

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Direttore – Dott. Giovanni De Filippis

DIREZIONE – viale Don Minzoni, 8

73100 Lecce – tel e fax 0832.215318 - e-mail: dipprev@ausl.le.it

Cari Genitori,

è nostra intenzione fornirvi alcune indicazioni nutrizionali relative agli alimenti che i vostri figli assumeranno nel corso della giornata al di fuori dell'ambiente scolastico.

La rilevazione 2012 del sistema di sorveglianza nazionale OKkio alla SALUTE ha evidenziato, per la Provincia di Lecce, un incremento nella popolazione infantile del fenomeno sovrappeso/obesità, nonché la grande diffusione, tra i bambini, di abitudini alimentari scorrette che possono favorire l'aumento di peso. In particolare, è emerso che:

- l' 11% dei bambini considerati nello studio salta la prima colazione,
- il 28% fa una colazione non adeguata (ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine),
- l'85% fa una merenda di metà mattina troppo abbondante,
- il 32% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e/o verdura,
- il 34% consuma quotidianamente bevande zuccherate e/o gassate,
- il 27,6 % risulta fisicamente non attivo,
- il 45,7 % guarda la televisione o usa i videogiochi per un tempo pari o superiore a 3 ore.

Sovrappeso e obesità, legati a scorretti stili di vita, possono favorire l'insorgenza di patologie cronicodegenerative. Pertanto è necessario focalizzare l'interesse sulla promozione della salute fin dall'infanzia, anche per ridurre le disuguaglianze in salute e i costi sanitari e sociali.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda un approccio per la prevenzione dell'obesità attraverso:

- ✓ aumento del consumo di frutta e verdura, da sempre considerati alimenti altamente protettivi
- ✓ diminuzione dell'apporto di grassi saturi, sale e zuccheri semplici
- ✓ promozione dell'attività fisica regolare giornaliera
- ✓ mantenimento dell'Indice di Massa Corporea (IMC) entro limiti accettabili

Su questa base, la letteratura scientifica delinea alcune modalità per attuare strategie preventive attive ed efficaci nei confronti del fenomeno sovrappeso/obesità in età evolutiva, sottolineandone il ruolo integrato sia della strategia individuale, sia di quella collettiva, ponendo al primo posto il coinvolgimento attivo della famiglia.

Le aziende alimentari studiano con estrema attenzione i meccanismi psicologici che governano le scelte dei bambini e dei loro genitori, stimolandoli a consumare *junk food* (cibi spazzatura), poveri di valore nutritivo, ma con elevata densità calorica. Attraverso la pubblicità *arrivano* messaggi latenti che tendono a sminuire l'autorevolezza delle scelte alimentari dei genitori, al punto che il bambino decide cosa, come e quando mangiare.

Alla luce di quanto sopra è molto importante che a tavola sollecitate la curiosità dei vostri figli verso la scoperta gastronomica di quei piatti che fanno parte della nostra tradizione (il modello alimentare mediterraneo), rilanciando il valore del dialogo familiare, aiutati dalla gratificazione visiva e gustativa delle pietanze della vostra tavola.

