



IL NUTRIPIATTO SENZA CONFINI

Iride Dello Iacono

PEDIATRIA ED ALLERGOLOGIA

Benevento

IL PROBLEMA OBESITA'

L'obesità nei bambini e negli adolescenti è un problema sanitario globale con una crescente prevalenza nei Paesi a basso e medio reddito, nonché con un'elevata prevalenza in molti Paesi ad alto reddito.



IL PROBLEMA OBESITA'

È dimostrato che l'obesità, insorta durante l'infanzia, continui fino all'età adulta e sia associata a comorbidità cardiometabolica e psicosociale, nonché a mortalità prematura.



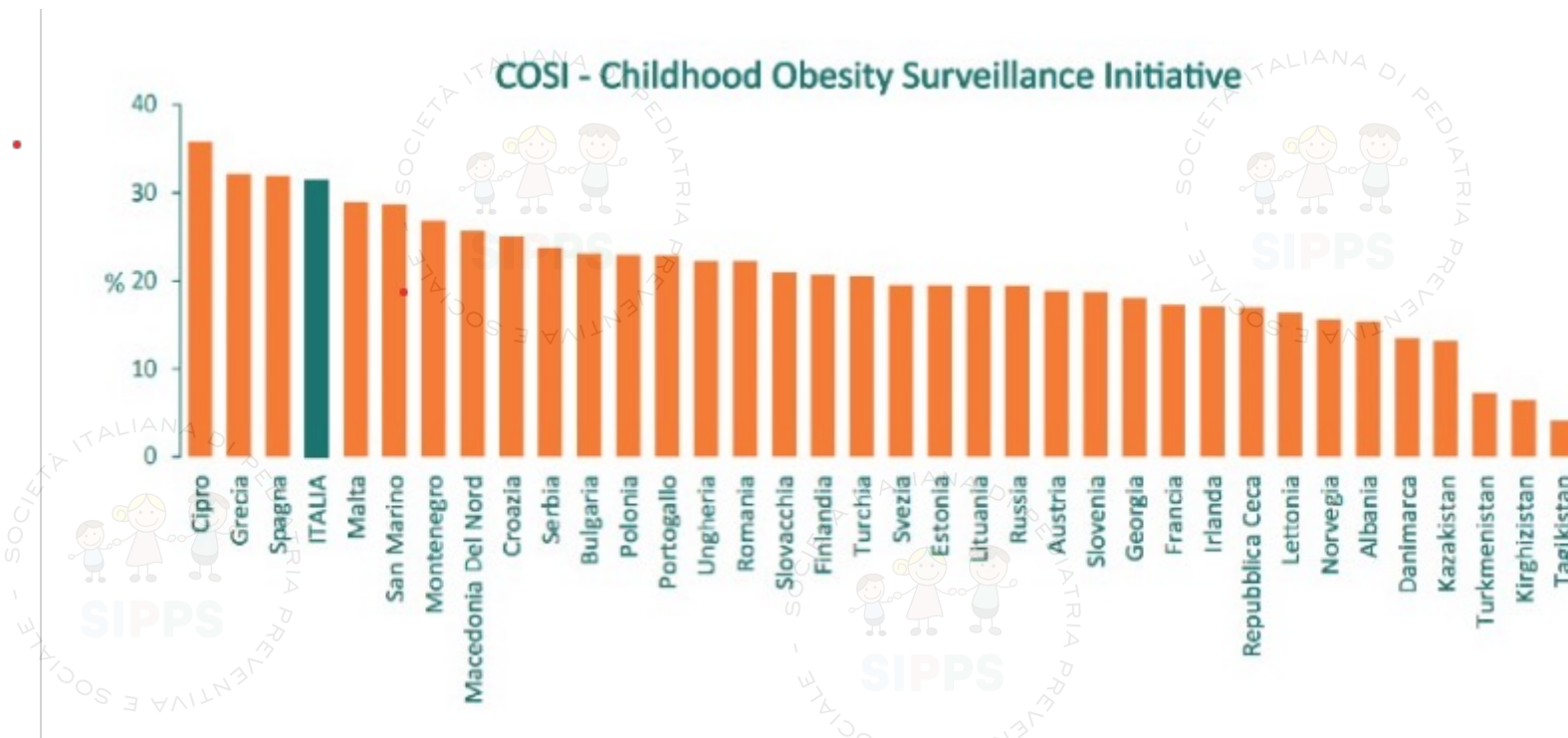
IL PROBLEMA OBESITA'

