

Educazione alimentare nel bambino sportivo

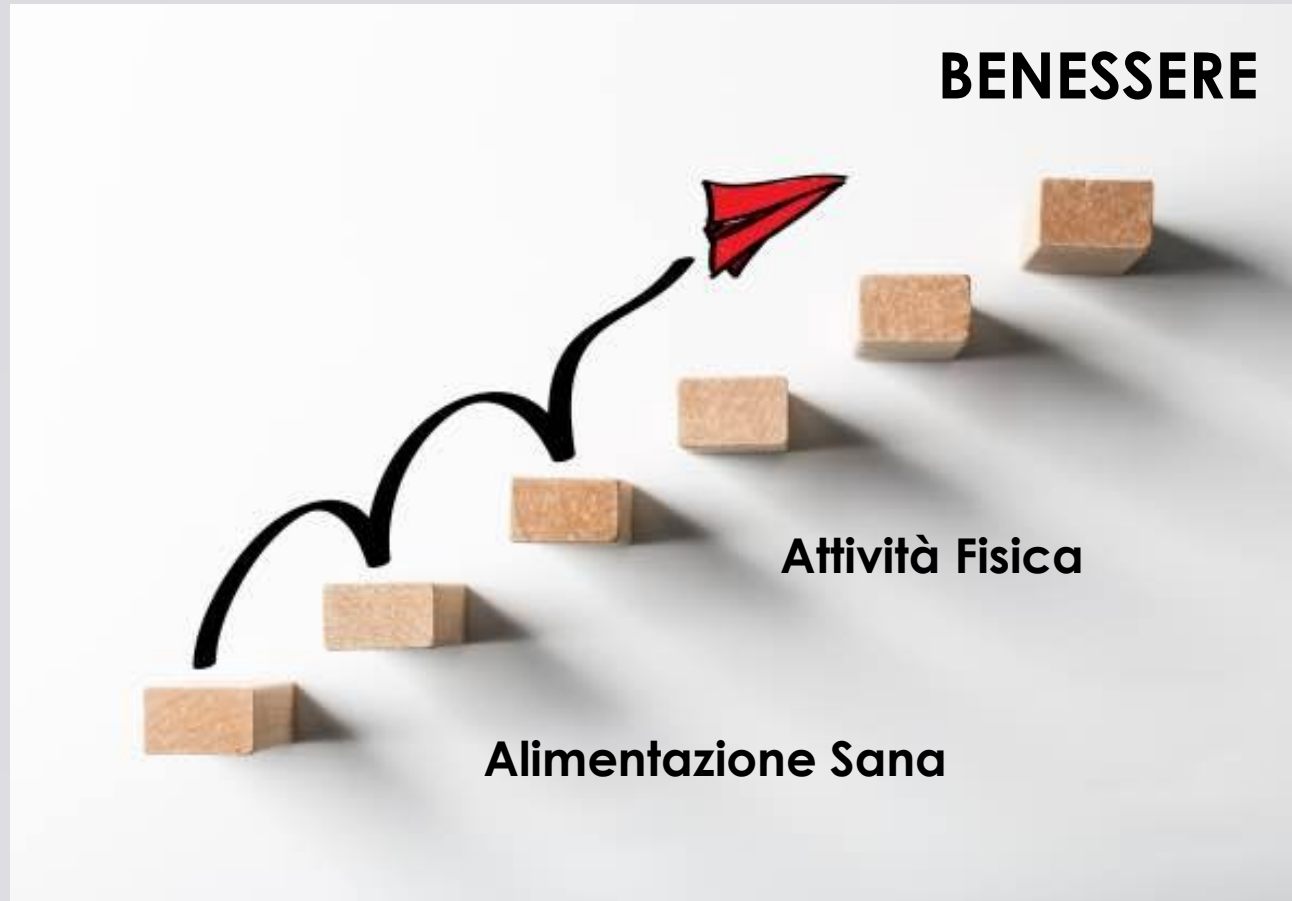
Giorgia Vici, PhD

Nutricam: Food & Health; Scuola di Bioscienze e Medicina Veterinaria

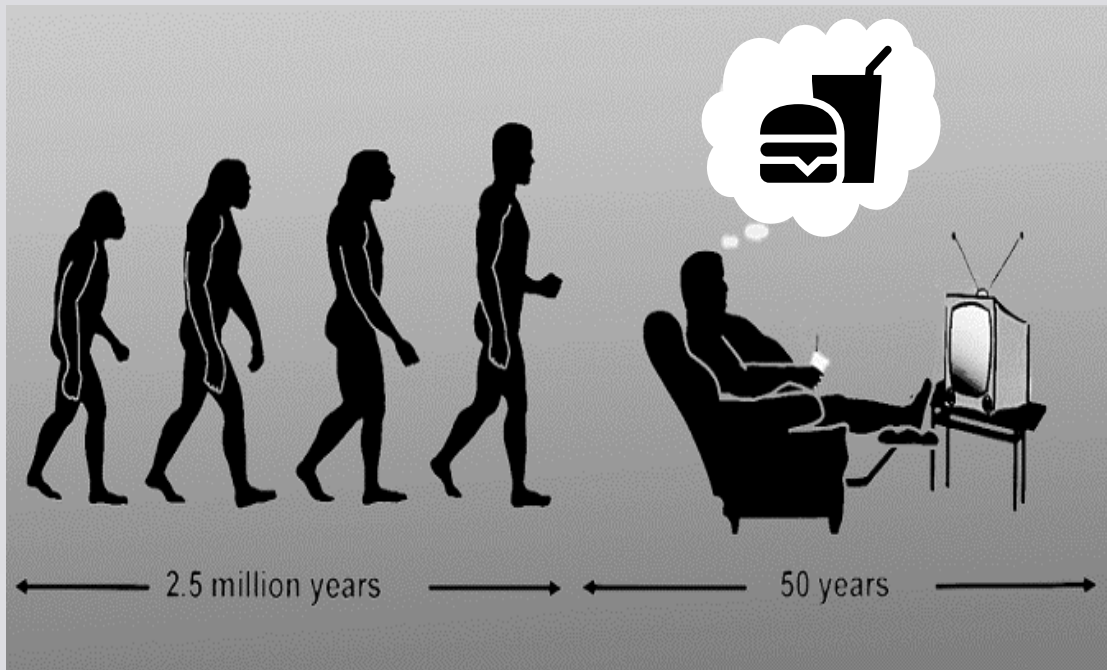
Università degli Studi di Camerino

nutricam@unicam.it
giorgia.vici@unicam.it

Sana alimentazione e Attività Fisica



L'ETÀ MODERNA



Viviamo, quindi, in un'epoca di ***“apparente benessere”*** ove *all'allungarsi dell'aspettativa di vita si registra* anche la crescita del rischio di patologie croniche

Analisi del contesto



Inadeguate abitudini alimentari

Caratteristiche dell'alimentazione moderna



- ☐ Monotonia
- ☐ Ricca di grassi saturi
- ☐ Ricca di proteine animali
- ☐ Povera di nutrienti essenziali
- ☐ Povera di fibra
- ☐ Ricca di calorie vuote
- ☐ Ricca di zuccheri semplici e cereali raffinati

