

I CONSIGLI PER PROMUOVERE LA SALUTE DEI BAMBINI (STILI DI VITA SANI)

APPENDICE

COS'È IMPORTANTE SAPERE

Ciascun soggetto, nel corso della sua esistenza, acquisisce e sviluppa un proprio modo di vivere in relazione al gruppo familiare e sociale e al contesto ambientale di appartenenza.

Questo è il significato del termine "stile di vita" e, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, la promozione di sani stili di vita fin dalla nascita, è fondamentale per ridurre numerosi problemi di salute e rischi di malattia.

L'acquisizione degli stili di vita avviene per l'interazione di numerosi fattori ambientali e socio-culturali, ma, soprattutto per i bambini, sono determinanti le conoscenze e le abitudini acquisite in famiglia e nella scuola rispetto ad alcuni comportamenti quotidiani quali l'alimentazione e l'attività fisica.

La letteratura scientifica evidenzia che una corretta e sana alimentazione protegge da una serie di rischi per la salute.

Le raccomandazioni riguardano i bambini di tutte le età, a partire dalla nascita con l'indicazione di privilegiare, fino al sesto mese di vita, l'allattamento al seno: il modo più sano, economico e naturale per nutrire il proprio bambino.

A seguire, nel corso di tutta la vita, l'alimentazione dovrebbe rispettare alcune semplici regole per garantire un apporto equilibrato di tutte le sostanze di cui l'organismo ha bisogno

per crescere e per affrontare gli impegni quotidiani (proteine, zuccheri, grassi, vitamine e acqua).

In particolare:

- privilegiare il consumo di alimenti di origine vegetale, ricchi di fibre, amidi, vitamine e minerali, quali frutta, verdura, legumi e cereali (meglio integrali);
- limitare il consumo di grassi, specie quelli di origine animale (particolarmente abbondanti nelle carni rosse, insaccati, burro, formaggi, latte intero, uova e in molti dolci);
- incrementare il consumo di pesce (non i crostacei);
- ridurre l'uso del sale, sia in tavola, sia in cucina (attenzione ai cibi conservati, spesso ricchi di sale);
- moderare il consumo di dolci e zucchero.

È inoltre assai importante che vi sia equilibrio tra ciò che si mangia (apporto energetico) e quanto ci si muove (dispendio energetico) e che venga rispettata un'adeguata distribuzione dei pasti nell'arco della giornata (colazione, spuntino di mezza mattina, pranzo, merenda e cena).

La cattiva alimentazione e la sedentarietà, rappresentano fattori di rischio importanti per numerose malattie; inoltre il sovrappeso e l'obesità nell'infanzia predispongono ad essere in sovrappeso o obesi anche nell'età adulta.

Se pensiamo che il problema non sia rilevante, l'ultima indagine realizzata in Italia nel 2012 documenta che:

- il 22,2% dei bambini è risultato in sovrappeso e il 10,6% in condizioni di obesità;
- il 9% dei bambini salta la prima colazione e il 31% fa una colazione non adeguata (ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine);
- il 65% fa una merenda di metà mattina abbondante, mentre il 22% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e/o verdura e il 44% consuma abitualmente bevande zuccherate e/o gassate;
- il 17% dei bambini non ha fatto attività fisica il giorno precedente l'indagine, il 18% pratica sport per non più di un'ora a settimana;
- 44% ha la TV in camera, il 36% guarda la TV e/o gioca con i videogiochi più di 2 ore al giorno;
- solo un bambino su quattro si reca a scuola a piedi o in bicicletta.

E che cosa pensano le madri dei bambini sovrappeso oppure obesi?

Tra le madri di bambini in sovrappeso o obesi, il 37% non ritiene che il proprio figlio abbia un peso eccessivo e solo il 29% pensa che la quan-

tità di cibo da lui assunta sia eccessiva. Inoltre, solo il 40% delle madri di bambini fisicamente poco attivi ritiene che il proprio figlio svolga un'attività motoria insufficiente. Questi dati sono simili a quelli osservati nelle precedenti rilevazioni.

