La dieta mediterranea nell'infanzia

PROF.SSA GIULIANA VALERIO

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MEDICHE, MOTORIE E DEL BENESSERE

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI NAPOLI PARTHENOPE

giuliana.valerio@uniparthenope.it

Una corretta alimentazione contribuisce a:

Pieno sviluppo del potenziale fisico e mentale

Formazione di scelte alimentari corrette

Prevenzione sovrappeso e obesità

Prevenzione malattie croniche degenerative

Tappe nell'alimentazione

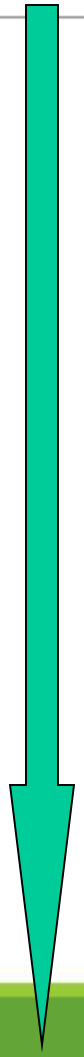
Nascita- 4/6 mesi

4/6 mesi – 2 anni

2-6 anni

6-10 anni

adolescenza



Tappe salienti nell' alimentazione

Nascita- 4/6 mesi

4/6 mesi – 2 anni

2-6 anni

6-10 anni

adolescenza

Importanza del latte materno:

- rafforza il legame materno
- alimentazione completa (benefici nutrizionali)
- protegge dalle infezioni
- autoregolazione calorie
- maggiore preferenza al gusto e accettazione di cibi salutari

Mantenere l' allattamento al seno come forma esclusiva di nutrizione per i primi 4-6 mesi di vita

Il gusto è presente già nel neonato

Preferisce il dolce - carboidrati e calorie

Non gli piace l'amaro e l'acido (protezione da tossine , veleni e batteri)

Dal 4° mese sviluppa il gusto per il salato e il saporito (umami)

SVILUPPA IL SAPORE

Il gusto svolge un ruolo fondamentale nella nutrizione: l'evocazione dei sapori costituisce la base psicologica dell'appetito.

Preferenze innate e comportamenti possono essere modificati dall'esperienza

Tappe salienti nell' alimentazione

Nascita- 4/6 mesi

4/6 mesi – 2 anni

2-6 anni

6-10 anni

adolescenza

Variazione sostanziale e radicale nel pattern alimentare

Dieta lattea

divezzamento, alimentazione complementare

Dieta solida

4-6 mesi/2 anni
le principali modifiche dell'alimentazione riguardano:

- passaggio a cibi in forma solida
- progressiva introduzione di tutti gli alimenti
- adattamento alla frequenza dei pasti dell'adulto (dopo i 12 mesi)
- acquisizione di una maggior capacità di autoregolazione del senso di fame/sazietà.

