

Le merendine

V corso di approfondimento
professionale per il Pediatra

19-22 novembre 2007

Dott. Silvia Conti

Pdf Rm E

LE MERENDINE

LE MERENDINE

VIAGGIO TRA

CIOCCOLATO, PATATINE

FRITTE E OBESITA'

LA PUBBLICITA'

- I BAMBINI ITALIANI SONO TRA I PIU' BOMBARDATI D'EUROPA DAGLI SPOT PUBBLICITARI (3° posto)
- OGNI 5 MINUTI IN TELEVISIONE VIENE RECLAMIZZATO UN PRODOTTO CHE CONTIENE ECCESSIVE QUANTITA' DI ZUCCHERI, GRASSI E CALORIE.
- 33000 SPOT PERSUASIVI IN UN ANNO CHE PROPONGONO AI BAMBINI MODELLI ASSOCIATI A CARTONI ANIMATI O COLLEZIONI DI GADGET E FIGURINE.

(Eurisko marzo 2004)

LA TOP TEN DELLE MERENDE PREFERITE DAI BAMBINI

- | | | | |
|---|--------------------------|----|---------------------|
| 1 | Panino* | 6 | Focaccia |
| 2 | Merendine confezionate** | 7 | Yogurt |
| 3 | Cracker | 8 | Dolci fatti in casa |
| 4 | Frutta | 9 | Biscotti |
| 5 | Pizza o pizzone | 10 | Patatine o salatini |

* Imbottito/ farcito

** tradizionali/fresche da frigo



(Eurisko marzo 2004)

MAMME ITALIANE E MERENDINE CONFEZIONATE

LE MAMME ITALIANE RICONOSCONO CHE
LE MERENDINE CONFEZIONATE:

IL 75%

delle mamme italiane dichiara che i propri figli mangiano le merendine confezionate: prodotti da forno a base di pandispagna, pasta frolla o pasta brioche, semplici o farciti con marmellata, ciccolata o creme

95%

Sono pratiche

91%

Sono una piacevole golosità

95%

Hanno un forte appeal sui bambini

91%

Vanno bene se mangiate con moderazione

MA TEMONO ANCHE CHE:

92%

Contengano conservanti

71%

Contengano coloranti

82%

Contengano grassi

Fonte: Indagine Eurisko - AIDI: "Merenda, merendine e movimento: il punto di vista delle mamme sugli stili di vita dei bambini" marzo 2004



Aga-d'Arco

(Eurisko marzo 2004)

Il valore alimentare delle merendine



LA MERENDA DI FRANCESCA

- FRANCESCA APPENA ESCE DA SCUOLA MANGIA UN KINDER FETTA AL LATTE
- INGREDIENTI
- LATTE FRESCO PASTORIZZATO
- OLI E GRASSI VEGETALI
- ZUCCHERO FARINA DI FRUMENTO,
- LATTE SCREMATO IN POLVERE
- MIELE BURRO ANIDRO
- UOVA IN POLVERE CRUSCHELLO CACAO MAGRO AGENTI LIEVITANTI ED EMULSIONANTI

Valori medi		per 100g	per pezzo (28 g)
Valore energetico	Kcal KJ	414 1723	116 482
Proteine	g	8,5	2,4
Carboidrati	g	33	9,2
Grassi	g	27,5	7,7
Vitamina B2 (Riboflavina)	mg	0,32 (20% RDA*)	0,1 (6% RDA*)
Vitamina B12	mcg	0,44 (44% RDA*)	0,12 (12% RDA*)
Calcio	mg	187 (23% RDA*)	52 (6% RDA*)
Fosforo	mg	252 (33% RDA*)	70 (9% RDA*)

I MISTERIOSI GRASSI VEGETALI

LA LEGGE ITALIANA E' TROPPO INDULGENTE CON I PRODUTTORI DI MERENDINE:

NON C'E' OBBLIGO DI INDICARE SULL'ETICHETTA IL TIPO DI GRASSO UTILIZZATO. VA PRECISATO SOLTANTO SE TRATTASI DI GRASSI DI ORIGINE VEGETALE O ANIMALE E SE IDROGENATO O NO.

L'IDROGENAZIONE E' UN PROCESSO INDUSTRIALE CHE TRASFORMA GLI OLI LIQUIDI (OLIO DI SOIA, DI COLZA, DI PALMA) IN GRASSI SOLIDI.

