



Alimentazione e stili di vita

Hanno partecipato

Ferrara Maria Piera

Serino Livia

Grafica a cura di

Serino Livia



L'Assessorato regionale all'Agricoltura e alle Attività Produttive e l'ARSan Campania organizzano questo evento

in collaborazione con:

- Assessorato regionale alla Sanità
- Assessorato regionale alle Politiche Sociali

Giornata di studio su **alimentazione e stili di vita**

Strategie di contrasto all'obesità in **Campania**

giovedì
23 aprile 2009
Città della Scienza
Napoli
Sala Newton



Con il supporto della
FONDAZIONE IDIS
CITTÀ DELLA SCIENZA
nell'ambito del progetto GNAM

Alimentazione e stili di vita

- Un incontro di grande interesse su un tema estremamente attuale.
- **Giovedì 23 aprile alle 9.30** nella sala Newton di **Città della Scienza** si è tenuta una giornata di studio su **“Alimentazione e Stili di Vita, Strategie di contrasto all’obesità in Campania, con particolare attenzione all’obesità infantile”** .
- Sovrappeso e obesità sono in aumento in tutto il mondo, in particolare in quello occidentale, a causa della diffusione di stili di vita sedentari e di una dieta ipercalorica, ricca di alimenti ad alto contenuto di grassi e carboidrati e povera in frutta e vegetali.
In Italia un adulto su tre è in sovrappeso e più di uno su dieci è obeso.
- Tra i bambini di terza elementare, circa uno su quattro è in sovrappeso e il 12% è obeso.
In Campania queste percentuali crescono: il 28% dei bambini è in sovrappeso, il 21% è obeso.
- **E’ necessario, quindi, che anche nella nostra regione vengano attuati programmi, interventi e politiche di contrasto che possano aiutare bambini e adulti a mangiare sano, a mantenersi attivi e in salute.**



I progetti di Educazione alla Salute nell'ambito della promozione Anno 2009



I BAMBINI in SOVRAPPESO

Attualmente in Italia 4 bambini su 10, in età scolare, sono in sovrappeso o obesi. Deteniamo per questo il triste primato, in Europa: e il trend non accenna a migliorare

I bambini mangiano anche con gli occhi ed in generale, un terzo tende a rifiutare frutta e verdura.

Mangiare a scuola può rappresentare il momento non solo per nutrirsi ma anche per apprendere.



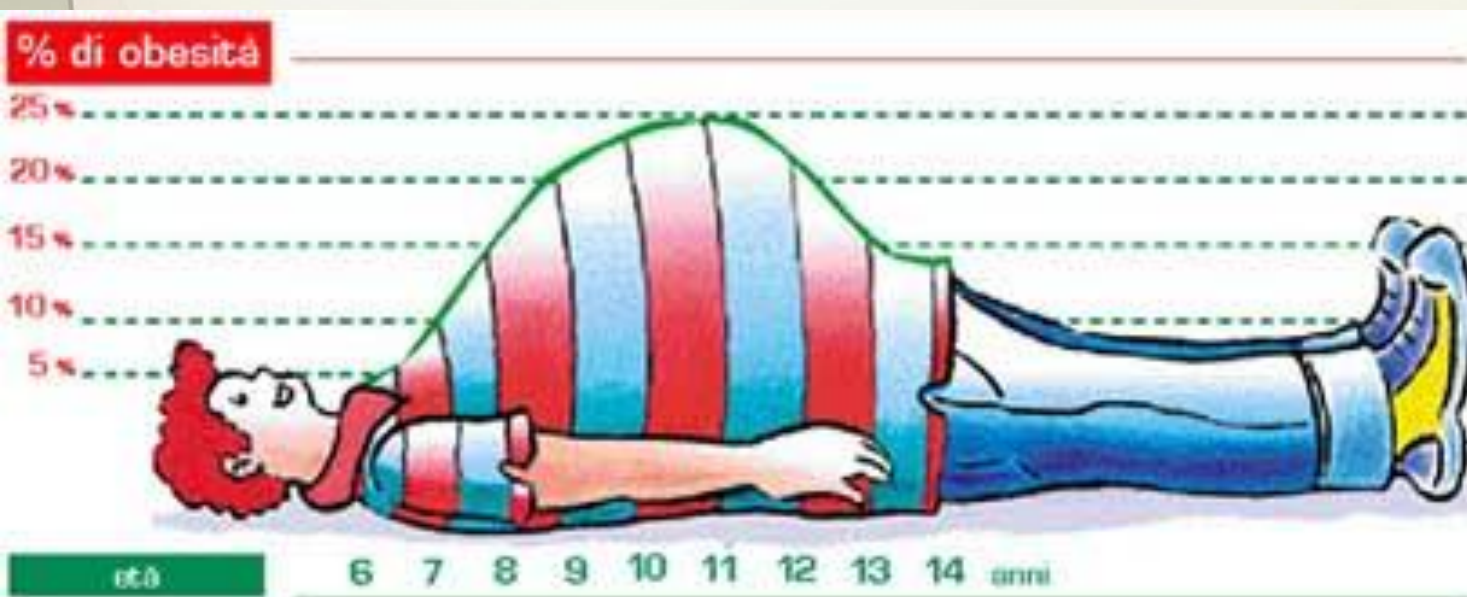
La mensa scolastica, la merenda, in questo senso, possono essere la sede più adeguata per effettuare interventi di educazione alimentare, con l'obiettivo di favorire un percorso educativo e formativo che, attraverso l'apprendimento di sapori alternativi e differenti modalità di presentazione dei cibi, possa correggere abitudini consolidate e non rispondenti a una dieta equilibrata e salutare.



