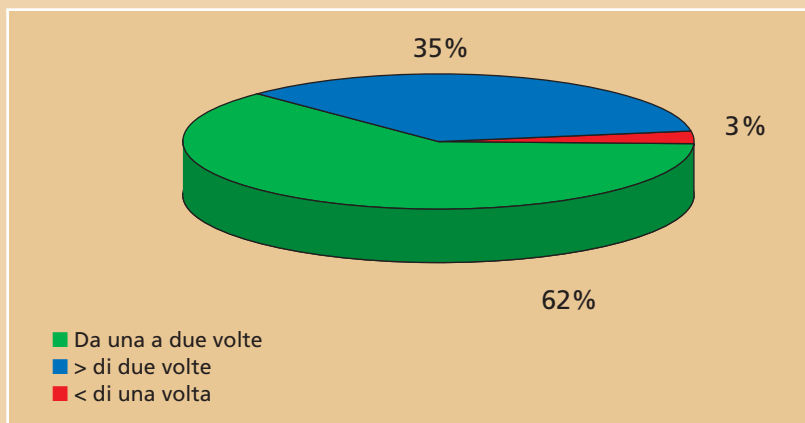
Ciò non toglie che determinati comportamenti di alcuni nonni come per esempio proporre caramelle e snacks fuori pasto siano da sconsigliare vivamente.



Pane, pasta, patate

carboidrati

Consumo giornaliero dei primi piatti



N.B. Come primo piatto si considerano tutte le pietanze a base di carboidrati (patate, polenta, piadine, ecc...)

- Gli alimenti ricchi di amidi come pasta, pane, polenta, patate, riso, mais, semolino, farro, grano saraceno, castagne, segale etc. dovrebbero essere alla **base della nostra alimentazione**.
- Sono importanti perché ci forniscono **materiale energetico** di pronto uso, di cui abbiamo bisogno per camminare, scrivere, pensare.
- Il nostro corpo svolge tutta una serie di funzioni, per questo ha bisogno di energia.



Carne, pesce, uova, latte e derivati, legumi proteine

- Le proteine sono i **mattoncini** che servono a formare e riparare i nostri tessuti, quindi sono **indispensabili** per crescere e per rinforzare i nostri muscoli.
- Si trovano in abbondante quantità e sono di ottima qualità negli alimenti come carne, pesce, uova, salumi magri, latte e yogurt .
- Riscopri il valore nutritivo del pesce sia di lago che di mare, fresco o anche surgelato.

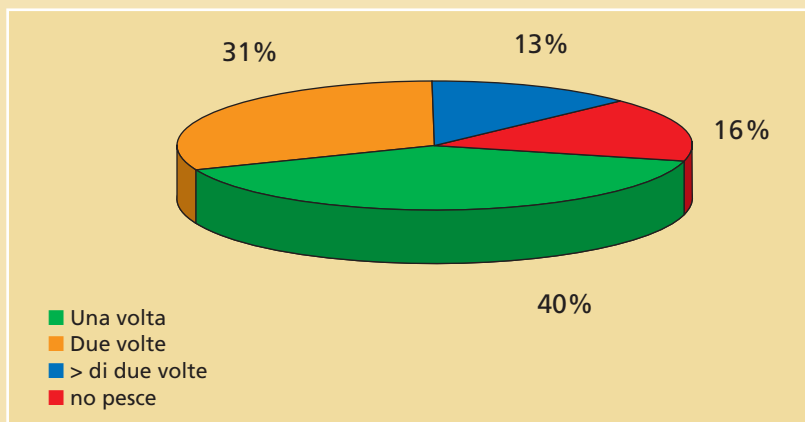


Il pesce

Si caratterizza per essere ricco di:

- **proteine di origine animale**, che si definiscono di elevato valore biologico, perchè contengono tutti gli aa essenziali
- **gli ac. grassi δ -3**, che hanno una azione protettiva nei confronti delle malattie coronariche:
 - ↓ placche ateromatose (di grasso),
 - ↓ trigliceridi,
 - ↑ colesterolo hdl ("colesterolo buono")
- **lo iodio**: elemento essenziale per la sintesi della tiroxina (ormone della tiroide).

