

NUTRIZIONE NELL'INFANZIA STRUMENTO DI PREVENZIONE: L'ETA' SCOLARE

Silvia Scaglioni

Clinica Pediatrica Ospedale S.Paolo

Università di Milano

COMPITO DEL PEDIATRA: PREVENIRE PATOLOGIE ANCHE QUELLE LEGATE ALL'ALIMENTAZIONE

ERRORI DI QUANTITA'

Assicurare una corretta crescita, evitando:

- dieta insufficiente  malnutrizione
- dieta con eccessi  obesità, ipertensione, ipercolesterolemia, diabete, malattie cardiovascolari

PROBLEMI DI QUALITA'

Corretto rapporto con il cibo per evitare

- disturbi del comportamento alimentare (DCA)

AMBIENTE TOSSICO

Nei Paesi industrializzati la maggioranza dei bambini è esposta a fattori ambientali che favoriscono lo sviluppo di:

- Obesità
- Diabete
- Malattie cardiovascolari
- Disturbi del comportamento alimentare (DCA)

è necessario quindi, oltre gli interventi specifici nelle famiglie, nelle scuole e nell'ambiente medico, un approccio preventivo universale.

AUTO REGOLAZIONE ED APPRENDIMENTO

Vi sono evidenze che:

- il bambino è in grado di autoregolarsi se gli vengono offerti cibi elementari non manipolati o raffinati
- le abitudini alimentari possono essere apprese
- è possibile modificare l' intake energetico con offerte ripetute
- l'acquisizione del gusto per specifici cibi è conseguenza di un processo di apprendimento
- la sazietà è strettamente legata al carico glicemico e alla risposta insulinemica degli alimenti e del pasto.

INDICE GLICEMICO

BASSO OGNI GIORNO 	MEDIO SALTUARIAMENTE	ALTO DA LIMITARE 
Frutta in genere	Banane	Biscotti frollini
Latte, yogurt	Patatine, pop corn	Zucchero
Pasta, orzo, farro	Riso integrale	Brioche, dolci
Muesli	Pizza - Patate	Riso - Pane bianco
Fiocchi d'avena	Cereali pronti integrali	Grissini Crackers
Legumi (4 volte alla settimana)	Spremuta d'arancia Dolci farciti	Bibite gassate Succhi di frutta
Alimenti ricchi di...	Salatini	The confezionato

RESPONSABILITÀ ED INTERVENTI DEI GENITORI

Sane abitudini alimentari per tutta la famiglia.

Ai genitori spetta la decisione sulla qualità dei cibi ed ai figli quella sulla quantità da assumere.

Evitare di utilizzare il cibo come premio o castigo.

Aumentare il consumo di frutta e verdura e legumi

Controllare l'uso della TV

Incrementare ogni giorno l'attività fisica per tutta la famiglia

INFLUENZE BIDIREZIONALI NELL'AMBIENTE FAMILIARE

CARATTERISTICHE DEI GENITORI

Disponibilità di cibo a casa

Distorta immagine di sé

Percezione di responsabilità per l'alimentazione dei figli

BMI dei genitori

Abitudini alimentari

COMPORAMENTO DEL BAMBINO

Pasti a casa o fuori casa

Intake calorico dei genitori

Abitudini alimentari
Peso

Temperatura e profumo dei cibi

Accessibilità al cibo

Attività fisica

Cibi preferiti

Ambiente, temperatura, suoni e illuminazione

Orario dei pasti

Professione

Attività fisica

IMPORTANZA DEI GENITORI

- I genitori filtrano e mediano le influenze e gli stimoli che giungono ai figli e giocano un ruolo critico nella costruzione dell'ambiente che circonda il bambino
- Lo stile di vita, la consapevolezza dell'importanza di un corretto rapporto con il proprio corpo e le abitudini alimentari dei genitori condizionano l'abitudine o meno all'attività fisica, i cibi, le porzioni e lo stare bene o meno con se stessi

Nonostante le buone intenzioni, spesso i genitori usano comportamenti associati a effetti negativi.