4-6 mesi/2 anni

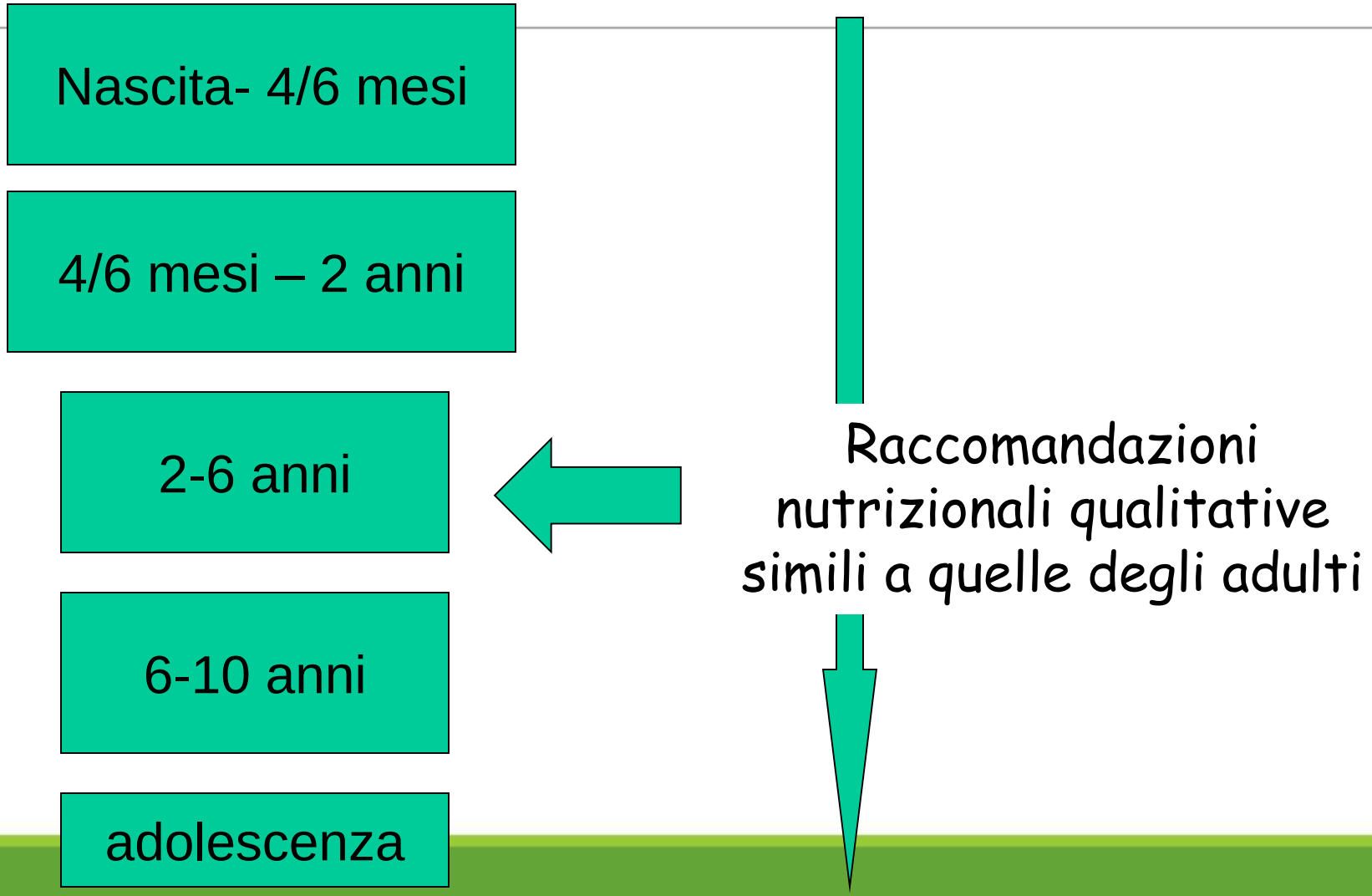
A questa età i bambini possono essere facilmente esposti a cibi ricchi in :

zuccheri (biscotti, succhi di frutta, tisane zuccherate)

proteine (liofilizzati, omogeneizzati, formaggini, bevande a base di latte)

ATTENZIONE: L'ECCESSO DI PROTEINE E DI ZUCCHERI SEMPLICI SI PUO' ASSOCIARE A RISCHIO DI SOVRAPPESO/ OBESITA'

Tappe salienti nell' alimentazione



Consigli su alimentazione

- **Mangiare in relazione a quanto si consuma**

  Il fabbisogno energetico varia a seconda dell'età, del sesso, della conformazione fisica, della statura e del tipo di attività che si svolge.

- **Alimentarsi in maniera equilibrata e varia**.

- **Distribuire l'assunzione di cibo in 5 momenti nella giornata** (prima colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda, cena).

Principi per una sana alimentazione

L'alimentazione è **equilibrata** quando sono presenti alimenti appartenenti a tutti i gruppi

L'alimentazione è **varia** quando si cambiano spesso le scelte nell'ambito di ciascun gruppo

L'alimentazione è **caloricamente adeguata** quando si rispettano i fabbisogni energetici