UN ESEMPIO TIPICO E' LA MARGARINA. L'IDROGENAZIONE PROVOCA LA FORMAZIONE DI UNA QUANTITA' DI ACIDI GRASSI "TRANS" CHE SONO DA CONSIDERARE NOCIVI PER LA SALUTE ANCHE SE NON QUANTO I GRASSI SATURI.

GRASSI SATURI E INSATURI

- GLI ACIDI GRASSI SATURI SONO NOCIVI QUANDO CONSUMATI IN ECCESSO PERCHE'
- DETERMINANO AUMENTO DEL COLESTEROLO LDL. QUESTI GRASSI NON DOVREBBERO RAPPRESENTARE PIU' DEL 10% DELL'APPORTO CALORICO TOTALE GIORNALIERO
- GLI ALIMENTI RICCHI DI QUESTE SOSTANZE SONO QUELLI DI ORIGINE ANIMALE : CARNE SALUMI BURRO, FORMAGGIO, PANNA LARDO STRUTTO.
- TUTTAVIA ALCUNI GRASSI DI ORIGINE VEGETALE NE CONTENGONO IN ELEVATA QUANTITA' : OLIO DI COCCO, OLIO DI PALMA E MARGARINA UTILIZZATI PRINCIPALMENTE DALL'INDUSTRIA NEI PRODOTTI DA FORNO.

GRASSI SATURI E INSATURI

- I GRASSI RICCHI DI ACIDI GRASSI INSATURI HANNO INVECE UN EFFETTO BENEFICO, IN PARTICOLARE SUL METABOLISMO DEL COLESTEROLO.
- GLI ALIMENTI CHE NE SONO PIU' RICCHI SONO L'OLIO DI OLIVA, IL PESCE , NOCI MANDORLE E ARACHIDI.

OLIO DI PALMA E DI COCCO

- L'OLIO DI PALMA E DI COCCO SONO DI BASSO COSTO MA CONTENGONO UNA GROSSA QUANTITA' DI GRASSI SATURI.
- LA LEGGE NON IMPONE DI SPECIFICARE SULL'ETICHETTA NUTRIZIONALE L'ORIGINE DEGLI OLI VEGETALI SONO OTTENUTI ESCLUSIVAMENTE CON IL PROCESSO DI RAFFINAZIONE.
- RAFFINAZIONE: PER RIDURNE L'ACIDITA' CHE LO RENDEREbbe POCO "PALATABILE" L'OLIO IN OGGETTO VIENE TRATTATO CON UNA BASE FORTE, ESTREMAMENTE CORROSIVA (SODA CAUSTICA OPPURE CON UNA MISCELA DI SODA CAUSTICA E CARBONATO DI SODIO).

SUCCHI DI FRUTTA ...CON MODERAZIONE !!

- VENDITA IN COSTANTE AUMENTO ANNUO
- UN ECCESSIVO CONSUMO DI SUCCHI DI FRUTTA DA PARTE DEI PIU' PICCOLI AUMENTA IL RISCHIO OBESITA'
- L'ABITUDINE AL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE CONDIZIONA LE SCELTE ALIMENTARI FUTURE CHE LO PORTERANNO A PREFERIRE BEVANDE IPERCALORICHE
- L'ECCESSIVO CONSUMO DI SUCCHI DI FRUTTA E' CAUSA DI DIARREA ED ALTRI SINTOMI GASTROINTESTINALI
- SONO INOLTRE TRA I PRINCIPALI RESPONSABILI DI CARIE DENTARIA, A CAUSA DELL'ALTO CONTENUTO DI ZUCCHERO

UN PO' DI CHIAREZZA

- **SUCCO DI FRUTTA:** bevanda contenente il 100% di succo ottenuto per spremitura o succo concentrato e ricostituito con acqua e aromi
- **SPREMUTA:** succo di frutta senza additivi né zucchero
- **NETTARE:** bevanda contenente succo di frutta in quantità variabile (secondo legge: 25% banana, 50% altri frutti)

BAMBINO AGITATO: SARA' IL COLORANTE?