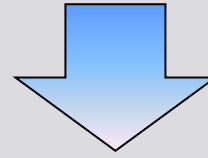
Dobbiamo imparare a DISTINGUERE tra

ALIMENTAZIONE

tutto ciò che mangiamo e

NUTRIZIONE

tutto ciò che ci serve



Siamo

IPERALIMENTATI

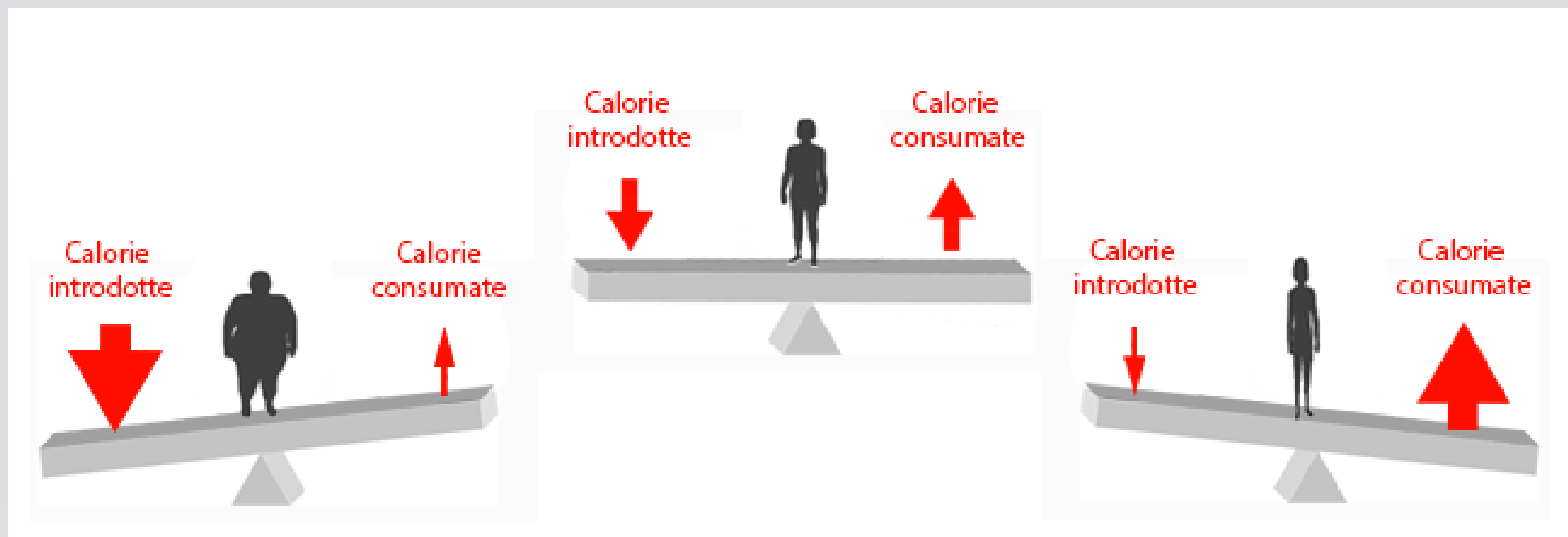
ma

IPONUTRITI



Stato nutrizionale

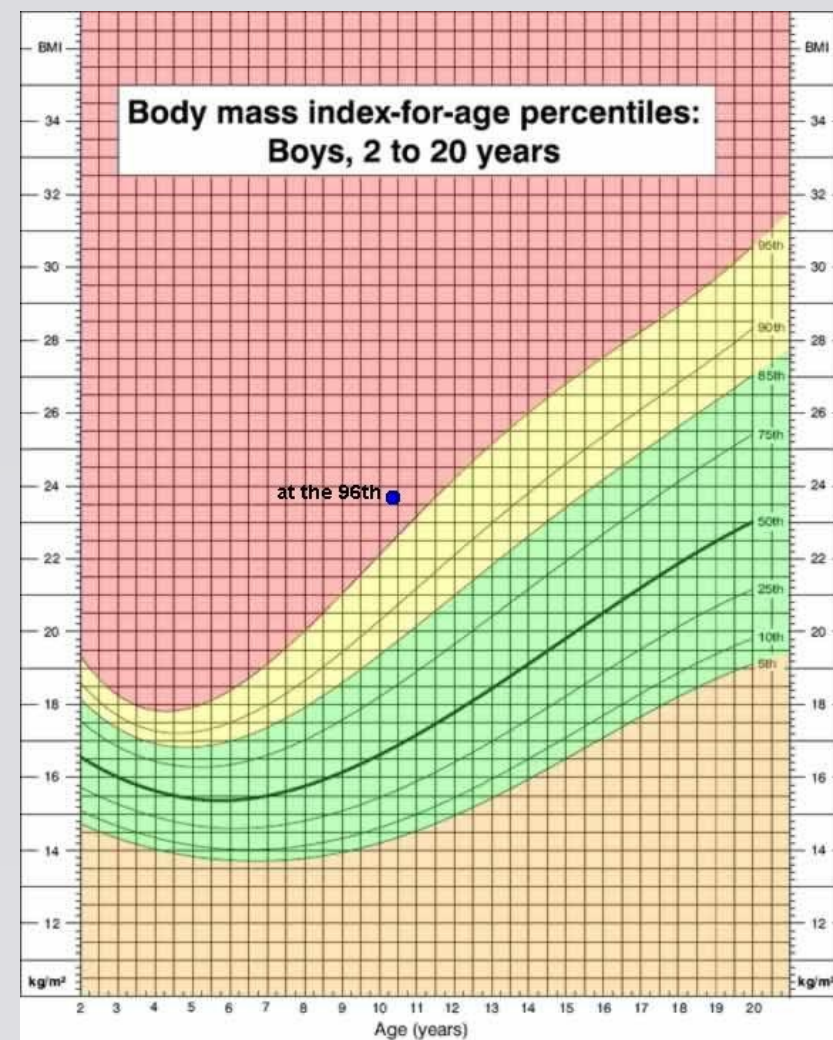
Bilancio energetico = salute



Il bambino non
è un adulto in
miniatura



Nel bambino è importante controllare i percentili di peso e altezza per assicurarci che abbia un normale accrescimento.





