



**Raffaella de Franchis**  
**Pediatra di famiglia**  
**ASL Napoli 1 Centro**



Federazione Italiana Medici Pediatri  
 Sezione Provinciale di Napoli

# Napule è...

PEDIATRIA PREVENTIVA E SOCIALE



LUCI OMBRE ABBAGLI

Prevenzione

Nutrizione

Allergologia

Dermatologia

Gastroenterologia

22 - 25 APRILE 2016  
 Hotel Royal Continental, Napoli

## Gruppo di lavoro: Dieta Mediterranea in Pediatria

**FIAP**

Federazione Italiana Medici Pediatri  
Sezione Provinciale di Napoli

Fabio Albano

Luigi Bozza

Pasquale Canale

Maria Chiacchio

Paolo Cortese

Antonio D'Avino

Raffaella de Franchis

Maria De Giovanni

Mirella Dello Iacovo

Anna Di Costanzo

Antonietta D'Onofrio

Aniello Federico

Nicoletta Gasparini

Felicia Iaccarino

Vincenzo Memoli

Giuseppe Romano

Raffaella Spadaro

Mariangela Tedesco

Porfirio Toscano

Giuseppe Vitiello

Dario Bruzzese  
Salvatore Auricchio

*.....da dove partiamo.....*

## Epidemia di obesità

## Errate abitudini alimentari

## Importanza della Dieta Mediterranea per prevenire patologie croniche

NEJM 2013 Apr 4;368(14):1279-90. doi: 10.1056/NEJMoa1200303. Epub 2013 Feb 25.

**Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet.**

[Estruch R](#) et al.

## Pochi dati in letteratura sullo svezzamento

BMJ 2012 Feb 6;2(1):e000298. doi: 10.1136/bmjopen-2011-000298. Print 2012.

**Baby knows best? The impact of weaning style on food preferences and body mass index in early childhood in a case-controlled sample.**

[Townsend E1](#), [Pitchford NJ](#).

# **SVEZZAMENTO:**

**Introduzione di erbe aromatiche (alloro, basilico, maggiorana timo,etc) spezie (cannella, anice stellato, chiodi di garofano, zafferano,etc)**

**verdure di stagione**

**Utilizzo del solo olio di oliva come condimento**

**Pesce azzurro e legumi**

**Poche proteine**

**Coinvolgimento di tutta la famiglia**

**Gruppo di lavoro Dieta Mediterranea in pediatria**

**FIAMP**

Federazione Italiana Medici Pediatri  
Sezione Provinciale di Napoli

## From: Effects of a Mediterranean-Style Diet on Cardiovascular Risk Factors: A Randomized Trial

Ann Intern Med. 2006;145(1):1-11. doi:10.7326/0003-4819-145-1-200607040-00004

**Appendix Table 1. Quantitative Score of Adherence to the Mediterranean Diet**

Foods and Frequency of Consumption	Criteria for 1 Point*
1. Do you use olive oil as main culinary fat?	Yes
2. How much olive oil do you consume in a given day (including oil used for frying, salads, out-of-house meals, etc.)?	≥4 tbsp
3. How many vegetable servings do you consume per day? (1 serving = 200 g [consider side dishes as half a serving])	≥2 (≥1 portion raw or as salad)
4. How many fruit units (including natural fruit juices) do you consume per day?	≥3
5. How many servings of red meat, hamburger, or meat products (ham, sausage, etc.) do you consume per day? (1 serving = 100–150 g)	<1
6. How many servings of butter, margarine, or cream do you consume per day? (1 serving = 12 g)	<1
7. How many sweet or carbonated beverages do you drink per day?	<1
8. How much wine do you drink per week?	≥3 glasses
9. How many servings of legumes do you consume per week? (1 serving = 150 g)	≥3
10. How many servings of fish or shellfish do you consume per week? (1 serving = 100–150 g of fish or 4–5 units or 200 g of shellfish)	≥3
11. How many times per week do you consume commercial sweets or pastries (not homemade), such as cakes, cookies, biscuits, or custard?	<3
12. How many servings of nuts (including peanuts) do you consume per week? (1 serving = 30 g)	≥1
13. Do you preferentially consume chicken, turkey, or rabbit meat instead of veal, pork, hamburger, or sausage?	Yes
14. How many times per week do you consume vegetables, pasta, rice, or other dishes seasoned with <i>sofrito</i> (sauce made with tomato and onion, leek, or garlic and simmered with olive oil)?	≥2

\* 0 points if these criteria are not met.