- UNO STUDIO COMMISSIONATO DALL'AGENZIA BRITANNICA CHE VIGILA SUI CIBI ALL'UNIVERSITA' DI SOUTHAMPTON PUBBLICATO SU LANCET AFFERMA CHE ALCUNI COLORANTI E CONSERVANTI CONTENUTI NEI CIBI PREFERITI DAI BAMBINI (BIBITE, CARAMELLE, GELATI E DESSERT) POSSONO PROVOCARE DISTURBI DEL COMPORTAMENTO (IPERATTIVITA', AGITAZIONE E DISTRAZIONE)
- GLI ADDITIVI SOSPETTATI DI DARE TALI EFFETTI NEGATIVI SUL COMPORTAMENTO SONO QUELLI DELLA SERIE E: E 102, E 110, E 104, E 122 E 129 E 124 E 211.
- L'AUTORITA' EUROPEA PER LA SICUREZZA ALIMENTARE HA COMUNICATO CHE PRENDERA' IN CONSIDERAZIONE I RISULTATI DI QUESTO STUDIO TENENDO CONTO DELLE ALTRE EVIDENZE SCIENTIFICHE DISPONIBILI SUL RAPPORTO FRA COLORANTI ED EFFETTI COMPORTAMENTALI.

MA LA NUTELLA?.....NON SI PUO'
VIVERE SENZA!

COSTITUENTI:

ZUCCHERO 44% AL 58%

GRASSI: OLI VEGETALI AGGIUNTI PROVENIENTI SIA DALLE NOCCIOLE, SIA, IN PICCOLA PARTE, DAL CACAO.

NESSUNA ETICHETTA SPECIFICA IL TIPO DI GRASSI AGGIUNTI

ELEVATO APPORTO DI CALORIE: UN CUCCHIAIO COLMO SPALMATO SU UNA GROSSA FETTA DI PANE, FORNISCE FRA LE 152 E LE 156 CALORIE (PIU' LA FETTA DI PANE SI ARRIVA ALLE 300 CALORIE)



PATATINE FRITTE

- LE PATATINE PIU' COMUNEMENTE USATE SONO QUELLE PREFRITTE SURGELATE. PIACCIONO E SONO VELOCI DA PREPARARE
- ANCHE IN QUESTO CASO NON VIENE SPECIFICATO IL TIPO DI OLIO IMPIEGATO NELLA PREFRITTURA
- UNA PORZIONE DI PATATINE FRITTE PUÒ ARRIVARE FINO A 525 CALORIE



E' GIUSTO FARLI DIVENTARE OBESI?



New

July 4, 2009

**LIES ABOUT
SOCIAL
SECURITY**
BY ALLAN
SLOAN

WATER ON MARS
New Hints of Life

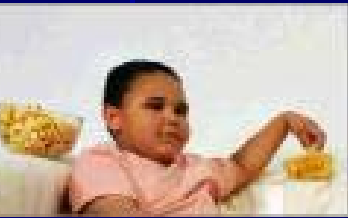
'ME, MYSELF & IRENE'
The Wild Men of
Comedy

Fat for Life?

Six Million Kids
Are Seriously Overweight.
What Families Can Do.



Obesità essenziale





SOVRAPPESO
1 MILIARDO

OBESI
**300
MILIONI**

DENUTRITI
800 MILIONI

SOVRAPPESO:
BMI =25-30

OBESITÀ:
BMI > 30

SOTTOPESO:
BMI =< 20

Fig. 2 Percentuale di bambini e adolescenti con eccesso di peso per Regione (1999-2000)



Italia 24,2%
In Verde: Regioni < 20%
In Giallo: Regioni > 20% < 24,2%
In Rosso: Regioni > 24,2%

Fonte dati: S. Brescianini (ISS), L. Gargiulo (Istat), E. Gianicolo (Istat), Convegno Istat Settembre 2000 (www.ministerosalute.it)

Prevalenza di sovrappeso e obesità infantile nelle regioni italiane

1999-2000



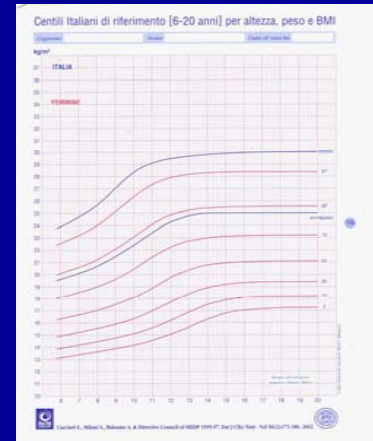
Importanza dell'intervento del pediatra

- I genitori sono motivati riguardo la salute dei figli
- un giovane adulto se non adeguatamente motivato da bambino non si impegnerà in alcuna seria prevenzione
- Anamnesi attendibile fino alla terza generazione (nonni)