Peso e altezza

- In età pediatrica il rapporto altezza/peso non è costante perché la velocità di accrescimento staturale è diversa dalla velocità della crescita ponderale
 - Nel **primo anno di vita** l'accrescimento ponderale prevale su quello staturale
 - Poi, fino al **sesto-settimo anno**, il rapporto si inverte
 - **Torna quindi a quello del periodo precedente** fino all'inizio della pubertà
 - **In pubertà vi è di nuovo una maggiore crescita dell'altezza** rispetto al peso

NAME _____
RECORD # _____[illegible]

SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000). <http://www.cdc.gov/growthcharts>

SAPPHIRE + HEALTHIER + PEOPLESMNAME _____
RECORD # _____[illegible]

SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000). <http://www.cdc.gov/growthcharts>



SAFER • HEALTHIER • PEOPLE®

NAME _____
RECORD # _____[illegible]

SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000). <http://www.cdc.gov/growthcharts>

SAPPHIRE + HEALTHIER + PEOPLE[®]NAME _____
RECORD # _____[illegible]

SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000). <http://www.cdc.gov/growthcharts>



SAFER • HEALTHIER • PEOPLE®

NAME _____
RECORD # _____

SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2005). <http://www.cdc.gov/growthcharts>

NAME _____
RECORD # _____

Published May 10, 2000 (modified 10/16/00).
SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with
the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000).
<http://www.cdc.gov/growthcharts>

NAME _____
RECORD # _____

SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2005). <http://www.cdc.gov/growthcharts>

NAME _____
RECORD # _____

Published May 10, 2000 (modified 10/18/00).
SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with
the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000).
<http://www.cdc.gov/growthcharts>

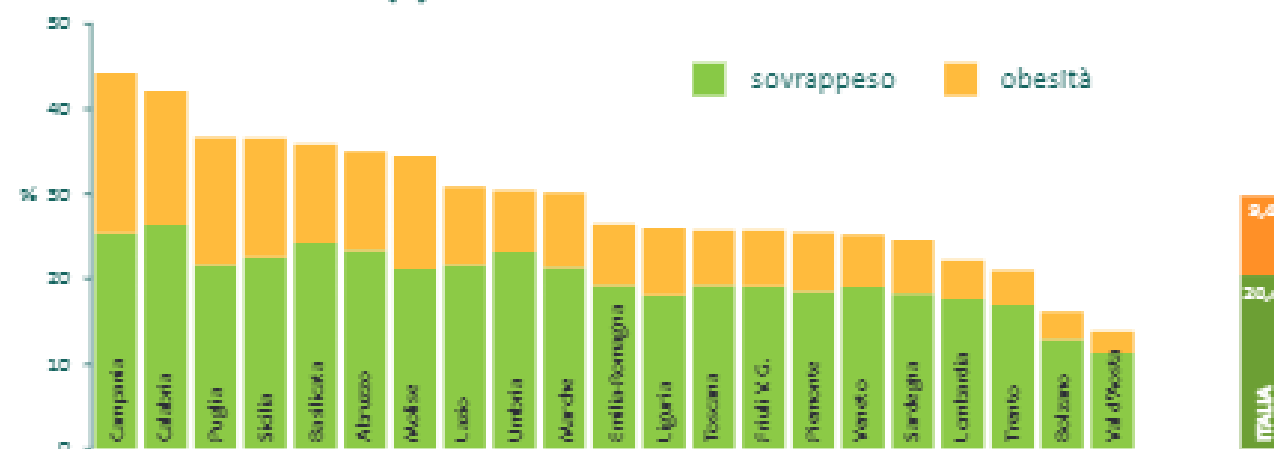
Okkio alla Salute

I bambini in sovrappeso sono il 20,4% [IC95% 19,9%-20,9%] e i bambini obesi sono il 9,4% [IC95% 9,0%-9,7%], compresi i bambini gravemente obesi che rappresentano il 2,4% [IC95% 2,3%-2,6%].

Per la definizione dello stato ponderale nei bambini, OKkio alla SALUTE utilizza i valori soglia dell'International Obesity Task Force (IOTF).

Le femmine in sovrappeso e obese sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%, mentre i maschi sono il 20,0% e il 9,9%.

Sovrappeso e obesità nei bambini



sottopeso
1,4%



normopeso
68,7%



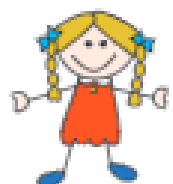
sovrappeso
20,0%



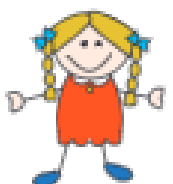
obeso
9,9%



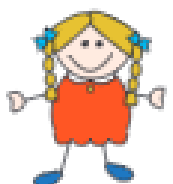
sottopeso
1,9%



normopeso
68,4%



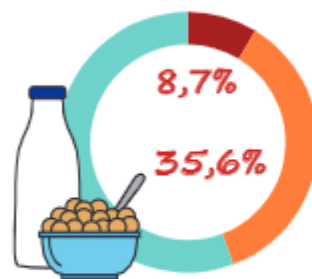
sovrappeso
20,9%



obeso
8,8%

Okkio alla Salute

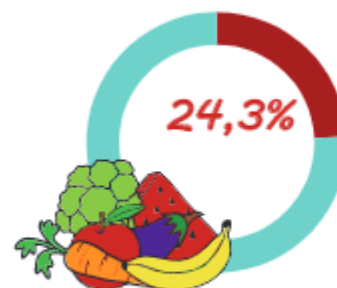
CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI DEI BAMBINI



colazione

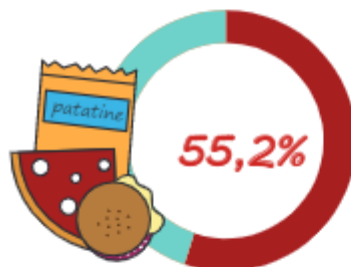
Non fa colazione quotidianamente l'8,7% dei bambini.

Fa una colazione non adeguata, ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine, il 35,6% dei bambini.



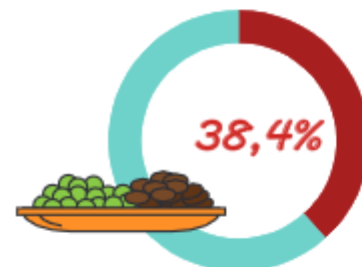
consumo non quotidiano di frutta e/o verdura

Il 24,3% consuma frutta e/o verdura meno di una volta al giorno.



merenda abbondante

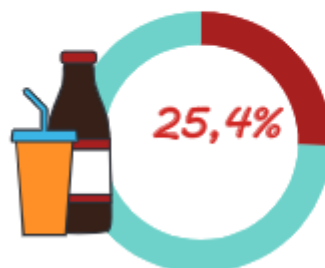
Il 55,2% dei bambini consuma una merenda di metà mattina abbondante e di conseguenza non adeguata.



news dal 2019

consumo di legumi

I legumi sono consumati dal 38,4% dei bambini meno di una volta a settimana.



consumo quotidiano di bevande zuccherate/gassate

Il 25,4% consuma quotidianamente bibite zuccherate/gassate.



news dal 2019

snack dolci e salati

Il 48,3% dei bambini consuma snack dolci più di 3 giorni a settimana.

Gli snack salati sono consumati più di tre giorni a settimana dal 9,4% dei bambini.