Obesità infantile

Il bambino è un organismo in fase di crescita, perciò ha bisogno di tutti i nutrienti, ma in giuste quantità.

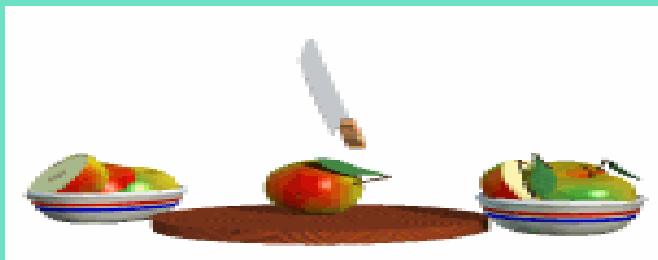
L'obesità infantile si può definire come una forma di "malnutrizione". In Italia colpisce 1 bambino su 4; i bambini quindi introducono più calorie di quanto ne consumano.





Un libro per....mangiare sano

Con disegni simpaticissimi e colorati un medico e una illustratrice spiegano ai bimbi e alle loro famiglie come si può crescere sani e forti senza contrarre le numerose malattie che derivano da un'alimentazione scorretta, sempre più diffusa nei tempi dell'industria chimica alimentare.



Dolci, formaggi, carne, frutta, verdura, cereali... un'analisi divertente di tutti i cibi quotidiani, le regole per capirne pregi e difetti e i bisogni dell'organismo di un bambino durante la crescita.

Consigli utili



Non saltare mai la colazione perchè è il pasto più importante della giornata, non deve essere abbondante, ma ricca di nutrimenti.

Prima di pranzo preferire uno spuntino a base di frutta, come la merenda che non dovrà essere a base di grassi e zuccheri, costituenti principali delle merendine che si trovano in commercio.



A pranzo e a cena limitare l'introito proteico derivante da carne, uova e formaggio (alimenti che non vanno mai consumati insieme), ma preferire quelle derivanti dal pesce.

La verdura deve essere sempre presente, sia cotta che cruda, ad ogni pasto; le patate sono tuberi e non verdura, andranno quindi consumate separatamente.





Favorire il consumo di carboidrati complessi, come pane, pasta, riso e altri cereali (meglio se integrali) evitando di aggiungere condimenti grassi.

Bere molta acqua e tisane, abbandonando l'abitudine di consumare succhi e bibite gassate che sono ricche di zuccheri.



Abituare il bambino a camminare, giocare all'aperto e all'attività fisica impedendogli l'errate abitudini sedentarie, soprattutto davanti alla TV e ai videogiochi.

