



IL RUOLO DELLA ALIMENTAZIONE NELLA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

La prevenzione si fa a tavola!



Claudia Galletta
BIOLOGA NUTRIZIONISTA



BEN-**E**SSERE
GIOVANI



PREVENZIONE



OBESITÀ E STILE DI VITA

Fare **prevenzione primaria** significa ridurre i fattori di rischio correlabili all'insorgenza o all'aumento di velocità di progressione di una patologia.

Una **sana alimentazione** ci permette di soddisfare i nostri fabbisogni energetici e nutrizionali utili a mantenerci in una buona condizione di salute.

Ad oggi, purtroppo, le nostre abitudini alimentari sono cambiate e i livelli di movimento e attività fisica si sono ridotti.

In conseguenza di ciò il nostro peso è aumentato.

Uno studio osservazionale condotto dall'ISS (Istituto Superiore della Sanità) in collaborazione con l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha mostrato che



Obesità infantile: Okkio alla Salute, nel 2023

In Italia, i bambini e le bambine di 8-9 anni in sovrappeso sono il 19% e con obesità il 9,8%, inclusi bambine e bambini con obesità grave che rappresentano il 2,6%. 10 mag 2024



Home - ISS

<https://www.iss.it> › comunicato-stampa-n-27 › 2024-ob... ⋮



OBESITÀ E ABITUDINI ALIMENTARI

In che modo sono cambiate le nostre abitudini e quindi quelle dei nostri bambini?

- Si consumano troppi pochi **legumi**
- Si mangiano tanti **snack dolci**
- Si svolge poca **attività fisica** e poco movimento
- Si consumano poche porzioni di **frutta** e/o **verdura**
- Si eccede nel consumo di **bibite zuccherate/gassate**, spesso preferite all'acqua



DIETA = STILE DI VITA

NUTRIENTI E LORO FUNZIONI

CARBOIDRATI

Energetica



PROTEINE

Protettiva
Contrattile
Plastica



GRASSI

Ormonale
Energetica



La **dieta** è il nostro stile di vita, non un protocollo rigido da seguire solo nel caso in cui si voglia perdere peso.

Una dieta sana include TUTTI i nutrienti che troviamo a lato + la **fibra**, presente in cereali integrali, frutta fresca, verdure, ortaggi, frutta secca e legumi.

All'interno di un pattern alimentare sano **non ci sono cibi vietati** ma frequenze da rispettare.

Per le porzioni non temete, e vostra bambina sanno regolare bene l'assunzione di cibo in base al loro grado di fame e sazietà!

FIBRA



Perché è importante assumerne a sufficienza?

1. CONTROLLO DEL PESO

Aumento senso di sazietà
Rallentato svuotamento gastrico
Riduzione assorbimento nutrienti

2. MODULAZIONE GLICEMIA

Rallentato assorbimento degli zuccheri

3. RIDUZIONE RISCHIO CARDIOVASCOLARE

Rallentato assorbimento dei lipidi
Riduzione rischio ipertensione

4. PREVENZIONE ALCUNE FORME TUMORALI

Colon-retto
Seno
Rene
Pancreas

5. BENESSERE TRATTO GASTROINTESTINALE

Crescita specie microbiche benefiche
Produzione di sostanze nutritive essenziali
per il benessere gastrointestinale e non solo
Protettivo per diverticolosi
Regolarità intestinale

ACQUA

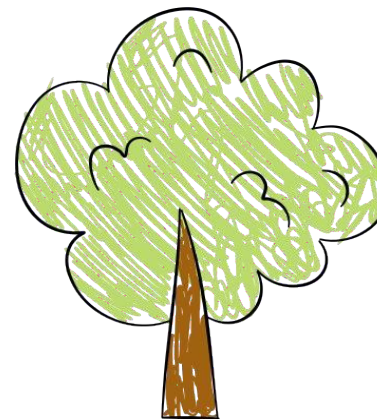
LIVELLI DI ASSUNZIONE DI RIFERIMENTO PER BAMBINI E LATTANTI (ML/DIE)

6-12 MESI - 800
1-3 ANNI - 1.200
4-6 ANNI - 1.600
7-10 ANNI - 1.800

Fonte: LARN (SINU, IV revisione, 2014)

Il fabbisogno può variare in base a:

1. Esigenze fisiologiche
2. Stato di salute
3. Età
4. Attività fisica
5. Condizioni climatiche



ACQUA

È fondamentale assumerne, per una bambina, circa 1,8L al giorno.