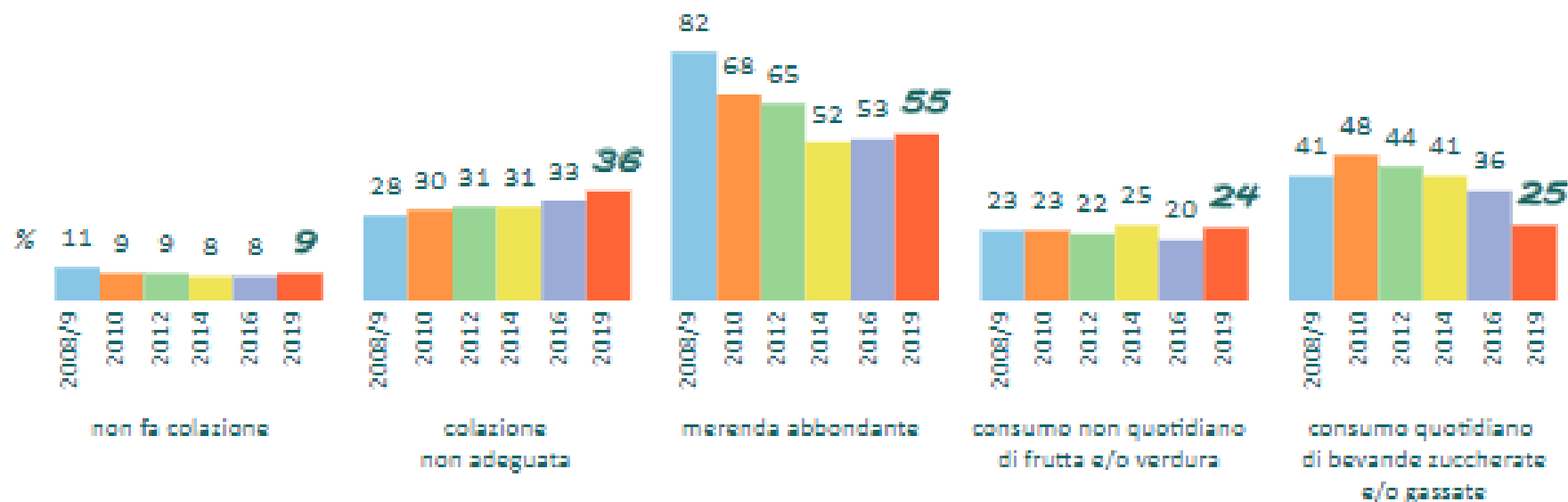
Cattive abitudini alimentari

CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI

I questionari di OKkio alla SALUTE rivolti ai bambini, ai genitori e ai dirigenti scolastici analizzati congiuntamente hanno permesso di costruire alcuni indicatori che descrivono negli anni le principali abitudini alimentari dei bambini e le maggiori criticità.

L'abitudine a non consumare la prima colazione o a consumarla in maniera inadeguata persiste negli anni, così come la fruizione di una merenda abbondante di metà mattina.

Il consumo non quotidiano di frutta e/o verdura dei bambini, secondo quanto dichiarato dai genitori, rimane elevato; diminuisce, invece, l'assunzione giornaliera di bevande zuccherate e/o gassate.



Attività fisica e sedentarietà



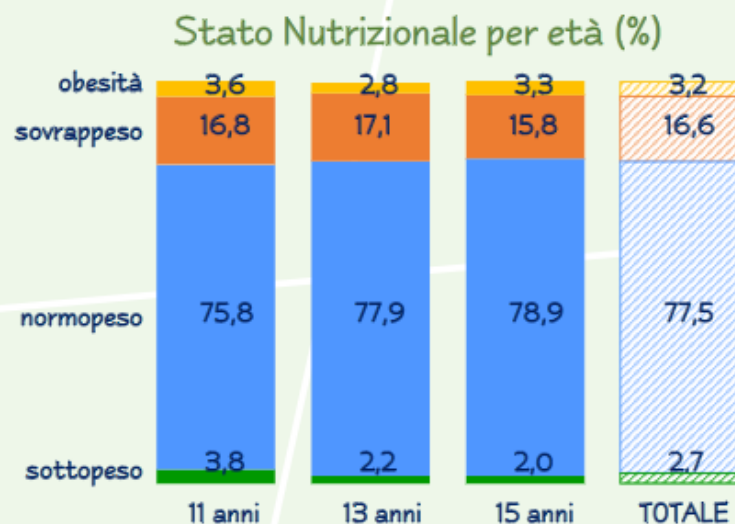
Percezione dei genitori



HBSC

STATO NUTRIZIONALE E ABITUDINI ALIMENTARI

Con il peso e la statura, autodichiarati dai ragazzi, è stato calcolato l'Indice di Massa Corporea e le prevalenze di sottopeso, normopeso, sovrappeso e obesità (valori soglia IOTF). A livello nazionale il 16,6% dei ragazzi 11-15 anni è in sovrappeso e il 3,2% obeso; l'eccesso ponderale diminuisce lievemente con l'età ed è maggiore nei maschi. Risultati tendenzialmente stabili rispetto alla rilevazione 2014.



Sovrappeso e obesità per genere ed età (%)



Abitudini alimentari

Consumo "almeno 1 volta al giorno" di alcuni alimenti (%)

Solo un terzo dei ragazzi consuma frutta e verdura almeno una volta al giorno (lontano dalle raccomandazioni) con valori maggiori nelle ragazze. Rispetto al 2014 aumenta il consumo, almeno 1 volta al giorno, di verdura ma diminuisce il consumo di frutta in tutte e tre le fasce d'età e per entrambi i generi.

Pane, pasta e riso sono gli alimenti più consumati. Le bibite zuccherate/gassate sono bevute maggiormente dagli undicenni e dai maschi (tale consumo è in calo rispetto al 2014 in tutte e tre le fasce d'età considerate e in entrambi i generi).

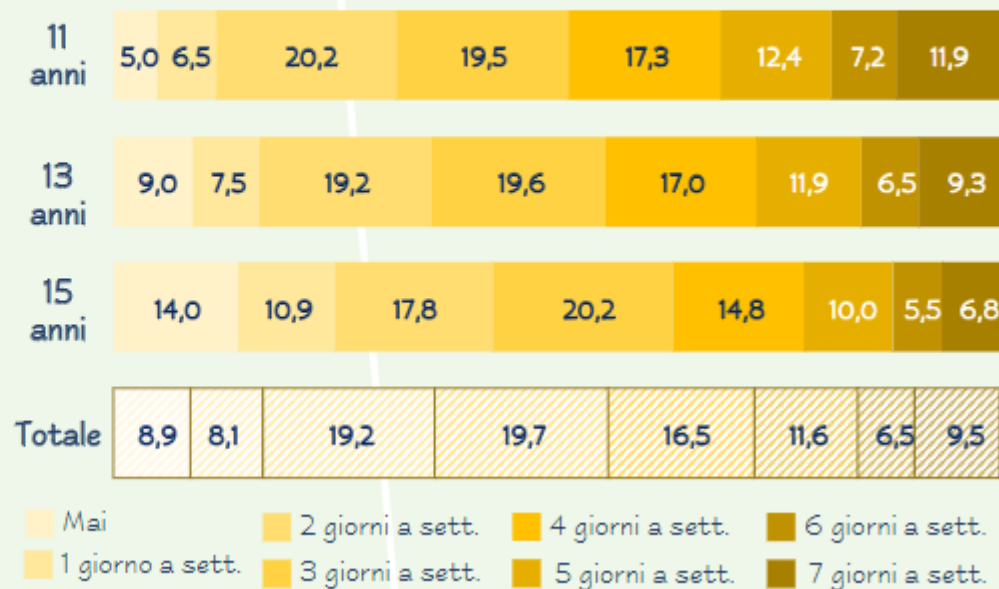
	11 anni	13 anni	15 anni
 frutta	38,2	34,9	33,2
 verdura	27,0	27,5	27,3
 cereali	15,9	15,5	13,2
 dolci	27,7	29,4	27,5
 pane e pasta	50,3	59,3	61,8
 bibite zuccherate/gassate	14,4	13,8	12,6
 snack salati	16,2	17,3	15,0