NUTRIENTI

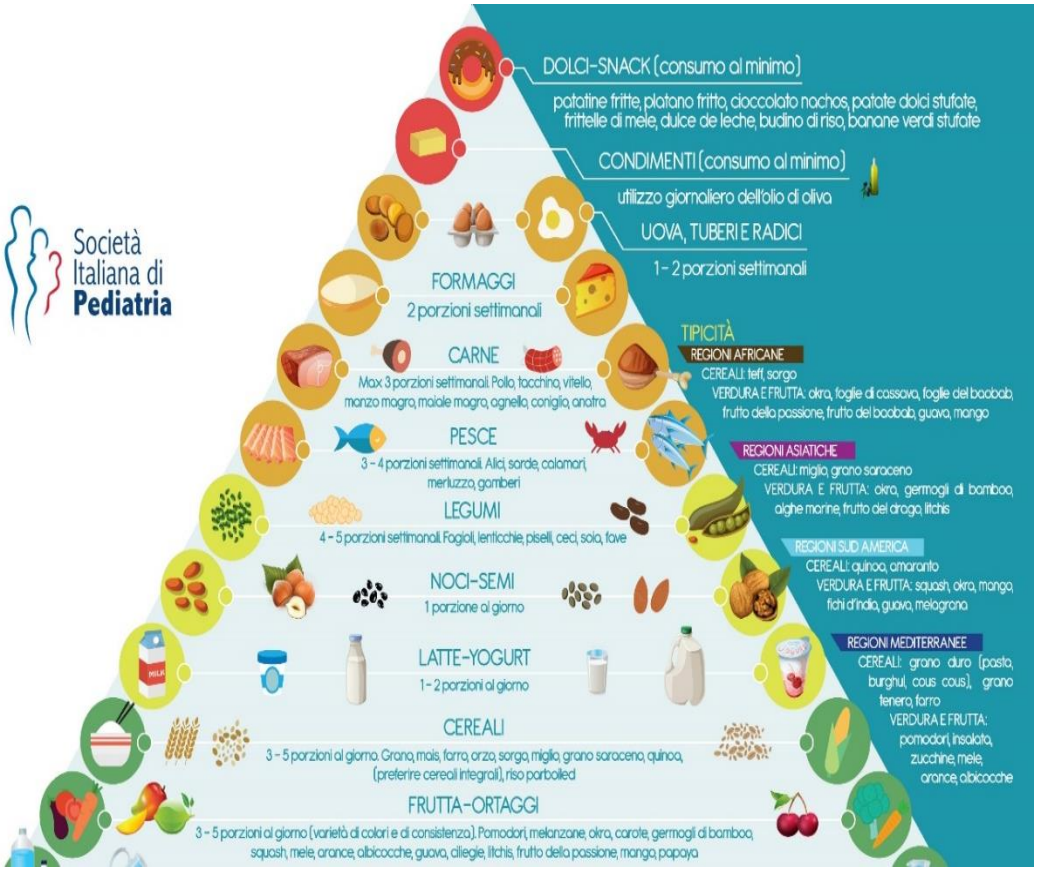
Carboidrati: 45-60% delle calorie totali, principalmente complessi (amido); zuccheri semplici (saccarosio, fruttosio, lattosio) non dovrebbero superare il 10-15%.

Lipidi: 20-35% delle calorie totali, con adeguato apporto di acidi grassi essenziali e limitazione dei grassi saturi/trans .

Proteine: circa 15% delle calorie totali; alimenti che contengono in misura equilibrata tutti gli aminoacidi essenziali.

Vitamine e sali minerali

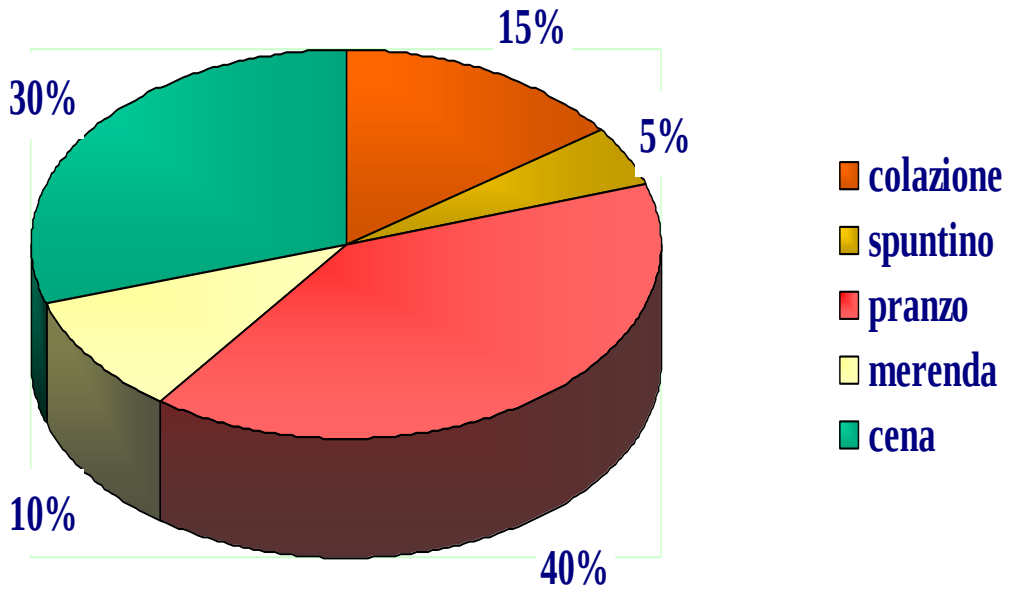
Alimentarsi con la dieta mediterranea
La piramide alimentare