Di seguito vengono riportate alcune delle fonti di uso quotidiano di acqua:

1. Brodo
2. Frutta fresca
3. Verdura
4. Vegetali in genere
5. Latte e bevande vegetali

Nell'elenco a fianco non vengono indicate altre bevande oltre al latte, in quanto le bevande dolci, inclusi i succhi di frutta, forniscono molti zuccheri ed energia senza però dissetare.

La bevanda ideale è l'acqua.

Se una bambina non la bevono volentieri, possiamo:

- **aromatizzarla** con delle erbe aromatiche (es. menta, basilico) e delle fettine di frutta (es. pesche, anguria, fragole, pere, kiwi);
- Utilizzare degli **infusi/tisane** che non contengano teina;
- Utilizzare delle **borracce colorate** e raffiguranti i loro personaggi preferiti.

LINEE GUIDA



Linee guida per una sana alimentazione

BILANCIA NUTRIENTI ED ENERGIA



- Controlla il **PESO** e mantieniti **ATTIVO**
- Consigli personalizzati a seconda dell'età e dello stato di salute

PIÙ È MEGLIO



- Più **FRUTTA** e **VERDURA**



- Più **CEREALI INTEGRALI** e **LEGUMI**



- Bevi **ACQUA** ogni giorno e in abbondanza

MENO È MEGLIO



- **GRASSI**: scegli quali e limita le quantità



- **ZUCCHERI**: bevande zuccherate e dolci



- **SALE?**: meglio poco e iodato



- **BEVANDE ALCOLICHE**: il meno possibile, meglio nessuna

VARIETÀ, SICUREZZA E SOSTENIBILITÀ



- **VARIA** la tua alimentazione



- **ATTENZIONE** a diete e integratori

- La **SICUREZZA** dei tuoi cibi dipende da te



- Scegli alimenti **SOSTENIBILI** per l'ambiente e per la tua salute

LA DIETA MEDITERRANEA

La nostra **dieta mediterranea**, basata su alimenti come cereali, frutta, verdura, olio EVO, è considerata uno dei regimi alimentari più sani del mondo.

L'UNESCO l'ha dichiarata
Patrimonio Culturale Immateriale
dell'Umanità nel 2010.

Qual è il suo vero segreto?



PIRAMIDE ALIMENTARE DELLA SOSTENIBILITÀ



p=portion Serving or portion size based on frugality and local habits

Regular physical activity
Adequate rest
Conviviality
Wine (and other alcoholic fermented beverages) in moderation and respecting social beliefs



Biodiversity and seasonality
Traditional, local and eco-friendly products
Culinary activities

LARN

Gruppi di Alimenti	Tipologia di Alimenti	Porzione standard (g-mL)	Frequenze di Consumo (numero di porzioni standard)	
			giorno	settimana
Carne	carne rossa	100		1-2
	carne bianca	100		1-3
	carni trasformate e conservate	50		<1
Pesce	pesce (compresi molluschi e crostacei)	150		2-3
	pesce conservato	50		<1
Uova	uova	50		2-4
Legumi	legumi freschi, ammollati o in scatola	150		2-3
	legumi secchi	50		