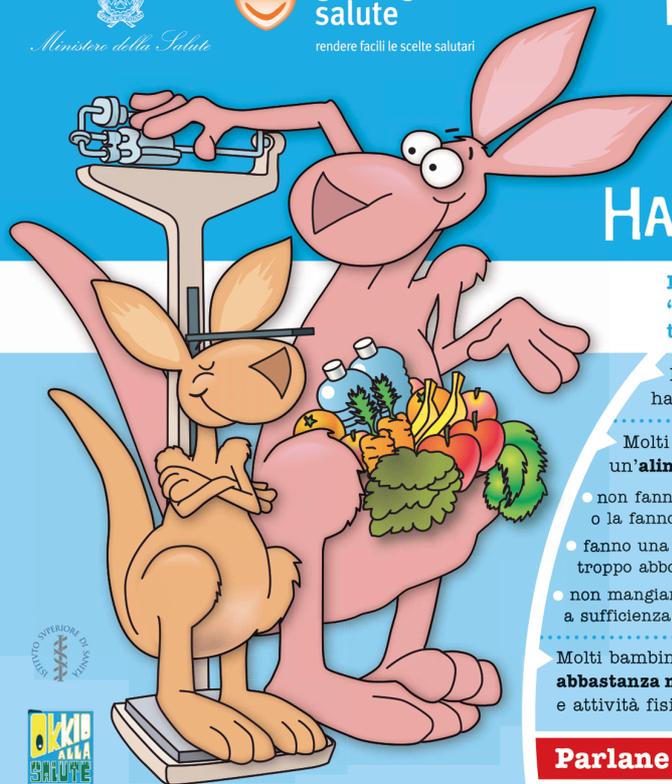
Il pediatra di famiglia e i professionisti sanitari possono fornire importanti consigli: seguirli è un prezioso investimento per far crescere bene i propri bambini!



BIBLIOGRAFIA / SITOGRAFIA

Rapporti ISTISAN 14/11 2384-8936 (on line) – Sistema di sorveglianza "OKkio alla salute": risultati 2012 alle azioni. Ministero della Salute. Scaricabile da: http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_5_1.jsp?lingua=italiano&id=21

PER ESSERE SEMPRE ALL'ALTEZZA L'ALIMENTAZIONE HA IL SUO PESO



I RISULTATI DELLA RICERCA "OKKIO ALLA SALUTE" tra gli alunni della scuola primaria

Molti bambini (1 su 3) hanno un **peso eccessivo**

Molti bambini hanno un'**alimentazione non corretta**:

- non fanno colazione o la fanno male
- fanno una merenda troppo abbondante
- non mangiano frutta e verdura a sufficienza

Molti bambini **non fanno abbastanza movimento** e attività fisica



Parlane con il tuo pediatra

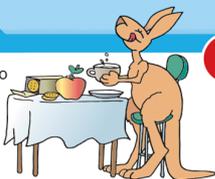
FARE MOVIMENTO E NUTRIRSI MEGLIO PER CRESCERE PIÙ SANI!

In collaborazione con: Società Italiana di Pediatria (SIP) e Federazione Italiana Medici Pediatri (FIMP)

LA COLAZIONE

Alla mattina, sveglia tuo figlio in tempo per fargli fare una **BUONA** colazione:

- 1 tazza di latte
- biscotti o cereali
- 1 frutto



1

MOVIMENTO = DIVERTIMENTO!

Assicurati che tuo figlio cammini, **giochi all'aperto** o faccia sport almeno per **1 ora al giorno**



5

NO ALLA PIGRIZIA

A scuola, se possibile, è meglio andarci **a piedi** o **in bicicletta**



2

VIDEOGIOCHI E TV

Con i **videogiochi**, i **computer** e la **TV**, **2 ore al giorno** bastano per divertirsi



6

LA MERENDA DI METÀ MATTINA

Dagli **uno spuntino leggero e nutriente**, bastano:

- 1 **yogurt** oppure
- 1 **frutto** oppure
- 1 piccolo **panino** (30/50 g)



3

IL TELEVISORE

Nella camera da letto di un bambino, è un ospite **ingombrante** e **rumoroso**: lascialo fuori, è meglio!



7

FRUTTA E VERDURA

Bisogna mangiarne almeno **5 volte al giorno**.

- 1 **frutto** a colazione
- 1 **frutto** per la merenda del mattino
- a pranzo anche **una bella insalata**
- 1 **frutto** per lo spuntino del pomeriggio
- a cena ancora **verdura** cotta o cruda



4

+ ACQUA - BIBITE

Quando tuo figlio ha sete, **preferisci l'acqua** alle bibite (sono zuccherate e dissetano meno)



8