Alimenti alla base → da mangiare più spesso nell'arco della giornata

Alimenti alla punta → da mangiare più raramente, nell'arco della settimana o del mese

Distribuzione delle calorie nell'arco della giornata in 4-5 pasti

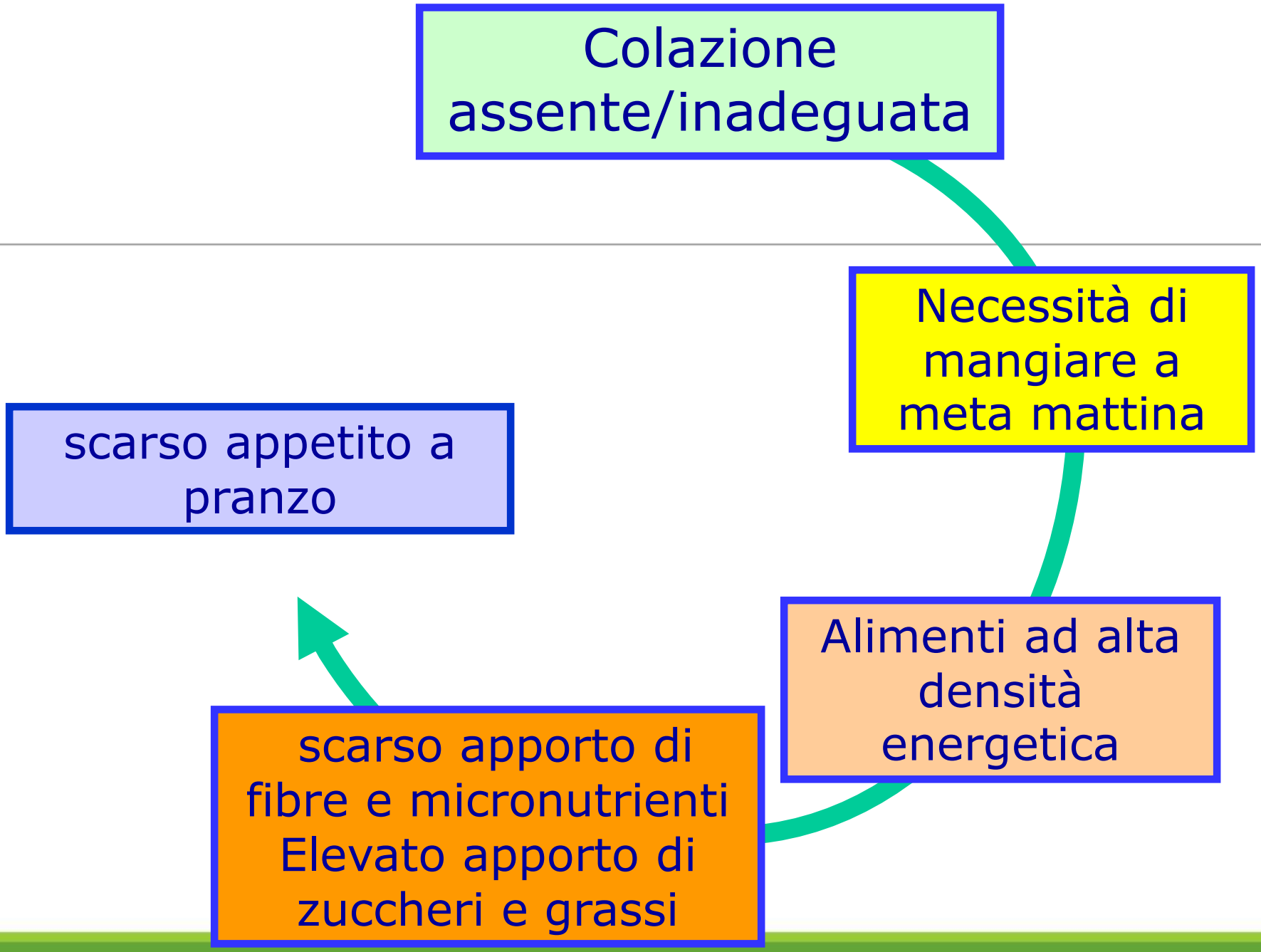


Abitudini alimentari: prima colazione

E' uno dei tre **pasti principali (20% delle calorie)**

Fornisce la quota necessaria di **energia per affrontare gli impegni** della mattina dopo il digiuno notturno.

Regolarizza il ritmo dei pasti, promuove il senso di sazietà, evitando l'assunzione nel corso della mattinata di alimenti confezionati ipercalorici, alcuni dei quali di scarso valore nutrizionale e di scarsa influenza sul senso della sazietà.


Colazione assente/inadeguata
Necessità di mangiare a meta mattina
Alimenti ad alta densità energetica
scarso apporto di fibre e micronutrienti Elevato apporto di zuccheri e grassi
scarso appetito a pranzo

Non ce la faccio a svegliarmi presto per fare colazione a casa … e poi a scuola faccio merenda !

Saltare la colazione

provoca fame, scarsa concentrazione e stanchezza nelle prime ore della giornata

Alimenti per la prima colazione

- **Latte e derivati (yogurt)** (fonte di proteine, zuccheri, grassi, vitamina A e D, calcio),
- **Cereali** (fette biscottate, pane, cornflakes) (fonte di carboidrati complessi e di fibre).
- **Marmellata, frutta o spremute di frutta (carboidrati, sali minerali,** vitamine, fibre).

Da evitare o da assumere con moderazione a colazione