Quantitative Score of Adherence to the Mediterranean Diet

[Public Health Nutr.](#) 2004 Oct;7(7):931-5

**Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of **KIDMED**, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents.**

[Serra-Majem L](#)1, [Ribas L](#), [Ngo J](#), [Ortega RM](#), [García A](#), [Pérez-Rodrigo C](#), [Aranceta](#)

Aderenza alla DIETA MEDITERRANEA durante l'infanzia	Punti
Consuma sempre una porzione di frutta al giorno	+ 1
Consuma sempre una seconda porzione di frutta al giorno	+ 1
Consuma sempre una porzione di verdure crude o cotte al giorno	+ 1
Consuma sempre una seconda porzione di verdure al giorno	+ 1
Consuma pesce almeno 2-3 volte alla settimana	+ 1
Va ai <i>fast-food</i> una volta o più alla settimana	-1
Gradisce i legumi e li consuma almeno 1 volta alla settimana	+ 1
Consuma pasta o riso almeno 5 giorni alla settimana	+ 1
Fa colazione con un cereale o derivati (pane, etc.)	+ 1
Consuma frutta secca almeno 2-3 volte alla settimana	+ 1
Utilizza regolarmente olio di oliva come condimento	+ 1
Non fa colazione	-1
Fa colazione con un latticino (yogurt, latte, etc.)	+ 1
Fa colazione con pasticceria industriale (merendine, biscotti paste)	-1
Consuma 2 yogurt e/o 40 g di formaggio al giorno	+ 1
Consuma dolci	-1

# FIAP

Federazione Italiana Medici Pediatri  
Sezione Provinciale di Napoli



Unione Industriali  
Napoli

NAPOLI  
PER EXPO 2015



MILANO 2015

Fabio Albano  
Luigi Bozza  
Pasquale Canale  
Maria Chiacchio  
Paolo Cortese  
Antonio D'Avino  
Raffaella de Franchis  
Maria De Giovanni  
Mirella Dello Iacovo  
Antonietta D'Onofrio  
Aniello Federico  
Nicoletta Gasparini  
Felicia Iaccarino  
Giuseppe Romano  
Mariangela Tedesco  
Porfirio Toscano  
Giuseppe Vitiello

## Materiali

Raffaella de Franchis

*La* **Dieta Mediterranea**  
*nel primo anno di vita*

Presentazione  
Salvatore Auricchio



1986-2015  
CUZ 30 LIN

## Presentazione, Premessa

### L'importanza dello svezzamento

Lo sviluppo del gusto e l'effetto delle prime esperienze alimentari



### Cos'è la Dieta Mediterranea

### Perché Dieta Mediterranea



### Il tempio della Dieta Mediterranea

### Lattante e Dieta Mediterranea



Flaminio Fidanza, 2002

### Perché cominciare da subito

L'alimentazione corretta dei bambini come modello alimentare per gli adulti





## Presentazione, Premessa

### L'importanza dello svezzamento

Lo sviluppo del gusto e l'effetto delle prime esperienze alimentari



### Cos'è la Dieta Mediterranea

### Perché Dieta Mediterranea



### Il tempio della Dieta Mediterranea

### Lattante e Dieta Mediterranea

### Perché cominciare da subito

L'alimentazione corretta dei bambini come modello alimentare per gli adulti



Flaminio Fidanza, 2002



## Presentazione, Premessa

### L'importanza dello svezzamento

Lo sviluppo del gusto e l'effetto delle prime esperienze alimentari



### Cos'è la Dieta Mediterranea

### Perché Dieta Mediterranea



### Il tempio della Dieta Mediterranea

### Lattante e Dieta Mediterranea



Flaminio Fidanza, 2002

### Perché cominciare da subito

L'alimentazione corretta dei bambini come modello alimentare per gli adulti



**Obiettivi da raggiungere con lo svezzamento:  
impariamo ad individuarli attraverso l'analisi  
dei principali errori di un adulto moderno**

**SUGGERIMENTI  
PER LO  
SVEZZAMENTO**

- 1) CIBO UTILIZZATO COME RICOMPENSA**
- 2) ECCESSIVO APPORTO ENERGETICO**
- 3) ECCESSIVO CONSUMO DI GRASSI**
- 4) TROPPE PROTEINE, SOPRATTUTTO ANIMALI**
- 5) SCARSO APPORTO DI FIBRE**
- 6) ECCESSIVO CONSUMO DI ZUCCHERI "SEMPLICI"**
- 7) ECCESSIVO CONSUMO DI SALE**
- 8) SCORRETTA DISTRIBUZIONE DEI PASTI NELLA GIORNATA**
- 9) RIPETITIVITA' DEGLI ALIMENTI**
- 10) POCO A TAVOLA INSIEME**