Risulta, pertanto, vitale la fornitura di cure efficaci e perfettamente adattate al bambino ed alla sua famiglia per realizzare un'opera di pediatria preventiva e sociale.



IL PROBLEMA OBESITA'

- La prevalenza dell'obesità pediatrica è aumentata in tutto il mondo negli ultimi cinquant'anni. Dal 1975 al 2016, la prevalenza globale dell'obesità, standardizzata per età nei bambini e negli adolescenti tra 5 e 19 anni, è aumentata dallo 0.7% (CI al 95% 0.4-1.2) al 5.6% (4.8–6.5) per le ragazze e dallo 0.9% (0.5–1.3) al 7.8% (6.7–9.1) per i ragazzi.



IL PROBLEMA OBESITA'

- Fattori dietetici che contribuiscono al rischio di obesità nei bambini e negli adolescenti includono il consumo eccessivo di alimenti ad alto contenuto energetico e poveri di micronutrienti, un elevato consumo di bevande zuccherate e il marketing onnipresente dei fast food.



IL PROBLEMA OBESITA'



Bisogna tuttavia considerare l'effetto relativo di altri fattori, come specifici modelli alimentari (ad es. spuntini frequenti, saltare la colazione, non mangiare insieme alla famiglia, la finestra temporale dal primo all'ultimo pasto giornaliero), le dimensioni delle porzioni, la velocità del mangiare, l'assunzione di macronutrienti e il livello glicemico.

IL PROBLEMA OBESITA'

Alla luce di tali considerazioni si raccomanda , pertanto, che la prevenzione dell'obesità e l'educazione allo stile di vita siano iniziate presto, nella prima infanzia, essendo questa la fase che precede la adiposity rebound che può portare all'obesità.

- **Allattamento al seno esclusivo nei primi 6 mesi di vita**
- **Una Alimentazione Complementare migliore in qualità e adeguatezza nutrizionale**



E nell'età prescolare/scolare?

- Una dieta scorretta è oggi il principale fattore di rischio per Malattie non Trasmissibili (NCD).
- Cambiamenti nella dieta, anche modesti, sono associati a riduzioni significative di morbidità e mortalità cardiovascolare, di diabete di tipo 2, di alcuni tipi di tumore e di importanti fattori di rischio, tra cui ipercolesterolemia, ipertensione e obesità.



IL PROBLEMA OBESITA'

La letteratura suggerisce che i migliori risultati sono raggiunti quando gli interventi includono sia la dieta che l'attività fisica e ciò si realizza in particolare per i bambini della scuola dell'infanzia.



IL PROBLEMA OBESITA'

Il drammatico aumento dell'obesità infantile può essere contenuto anche attraverso misure che concentrino gli sforzi sia del settore pubblico che di quello privato.



IL PROBLEMA OBESITA'

L'Unità di Ricerca di Scienze degli Alimenti e della Nutrizione dell'Università Campus Bio-Medico di Roma, in collaborazione con Nestlé Italia e con la supervisione scientifica della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS), hanno realizzato il “Nutripiatto”, progetto finalizzato alla diffusione di alcune essenziali indicazioni e raccomandazioni sulla dieta e sullo stile di vita formulate per l’infanzia.