zucchero, biscotti farciti, burro, panna, cioccolata, dolci, cornetti, brioche, fagottini, merendine e tutti gli alimenti che contengono molti zuccheri semplici e grassi

La merenda

Le merende di metà mattina e di metà pomeriggio hanno lo scopo di evitare un lungo intervallo tra i pasti e di arrivare a pranzo o cena affamati.

Possono quindi equilibrare o integrarsi perfettamente nella razione alimentare dei bambini se nutrizionalmente corretti.

Purtroppo, i bambini consumano molti snack/merendine confezionate e bevande zuccherate, con il rischio di aumento dell'assunzione dei grassi e degli zuccheri semplici.

Fuoripasto e obesità: esiste una relazione ?

- Il fuoripasto di per sé non è la causa di obesità nel bambino
- L' eccessivo consumo di un qualsiasi alimento, se non armonizzato con gli apporti calorici e in nutrienti di tutti gli altri pasti giornalieri, è un fattore di rischio di obesità.

Il pasto principale

Non è necessario che sia composto da due portate (primo+secondo+contorno).

Almeno 1-2 volte/settimana, il secondo piatto può essere sostituito da un **piatto unico (es.** pasta o riso con legumi).

Una porzione di verdura/ortaggi può essere rappresentata da: una porzione di minestrone/passato di verdure, o una porzione di ortaggi associata alla pasta/riso.

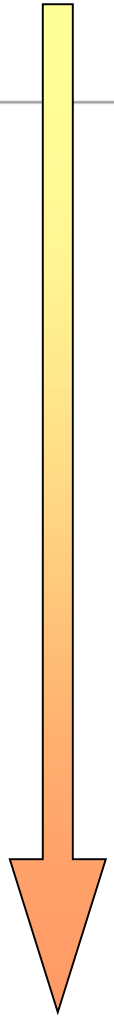
Preferire l'olio di oliva come grasso di condimento (uso saltuario di burro o margarina).

Una porzione di frutta (fresca o a pezzi).