**Perché il regime alimentare basato sulla Dieta  
Mediterranea al momento dello svezzamento è  
così salutare?**

**Olio extra vergine d'oliva**



**Cereali**

**Legumi**

**Pesce (soprattutto azzurro) e carne bianca**

**Frutta e verdura**

**Latte e uova**

**Erbe aromatiche e spezie**

**Acqua e bevande**

# Quali sono i principi per svezzare “mediterraneo”

Il brodo vegetale

Crema di riso, semolino, pastina

Carne

Pesce

Legumi

Formaggi

Altri secondi piatti

Frutta

Condimenti

Spuntini

.....consigli finali



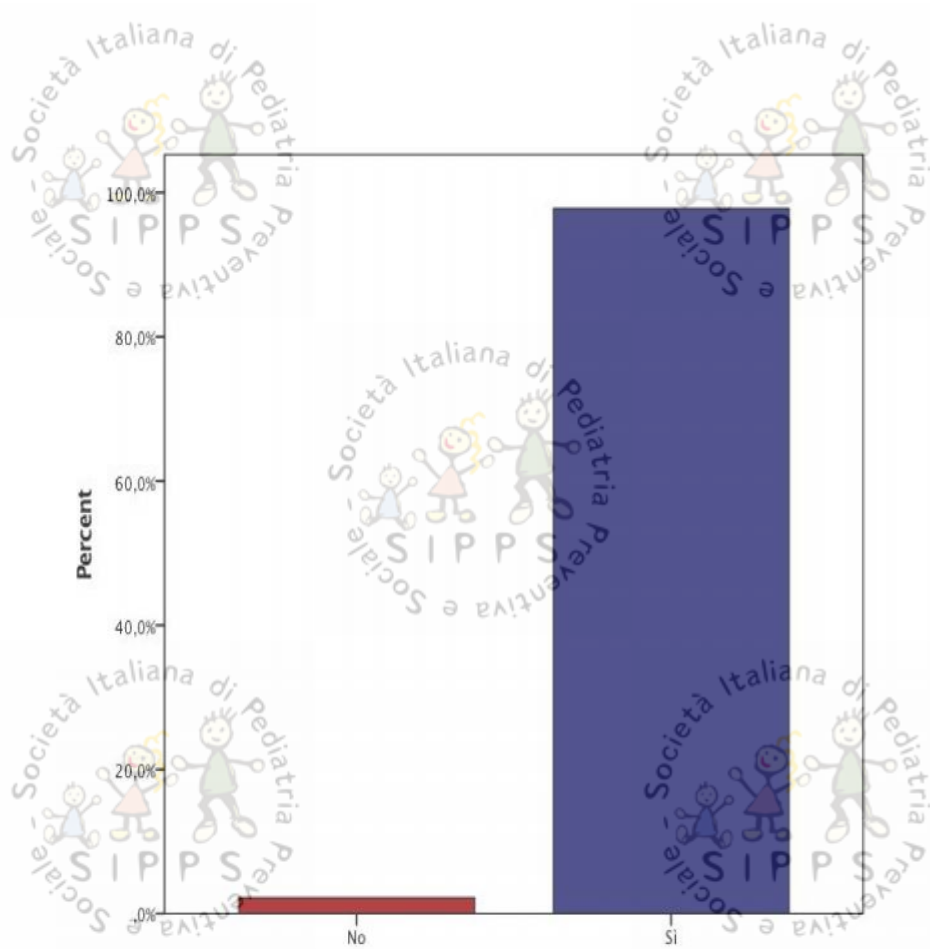
Conclusioni

Un investimento per il futuro

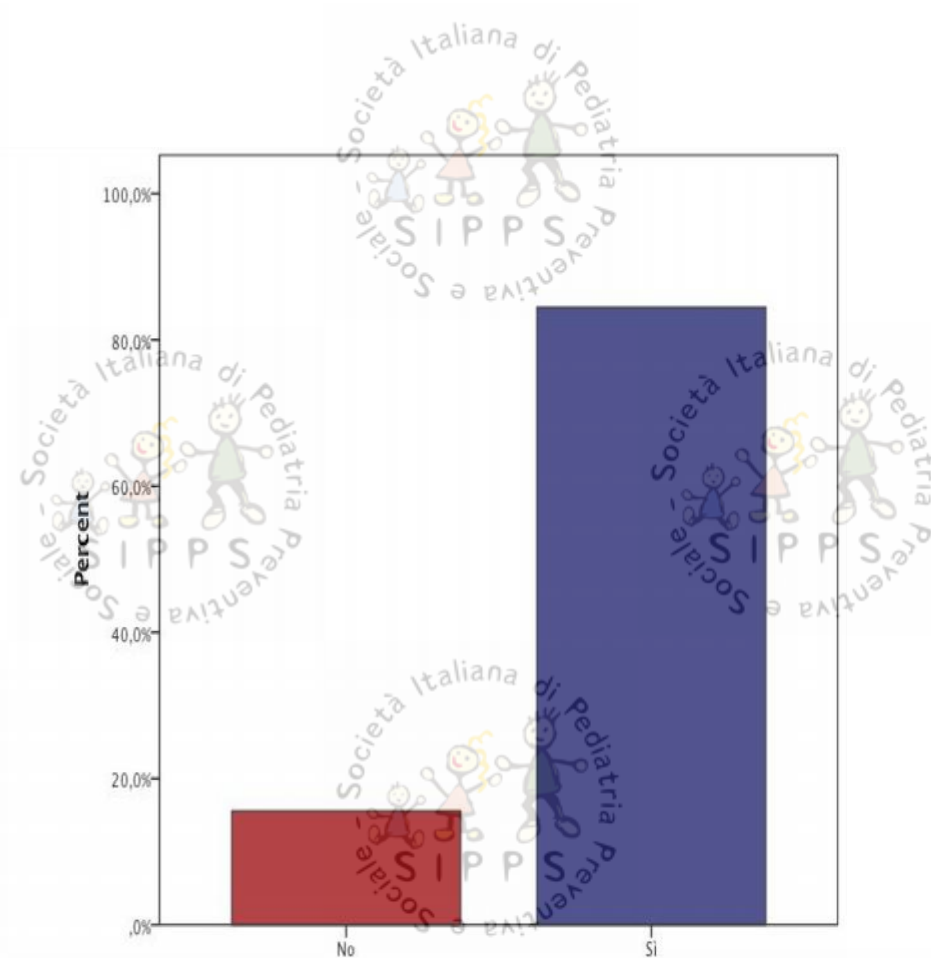
Bibliografia



# RISULTATI PRELIMINARI



Usa olio di oliva come grasso principale per cucinare?



Usa almeno 4 cucchiaini di olio di oliva al giorno (incluso l'olio usato per friggere, per le insalate, per i pasti fuori casa, etc)?