Attività fisica

ATTIVITÀ FISICA

L'OMS raccomanda almeno 60 minuti di attività motoria moderata-intensa tutti i giorni per i giovani (5-17 anni) includendo il gioco, lo sport, i trasporti, la ricreazione e l'educazione fisica praticate nel contesto delle attività familiari, di scuola e comunità. La maggior parte dei giovani pratica almeno 60 minuti di attività fisica dai 2 ai 4 giorni la settimana. La frequenza raccomandata di praticarla tutti i giorni è rispettata dal 9,5% dei ragazzi 11-15 anni, ed è in diminuzione con l'età (dato in diminuzione rispetto al 2014). I ragazzi sono mediamente più attivi delle ragazze.

Attività fisica per almeno 60 minuti al giorno, nell'ultima settimana, per età (%)

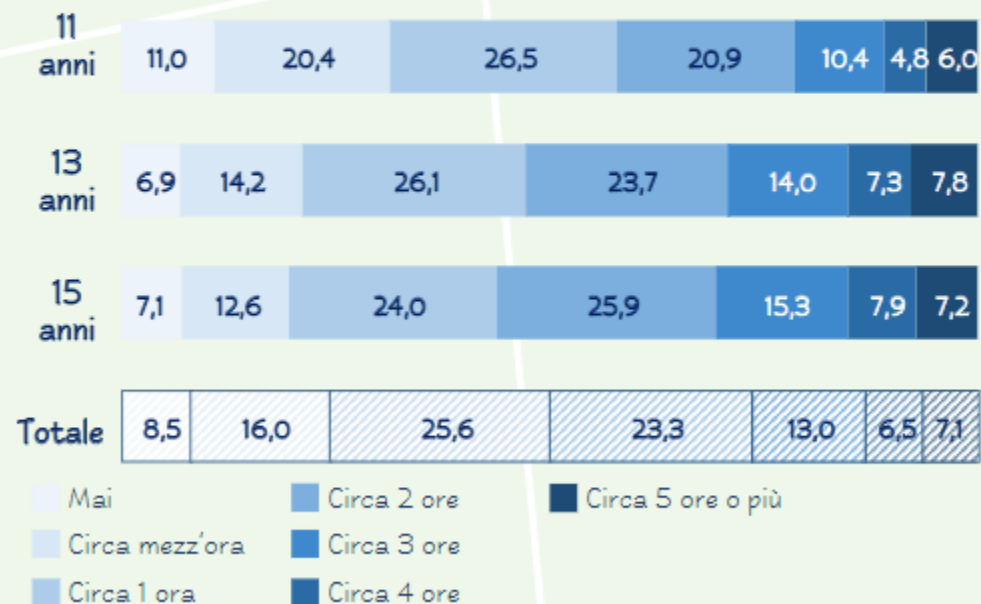


Abitudini sedentarie

ABITUDINI SEDENTARIE

Le linee guida internazionali raccomandano di non superare 2 ore al giorno in attività dedicate a guardare lo schermo (videogiochi/computer/internet). Dai dati HBSC emerge che circa un quarto dei ragazzi supera questi tempi, con un andamento simile per entrambi i generi e valori in aumento dopo gli 11 anni (dato stabile rispetto al 2014).

Ore passate a guardare la TV/Video/DVD e altre forme di intrattenimento durante i giorni di scuola, per età (%)

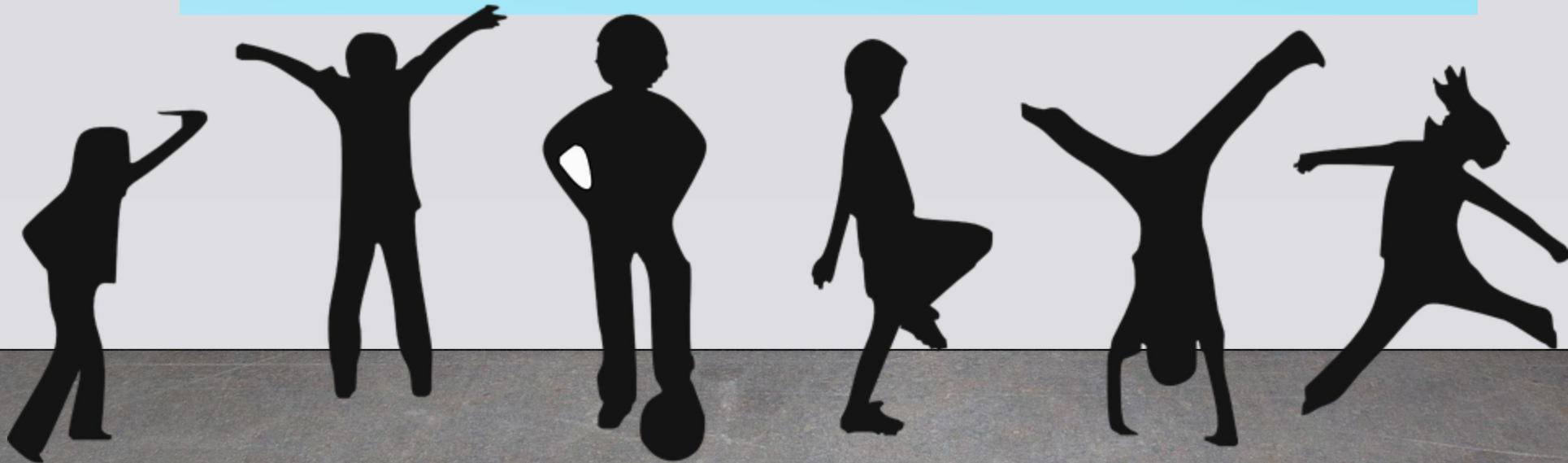


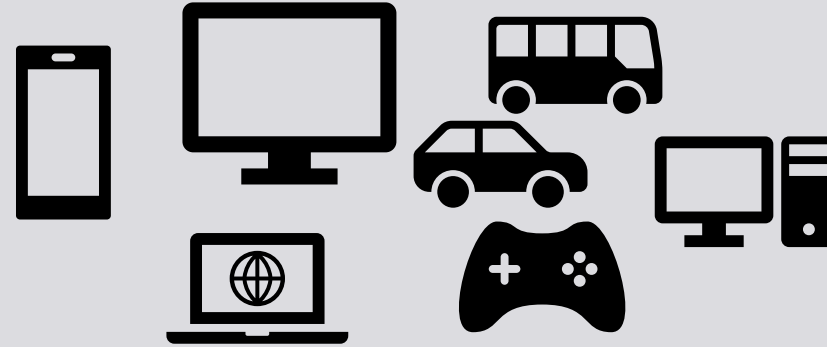
NON BISOGNA SOPRAVVALUTARE IL FABBISOGNO CALORICO DEI RAGAZZI CHE PRATICANO SOLO 2-3 ORE DI ATTIVITA' SPORTIVA STRUTTURATA ALLA SETTIMANA.