Intervento in età pediatrica



- Promuovere l'allattamento al seno
- Posticipare l'introduzione di cibi solidi e bevande zuccherate
- Calcolare BMI una volta l'anno
- Controllare attentamente se BMI aumenta



Deviazione percentuale dal peso ideale

90 - 110	percentile	normale
111 - 120	percentile	sovrappeso
121 - 150	percentile	obesità

BMI o Indice di Massa Corporea

Come si calcola = PESO (Kg) : STATURA (metri) ²

Esempio: maschio, 10 aa., 45 Kg, 135 cm.

Quindi: $45 / (1.35 \times 1.35) =$ cioè $45 : 1,822 = 24,69$

PREVENZIONE DELL'OBESITA' INFANTILE

- UNA COMMISSIONE DI ESPERTI (AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS) HA ELABORATO NEL GENNAIO 2007 RACCOMANDAZIONI PER LA PREVENZIONE DELLA OBESITA' INFANTILE E ADOLESCENZIALE. HA INDIVIDUATO LE SEGUENTI "CATTIVE ABITUDINI " DA EVITARE :
- MANGIARE SPESSO FUORI CASA, AL RISTORANTE O NEI FAST FOOD;
- CONSUMARE IN ECCESSO BEVANDE ZUCCHERATE;
- MIGLIORARE LA QUALITA' DELLA COLAZIONE;
- DARE PORZIONI DI CIBO ADATTE PER L'ETA';
- DIMINUIRE IL CONSUMO DI ALIMENTI IPERCALORICI E DI SUCCHI DI FRUTTA;
- AUMENTARE IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA;
- SVOLGERE UN'ATTIVITA' FISICA GIORNALIERA DI ALMENO UN'ORA;
- EVITARE LA PRESENZA DELLA TELEVISIONE O DEL COMPUTER NEI LUOGHI DOVE IL RAGAZZO DORME;
- CERCARE DI ELIMINARE IN ACCORDO CON I PEDIATRI E CON LE AUTORITA' SCOLASTICHE I DISTRIBUTORI DI MERENDINE ALL'INTERNO DELLE SCUOLE;
- INCORAGGIARE PROGRAMMI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE NELLE SCUOLE.

Obiettivi ragionevoli del trattamento

Dieta prescrittiva non è efficace e può essere fattore di rischio per DCA

Educazione Alimentare



Dieta: effetti negativi

- Disturbi del comportamento alimentare (soprattutto in adolescenza)
- Ridotta velocità di crescita
- Riduzione massa magra
- Aumento acido urico

Alimentazione controllata

Obesità essenziale : “..non mangia nulla”



Molti genitori sono convinti che il bambino mangi “poco”

Il bambino obeso mangia più calorie del coetaneo normopeso

Bambino e genitori non sono consapevoli della reale quantità di cibo ingerita

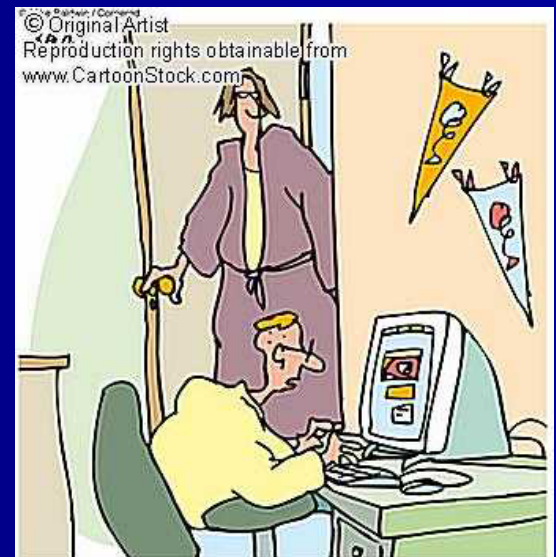
Gli obesi tendono a sottostimare i loro apporti calorici anche involontariamente