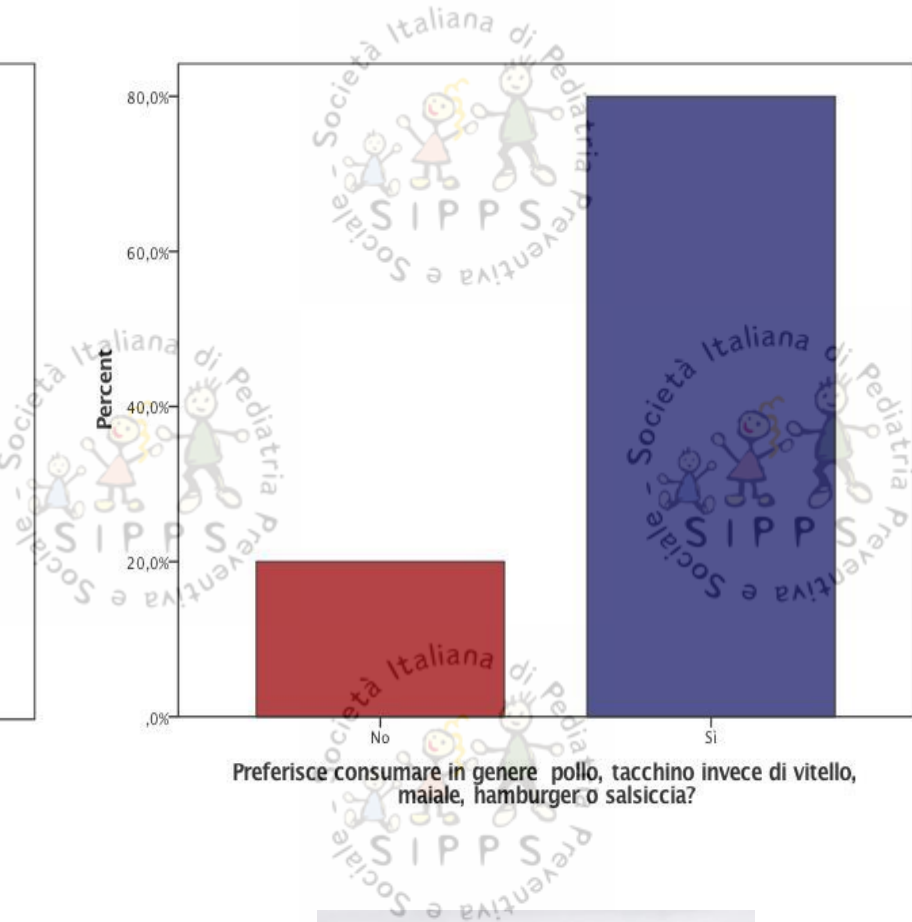
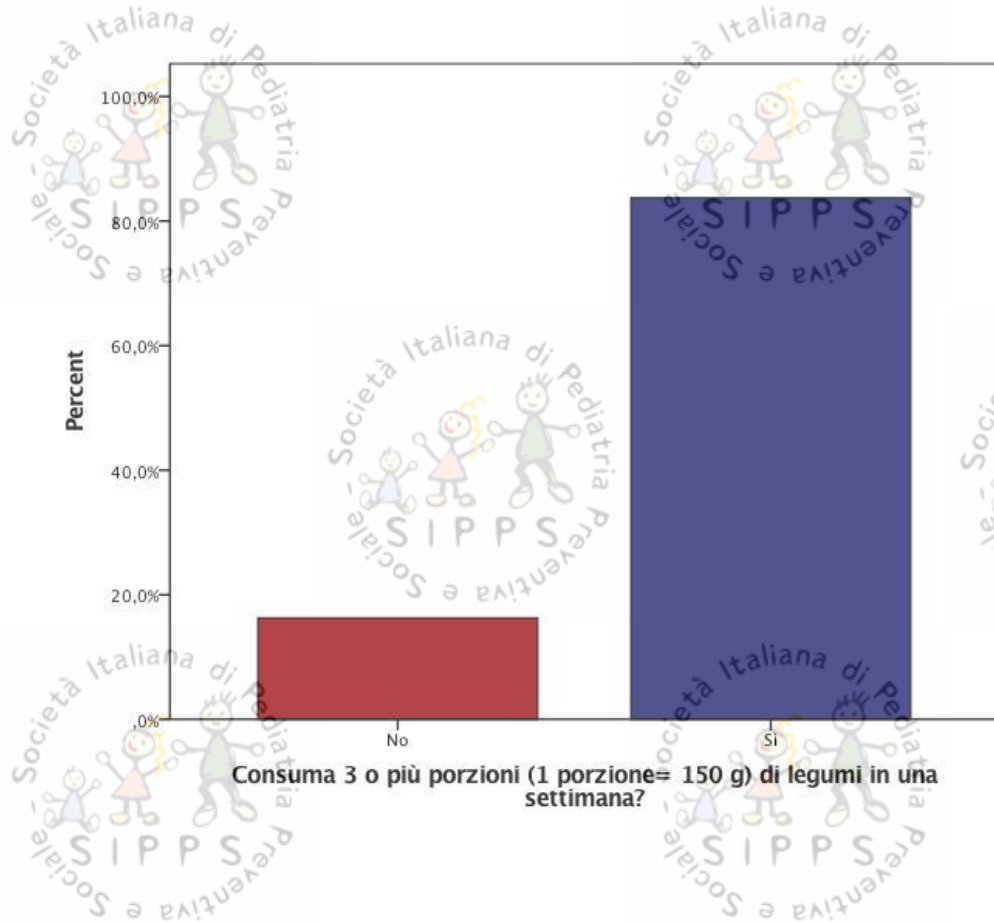