Target <<medio>> adolescente sedentario.

<<...la nostra indicazione è che i bambini, oltre a praticare lo sport, debbano essere attivi, a livello di giochi spontanei di movimento, per almeno un'ora e mezza al giorno. Ovviamente occorre prestare attenzione anche a quanto e come mangiano i propri figli e tenere regolarmente sotto controllo il loro peso»

Prof. Alessandro Donati, Area Formazione Medicina e Scienza per lo Sport, CONI.





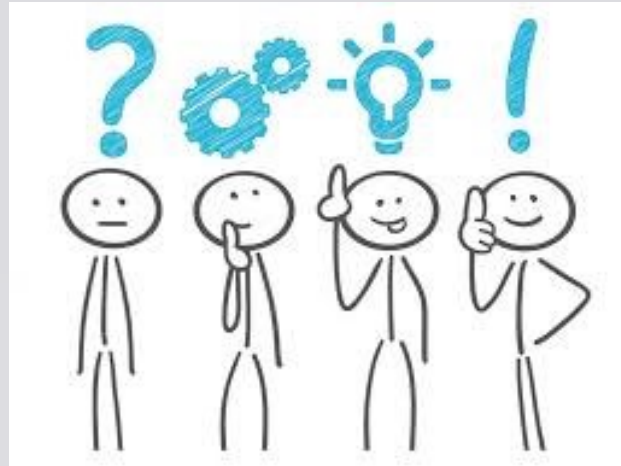
Le due o tre ore settimanali di allenamento, specie nelle fasce di età più basse, rappresentano solo una breve parentesi di movimento in un contesto di stili di vita del tutto sedentari (lezioni scolastiche, ore e ore di televisione, play station, computer, ascolto di musica, letture, ecc.).

Evitare pertanto reintegri energetici esuberanti.



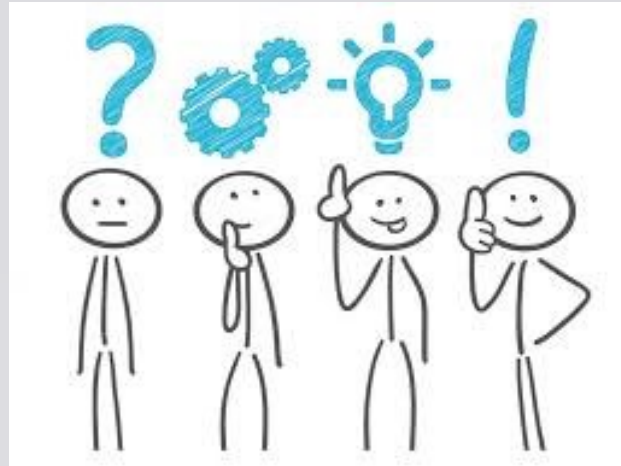
- Età
- Genere
- Stato nutrizionale
- Tipologia di sport
- Intensità e durata allenamenti
- Frequenza settimanale degli allenamenti

Di cosa ha bisogno uno sportivo??



Nutrienti

Di cosa ha bisogno uno sportivo??



Alimenti

Nutrienti

Alimenti VS nutrienti

- **ALIMENTO:**

sostanza, naturale o trasformata, di origine vegetale o animale che contiene nutrienti.

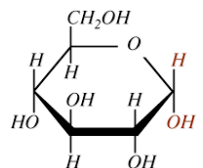
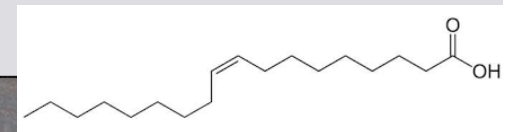
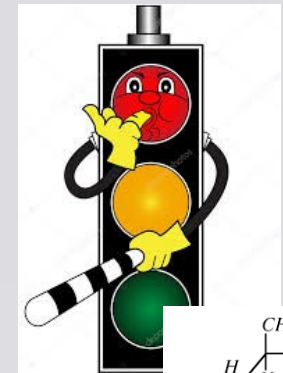
Ha la funzione di fornire energia e nutrienti all'organismo



