

Educazione all'alimentazione

Per la prevenzione del sovrappeso e dell'obesità infantile



Ciss
Consorzio
intercomunale
per i servizi
socio sanitari

Il CISS, Consorzio Intercomunale per i Servizi Socio Sanitari, ricopre un ruolo all'interno dei Comuni associati di importanza rilevante, poiché attraverso la sinergia che crea a livello scolastico, istituzionale e sociale, fornisce supporto concreto e diretto non solo al malato ma all'intera comunità, mantenendo costante al primo posto la tutela della salute pubblica, in particolare quella dei bambini, degli anziani e dei soggetti disagiati. Come nel corso degli anni precedenti, il Consorzio scende nuovamente in campo con un nuovo pacchetto di iniziative da realizzare nell'ambito dei Comuni associati. Tra queste, è sembrata necessaria e coscienziosa la diffusione del presente opuscolo informativo, al fine di fornire i giusti mezzi di conoscenza per una corretta educazione alimentare. Le diverse iniziative in essere rappresentano un sostegno concreto rivolto ai cittadini dei comuni consorziati anche nell'ambito delle tematiche socio-sanitarie. Con la speranza di aver realizzato cosa gradita e con l'impegno di mantenere sempre viva la presenza del Consorzio accanto alle fasce più bisognose, porgo cordiali saluti.

Il Presidente
Carmine De Luca

La prevenzione del sovrappeso e dell'obesità nei bambini e negli adolescenti rappresenta oggi uno degli obiettivi prioritari per la tutela della salute pubblica. Questo fenomeno ha raggiunto negli ultimi anni livelli significativi, fino ad essere considerato una vera e propria "epidemia". È stato coniato, infatti, il neologismo "**globesity**", proprio per indicare la ormai preoccupante realtà mondiale. L'Italia, in particolare, è tra i primi paesi in Europa a maggior prevalenza della malattia: i dati ISTAT riferiti al 2009 indicano che il 36,1% della popolazione è in sovrappeso e che il **10,3% è obesa**, rispetto al 32,8% e al 7,3% nel 1994. Questo fenomeno diviene ancor più preoccupante considerando che oggi è esteso ad un numero sempre più alto di bambini e adolescenti. Risulta pertanto di importanza fondamentale, ai fini della prevenzione, la programmazione di attività per la promozione di una corretta alimentazione, e più in generale, di uno stile di vita salutare.

Attenzione!!!

L'obesità è correlata a diverse patologie:

- Sindrome metabolica
- Diabete mellito di tipo II
- Alterazione apparato cardio-vascolare
- Disfunzione della sfera psicosociale



Il fabbisogno energetico

Il fabbisogno energetico del nostro organismo si esprime sottoforma di calorie, ed indica la quantità di energia di cui il nostro corpo ha bisogno per svolgere tutte le sue funzioni quotidiane. Introdurre il numero adeguato di calorie è una delle chiavi per mantenerci sani e in forma!

Ovviamente questo valore varia a seconda dell'età, del sesso, della struttura corporea, in base all'attività fisica svolta, e a situazioni particolari, come la crescita, la gravidanza, la malattia. Il medico o il nutrizionista sapranno indicarci di quante calorie al giorno abbiamo bisogno, dunque come scegliere cibi e bevande per introdurre il numero adeguato. In questo modo se non si esagera non si rischia di ingrassare, e se non ci si limita, non si dimagrisce. Ovviamente, in caso di sovrappeso o obesità, il regime alimentare deve portare alla perdita di peso, quindi la dieta deve essere ipocalorica, ossia a minor quantità di calorie rispetto ad una dieta standard.



Corretta alimentazione: iniziamo a tavola

La corretta alimentazione si ottiene applicando quotidianamente un insieme di regole con lo scopo di ottenere dal cibo il maggiore beneficio possibile ed un'adeguata nutrizione. Controllare l'alimentazione, quindi, dovrebbe mirare al mantenimento o, se necessario, alla perdita o all'aumento di peso, senza compromettere un'appropriata assunzione delle sostanze nutritive. Provvedere ad un'alimentazione equilibrata significa saper variare la qualità e saper valutare la quantità dei cibi, in modo da assicurare al nostro organismo tutti i nutrienti in essi contenuti secondo le necessità individuali. Parafrasando la frase di Paracelso: "tutto è buono, niente è buono, solo il modo di servirsene conta". Ricordiamo, inoltre, che la scelta dei cibi da parte dei genitori modifica significativamente le preferenze dei cibi da parte dei figli! Quindi insieme, a tavola, scegliamo un'alimentazione corretta!