Ridurre la sedentarietà

- Limitare la visione TV
- Non mettere la TV in stanza
- Proporre alternative divertenti a TV e play-station



CONSENSUS STATEMENT: Childhood Obesity



"You're right. I should go outside and

Obiettivi ragionevoli del trattamento

Attività fisica

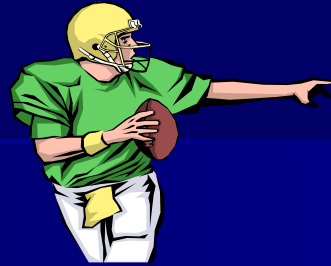


Elemento integrante di prevenzione e trattamento dell'obesità
MIGLIORA LA SENSIBILITA' INSULINICA

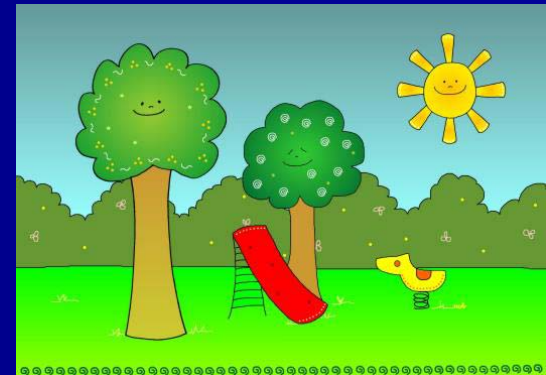
30' al giorno, anche non continuativi di
aerobica di media intensità



Attività fisica



Il bambino deve scegliere l'attività fisica che più gli piace



Responsabilità del pediatra

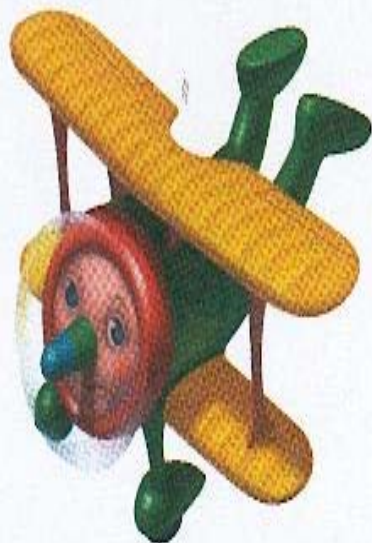
- Individuare soggetti a rischio per sviluppo di obesità
- Individuare tra i soggetti obesi o sovrappeso (ricordare l'importanza dell' OBESITA' CENTRALE !) quelli a rischio per DM2 e rischio cardiovascolare.
- Valutare la presenza di disturbi del comportamento alimentare

Intervento in età pediatrica

Intervento terapeutico *familiare*

- coinvolgere anche i genitori
- motivarli al trattamento

L'ORA della MERENDA



L'ORA DELLA MERENDA IL DECALOGO INRAN PER CRESCERE SANI

Non c'è ancora un'indicazione precisa sul **numero di pasti** che dobbiamo seguire per garantirci un'alimentazione equilibrata, ma senza fissare regole troppo rigide e tassative, i nutrizionisti propendono per **5** occasioni di consumo quotidiane: **3 più cospicue** (colazione, pranzo e cena), intervallate da **2 piccole merende**.

Ecco le 10 regole indicate dall'INRAN – Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e per la Nutrizione – utili per una sana merenda:



1- Per avere un'alimentazione equilibrata fai 5 pasti al giorno: prima colazione, merenda di metà mattina, pranzo, merenda pomeridiana e cena.

In questo modo non saremo mai troppo digiuni o affamati ed è la migliore condizione per stare in forma ed essere attivi.

2- Fare merenda è una buona abitudine: non saltarla. "Mangiucchiare" continuamente tutto il giorno, invece, è sbagliato.

Infatti, introdurremmo più cibo del dovuto e costringeremmo il nostro organismo ad una continua e dannosa digestione.

3- La merenda è un piccolo pasto. Deve fornire il 5-7 % di tutta l'energia che ti serve ogni giorno.

Questo per evitare di compromettere il giusto appetito per il pasto successivo.

4- Se non sei sovrappeso, dopo aver fatto attività sportiva puoi fare una merenda più ricca.

Poiché abbiamo speso energia in più per lo sport, attingendola dai nostri depositi che, se sono nella norma, devono essere reintegrati.