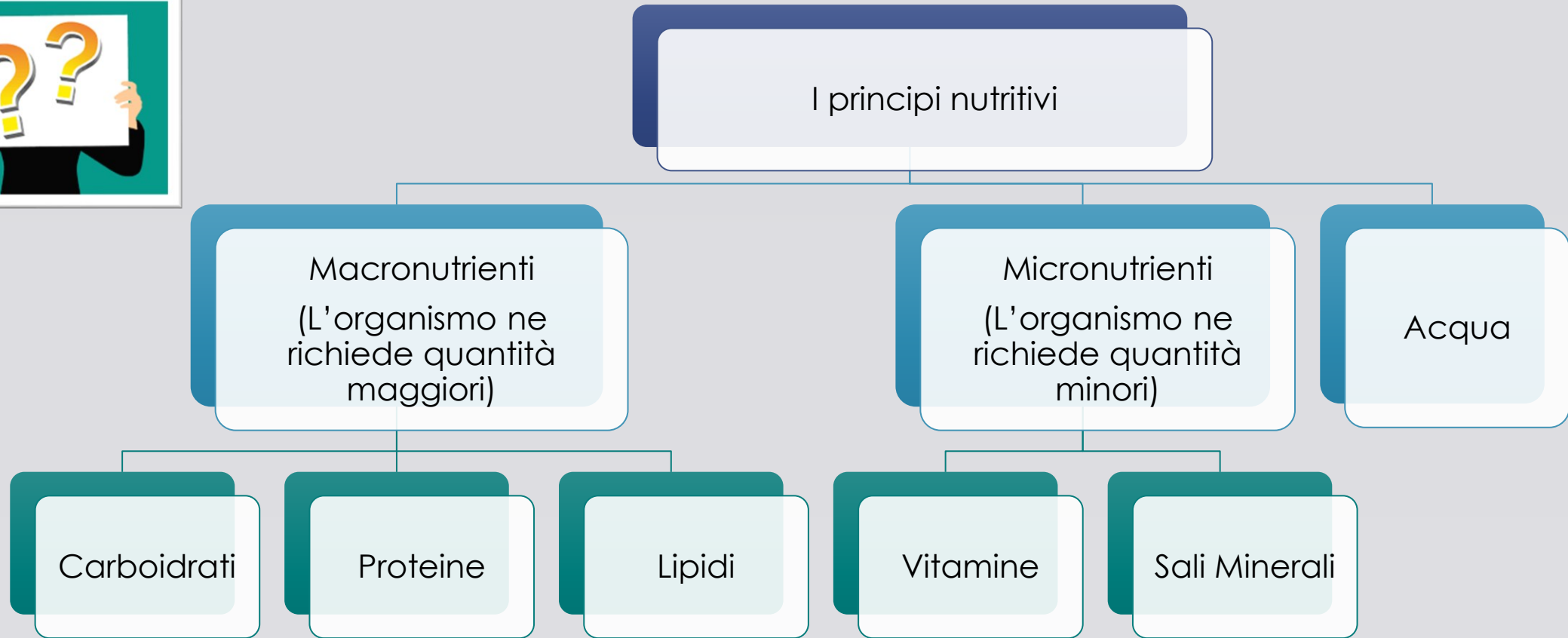
- **NUTRIENTE:**

sostanza, contenuta negli alimenti, utilizzata dall'organismo per ricavare energia, per riparare le perdite, mantenere e regolare le funzioni vitali

**ALIMENTARSI NON SIGNIFICA SEMPRE
NUTRIRSI**



I nutrienti



Perché mangiamo?

Carboidrati

- Sono il **carburante** del nostro organismo

Proteine

- Sono i «**mattoni**» del nostro organismo

Grassi

- Sono la maggiore **riserva di energia** del nostro organismo

Carboidrati



Proteine



Grassi



I micronutrienti



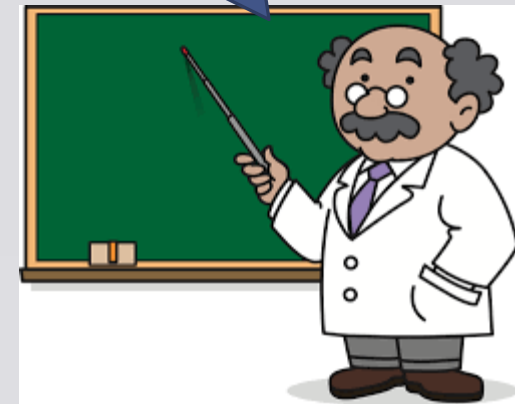
Frutta e
verdura



Acqua



Dove si
trovano??



LE PIRAMIDI ALIMENTARI

BAMBINI

SE VUOI ESSERE
UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE,
NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'

**FRUTTA
E VERDURA** 5 porzioni



CEREALI 3 porzioni di pane
1 porzione di pasta o riso (meglio se integrali)



**LATTE
E YOGURT** 3 porzioni



CARNE 2-3 volte



PESCE 2-3 volte



LEGUMI 3 volte



UOVA 2 volte



FORMAGGIO 2 volte



CONDIMENTI 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno



DOLCI 1-2 volte la settimana



...SALTA
LA CORDA
NON LA COLAZIONE!



VIVI IN MOVIMENTO
GUADAGNA SALUTE!



ADOLESCENTI-ADULTI

CONSUMO
SETTIMANALE

≤ 2 porzioni dolci
≤ 2 porzioni carne
≤ 1 porzione salumi

MANTENERE
PORZIONI MODERATE

1-2 porzioni pollame
≥ 2 porzioni pesce, crostacei..

2-4 porzioni uova
≥ 2 porzioni legumi

CONSUMO
GIORNALIERO

1-2 porzioni
frutta a guscio,
semi, olive

2-4 porzioni
erbe, spezie...
(per ridurre il sale aggiunto)

BERE VINO
CON MODERAZIONE

2-3 porzioni
latte e derivati

3-4 porzioni
olio di oliva

PASTI
PRINCIPALI

1-2 porzioni
frutta

≥ 2 porzioni
verdura

1-2 porzioni pane,
pasta, riso ed altri cereali

BERE ACQUA

ATTIVITA' FISICA | CONVIVIALITA' | STAGIONALITA' | PRODOTTI LOCALI

LE PIRAMIDI ALIMENTARI



Questionari Aderenza alla Dieta Mediterranea

- Medi-Lite
- KIDMED

Il piatto sano



Il piatto sano



Riso
Pasta
Pane
Patate

Il piatto sano



Il piatto sano



La regola del cinque



*Il numero più
importante per la
nostra salute:*

5

5 pasti al giorno

5 porzioni di
frutta e verdura

5 colori

I cinque colori di frutta e verdura

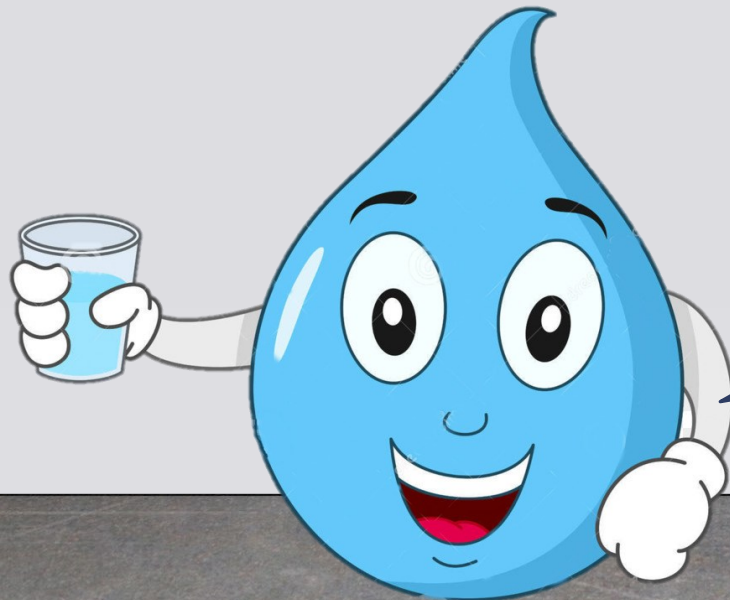
				
BIANCO	GIALLO	ROSSO	VIOLA	VERDE
ricchi di potassio	ricchi di vitamine e betacarotene	ricchi di licopene	fonte di acido folico	pigmenti naturali antociani
 sistema immunitario  colesterolo basso  salute del cuore  contro le ulcere	 salute del cuore  colesterolo basso  migliora la vista  prevenzione contro il cancro	 salute del cuore  protezione per la pelle  rinnovamento cellulare  abbassamento pressione sanguigna	 salute del cuore  aiuto per la memoria  aiuto sistema urinario  previene i segni dell'età	 sistema immunitario  salute delle ossa  migliora la vista  aiuta la digestione



L'importanza dell'acqua

L'acqua è costituente fondamentale del nostro organismo

I ragazzi hanno bisogno di bere molti liquidi, soprattutto se fa caldo o se praticano attività fisica



8 bicchieri d'acqua al giorno

L'importanza dell'acqua

ALCUNI CONSIGLI

Al supermercato leggiamo bene le etichette, scegliamo solamente succhi dove viene indicata una presenza di polpa di frutta superiore al 70% altrimenti risulterà troppo ricca in zuccheri



Il succo di frutta migliore è quello fatto in casa utilizzando frutta fresca di stagione (una spremuta d'arancia è ottima per accompagnare la colazione o la merenda!)