Consumo di pesce settimanale



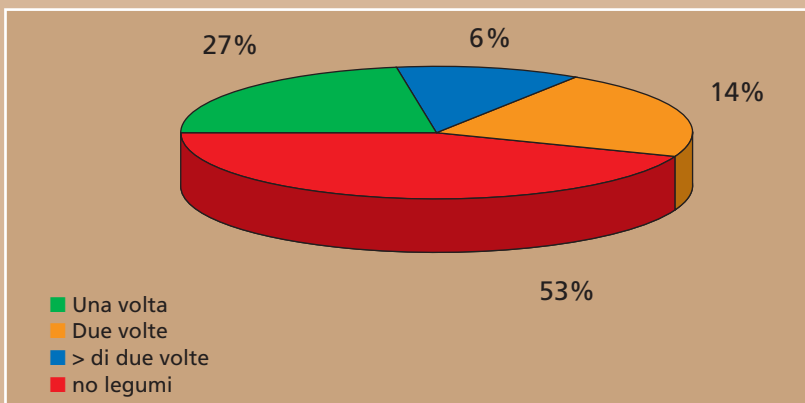
I legumi

I legumi come fagioli, soia, lenticchie, ceci, piselli, fave, lupini, per fornire proteine di qualità, hanno bisogno dei cereali (pasta e fagioli, riso e piselli, piselli in umido col pane, etc.).

I legumi contengono anche un buon quantitativo di fibre.



Consumo settimanale di legumi



L'Acqua

È UN ELEMENTO ESSENZIALE DEL NOSTRO ORGANISMO.
La maggior parte del corpo è formato da acqua.

E' INDISPENSABILE:

- per la **digestione**
- per il mantenimento della **temperatura** corporea
- per l'**eliminazione** delle impurità (urina, sudore).
- Associata all'attività motoria e al consumo di alimenti ricchi di fibra mantiene regolato l'**intestino**.
- Bere **almeno un litro**
- un litro e mezzo d'acqua **al giorno**
(5 - 8 bicchieri).
- Altri liquidi come tè, succhi di frutta, spremute, caffè d'orzo (senza zucchero) sono preferibili alle bevande zuccherine come cola, aranciata...





Olio, burro, margarina, grassi di condimento

- Bisogna assumere i grassi in piccola quantità perché sono una sorgente concentrata di energia e vengono immagazzinati nel tessuto adiposo ed intorno agli organi come cuore, polmoni e fegato.
- Sono i costituenti principali della parete delle cellule e servono a trasportare le vitamine A-D-E-K.
- Tra i grassi è presente il colesterolo che, se assunto in eccesso, può depositarsi nelle arterie causando malattie come l'arteriosclerosi.
- E' importante utilizzare l'olio extravergine d'oliva per condire i cibi, perché, oltre ad essere quello più naturale, è anche il più equilibrato nei suoi componenti.
- Due - tre cucchiai al giorno bastano come condimento.
- Bisogna limitare il consumo di burro, margarina, lardo, strutto e alimenti ricchi di grassi come coppa, zampone, wurstel, salsiccia, salame, pancetta, mortadella di Bologna, formaggi in genere, perché l'esagerazione li rende nemici del cuore.

Attenzione ai "grassi invisibili" contenuti in: patatine fritte, sandwich, panini confezionati, pizzette, focacce, salse...



Dolci, zuccheri semplici

NON ESAGERARE



- Zucchero, miele o marmellate vanno bene, soprattutto a colazione
- Non si deve esagerare con gli altri dolci come biscotti farciti, pasticcini, cioccolatini, alle merendine confezione famiglia e alle bevande troppo zuccherate, brioche, caramelle, creme di cioccolato e nocchie (oltre a essere ricchi di zucchero, sono ricchi anche di grassi).
- Questi sono da mangiare in quantità limitata.

Attenzione ai piccoli dolci (caramelle, cioccolatini, ...)

e alle merendine "confezione famiglia"

Attività fisica

L'attività fisica praticata è stata valutata attraverso l'autocompilazione di un questionario che prendeva la quantificazione del tempo dedicato allo sport effettuato in modo organizzato e all'attività fisica effettuata sotto forma di gioco libero.

La sommatoria dei minuti dedicati complessivamente all'attività fisica ha permesso di generare una tabella comparativa utile per la classificazione della quantità di attività fisica effettuata da insufficiente a eccellente in base a specifici parametri temporali.

Dall'analisi dei dati è emerso che il **32%** dei bambini non dedica un tempo sufficiente all'attività fisica, ma il dato più