5- La merenda deve solo "ricaricarti". Non deve farti arrivare troppo sazio al pasto successivo, ma neanche troppo affamato. Tra la merenda e il pranzo (o la cena) devono passare almeno due ore.

Spesso, una merenda troppo ricca ci riduce l'appetito per il pasto successivo che consumeremo in quantità insufficiente alterando, così, il giusto ritmo dei pasti.

9- Muoviti il più possibile: cammina, corri, sali le scale di casa a piedi di movimento. Così potrai tenerti sempre in forma.

Il movimento spontaneo aiuta a spendere l'energia che introduciamo più di quanto si pensi. Inoltre, il movimento mantiene allenato il sistema e in buone condizioni il sistema cardiocircolatorio.

10- Controlla regolarmente il peso e l'altezza. Usando questo grafico potrai stabilire se il tuo peso è giusto.

Per crescere bene, il peso e l'altezza devono aumentare in armonia. Se il peso corre più veloce dell'altezza, è bene rallentare la sua corsa con meno movimento e con maggiore attenzione a ciò che si mangia.

FABBISOGNO ENERGETICO GIORNALIERO DEL BAMBINO

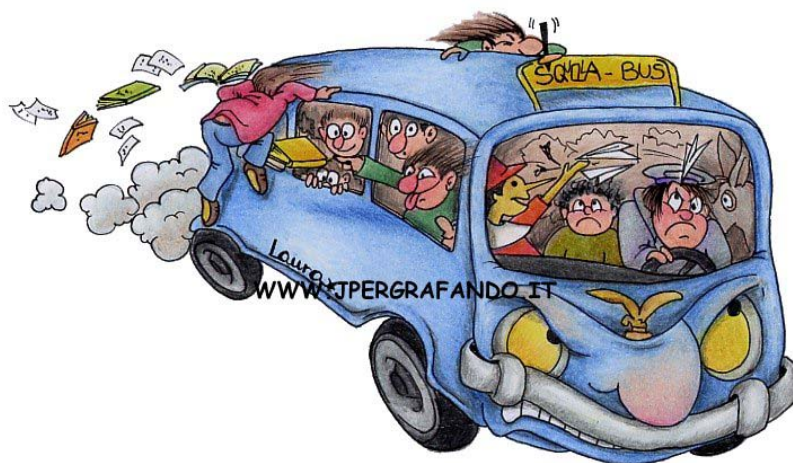
La prima colazione

La prima colazione deve coprire il 15-20% dell'apporto calorico giornaliero.

Lo spuntino di metà mattina (5-10% di apporto calorico giornaliero) è il momento migliore per consumare frutta fresca od omogeneizzata per i più piccoli.

Sono da evitare merendine o altri snacks dolci e salati. Per la merenda del pomeriggio è indicata ancora la somministrazione di latte o di frullati di frutta con latte o di yogurt.

Il bambino con obesità e la scuola



Compiti della scuola : Insegnanti

- Inserire l'educazione alimentare nel curriculum scolastico

- Favorire l'uso di merende a basso contenuto di grassi



- Invitare i bambini ad assaggiare tutti gli alimenti proposti a pranzo



- Aumentare le ore dedicate all'attività fisica

Governo e le istituzioni politiche dovrebbero

- tassare gli alimenti e le bevande ricche in grassi e/o zuccheri semplici



- rendere obbligatoria l'etichetta nutrizionale sugli alimenti

I consigli di Auchan per una corretta alimentazione

Una dieta varia ed equilibrata, nel rispetto della piramide alimentare e aderente ad una costante attività fisica, aiuta a mantenersi in buona salute.