Consumi consigliati

CEREALI:	più porzioni al giorno
VERDURA e FRUTTA	4-5 porzioni/giorno
CARNE	3 porzioni/sett
AFFETTATI	1 volta/sett
PESCE	3-4 porzioni/sett
LEGUMI	4-5 porzioni/sett
FORMAGGI	2 porzioni/sett
UOVA	1 porzione/sett
LATTE e/o YOGURT	tutti i giorni (2 porzioni)

OCCHIO AI GRASSI NASCOSTI



Ci sono 10 grammi di grasso in:

5 kg di carote
5 kg di arance
2,5 kg di pane bianco
1 kg di patate bollite o di lenticchie
1,3 kg di cereali per la prima colazione
700 g di pasta
670 mL latte parzialmente scremato
280 mL latte intero
150 g di patatine fritte
120 g di biscotti frollini
60 g di merendina farcita al latte
30 g di cioccolato al latte con nocciole

LE FIBRE

Tutti gli alimenti di origine vegetale contengono fibre, cioè una porzione di carboidrati che non è assimilata dall'intestino. Le fibre non forniscono calorie.

Quali sono i vantaggi delle fibre ?

Regolano i movimenti intestinali, prevenendo la stipsi.

Aumentano la sazietà.

Rallentano l'assorbimento di zuccheri e grassi.

Una dieta ricca di fibre contribuisce a prevenire malattie metaboliche e intestinali

Una dieta è adeguata in fibre alimentari quando …

- prevede l'assunzione più volte alla settimana di:

  farina, pane e pasta integrali

  cereali per la prima colazione

  legumi (fagioli, piselli, ceci)

- prevede l'assunzione tutti i giorni di:

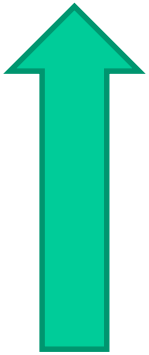
  frutta (mele, banane, pere, pesche, ecc)

  verdura e ortaggi (carciofi, lattuga, spinaci, fagiolini, pomodori)

Costruiamo un pranzo mediterraneo

Il pranzo della dieta mediterranea è composto da:

- Una porzione di pasta o pane o riso o altri ..
- Una porzione di legumi o pesce o carne
- Un' abbondante porzione di verdure di stagione
- Una porzione di frutta
- Olio extravergine di oliva come condimento



ALTO CONTENUTO IN FIBRE

AUMENTO DELLA SAZIETÀ

Quando il pranzo non è mediterraneo?

Il pranzo non mediterraneo è composto da:

- Una porzione di carne lavorata (tipo hamburger o wurstel)
- Una piccola porzione di pane
- Patatine fritte
- Burro come condimento
- Succo di frutta

GRASSI

SALE

ZUCCHERI

Aderenza alla dieta mediterranea nei bambini in età prescolare (< 6 anni) in alcuni Paesi mediterranei europei

	F	M
Italia	55.0%	55.9%
Spagna	37.1%	32.3%
Cipro	29.5%	33.9%

Tognon, G. et al. Adherence to a Mediterranean-like dietary pattern in children from eight European countries. The IDEFICS Study. Int. J. Obes. **2014**,

› Nutrients. 2014 Aug 8;6(8):3169-86. doi: 10.3390/nu6083169.

Nutrient intake in Italian infants and toddlers from North and South Italy: the Nutrintake 636 study

elevate assunzioni di proteine,
carboidrati semplici, grassi saturi

bassa assunzione di ferro e di fibre

Divisione delle responsabilità

Genitori	Bambini
che cosa **quando** **dove**	**quanto** **se si o no**

Più rigido è il controllo dei genitori, meno i figli sono in grado di regolare l' introito calorico e dei nutrienti

Per migliorare la nutrizione nei bambini

Orario dei pasti va scelto dai genitori

Dare **porzioni appropriate** all' età e al peso del bambino

Offrire un' **ampia varietà** di cibi ad alto valore nutritivo

Rispettare il **senso di sazietà** se il BMI è nella norma

Evitare l' assunzione dei pasti davanti alla TV o durante il gioco

Non esistono alimenti buoni e alimenti cattivi

Tutti gli alimenti possono essere consumati con frequenza diversa nell'arco della giornata/settimana/mese.