Comportamenti a rischio:

- Offrire cibo come prima risposta alle richieste di attenzione del bambino dando cibi graditi e palatabili (madre nutrice)
- Controllo stretto su comportamenti e alimentazione:
 - Restrizione: limitazione dell'accesso a cibi e bevande dolci e snacks
 - Pressione a fare determinate azioni, giochi o a mangiare specifici alimenti
 - Fare commenti o confronti con fratelli e amici su aspetto fisico (magrezza e sovrappeso)

MATERNAL RESTRAINT AND CONTROL OF EATING

- La capacità del bambino di regolare l'intake è condizionata dall'azione di freno e controllo esercitati sul cibo dalla madre
- I bambini le cui madri attuano un elevato controllo sull'intake di alimenti sono meno capaci di autoregolarsi

Birch LL Pediatrics '94

- A volte l'eccessivo controllo dei genitori è conseguenza della tendenza all'iperalimentazione del bambino

Brown R Health Education Res 2004

- Per Duke RE et al (*Appetite 2004*) l'eccessivo controllo dei genitori non è sempre reazione alla perdita di auto controllo del bambino e alla presenza di sovrappeso o magrezza, ma può essere già presente.

CARATTERISTICHE DELLE MADRI CHE ESERCITANO CONTROLLO

Preoccupate per il proprio peso

Non soddisfatte del loro corpo

Storia di disturbi del comportamento alimentare

Distorta percezione di se stesse

Attente a peso ed alimentazione

Madri che considerano le figlie sovrappeso

Preoccupate per il peso delle figlie

Figlie sovrappeso

Figlie sottopeso o che loro considerano sottopeso

Madre torna al lavoro precocemente

CONSEGUENZE DELLA RESTRIZIONE DELL'ACCESSO AL CIBO IN BAMBINI

Fisher JADA 2000, Fisher & Birch LL AJCN 1999. Birch, Fisher, Davison AJCN,2003. Benton D, 2004. Keller K et all. Int J Obes 2006

A BREVE

- Rende il cibo più attraente
- Aumenta l'attenzione per il cibo

LONG TERM

- Aumento di assunzione di alimenti salutari e junk food
- Aumento di assunzione di cibo in assenza di fame
- Scarso autocontrollo
- Scarsa autostima
- Passività
- Alimentazione controllata
- Maggior incremento ponderale tra 5 e 11 anni nelle femmine

Comportamenti alimentari simili agli adulti sovrappeso con emotional overeating e sintomi di of binge eating disorders



UTILIZZO DEL CIBO PER MODIFICARE UN COMPORTAMENTO

- I bambini i cui genitori hanno utilizzato spesso il cibo per modificare un comportamento dimostrano un più scarso livello di autostima e soddisfazione del proprio corpo.
- L'utilizzo del cibo per modificare un comportamento sposta il cibo dal suo ruolo di saziare la fame e favorisce una problematica relazione con l'alimentazione.

PROMESSA DI RICOMPENSA

La promessa di una ricompensa è una tattica per incoraggiare il consumo di un cibo quando vi sia un rifiuto, ma tale comportamento ne riduce ulteriormente lo stimolo ad assumerlo

“Se mangi i piselli puoi guardare la TV”



Legumi utilizzati negativamente per ottenere uno scopo

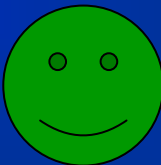


Legumi = fastidio, dolore

“Sei stato così bravo che ti darò della cioccolata”



Cibi graditi utilizzati in un contesto positivo per ricompensare un buon comportamento



Dolci = piacere

RESPONSABILITÀ ED INTERVENTI DEI PEDIATRI

Illustrare ai genitori le conseguenze dei comportamenti, puntare al loro ruolo di modello.

Dare indicazioni qualitative e quantitative adeguate all'età.