I principi nutritivi

I principi nutritivi, o nutrienti, di cui il nostro organismo ha bisogno per sopravvivere sono: **Proteine, Carboidrati, Lipidi, Vitamine e Elementi Minerali, Acqua**. I primi tre apportano energia sotto forma di calorie. Vediamo in dettaglio le loro caratteristiche.

Proteine

Le proteine hanno una funzione plastica: grazie alle proteine i tessuti del nostro corpo si formano, crescono, si mantengono e sono riparati. Il nostro organismo si compone infatti di miliardi di cellule, e queste, a loro volta, sono costruite proprio a partire dalle proteine. Alimenti ricchi di proteine: carne, pesce, uova, latte e derivati, etc. Il protocollo standard prevede che le proteine forniscano il 10-30% del fabbisogno totale di energia in età compresa tra 4 e 18 anni.



Combinazioni consigliate

Con carne e pesce:

Verdure, Pane, Olio e burro (in quantità limitate)

Con latte e derivati:

Pane, Cereali, Focchi, Frutta, Verdura

Con le uova:

Verdura e ortaggi, cereali, pane, olio, limone e aceto



Combinazioni da evitare

Con carne e pesce:

Legumi, Latte, Uova

Con latte e derivati:

Carne

Con le uova:

Legumi, Carni



Carboidrati

I carboidrati hanno l'importantissima funzione di fornire l'energia di pronto utilizzo che serve per studiare, camminare, giocare. Alimenti ricchi di carboidrati: pane, pasta, farina, cereali, biscotti, etc. Il protocollo standard prevede che il 45-65% dell'energia totale di cui necessitiamo venga fornita dai carboidrati.

I cereali sono le piante come il frumento, il riso, il mais, l'avena, l'orzo e la segale, hanno in comune una scarsa percentuale d'acqua, molti zuccheri (soprattutto amido e cellulosa), pochi lipidi, poche proteine e molto fosforo. Di cereali sono fatti, per esempio, due alimenti importantissimi per la nostra alimentazione: **la pasta e il pane**. Spesso in un pasto combiniamo cibi ricchi di amidi, quali pasta, riso, orzo, per esempio, con cibi proteici, come uova, pesce, carne, formaggi. In realtà questa associazione è più difficile da digerire rispetto ad altre, quindi stiamo sempre e comunque attenti alle quantità!



Lipidi

I lipidi alimentari si distinguono in due diverse categorie: gli **"acidi grassi saturi"** e gli **"acidi grassi insaturi"**. I primi sono di origine animale, come il burro, il lardo, lo strutto. A temperatura ambiente sono solidi. I secondi sono invece di origine vegetale, come l'olio di oliva e di semi. A temperatura ambiente sono liquidi. **Alimenti ricchi di lipidi:** burro, lardo, strutto, olio. La loro principale funzione è energetica: se l'alimentazione è equilibrata come da protocollo, forniscono il 30% del fabbisogno di energia. È preferibile non mangiare troppi grassi saturi. Se presi in grandi quantità pare infatti che provochino un aumento del livello di colesterolo e trigliceridi nel sangue, responsabili di malattie come l'ipertensione.

Preferiamo, dunque, i grassi insaturi, quelli di origine vegetale, perché tendono ad abbassare il livello di colesterolo. È importante inoltre ricordarsi che gli acidi grassi insaturi possono svolgere la loro utile funzione nell'organismo solo in presenza della vitamina E.



Vitamine e sali minerali Sia le vitamine che i Sali Minerali sono importantissimi per la vita. Si tratta di molecole che non sono prodotte dal nostro organismo ma introdotte solo tramite gli alimenti.