Un particolare alimento diventa 'cattivo' se si esagera in quantità e frequenza

Ad es. piatto di patatine fritte tutti i giorni oppure hamburger di dimensioni troppo grandi

I comportamenti alimentari in questa età spesso si caratterizzano **per la conflittualità nella relazione genitore-bambino relativa all'autonomia, alla dipendenza e al controllo.**

Comportamenti genitoriali confondenti

- Proibire
- Costringere a consumare
- Utilizzare come premio o ricompensa

Segnale di fame/sazietà

BARRIERE
alla sana
alimentazione

Capacità di regolare l'apporto calorico in base alle reali necessità
Presente nei lattanti e nei bambini in età pre-scolare
Si perde nelle età successive (6 anni in poi)

Segnale interno

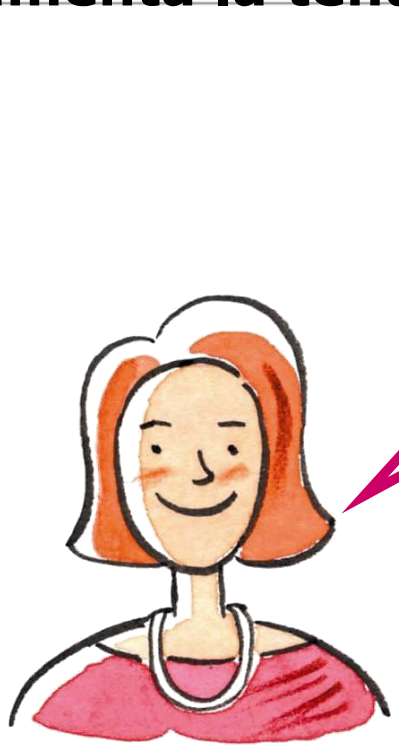
Segnale esterno

Significato simbolico del cibo

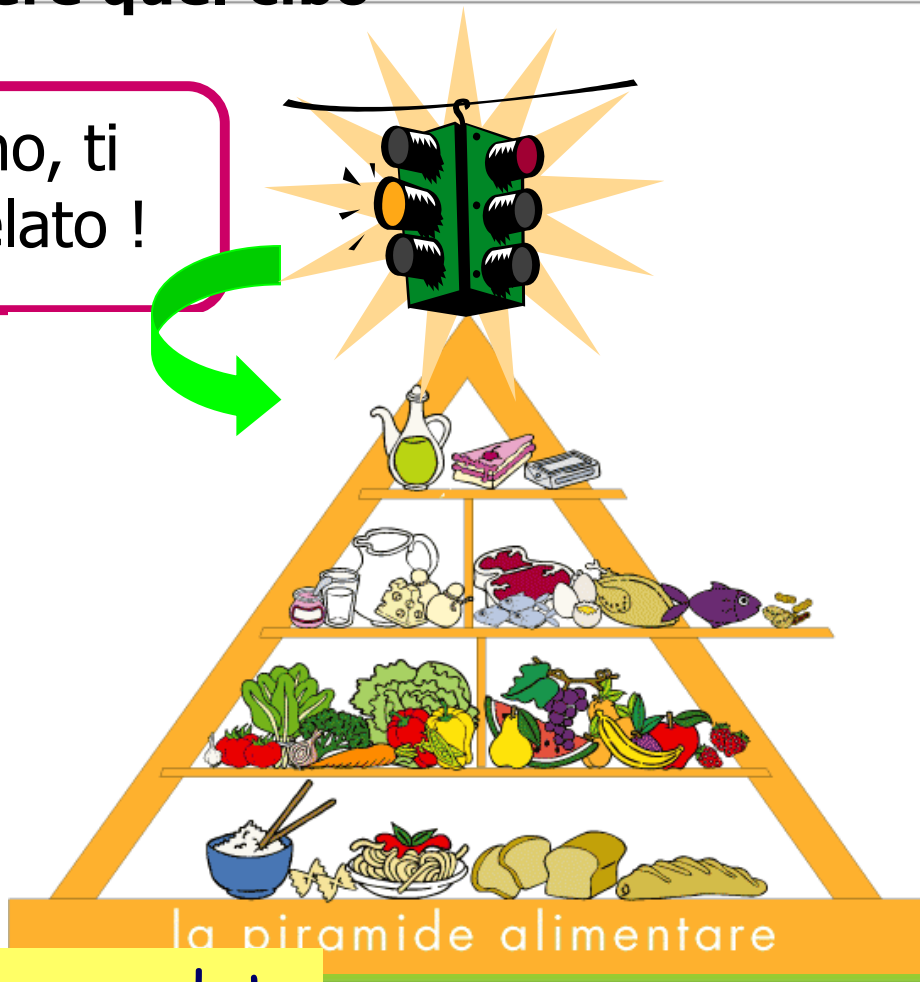
BARRIERE
alla sana
alimentazione

cibo dolce = ricompensa

aumenta la tendenza ad assumere quel cibo



Se fai il buono, ti compro un gelato !