Le bevande gassate lasciamole solamente per occasioni rare, contengono zuccheri, coloranti e additivi che non fanno bene alla nostra salute

La prima colazione

La colazione: il giusto carburante per partire con sprint

Per affrontare la giornata i bambini hanno bisogno di una buona dose di energia, chi avvia la giornata con una prima colazione equilibrata trae vantaggio anche a livello cognitivo: **maggiore attenzione, maggiore concentrazione, memoria più attiva.**



La colazione: il giusto carburante per partire con sprint

Le regole d'oro per un'ottima colazione

- E' molto importante che siano contemplati tutti i nutrienti di cui il piccolo in pieno sviluppo ha necessità: **proteine, grassi e carboidrati**
- I genitori devono essere i primi a dare il buon esempio
- Fare colazione con **calma e serenità**, anticipare la sveglia di una decina di minuti e sedersi al tavolo con loro
- Il primo passo, soprattutto in caso di rifiuto, è presentare una **colazione "creativa"**, alternando alimenti diversi magari serviti in tazze e piatti colorati e divertenti.



La prima colazione


ALCUNI CONSIGLI

Yogurt + cereali
prima colazione +
frutta fresca



La prima colazione

ALCUNI CONSIGLI



Latte (a cui si può aggiungere cacao amaro o orzo) + biscotti (o un dolce semplice fatto in casa) + un frutto di stagione



La prima colazione

ALCUNI CONSIGLI



Spremuta d'arancio +
pane e prosciutto magro
(o ricotta)

La prima colazione

ALCUNI CONSIGLI



**Yogurt greco
magro con miele
+ frutta e frutta
secca**

La prima colazione

ALCUNI CONSIGLI



Tè deteinato + pane
tostato con miele o
marmellata + 1 frutto




Lo spuntino di metà mattina e metà pomeriggio



Gli obiettivi di una buona merenda sono:

- Saziare la fame del momento **senza però appesantire** troppo la digestione e togliere l'appetito per il pasto successivo
- Essere **equilibrata** nei componenti, in particolare non deve essere né troppo ricca di zuccheri né troppo ricca di sale



Lo spuntino di metà mattina e metà pomeriggio: qualche esempio

Yogurt bianco con un piccolo frutto di stagione o un po' di frutta secca

Un piccolo panino integrale con prosciutto sgrassato

Un bicchiere di latte e cacao con alcuni biscotti (meglio integrali) o un dolce fatto in casa

Tempi di digestione

Prima e durante
l'attività fisica
posso mangiare
qualsiasi cosa?





Gli orari...

Nel momento in cui si inizia l'attività

L'organismo **non** deve essere impegnato nei processi digestivi: regola delle 3 ore!

Ma il pasto non deve essere comunque consumato troppo tempo prima

Tempi di digestione

CONSIGLIATI

- Pasta al pomodoro semplice
 - Riso
 - Pesce magro
- Carni magre (pollo, tacchino, vitello...)
- Affettati magri (p.cotto o crudo, bresaola)
- Ricotta, parmigiano
- Insalata mista
- Pane tostato o con poca mollica



SCONSIGLIATI

- Legumi
- Verdure cotte meteorizzanti (cavoli, broccoli)
- Carni grasse e salumi
- Fritti
- Formaggi grassi e fermentati
- Dolciumi ripieni
- Uova



TEMPI DI DIGESTIONE

- Riso con verdure, pesce, minestra, pasta con sugo semplice: 2-3 ore
- Pasti variati: carne con patate, verdure cotte, pasta al ragù: 3-4 ore
- Legumi, carni grasse, piatti elaborati: più di 4 ore

COSA MANGIARE A PRANZO

Se l'allenamento è il pomeriggio

Se trascorrono meno di 3 ore

Riso o pasta in bianco o con il pomodoro + parmigiano

Se trascorrono almeno 3 ore

Riso o pasta in bianco o con il pomodoro + parmigiano

+

Carne magra (es. petto di pollo)

+

Verdure bollite (es. carote)

Aggiungere a piacere pane tostato

COSA MANGIARE A MERENDA PRIMA DELL' ALLENAMENTO

Se trascorre meno di 1 ora e mezza

Pane tostato

+

Miele o Marmellata

Se trascorre almeno 1 ora e mezza

Pane tostato

+

prosciutto crudo magro/bresaola/fesa di tacchino

Oppure

Yogurt greco 0%

+

Cereali senza zuccheri aggiunti

Durante l'attività fisica

- Bere a piccoli sorsi



La merenda dopo lo sport

Necessità di:

- Acqua e Sali minerali
- Carboidrati (senza esagerare!)...il dispendio energetico del bambino in allenamento è molto limitato



SI

Frutta/Spremuta
Piccolo panino
Latte e cacao

NO

Pizza
Merendine
Dolci eccessivamente
calorici



Riassumendo

Per ricordarti tutto, prova
a seguire questo piccolo
schema

Bere acqua
durante tutta la
giornata e durante
l'allenamento (a
piccoli sorsi)

Consumare 5
porzioni di frutta e
verdura al giorno

Fare sempre la
prima colazione

Considerare i tempi
di digestione

Mangiare frutta
fresca e bere
acqua dopo
l'allenamento



Riassumendo: gli errori più comuni

- La ripartizione delle calorie nei diversi pasti non è quella corretta, spesso la prima colazione non è adeguata
- Spuntini e merendine sono spesso molto calorici ma scarsi dal punto di vista nutrizionale e spesso troppo ricchi di sale e zuccheri
- I bambini/ragazzi mangiano poca frutta e verdura ricche di fibre e di vitamine
- I bambini/ragazzi mangiano troppo spesso fuori casa pasti preparati industrialmente (con troppi grassi, troppo sale, troppo zucchero)
- I bambini/ragazzi mangiano spesso davanti la tv e questo favorisce l'obesità perché riduce la capacità di controllare consapevolmente la quantità di cibo ingerito
- I bambini fanno troppa poca attività fisica



Riassumendo

- Consumare **5 pasti al giorno** con la giusta ripartizione
- Aumentare il consumo di **frutta e verdura, legumi e frutta secca**
- Consumare pesce almeno 2-3 volte a settimana
- Preferire **olio extra-vergine di oliva** a crudo come condimento
- **Variare** la scelta dei cibi, evitando la ripetitività
- Leggere bene le **etichette**

Riassumendo

- Ricordare sempre che: *siamo noi il modello di riferimento* e se non volessero imitarci, non tentennare: pressarli, forzarli è controproducente così come premiare (se mangi la verdura puoi giocare con la playstation).
- Riproporre i cibi indesiderati assieme ad altri alimenti che mangiano più volentieri.
- La fantasia è l'alleato in più, la presentazione del piatto e cucinare insieme giocano un ruolo fondamentale nell'aiutare ad assumere buone abitudini alimentari





Grazie dell'attenzione