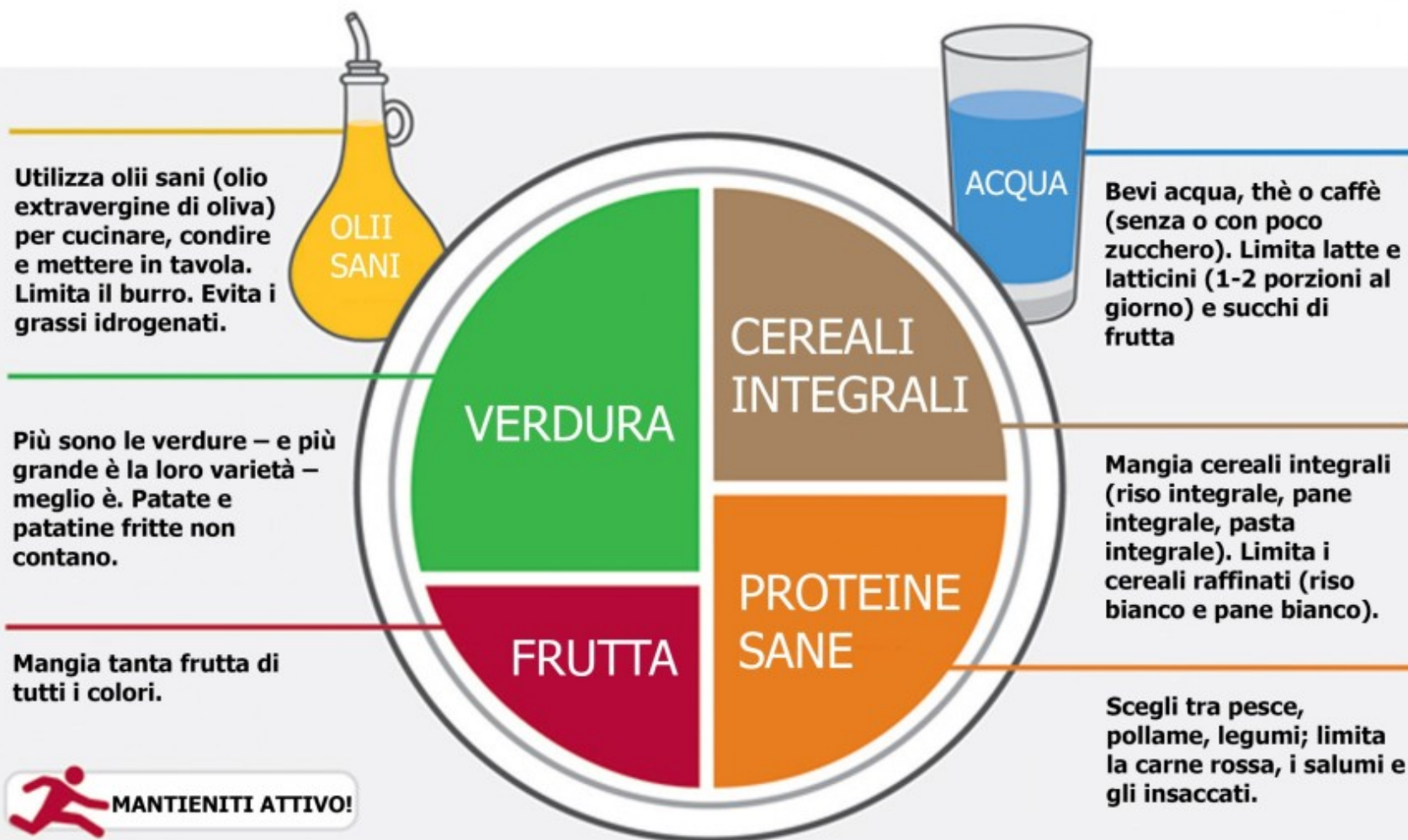
LARN

Gruppi di Alimenti	Tipologia di Alimenti	Porzione standard (g-mL)	Frequenze di Consumo (numero di porzioni standard)	
			giorno	settimana
1 CEREALI E DERIVATI, TUBERI				
Cereali e derivati	pane	50	2-5	
	pasta, riso, farro, orzo, ecc.	80	1-2	
	sostituti del pane	30		<2
	prodotti da forno dolci brioche ecc.	50		<2
	biscotti ecc.	30		
	cereali prima colazione	30		<3
Tuberi	patate	200		<2
2 FRUTTA E VERDURA				
Frutta	frutta fresca/ conservata al naturale	150	>2 ½	
	frutta essiccata/disidratata	30		
Verdura	verdure (compresi i fagiolini) insalate a foglia	200 80	>2 ½	

LARN

Gruppi di Alimenti	Tipologia di Alimenti	Porzione standard (g-mL)	Frequenze di Consumo (numero di porzioni standard)	
			giorno	settimana
4 LATTE E DERIVATI				
Latte e derivati	latte e yogurt	125	2-3	
	formaggi <25g di grassi/ <300 kcal	100		
	formaggi >25g di grassi/ >300 kcal	50		2-3
5 GRASSI DA CONDIMENTO				
Grassi	olio	10	2-4	
	burro e altri grassi di origine vegetale e animale	10		occasionale
ACQUA		200	8-10	
ALIMENTI VOLUTTUARI				
Dolci, snack e bevande		dolci e snack	-	occasionale
bevande nervine e tisane				
-				
bevande analcoliche				
-				
Zucchero, miele e marmel- lata	zucchero	5	<2	
miele e marmellata				
20		<2		

PIATTO DELLA SALUTE



MANTIENITI ATTIVO!