La maggior parte degli elementi minerali (calcio, potassio, magnesio, fosforo, sodio) è presente nella composizione dei cibi di origine animale e vegetale e nell'acqua sottoforma di Sali.

vitamine liposolubili	alimenti	benefici
A	Carote, burro, fegato	Vista
D	Pesce, latte e burro	Ossa e denti
E	Oli vegetali, spinaci	Cellule nervose e muscolari
K	Pomodori, cavoli e spinaci	Coagulazione sanguigna
vitamine idrosolubili	alimenti	benefici
C	Kiwi, agrumi, peperoni, fragole	Vene e arterie
B1, 2, 5, 6 - 12	Cereali integrali, fegato, legumi, carne, pesce, formaggi	Sistema nervoso e processi che permettono l'utilizzo di energia
PP	Fegato, legumi, carne, pesce	Accrescimento e rinnovamento tessuti
M (acido folico)	Vegetali a foglia verde, legumi, uova	Favorisce la formazione dei globuli rossi
H	Latte, tuorlo d'uova, spinaci	Necessaria alla vita cellulare

Alcuni cibi ricchi di sali minerali sono: il latte e i suoi derivati per il calcio; legumi, patate, pomodori, banane per il potassio; frutta secca, soia, cacao, per il magnesio; latte e pesce per il fosforo; il sale da tavola, gli spinaci per il sodio.

Il più delle volte un'alimentazione equilibrata è sufficiente a fornire il corretto nutrimento e di conseguenza anche la giusta quantità di vitamine e sali minerali. In alcuni casi, però, può capitare che una dieta bilanciata non basti (ad es. a causa dello stile di vita o al modo in cui gli alimenti vengono trattati e conservati), oppure che la carenza di vitamine e sali minerali sia dovuta alla "difficoltà" che i bambini hanno ad assumere quegli alimenti che più li contengono (ortaggi, frutta e verdura). In queste situazioni è possibile rimediare assumendo degli integratori, ma solo su consiglio del pediatra, che ne stabilirà il reale bisogno.



Acqua

L'acqua costituisce più della metà del corpo umano e serve al trasporto dei principi nutritivi, consentendo loro di raggiungere tutte le cellule, e alla regolazione della Temperatura corporea. Il "**fabbisogno idrico giornaliero**", cioè la quantità di acqua che dobbiamo ingerire ogni giorno per mantenere l'equilibrio con quella eliminata, è di circa **2- 2,5 L.**

Lo stimolo alla sete è il meccanismo di controllo che ci assicura di consumare l'acqua quando ne abbiamo bisogno. Ovviamente non si procura acqua all'organismo soltanto ricevendola come tale, ma anche attraverso l'assunzione di bevande di ogni genere e di tutti i cibi solidi.



Si continua con l'attività fisica

Una moderata attività fisica è essenziale per la prevenzione ed il trattamento del sovrappeso e dell'obesità. Per raggiungere un'ottima salute del sistema cardiovascolare, i bambini e gli adolescenti dovrebbero spendere non meno di 60 minuti al giorno per l'attività fisica. Consigliamo a bambini e ragazzi attività sicure, appropriate per la loro crescita, interessanti e con elementi che incentivino la loro sfera sociale. È importante sottolineare che l'attività fisica non deve essere sporadica, ma continuativa: un'attività fisica adeguata e costante insieme ad una moderata alimentazione costituiscono i capisaldi per un corretto e sano stile di vita. Inoltre, è stato dimostrato che una sana alimentazione ed una costante attività fisica aumentano il colesterolo buono (HDL). Al contrario, inattività, dieta sbilanciata, fumo, fanno aumentare i valori di colesterolo cattivo (LDL), quindi cresce il rischio cardiovascolare di un individuo. Guardare di meno la tv, infine, potrebbe essere un'eccellente opportunità per completare il controllo dell'alimentazione.

Riassumiamo i passi fondamentali per una corretta alimentazione ed un sano stile di vita:

1. Suddividiamo l'apporto energetico giornaliero in 4-5 pasti con la seguente ripartizione calorica: Colazione + spuntini: 20%; Pranzo: 40%; Merenda: 10%; Cena: 30%
2. Utilizziamo l'olio extravergine di oliva come condimento, limitando l'utilizzo di condimenti di origine animale, di margarine vegetali e salse (maionese e simili).
3. È auspicabile il consumo di 2 porzioni di verdura al giorno, sia cotta che cruda, e di 2-3 porzioni di frutta
4. Bere almeno 8-10 bicchieri di acqua al giorno
5. Mantenere il peso corporeo entro i limiti della norma; è utile controllare il peso almeno una volta al mese.
6. Mantenere un buon livello di attività fisica e ridurre le attività sedentarie.