Fornire ai genitori elementi per favorire lo sviluppo di corrette abitudini alimentari

Consigliare di suddividere l'apporto di alimenti in 4-5 pasti al giorno evitando i digiuni

VALUTARE LA CRESCITA PER INDIVIDUARE I SOGGETTI A RISCHIO DI OBESITA'

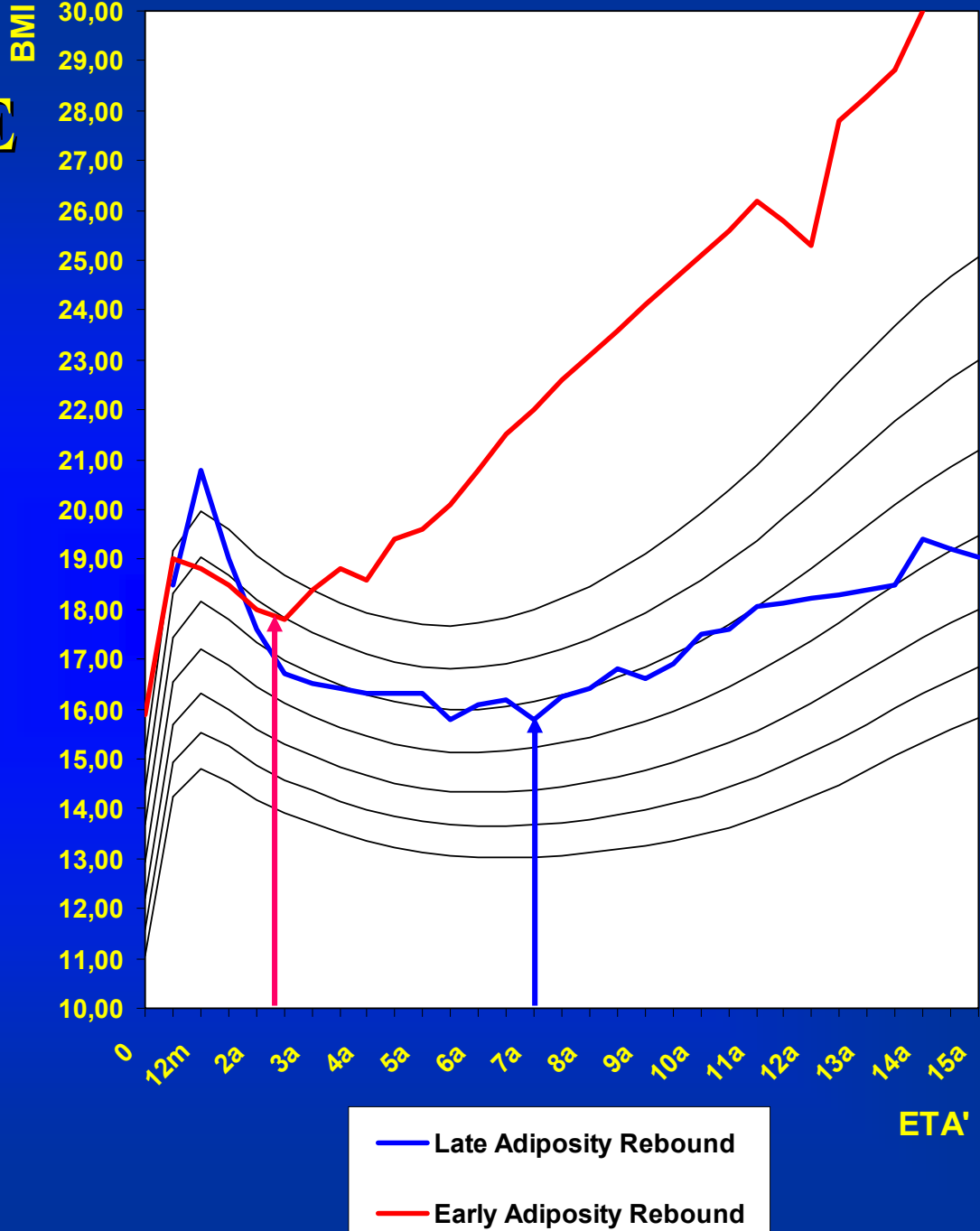
A tutti i bambini si dovrebbero rilevare 2 volte all'anno gli indici antropometrici (statura e peso)

EARLY AND LATE ADIPOSIITY REBOUND

Early-AR è fattore di rischio e indicatore precoce di sviluppo di obesità in età adulta.

