

MANGIA BENE, VIVI SANO



La salute comincia a tavola! Scoprilo insieme a Faschim.



3° Argomento

BIMBI IN FORMA, SERVE UN GIRO DI VITA.

Sapevate che in Italia i minori in sovrappeso o in condizioni di obesità sono oltre il 30%? Un dato importante, da non sottovalutare, se si considera che molti disturbi dell'età adulta sono la conseguenza di cattive abitudini alimentari acquisite da bambini. Eppure anche per i più piccoli, come per gli adulti, bastano alcune semplici regole per fare del cibo il primo alleato della salute!


FASCHIM
FONDO DI ASSISTENZA SANITARIA
Il nostro impegno, la tua salute.

“ È da sfatare la convinzione generale che un bambino diventa obeso solo perché mangia troppo ”

L'obesità rappresenta un importante fattore di rischio per la salute di ogni età ma, se presente già in età pediatrica, si può associare alla precoce comparsa di malattie tipiche dell'età adulta, quali diabete di tipo 2, ipertensione, iperlipidemia con conseguente precoce esposizione ai principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumori.

L'obesità infantile è il risultato di un bilancio energetico positivo protratto nel tempo che si ha quando si introducono per molto tempo più calorie di quante se ne consumano. E' dovuta a un insieme di concause: scarsa educazione alimentare, predisposizione genetica, stile di vita (spesso troppo sedentario), ambiente familiare e condizioni socioeconomiche.

È da sfatare la convinzione generale che un bambino diventa obeso solo perché mangia troppo; non sempre infatti, un bambino “ciccietello” è necessariamente un “mangione”; più di frequente capita che preferisca cibi molto calorici, ricchi di zuccheri e grassi, associati a bevande dolci.

Ricorda: è importante conoscere lo stato nutrizionale del tuo bambino, rivolgiti al tuo pediatra per controllare regolarmente peso e altezza di tuo figlio.

Genitori, accettare il problema è il primo passo.

SOVRAPPESO 10%
OBESO 20%
SUPER-OBESO 40%
+ DEL PESO IDEALE

Si può parlare di obesità quando il peso del bambino supera del 20% il peso ideale (stabilito dal pediatra in base al sesso e all'altezza), di sovrappeso se lo supera del 10-20%. In certi casi si parla di super-obesi: sono quei bambini il cui peso supera del 40% i valori normali.

L'ultima “fotografia” aggiornata dei bambini italiani e delle loro abitudini alimentari ci racconta che la strada per diffondere stili di vita corretti e ridurre il sovrappeso e l'obesità è ancora lunga.

L'indagine **Okkio alla Salute 2014**, condotta da Ministero e Istituto superiore di sanità, conferma livelli ancora elevati di eccesso ponderale tra i bambini di 8-9 anni con il 20,9% dei bambini in sovrappeso e il 9,8% in condizioni di obesità, con percentuali più alte nelle regioni del centro e del sud Italia. Inoltre è risultato che molti genitori non hanno la percezione che il proprio figlio è in sovrappeso.

La prima colazione è importante e deve essere sana e nutriente.

“ La maggior parte dei bambini tende a saltare la colazione, per mancanza di tempo ”

La prima colazione permette di iniziare la giornata con energia, senza arrivare stanchi e affamati al pranzo, apporta circa il 20% delle calorie necessarie al fabbisogno quotidiano, adeguatamente ripartite fra proteine, grassi e carboidrati.

La maggior parte dei bambini tende a saltare la colazione, per mancanza di tempo, per abitudine consolidata anche dei genitori o per altri motivi. A volte la colazione si riduce a qualche cosa mangiato di corsa, mentre si scendono le scale o si sale in macchina per andare a scuola.

Abituiamo invece i nostri bambini a fare una corretta prima colazione: svegliamoli dieci minuti prima in modo che abbiano il tempo di sedersi a tavola con tranquillità, facciamo in modo che diventi un piacevole momento da condividere insieme prima di affrontare la giornata.

Non fare colazione crea difficoltà di concentrazione e di memoria e basta poco per trasformare la “giusta colazione” in una “colazione sbagliata”:

- 1 tazza di tè, o un bicchiere di latte, o solo qualche biscotto: è poco
- 1 tazza di latte con 10 biscotti: è troppo.