NO



SI



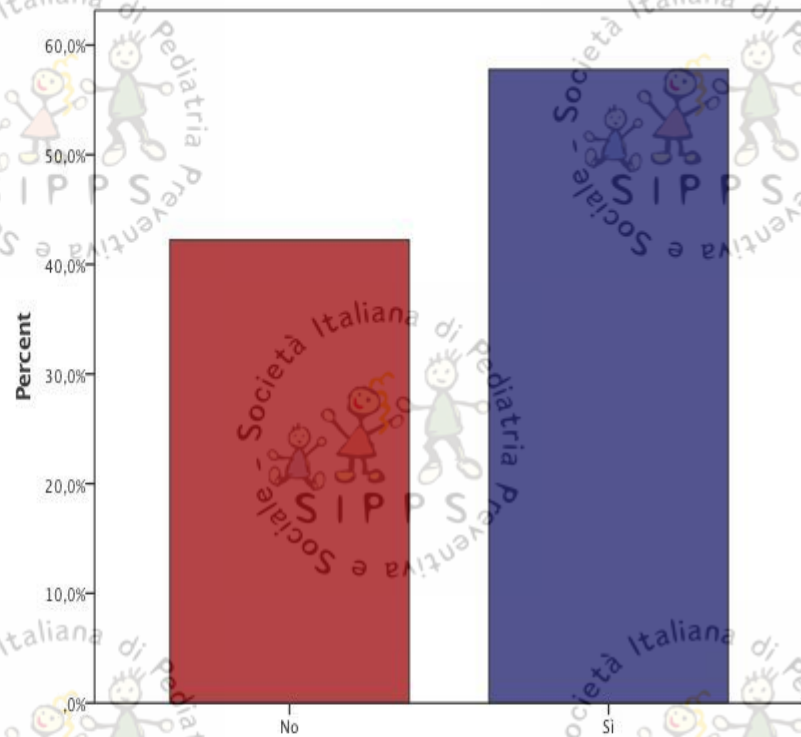


**NO**

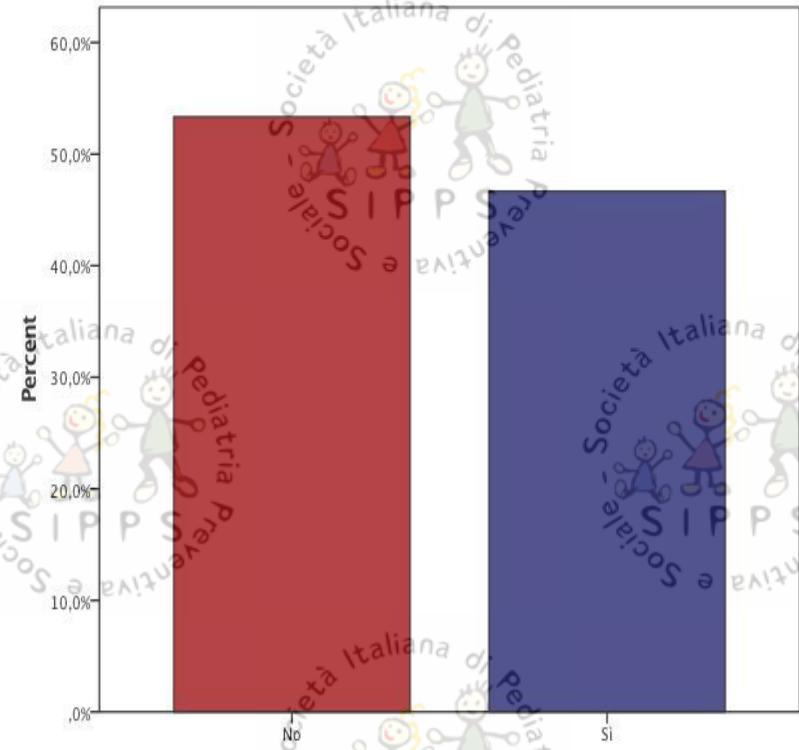


**SI**





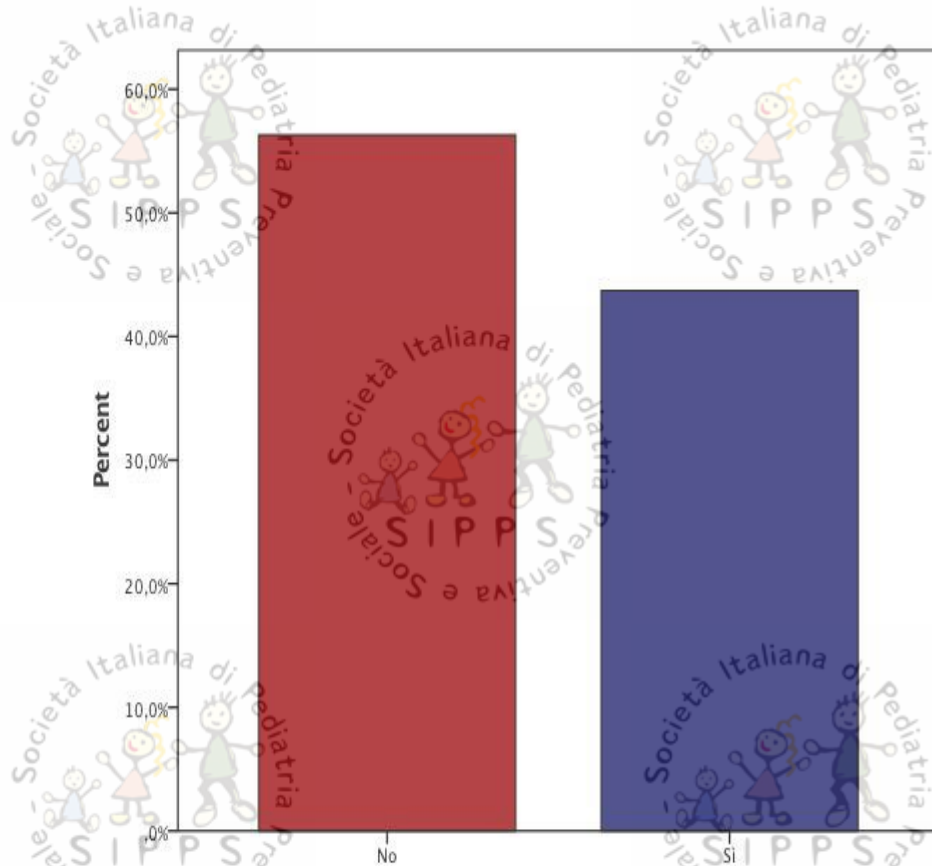
Consuma almeno 2 porzioni al giorno di verdura (1 porzione=200g; consideri come metà porzione, le verdure utilizzate come accompagnamento ad un altro piatto?)