Holland-Cachera

Int J Obes '95, Acta Paediatr '99



VALUTARE LE ABITUDINI ALIMENTARI PER EDUCARE

A tutti i bambini sani con curva di crescita regolare si dovrebbero rilevare almeno 1 volta all'anno

- le abitudini nutrizionali con metodo di valutazione qualitativo
- abitudini di vita

A tutti i bambini sani ed ai loro genitori vanno periodicamente forniti consigli nutrizionali adeguati alla fascia di età.

RILEVAZIONE ABITUDINI NUTRIZIONALI DEL LATTANTE

LATTE MATERNO (incremento ponderale settimanale)

LATTE ADATTATO ml/die

N° volte	/giorno	/settimana	/mese
Cereali senza glutine			
Cereali			
Carne omogeneizzato			
Carne liofilizzato			
Pesce			

N° volte	/giorno	/settimana	/mese
formaggio			
grana			
uova			
legumi			
frutta			
yogurt			
biscotti			
succhi frutta			

VALUTAZIONE NON QUANTITATIVA DELLE ABITUDINI NUTRIZIONALI



ASSUNZIONE ABITUALE ALLE SEGUENTI OCCASIONI:

I^a COLAZIONE

SPUNTINO

MERENDA

PRIMA DI ADDORMENTARSI.....

ALIMENTAZIONE DEL GIORNO PRECEDENTE:

PRANZO

CENA

FREQUENZA DI ASSUNZIONE DI:

PASTA O RISO n° settimana

CARNE n° settimana

PESCE n° settimana

LEGUMI n° settimana

FORMAGGIO n° settimana

UOVA n° settimana

PROSCIUTTO/SALAME n° settimana

VERDURA n° settimana

FRUTTA n° settimana

SUCCHI DI FRUTTA n° settimana

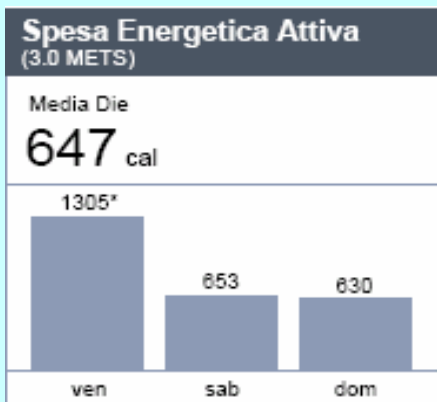
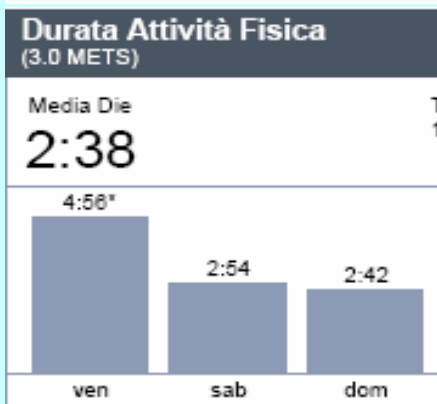
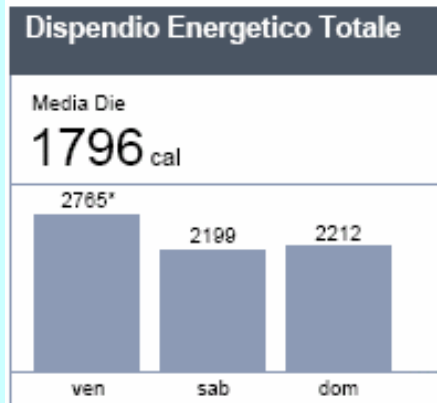
PANE/CRACKERS n° settimana