Una buona colazione comprende:

- latte o yogurt
- pane o fette biscottate (con qualche cucchiaino di cacao, marmellata o miele), o biscotti, o cereali
- frutta fresca

Sono tutti cibi perfetti per iniziare bene una giornata! Inoltre per una buona merenda a metà mattinata possono bastare uno yogurt, un frutto o un piccolo panino.

“ Per una buona merenda a metà mattinata possono bastare uno yogurt, un frutto o un piccolo panino ”



Non più di 2 ore al giorno di TV e videogiochi.

Purtroppo le attività dei nostri bambini sono sempre più sedentarie, spesso praticano sport soltanto per un'ora a settimana o anche meno, e guardano la TV e giocano con i videogiochi per più di 2 ore al giorno. Inoltre, solo un bambino su quattro va a scuola a piedi o in bicicletta.

Guardare la televisione, giocare con i videogiochi e usare il computer è divertente! L'importante è non esagerare: bisogna evitare di passare più di 2 ore al giorno davanti alla TV o al computer.

Inoltre la televisione nella camera da letto riduce il tempo dedicato al sonno, così importante per lo sviluppo, e contribuisce a diminuire le ore dedicate al gioco e all'attività fisica. La TV nella camera da letto dei bambini va evitata!

“ La TV
nella camera da letto
dei bambini va evitata ”

“ Alimentarsi nella giusta maniera non è così difficile: vuol dire mangiare di tutto, senza esagerare nelle quantità ”

Frutta e verdura più volte al giorno.

Un'alimentazione eccessiva e scorretta durante l'infanzia oltre a causare un aumento di volume delle cellule adipose, determina anche un aumento del loro numero: da adulti si avrà una maggiore predisposizione all'obesità e una difficoltà a scendere di peso o a mantenerlo nei limiti.

Sarà infatti possibile ridurre le dimensioni delle cellule adipose, ma non sarà possibile eliminarle. Intervenire durante l'età evolutiva è, quindi, di fondamentale importanza, perché ci dà la garanzia di risultati migliori e duraturi.

Un'alimentazione equilibrata e bilanciata nell'arco della giornata aiuta a mantenere il giusto peso e la mente attiva. Alimentarsi nella giusta maniera non è così difficile: vuol dire mangiare di tutto, senza esagerare nelle quantità. È importante mangiare la frutta e la verdura più volte al giorno, ogni pasto o spuntino sono una buona occasione!

Frutta e verdura sono un valido aiuto per mantenersi in forma e sono fonte di vitamine, sali minerali e fibre di cui il nostro organismo ha bisogno.

“ L’acqua è indispensabile per il nostro organismo, di acqua sono ricchi anche la frutta e la verdura ”



Più acqua e meno bibite.

L’acqua è indispensabile per il nostro organismo, di acqua sono ricchi anche la frutta e la verdura.

Abituate i vostri bambini a dissetarsi con acqua o spremute di frutta, senza esagerare con il consumo di bevande zuccherate.

Con il tè, i succhi di frutta confezionati e le bevande dolci e gassate, non solo assumono acqua, ma anche zucchero!

Ricorda: i bambini abituati a consumare bevande zuccherate corrono più rischi rispetto all’obesità.

Movimento per almeno 1 ora al giorno.

Quando parliamo di movimento non ci riferiamo solo ad attività sportive praticate una o due volte alla settimana, ma a uno stile di vita attivo, fatto di gesti quotidiani. Muoversi fa bene non soltanto alla forma fisica, ma anche alle ossa, al cuore e persino all’umore. Non c’è bisogno di correre decine di chilometri, basta passeggiare, pedalare e fare qualche rampa di scale tutti i giorni, anche andare a scuola a piedi o in bicicletta è divertente e permette di dire no alla pigrizia.

L’attività fisica migliora le capacità di apprendimento e l’adattabilità dei bambini agli impegni quotidiani, favorisce un buon controllo emotivo, una migliore autostima e aumenta la capacità di socializzazione perchè è anche gioco e divertimento.

È importante che i bambini facciano attività fisica ogni giorno, vanno bene tutte le attività motorie e il gioco in movimento, magari all’aria aperta.

“ Non c’è bisogno di correre decine di chilometri, basta passeggiare, pedalare e fare qualche rampa di scale tutti i giorni ”