Questa confezione contiene **A** porzioni **1**

Salate (frittatine, maiale)	100 g	100 g	100 g
Pollo	100 g	100 g	100 g
Carote	100 g	100 g	100 g
Insalata	100 g	100 g	100 g
Pane	100 g	100 g	100 g

Per saperne di più ed avere altri suggerimenti per una corretta alimentazione visita il sito www.auchan.it e www.gliamiciinformati.com

Cioci, dolciati, pasticcieri
1 porzione al giorno

Carni, pollame, pesce, uova, uova
1-2 porzioni al giorno

Latte, yogurt, formaggi
2-3 porzioni al giorno

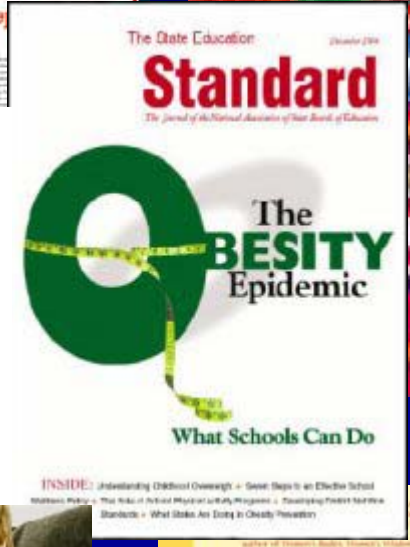
Pasta, pane, biscotti, riso, patate
4-6 porzioni al giorno

Fruiti e ortaggi
5-6 porzioni al giorno **2**

- ridurre gli spot pubblicitari per alimenti diretti ai bambini



- proibire l'associazione a prodotti alimentari ricchi in grassi di gadget diretti ai bambini



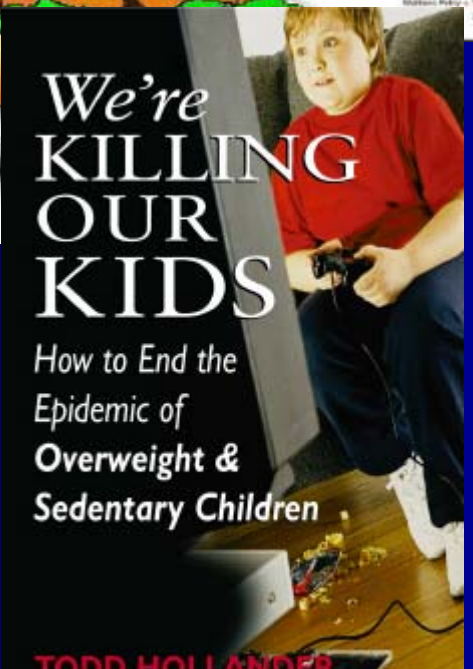
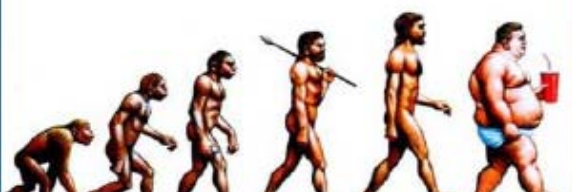
Generation Extra Large
Rescuing Our Children From the Epidemic of Obesity



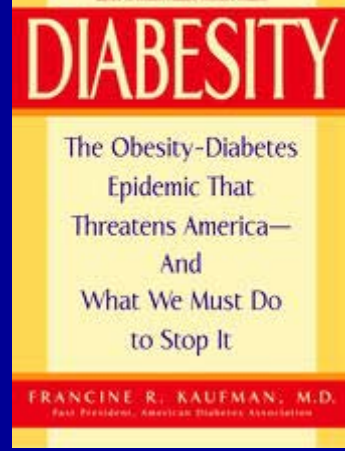
A SURVIVOR



The shape of things to come



We're KILLING OUR KIDS
How to End the Epidemic of Overweight & Sedentary Children



DOUBLE TRAGEDY

© '04

STARVATION: CHRONIC

OBESITY: EPIDEMIC

IN THE SOUTH

IN THE NORTH



Consigli nutrizionali

- Ripartizione dell'introito calorico giornaliero in 5 pasti (colazione, pranzo, cena e due merende)
- Favorire l'abitudine alla prima colazione
- Promuovere il consumo di frutta e verdura, consigliando la frutta a merenda e la verdura prima dei pasti (per favorire il senso di sazietà)
- Limitare gli apporti lipidici della dieta (non più del 30% delle calorie totali come consigliato dai LARN)
- Limitare gli zuccheri semplici a non più del 10% dei carboidrati ingeriti, preferendo i carboidrati a lento assorbimento
- Limitare la presenza di alimenti disponibili in casa (attenersi alla "lista della spesa" che deve contenere solo gli alimenti strettamente necessari)

*Se siamo ciò che
mangiamo, cosa saranno i
nostri figli?*



SORRIDERE UN PO'!