DOLCI n° settimana

VALUTAZIONE STILI DI VITA

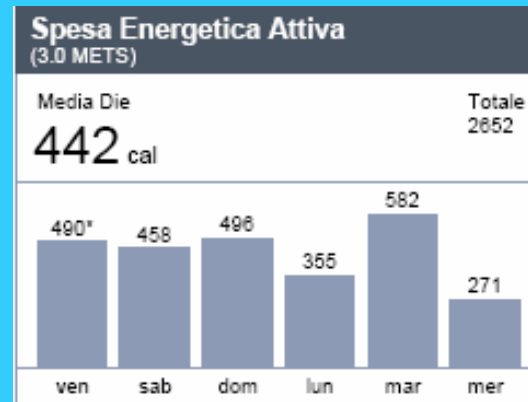
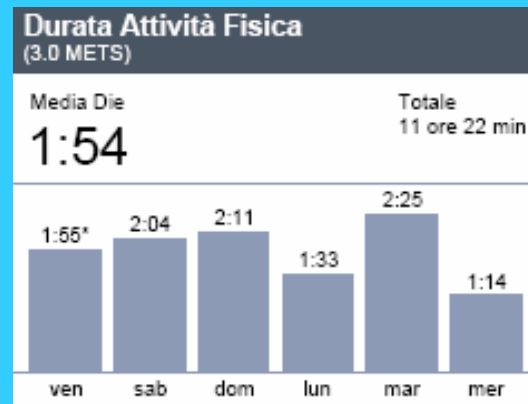
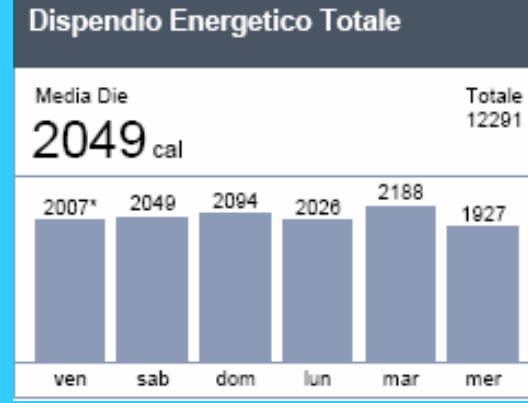
- Attività fisica attuale e passata, strutturata e spontanea
- Fattori di sedentarietà :
 - Numero ore al giorno: TV, computer, video games
 - Numero ore al giorno di studio post-scolastico
- Attività fisica spontanea (passeggiate, gioco all'aria aperta, bicicletta, calcio, corsa, ballo in casa).
- Frequenza settimanale sport

Valeria 11a BMI 20



N° passi 9596

Cristina 13a BMI 23



7628

Francesca 14a BMI 3



6590

Spiegare ai genitori che alcune caratteristiche del bambino che sviluppa obesità quali:

- bassa autostima
- passività
- depressione
- sofferenza per sproporzione tra peso reale e ideale

sono terreno fertile anche per lo sviluppo di DCA e di sostanze stupefacenti.

L'obiettivo che ci si pone è quindi quello di una "prevenzione globale" non solo nei riguardi dell'obesità.

EDUCARE NON PRESCRIVERE DIETE

CONSEGUENZE DELLE DIETE

Soprattutto se protratte e non accompagnate da attività fisica, le diete drastiche producono due conseguenze:

- Alterano il metabolismo con diminuzione del dispendio energetico di base e favoriscono una maggiore tendenza a ingrassare
- Inducono DCA in particolare in senso bulimico: la restrizione favorisce la disinibizione e la perdita di controllo

L'abuso di diete restrittive è tra i fattori responsabili dell'insorgenza di DCA

Si instaura il circolo vizioso: restrizione prolungata di calorie
→ perdita di controllo sull'alimentazione → senso di colpa e allarme → restrizione dell'introito calorico

CONCLUSIONE

Una corretta ripartizione di alimenti nella giornata e nella settimana può contribuire a prevenire le malattie legate all'alimentazione con meccanismi comportamentali e biologici



bere molta acqua



I colazione e attività fisica tutti i giorni