

ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE PEDIATRICA

“NUTRIRE I VOSTRI FIGLI NON E' SOLO DAR LORO DA MANGIARE MA AIUTARLI A DIVENTARI ADULTI EQUILIBRATI”

* Dal rapporto statistico del ministero della salute sull'obesità infantile in Italia emerge che la prevalenza di sovrappeso ed obesità in un campione rappresentativo di bambini tra i 6 e i 17 anni di età è molto elevata:

- Il 23,6 % dei bambini è sovrappeso
- Il 12,3% dei bambini è obeso

Più di un bambino su 3, dunque, ha un peso superiore a quello che dovrebbe avere per la sua età. Riportando questi valori a tutta la popolazione di bambini di età 6-11 anni si arriva ad una stima di più di 1 milione di bambini in sovrappeso o obesi in Italia.

Le ragioni di tali numeri sono da ricercarsi complessivamente nelle abitudini alimentari dei bambini, nel loro stile di vita, nella percezione che i genitori hanno della situazione nutrizionale dei propri figli e nell'ambiente scolastico.

Ciò che più frequentemente si riscontra in bambini in sovrappeso o obesi è che:

- Molti bambini saltano la prima colazione. Tra quelli che non la saltano, molti la fanno in maniera non adeguata.
- Molti bambini consumano merende a scuola qualitativamente non corrette (consumano parecchie merendine o cibi salati etc) e bevono ogni giorno e più di una volta al giorno bevande zuccherate.
- Molti bambini non consumano giornalmente frutta e verdura
- Solo 1 bambino su 10 ha un livello di attività fisica raccomandato per la sua età
- 1 bambino su 2 trascorre più di due ore al giorno davanti alla tv o ai videogiochi (1 bambino su 2 possiede un televisore in camera propria)
- Pochissime scuole hanno introdotto la distribuzione di frutta o yogurt nelle merende
- Poco più di 1 scuola su 2 intraprende iniziative di educazione alimentare

L'aspetto più preoccupante del problema, tuttavia, riguarda la percezione che i genitori hanno riguardo la situazione nutrizionale dei propri figli:

- Circa 4 madri su 10 di bambini in sovrappeso/obesi non ritengono che il proprio figlio abbia un peso eccessivo rispetto all'altezza
- Molti genitori, in particolare di bambini sovrappeso/obesi, sembrano non valutare correttamente la quantità di cibo assunta dai propri figli

A fronte di tale situazione, è di fondamentale importanza intervenire in maniera tempestiva con azioni concrete per contrastare la diffusione dell'epidemia di sovrappeso ed obesità infantile. E' necessario che i genitori prendano consapevolezza della necessità di un **intervento di educazione nutrizionale** per la prevenzione dell'obesità e la promozione della salute dei bambini anche perché **l'obesità infantile rappresenta un fattore predittivo di obesità nell'età adulta** in quanto i principali determinanti dell'obesità dipendono da stili di vita e abitudini alimentari che si instaurano nell'età evolutiva (aumentato

contenuto energetico della dieta, stile di vita sedentario, etc) e con difficoltà vengono modificati in età adulta.

La consulenza nutrizionale in ALIMENTAZIONE & NUTRIZIONE PEDIATRICA viene proposta ai bambini, ai genitori e agli educatori e prevede i seguenti contenuti:

- Lo svezzamento e la prima infanzia
- Individuazione dei fabbisogni alimentari nel bambino e nell'adolescente
- Accrescimento corporeo: BMI e curve di crescita
- La corretta alimentazione in età scolare (da 5 a 12 anni): IMPARARE GIOCANDO-strumenti ludici a supporto del percorso di educazione alimentare
- Strategie operative a supporto dei genitori nel trattamento di bambini inappetenti, obesi, celiaci, diabetici, con intolleranze.
- Strategie di educazione alimentare per i bambini, genitori ed educatori
- Alimentazione ed attività fisica: la scelta dell'attività fisica giusta, muoversi giocando, effetti sul metabolismo nelle varie fasi di crescita

* Progetto "Sistema di indagini sui rischi comportamentali in età 6-17 anni", fase Okkio alla SALUTE.

LETTURE CONSIGLIATE:

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>LA SALUTE VIEN MANGIANDO</p> <p>Autore: Sonia Loffreda Casa Editrice: Melamusic</p> |
|  | <p>MI PIACE PIACERMI</p> <p>Bambini e sovrappeso. Un percorso di trattamento per bambini, genitori e operatori</p> <p>Autori: Vignolo Marina, Rossi Federica, Bardazza Giovanna Collana: Educare alla salute:strum.ricerc.percors</p> |
|  | <p>MANGIANDO IN ALLEGRIA</p> <p>Mangiare sano e inquinare meno: proviamo?</p> <p>Autori: Giusi D'Urso e Paola Iacopetti Casa Editrice: Felici Editore</p> |
|  | <p>IL MANGIASTORIE</p> <p>Fiabe e educazione alimentare nella scuola dell'infanzia e primaria.</p> <p>Autori: Simonetta Fraccaro, Caterina Donello e Alessandro Martin Casa editrice: Erikson -Anno di pubblicazione: 2007</p> |