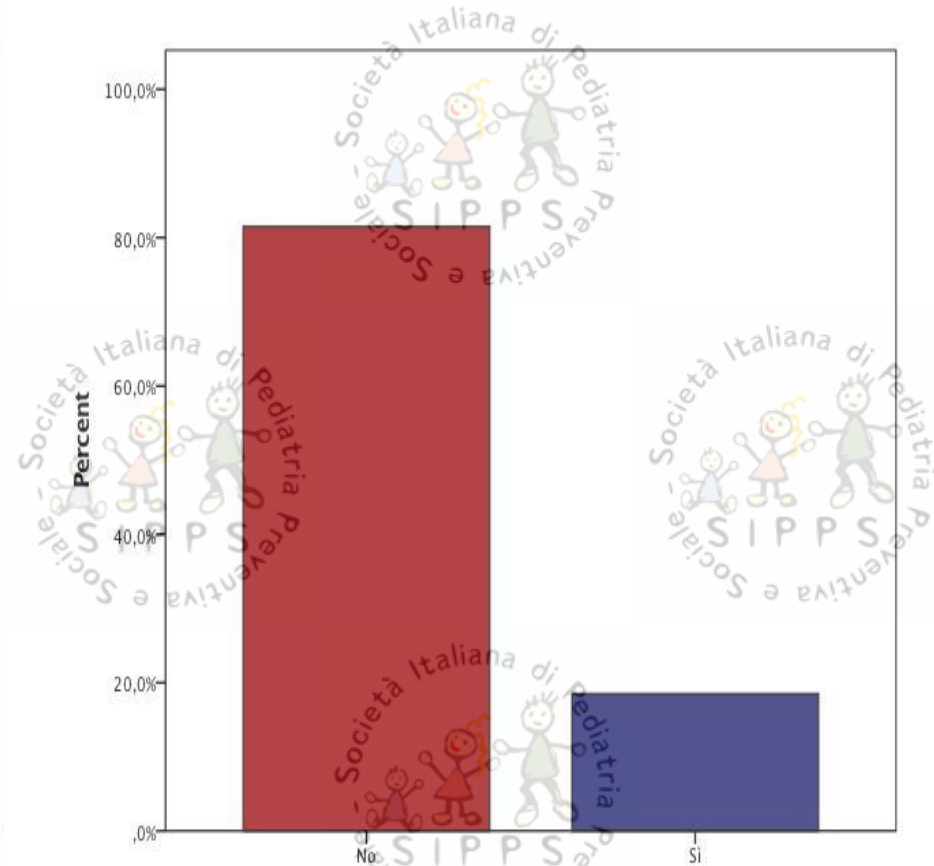
Consuma almeno 3 frutti al giorno (includendo come frutta anche le spremute naturali ma non i succhi di frutta in commercio)?

 NO  
 SI





Consuma 3 o più porzioni di pesce (1 porzione= 100-150 g) o di frutti di mare (1 porzione=200 g)?



Consuma almeno 1 porzione (30 g) di frutta secca (incluso noccioline) in una settimana?