interessante riguarda l'associazione esistente tra

l'insufficienza dell'attività fisica e l'aumento di

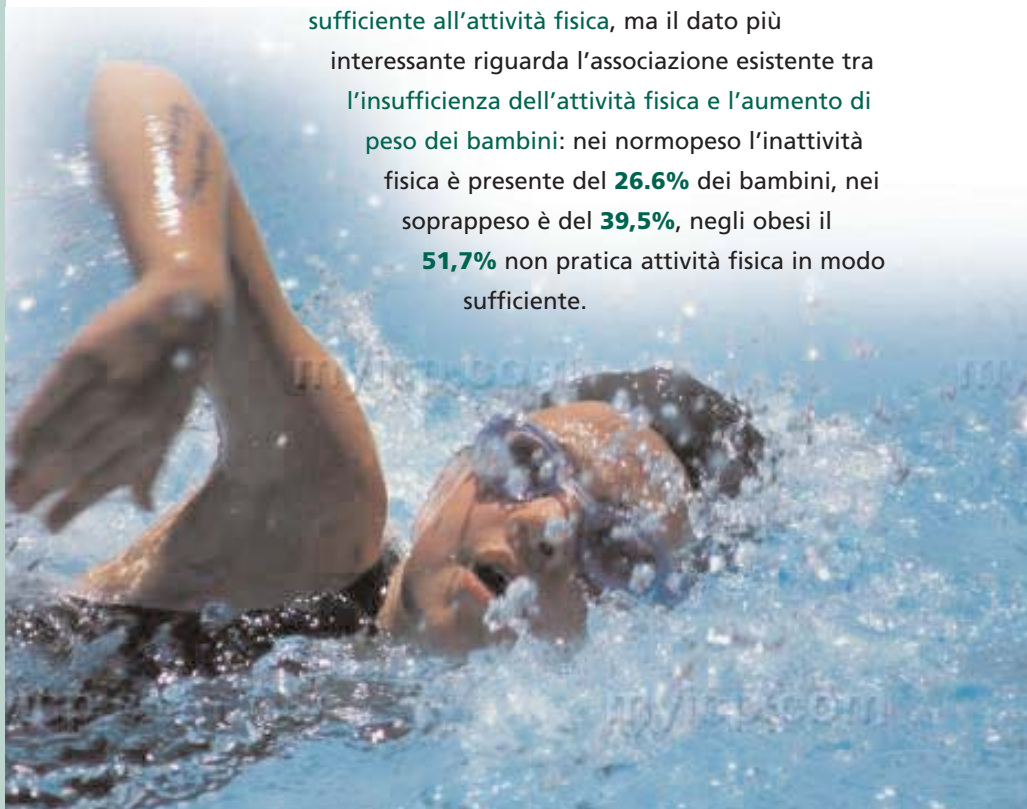
peso dei bambini: nei normopeso l'inattività

fisica è presente del **26,6%** dei bambini, nei

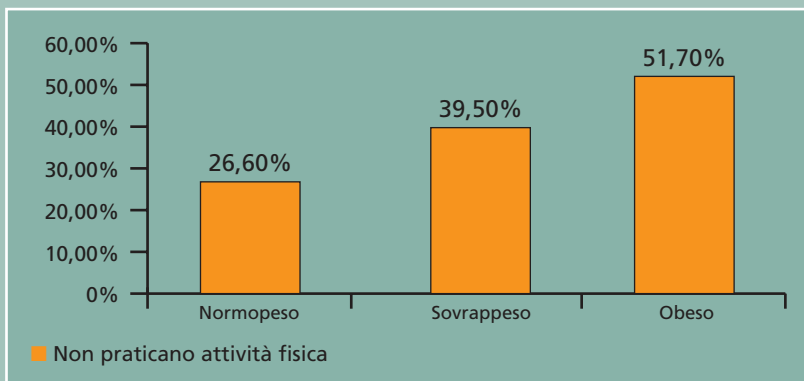
soprappeso è del **39,5%**, negli obesi il

51,7% non pratica attività fisica in modo

sufficiente.



Percentuale bambini con attività fisica insufficiente



Tra tutti i bambini del campione, quelli che non svolgono sufficiente attività hanno una maggiore prevalenza di sovrappeso e obesità rispetto ai dati di frequenza generali

L'attività fisica

E' molto importante per mantenersi in forma fare attività fisica e limitare al massimo i momenti di sedentarietà (stare seduti davanti alla televisione, computer, play station e i giochi da tavola, usare la macchina).

- La vita moderna ci spinge a fare poco movimento: usare la macchina, giocare al computer, stare seduti a guardare la televisione, sono abitudini comode e piacevoli, ma ci rendono pigri.
- L'attività motoria è importante perché ti aiuta a ossigenare il sangue, permette al tuo cuore di lavorare meglio, a tutti i muscoli di rinforzarsi, **ti aiuta cioè a crescere bene e ti permette di muoverti in modo armonico ed agile.**

Ci sono alcuni consigli comportamentali per mantenersi in forma

- Non avvicinarti a tavola quando non è ancora pronto da mangiare: rischi di continuare a “spizzicare” troppo pane
- Quando tutti hanno finito di mangiare, evita di fare lo spazzino
- Quando vai al supermercato evita di farti comprare tutte quelle cose golose ricche di calorie (caramelle, cioccolatini, patatine fritte...)
- Quando inviti altri bambini a casa non rimpinzarli di cibo
- Stare insieme non significa solo mangiare, si può giocare, leggere, ascoltare musica...