Evitiamo, se possibile, di mangiare fuori, preferiamo snack salutari come frutta, vegetali, latte e yogurt, introduciamo la giusta quantità di fibre e riduciamo il consumo di cibi troppo grassi e calorici! Attenzione anche alla quantità di sale e di bevande zuccherate: diete povere di questi elementi danno sicuramente maggiori benefici!

Buon lavoro



Il CISS è costituito dai comuni di:

Acerra (NA)
Caivano (NA)
Calvizzano (NA)
Castelvoturno (CE)
Cercola (NA)
Cesa (CE)
Gricignano di Aversa (CE)
Ottaviano (NA)
Palma Campania (NA)
Poggiomarino (NA)
Roccamascerana (AV)
San Nicola la Strada (CE)
Sant'Antonio Abate (NA)
Sant'Arpino (CE)
Somma Vesuviana (NA)
Terzigno (NA)
Villaricca (NA)

Farmacie operative:

Farmacia Comunale di Acerra
Via Paisiello ex Via Pastiniello
80011 Acerra (NA)
081/5203113

Farmacia Comunale di Castelvoturno
Via Domiziana, km 33.850
81030 Castelvoturno (CE)
0823/851994

Farmacia Comunale di Cercola
Via delle Palme, 18/20
80040 Cercola (NA)
081/5551678

Farmacia Comunale di Gricignano di Aversa
Via Aldo Moro, 48
81030 Gricignano di Aversa (CE)
081/5028709

Farmacia Comunale di Palma Campania
Via Nuova Nola, 379
80036 Palma Campania (NA)
081/8242938

Farmacia Comunale di Poggiomarino
Via Giovanni Iervolino,
385-387 / 80040
Poggiomarino (NA)
081/5285222

Farmacia Comunale di Roccamascerana
Via Appia, 9
83016 Roccamascerana (AV)
0824/840070

Farmacia Comunale di San Nicola la Strada
Via le Taglie, 11/13
81020 San Nicola la Strada (CE)
0823/459147

Farmacia Comunale di S. Antonio Abate
Via Stabia, 215 80057
S. Antonio Abate (NA)
081/8734724

Farmacia Comunale di Somma Vesuviana
Via Mercato Vecchio,
124-126 / 80049
Somma Vesuviana (NA)
081/8992382

Farmacia Comunale di Terzigno
Via Avini, 118
80040 Terzigno (NA)
081/5297761

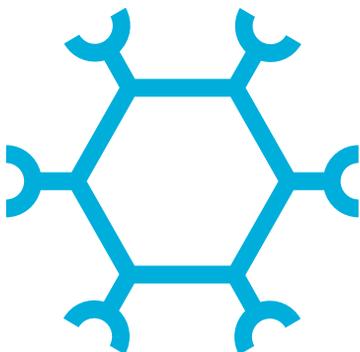
Farmacia Comunale di Villaricca
Via della Libertà, 1020
80010 Villaricca (NA)
081/9756816

Questo opuscolo è stato redatto da Personale qualificato con il supporto dei dati provenienti dalle più importanti e qualificate "fonti scientifiche" e "Ministeriali" di riferimento per l'argomento. Tuttavia non vuole e non può sostituirsi alle figure Mediche preposte a cui in ogni caso consigliamo di rivolgersi per ogni ulteriore e più dettagliata delucidazione.

Ciss
Consorzio
Intercomunale
per i Servizi
Socio Sanitari

Sede legale
P.zza Battisti, 1
Palazzo Comunale / 80023
Caivano (Na)

Sede amministrativa
c/o In.co.farma s.p.a.
80143 Napoli
Centro Direzionale
Isola C 9 / scala A
interno 80
tel / fax 081/5623793
Partita Iva 04668711213
consorzioiciss@pec.it
www.consorzioiciss.com



**progetto di
sensibilizzazione
ed informazione
a cura di**