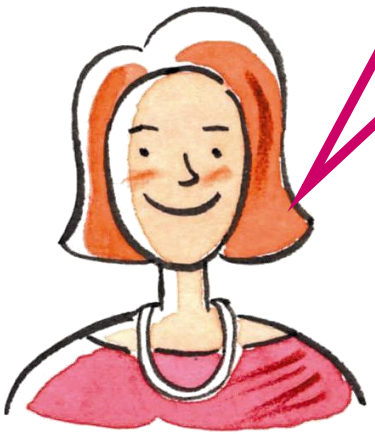
Preferenza innata per gusto dolce e salato

Significato simbolico del cibo

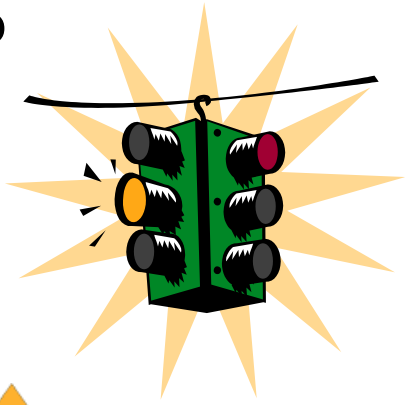
BARRIERE
alla sana
alimentazione

Cibo "salutare" = pressione, coercizione, noia

riduce la tendenza ad assumere quel cibo



Mangia la verdura, altrimenti non vedi i cartoni animati !



Rifiuto innato per gusto amaro e aspro/acido

Atteggiamento "neofobico" (picco 7 a)

Adattamento a nuovi alimenti dopo molti tentativi (almeno 10)

In sintesi:

- Il bambino in età prescolare è in grado di autoregolare l'appetito
- Vi è un gusto innato per dolce e salato.
- Le abitudini alimentari possono essere apprese ed è possibile educare il gusto per specifici cibi (amari, aspri, acidi)

Consigli nutrizionali

Usare cereali integrali

Assumere legumi e sostituirli con la carne

Usare tagli di carne magra e carni poco grasse

Assumere frequentemente piatti a base di pesce

Usare oli vegetali a crudo al posto di grassi solidi

Assumere frutta e verdura

Ridurre gli zuccheri aggiunti (bevande e succhi di frutta)

Evitare cibi precotti e preconfezionati

Leggere le etichette e scegliere i prodotti con maggiore contenuto in fibre e minore contenuto in sale e zucchero.

Componenti promettenti per un efficace controllo del peso in bambini in età prescolare

- Diminuire il consumo di cibi e bevande ad elevato contenuto calorico/grassi
- Diminuire la video esposizione
- Aumentare l'attività fisica
- Aumentare le ore di sonno

ES. Kuhl , LM. Clifford and LJ. Stark Obesity in Preschoolers: Behavioral Correlates and Directions for Treatment Obesity (2012)

SONNO 	**10-13 ore** **BUONA QUALITÀ DEL SONNO** **REGOLARITÀ ORARI DI RISVEGLIO E ADDORMENTAMENTO**
SEDENTARIETÀ 	**NON > 1 ORA DI SEGUITO** **No** TV e computer nella cameretta Spegnere la TV durante i pasti e 30 minuti prima di andare a letto **DI MENO E' MEGLIO**
ATTIVITÀ MOTORIA 	**almeno 180 min** **diversi tipi di attività e diverse intensità** **Tra 3-4 anni almeno 60 min in attività moderate/intense** **DI PIÙ E' MEGLIO**

Componenti promettenti per un efficace controllo del peso in bambini in età prescolare

Agire sul modello educativo genitoriale

1. promuovere nei genitori modelli di comportamenti alimentari e di stile di vita virtuosi
2. creare ambienti domestici e scolastici che facilitano scelte salutari