NUTRIPIATTO

- L'iniziativa "Nutripiatto" si è sviluppata in linea con gli attuali orientamenti dietologici: i che dimostrano come , per facilitare la comunicazione dei messaggi di educazione alimentare al consumatore, sia diventato sempre più comune presentare le raccomandazioni alimentari in forme grafiche evocative che hanno maggiore impatto del testo scritto nella comprensione dei messaggi e soprattutto nella loro immediatezza.



NUTRIPIATTO

- La più famosa di queste rappresentazioni, scientificamente validata e adattata al contesto culturale dei diversi Paesi, è la “piramide alimentare” nella quale vengono proposti alla base della piramide gli alimenti che andrebbero consumati giornalmente e salendo verso l’apice quelli che andrebbero consumati occasionalmente, alimenti di cui occorre ridurre quantità e frequenze perché più ricchi di calorie, zucchero e grassi.



NUTRIPIATTO

- Nell'ultimo decennio molti paesi e società scientifiche hanno sostituito la rappresentazione classica della piramide con il "piatto sano", che perde la rappresentazione delle frequenze, guadagnando in semplicità. Queste rappresentazioni grafiche si sono dimostrate di estrema utilità nella facilitazione della promozione e della disseminazione dei messaggi delle Linee Guida aumentandone l'impatto, l'osservanza e la comprensione e quindi, di fatto, guidando il consumatore verso scelte più informate e adeguate all'obiettivo di salute.



NUTRIPIATTO

- In questo contesto nell'ottobre 2018 è nato "Nutripiatto", un piatto di dimensioni reali che, mostrando i vari gruppi alimentari del pranzo e della cena, vuole essere uno strumento per l'educazione nutrizionale dei bambini dai 4 ai 12 anni di età.



NUTRIPIATTO

Tale piatto intende essere una rappresentazione visiva di come devono essere suddivisi i vari gruppi alimentari in ogni pasto: la verdura e gli ortaggi dovrebbero occuparne la metà, mentre i cereali e gli alimenti proteici rispettivamente un quarto del piatto.



NUTRIPIATTO

- Sul bordo del piatto sono, inoltre, graficate raccomandazioni a supporto di uno stile alimentare sano:

Il bordo del piatto

Sul bordo del Nutripiatto sono presenti molteplici raccomandazioni, come:

- **utilizzare olio extra vergine d'oliva**
- **ricordarsi di bere acqua**
- **eseguire attività fisica**
- **accompagnare i pasti con frutta, preferibilmente di stagione o locale**

NUTRIPIATTO

- Per dare un supporto ai genitori e agli assistenti per l'infanzia il piatto è accompagnato da una guida illustrativa che propone ricette gustose e salutari in linea con le indicazioni delle maggiori società scientifiche in ambito nutrizionale. Le porzioni presenti nella guida vogliono solo essere una proposta, non esaustiva, per tradurre le raccomandazioni nutrizionali dei LARN 2014 (IV Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) in linee guida dietetiche basate sugli alimenti.



NUTRIPIATTO

- Ciascuna ricetta della guida è concepita come un pasto unico: infatti servire gli alimenti in un unico piatto aiuta ad avere un'idea più chiara delle porzioni di alimento da consumare benché nulla osta all'utilizzo di più piatti qualora ciò si allinei meglio alle abitudini della famiglia.



NUTRIPIATTO IN MOVIMENTO

Nell'ambito della IX edizione di Expo per lo Sport svoltasi a Milano nel settembre 2023 è stata lanciata la nuova guida "Nutripiatto in movimento" creata da Nestlé in collaborazione con gli esperti del Campus Biomedico di Roma e la dott.ssa Raffaella Spada Medico Chirurgo, specialista in Medicina dello Sport - Dietologia sportiva.



NUTRIPIATTO IN MOVIMENTO

La guida è stata appositamente ideata per i bambini e le loro famiglie, per offrire consigli nutrizionali specifici, per ottimizzare le prestazioni sportive dei giovani atleti e favorire il recupero dopo l'esercizio fisico, sia esso agonistico o semplicemente ludico.