© Harvard University



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Traduzione a cura della
Dott. Katarzyna Dembska

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu





ATTIVITÀ FISICA



PERCHÉ SVOLGERE ATTIVITÀ FISICA



Aiuta a mantenere un peso corporeo sano



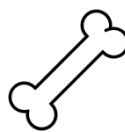
Abbassa la pressione sanguigna



Diminuisce il rischio di malattie cardiache



Aumenta la funzione e la forza muscolare



Migliora la salute e la forza ossee



Migliora il benessere psicologico e la salute mentale



Riduce il rischio di alcuni tipi di tumore



Riduce il rischio di diabete di tipo 2



Rafforza le difese, rendendoci più forti contro le infezioni



PERCHÉ SVOLGERE ATTIVITÀ FISICA ANCHE DURANTE LA CRESCITA?

ESSERE PARTE INTEGRANTE DEL PROCESSO, FAVORIRE UNA CRESCITA CORPOREA ARMONICA
E UNA STRUTTURAZIONE PSICOLOGICA SANA

AUMENTARE L'AGILITÀ E LA FORZA E, DI CONSEGUENZA, MIGLIORARE L'AUTOSTIMA E IL SENSO DI BENESSERE

FAVORIRE LE CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO E QUINDI RIDURRE L'ANSIA PER LA PRESTAZIONE SCOLASTICA

FAVORIRE LA SOCIALIZZAZIONE

ABITUARE AL RISPETTO DELLE REGOLE

PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ FISICA SETTIMANALE

Messa a punto
dalla società
italiana di pediatria



Quanta attività fisica si dovrebbe svolgere?

150 MINUTI

oppure

75 MINUTI

Attività fisica aerobica ad intensità moderata

Attività fisica aerobica ad intensità vigorosa

300 MINUTI

Per ulteriori benefici per la salute

+

2 GIORNI

Esercizi di rafforzamento muscolare o anaerobici



IL PACCHETTO OTTIMALE DELLE ATTIVITÀ

CAMMINATA QUOTIDIANA (O GIRO IN BICICLETTA) PER ANDARE E TORNARE DA SCUOLA

ATTIVITÀ E SPORT GRADITI E INFORMALI PER 3-4 VOLTE NEL CORSO DELLA SETTIMANA

CAMMINATE PIÙ LUNGHE, PASSEGGIATE IN BICICLETTA, NUOTATE, ALTRE ATTIVITÀ AEROBICHE A SCELTA NEI FINE SETTIMANA

Consigli per praticare più attività fisica

1. Stabilisci degli obiettivi realistici che rispettino i tuoi tempi
2. Organizza delle attività con gli amici: es. partite, trekking
3. Nel weekend fai lunghe passeggiate alla scoperta della tua città e di nuovi posti
4. Fai le scale
5. Cammina per parte del tuo tragitto
6. Fai regolari pause dallo stare seduti
7. DIVERTITI!





Adotta e mantieni stili di vita salutari, possibilmente lungo tutto il corso della vita

- ✓ **Pattern alimentare su base vegetale: DIETA MEDITARRANEA**
- ✓ **Riduzione nell'assunzione di sodio:** consumo < 5 g/die per ogni fascia di età
- ✓ **30-45 g di fibre/die:** consumare cereali integrali, verdure e ortaggi, legumi, frutta, frutta secca
- ✓ **Ridurre al minimo acidi grassi trans e saturi**
- ✓ **Ridurre il consumo di carne rossa e di carne processata**
- ✓ **Ridurre il consumo di alcol**
- ✓ **Ridurre il consumo di bevande zuccherate** (es. succhi di frutta, bevande gasate ecc.)

TAKE HOME MESSAGE

1. **Monitoraggio** periodico dei **parametri lipidici ematici**
2. Seguire uno **stile di vita equilibrato e salutare**
3. Cercare di **ridurre** il proprio **impatto ambientale**
4. **Muoversi di più**, non solo facendo esercizio programmato ma anche involontario
5. Organizzare la propria **spesa settimanalmente** e preparare in anticipo gli ingredienti per comporre i piatti quando si ha poco tempo



Grazie per l'attenzione



nutrizionista.claudiagalletta@gmail.com



+39 3791671878



claudia.nutrizionista



Claudia Galletta
BIOLOGA NUTRIZIONISTA



BEN-ESSERE
GIOVANI