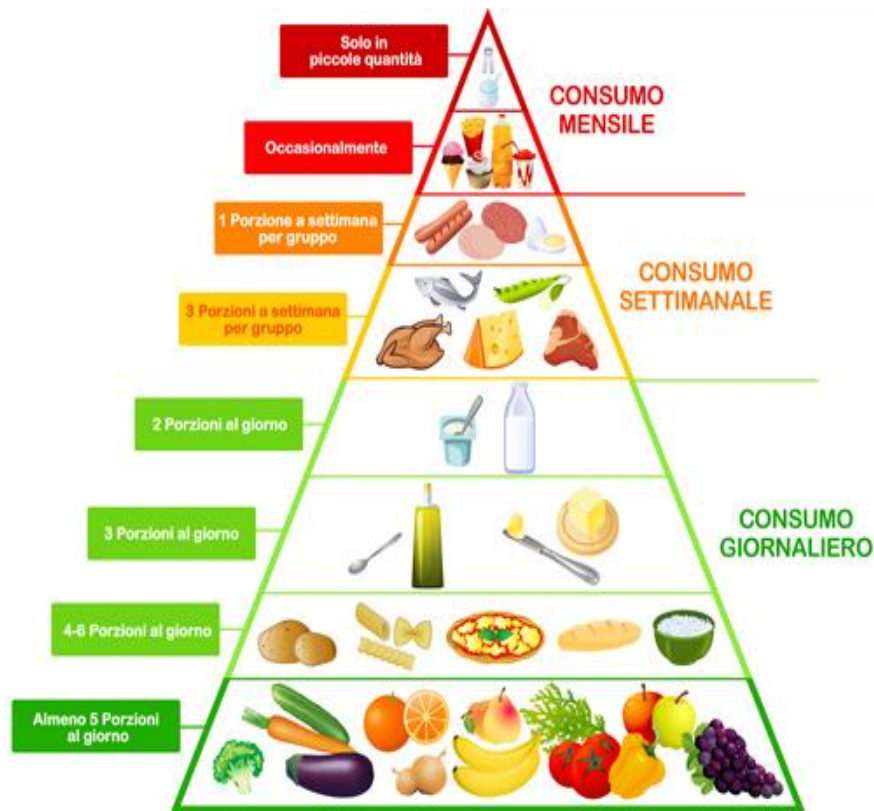
Pensando di fare cosa gradita, di seguito si riportano alcune semplici indicazioni nutrizionali ed uno schema sintetico che indica l'ottimale frequenza di consumo di alimenti nell'arco della settimana, secondo le ultime evidenze scientifiche. Le stesse indicazioni nutrizionali sono anche riportate in un grafico "Piramide Alimentare" sotto riportato.

Per la **prima colazione** preferire alimenti energetici, facilmente digeribili, in particolare:

- pane o fette biscottate o biscotti secchi o fiocchi di cereali con eventuale aggiunta di piccole quantità di miele o marmellata, che forniscono energia di pronta e facile utilizzazione;
- yogurt o latte e latticini magri (ricotta), che assicurano un buon apporto di calcio e proteine;
- frutta (anche sotto forma di frullati), che garantisce vitamine, minerali e fibre.

Durante la **merenda** privilegiare ingredienti poco energetici, come la frutta fresca, yogurt, verdura ecc. che non compromettono l'appetito per il pranzo o la cena.

A cena completare con varietà e fantasia il pranzo scolastico, consultandone il menù e scegliendo ingredienti diversi da quelli già consumati, rispettando le indicazioni sotto riportate.



SCHEMA SETTIMANALE:

FRUTTA E VERDURA 5 porzioni in tutto tra frutta e verdura
 CEREALI 3 porzioni di pane e 1 di pasta o riso (meglio se integrali)
 LATTE E YOGURT 2 - 3 porzioni

} **OGNI GIORNO**

CARNE 2 - 3 volte
 PESCE 2 - 3 volte
 LEGUMI 3 volte
 UOVA 1 volta
 FORMAGGIO 1 - 2 volte
 SALUMI 0 - 1 volta

} **NEL CORSO DELLA SETTIMANA**

CONDIMENTI 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

AL GIORNO

DOLCI 1 - 2 volte

LA SETTIMANA

E NATURALMENTE: massimo 2 ore al giorno tra televisione e videogiochi ed una sana attività fisica tutti i giorni!

Per ogni chiarimento è possibile rivolgersi: Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)

– Area Nord, sito in Lecce in V. le Don Minzoni, n. 8 - Tel.: 0832 215367 – 215323;

– Area Sud -Maglie sito in Tricase in Largo Codignola n.1 - Tel.: 0833 544053 – 540218 (Tricase);

0836 425216 (Maglie).

Cordiali saluti