NUTRIPIATTO IN MOVIMENTO

La Guida contrasta con gli stili di vita sempre più sedentari, fornisce indicazioni pratiche sugli alimenti da preferire prima, durante e dopo l'attività fisica, garantendo l'apporto necessario di energia, proteine, carboidrati e vitamine per una prestazione ottimale.

Non solo: la Guida suggerisce anche i consigli per l'idratazione e la reidratazione che giocano un ruolo cruciale nel mantenimento di un corretto equilibrio idrosalino.



NUTRIPIATTO SENZA CONFINI

- Sulla scia dei positivi risultati ottenuti finora dalla collaborazione tra Campus Biomedico di Roma, Nestlè Italia e Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS) è nato un nuovo Progetto chiamato “Nutripiatto Multiculturale” volto a fornire una Guida Nutrizionale per i figli di famiglie straniere residenti in Italia, provenienti da varie etnie.



NUTRIPIATTO SENZA CONFINI

- Il progetto del *Nutripiatto Senza Confini* nasce in risposta alla crescente rilevanza, nel contesto italiano, della popolazione pediatrica appartenente a famiglie multiculturali. Tale popolazione rappresenta ormai una componente strutturale del sistema sanitario e pone nuove sfide in termini di prevenzione nutrizionale e accesso efficace agli strumenti di educazione alimentare.



NUTRIPIASTTO SENZA CONFINI

Il progetto è stato preceduto da una indagine conoscitiva, tramite questionario, dal titolo
“Abitudini alimentari dei figli di famiglie straniere residenti in Italia: progetto esplorativo e implicazioni per la programmazione sanitaria”



NUTRIPIATTO SENZA CONFINI

- **Risultati preliminari :**
 - una marcata eterogeneità dei comportamenti alimentari;
 - la presenza di alcuni elementi di alimentazione non pienamente coerenti con modelli nutrizionali salutarì, analogamente a quanto riportato nella popolazione pediatrica generale;
 - l'assenza di un modello alimentare chiaramente strutturato e riconducibile alla dieta mediterranea,
 - si conferma la progressiva preferenza di piatti italiani rispetto a quelli del loro Paese di origine.



NUTRIPIATTO SENZA CONFINI

- * Nutripiatto Senza Confini nasce dall'esigenza di integrare in modo armonico le diverse culture alimentari presenti in Italia, valorizzandole all'interno di uno strumento quotidiano di educazione alimentare.



NUTRIPIATTO SENZA CONFINI

- * Si basa su un modello semplice, visivo e immediato, ispirato ai principi della dieta mediterranea, che aiuta le famiglie a comporre con facilità pasti equilibrati senza rinunciare alla propria identità culinaria.



NUTRIPIATTO SENZA CONFINI

- * Nutripiatto Senza Confini aiuta a superare ogni barriera geografica e culturale: cucine, ingredienti e abitudini provenienti da diverse parti del mondo vengono combinati per offrire soluzioni inclusive, accessibili e adatte a tutti, sia per i pasti principali che per la colazione.



PROGETTO NUTRIPIATTO

- In conclusione il progetto Nestlè Nutripiatto” , in itinere ed in espansione, rientra a pieno titolo nella mission della SIPPS che, oltre a supportare dal punto di vista scientifico l’iniziativa, ne diffonde i contenuti ed i risultati tra i pediatri italiani.



PROGETTO NUTRIPIATTO

- L'obiettivo comune, infatti, è certamente quello di migliorare la qualità della vita e della salute dei nostri bambini attraverso una corretta alimentazione e l'attitudine al movimento ed allo sport, aspetti fondamentali per il raggiungimento di efficaci risultati preventivi della obesità infantile ed adolescenziale.



PROGETTO NUTRIPIATTO SENZA CONFINI