- Non continuare a sgranocchiare tutto il giorno davanti alla TV, giocando...
- Bevi almeno un litro d'acqua al giorno
- Quando vai in gita scolastica, per qualche ora o una giornata, evita di portare cibo per una settimana...
- Cammina, fai le scale, gioca, corri, vai a fare delle commissioni camminando, organizza con i tuoi amici delle passeggiate.

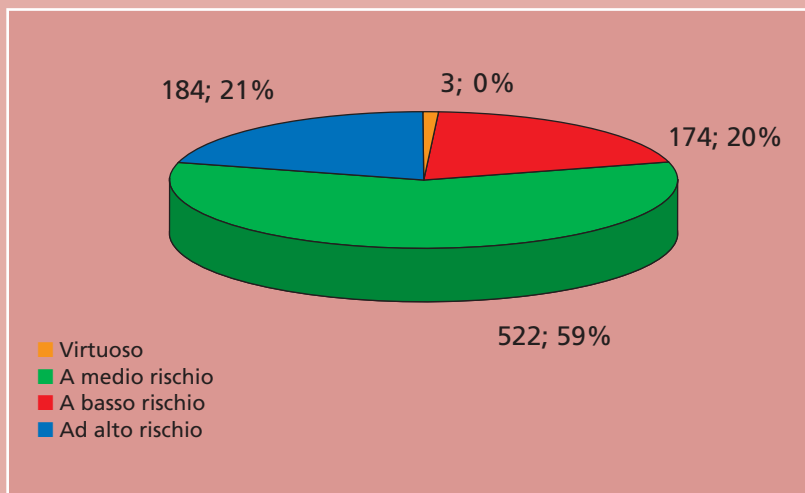


Stile di vita

Con questo termine si vuole qui intendere l'associazione di abitudini alimentari ed attività fisica che, in ordine al presente studio, ha correlato **le frequenze di assunzione di alimenti e l'attività fisica.**

Si evidenzia che, considerando l'insieme dei due fattori, ognuno influente al **50%**, il **79,6%** degli indagati è da considerare a medio o ad alto rischio per un futuro sviluppo in senso patologico.

Distribuzione stile di vita
(combinazione tra frequenze alimentari e attività fisica)



Conclusioni

NON ESISTE NESSUN ALIMENTO PROIBITO!

ESISTE UN PROBLEMA DI QUANTITÀ, QUALITÀ, VARIETÀ E FREQUENZA!

Sulla base della consapevolezza indotta anche dai risultati del presente studio, dovranno essere intensificati gli sforzi di tutti coloro che a vario titolo hanno una parte nell'educazione sanitaria dei bambini (famiglia, scuola, personale sanitario) affinché si diffondano le opportune conoscenze in ordine ad una corretta alimentazione ed attività fisica dei giovani.



Questo libretto vuole essere uno strumento agile ma il più possibile completo utilizzabile dalle scuole e dalle famiglie per meglio affrontare le tematiche dell'educazione nutrizionale e del corretto stile di vita dei nostri ragazzi.



Bibliografia:

SINU-Società Italiana di Nutrizione Umana, LARN-Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana, Edra, Milano 1998.

<http://www.sinu.it>

INRAN, Linee guida per una sana alimentazione italiana, revisione 2003

<http://www.inran.it/LG2003.htm>

Regione Lombardia - Direzione Generale Sanità U.O.

Prevenzione:

Linee guida per la ristorazione scolastica della Regione Lombardia 2002,
(D.G.R. Lombardia 1 agosto 2002 n 14833)

<http://www.sanita.regione.lombardia.it>



Indice

Prefazione DG	p 05
Sorveglianza nutrizionale	p 07
Assunzione di alimenti	p 12
La prima colazione	p 16
Consumi di verdura e frutta	p 19
Colora la tua alimentazione	p 22
A tavola	p 23
A tavola con i nonni	p 27
Pane, pasta, patate	p 28
Carne, pesce, uova, latte e derivati, legumi	p 29
L'acqua	p 32
Olio, burro, margarina, grassi di condimento	p 34
Dolci, zuccheri semplici	p 35
Attività fisica	p 36
Stile di vita	p 40
Conclusioni	p 41
Bibliografia	p 42

finito di stampare nel mese di novembre 2007 da:
Ingraph srl - Seregno

Studio e realizzazione grafica:
Luciano Proverbio



ASL Azienda Sanitaria Locale
della Provincia di Como