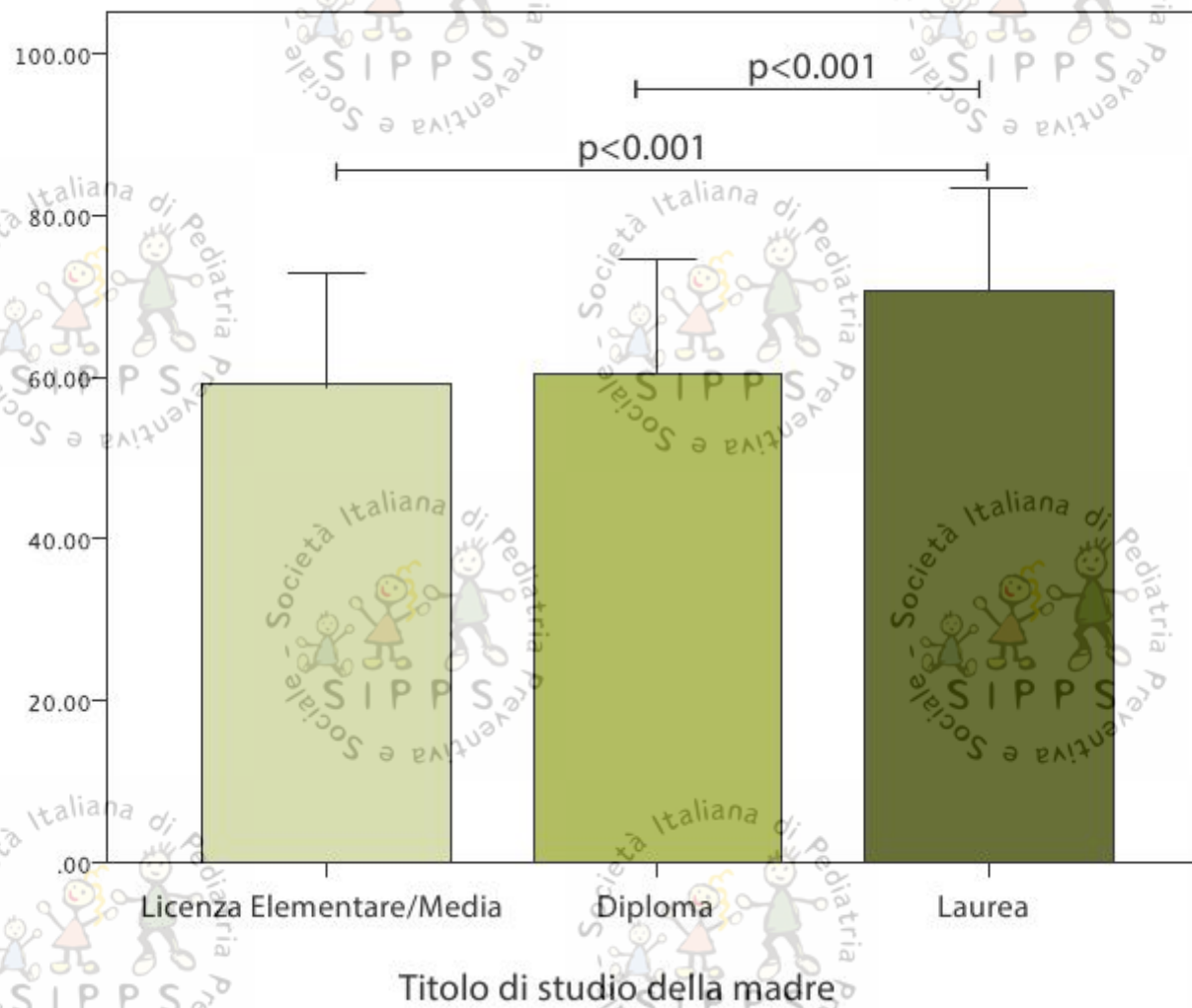
NO



SI



Aderenza (percentuale) alla Dieta Mediterranea

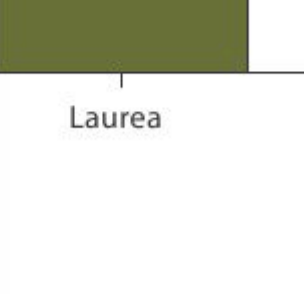


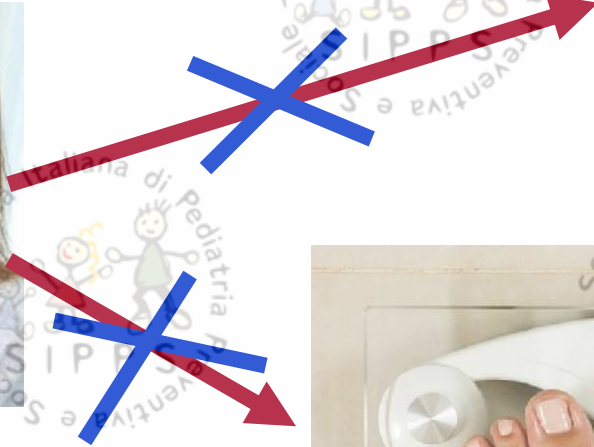
Licenza Elementare/Media

Diploma

Laurea

TITOLO DI STUDIO DELLA MADRE





Napule è...

PEDIATRIA PREVENTIVA E SOCIALE

GRAZIE

A tutto il gruppo di lavoro

A tutti voi

LUCI OMBRE ABBAGLI

Prevenzione

Nutrizione

Allergologia

Dermatologia

Gastroenterologia

22 - 25 APRILE 2016

Hotel Royal Continental, Napoli