

# Raccomandazioni del Pediatra di Famiglia sul corretto stile di vita

Dott.ssa Tiziana Di Giampietro

Progetto SIMPe

per

**LA CITTADELLA DELL'INFANZIA**

# Stili di vita e Salute

E' ormai un fatto che lo stile di vita condiziona il benessere della persona e questo è stato nel tempo sancito dall'osservazione attenta e critica che nei tempi passati ha portato all'evoluzione e alla sopravvivenza della specie umana.

La saggezza è quella qualità che ha permesso alle persone di trarre corrette conclusioni dalle esperienze vissute personalmente o apprese dai fatti accaduti ad altri:

*Siamo ciò che mangiamo*

*Mens sana in corpore sano*

*I peccati di gola si pagano*

*Ognuno è causa dei suoi mali e pianga sé stesso*

.....

# Fattori che condizionano la salute

La scienza ha dimostrato che le alterazioni fisiche che portano all'invecchiamento e alle malattie iniziano già dai primi anni di vita perché «*chi ben comincia ben finisce*».

Seguire un corretto stile di vita costituisce la prevenzione più efficace.

Ma che cosa significa cominciare bene?

Significa rispettare e seguire quelle regole sancite dalla Natura, ad iniziare da:

- qualità e varietà degli alimenti,
- movimento,
- evitare gli abusi,
- positività del pensiero e dell'ambiente in cui si vive.

## **Come deve essere una corretta alimentazione?**

**Varia:** varietà di cereali (riso, mais, miglio, grano saraceno, farro, segale, orzo....), di verdure di stagione, di frutta fresca e secca, di proteine animali ad un pasto (pesci, carni, derivati di latti di capra, pecora, mucca, uova) e di proteine vegetali ad un altro pasto (legumi).

**Moderata:** attenzione alle porzioni

**Bilanciata** contenere le giuste quantità quotidiane di micro e macronutrienti

# CARBOIDRATI

I carboidrati devono rappresentare il 55% del contenuto alimentare giornaliero ed essere in massima parte carboidrati complessi e in minima parte da zuccheri semplici



I CEREAU



## **GRASSI ANIMALI**

(contenuti con le proteine  
nella carne, uova, pesce  
e formaggi)



## **GRASSI VEGETALI** (mono: olio d'oliva e poli insaturi: olii di semi vari) e frutta secca.



Nell'alimentazione giornaliera i Grassi devono essere il 30% della dieta  
ed essere in prevalenza di origine Vegetale

# PROTEINE

Devono essere il 12-15% delle calorie totali della giornata

Metà di **origine vegetale** a pranzo (legumi) e metà di **origine animale** a cena (carne, pesce, uova, derivati del latte: caprino, ovino, vaccino)



# Distribuzione delle calorie e dei costituenti nella dieta quotidiana



- 20% delle calorie a colazione
- 30% a pranzo
- 30% a cena
- 10% nei due spuntini
- Acqua

# COLAZIONE PER UN BAMBINO

LA PRIMA COLAZIONE E' UN PASTO ESSENZIALE PER IL BAMBINO

- Latte o yogurt animale o vegetale a rotazione (capra, asina, riso, avena, mandorle, miglio...., mucca)
- Cereali o biscotti di farine senza o poco glutine (a rotazione)
- Frutta fresca e secca o marmellate senza zuccheri aggiunti

A metà mattinata spuntino a base di frutta

# PRANZO PER UN BAMBINO (e la famiglia)

- Cereali integrali senza (riso, mais, miglio, grano saraceno, quinoa, amaranto tapioca) o con il 40-60% di glutine (Grano Cappelli, Solina, Saragolla, farro, orzo, segale, kamut) a rotazione
- Legumi (ceci, lenticchie, piselli, fagioli, fave, cicerchie, ...) a rotazione.
- Verdure di stagione
- Frutta di stagione

A metà pomeriggio spuntino a base di frutta

# CENA PER UN BAMBINO (e la famiglia)

- Proteine animali (Pesce 3 volte/settimana; Carne una o due volte/settimana; Uova una volta/settimana; Formaggio di capra o pecora o mucca) a rotazione
- Verdure di stagione al vapore o crude a rotazione
- Cereali integrale a rotazione (pane o un primo se il bimbo è piccolo)
- Frutta di stagione.

# Esempio di dieta quotidiana della famiglia

**Colazione:** frutta fresca, mandorle, noci, frutta secca  
thé, orzo, caffè, spremuta, frullati di frutta, latte di riso, di miglio, di mandorle o di sorbo

gallette di riso – mais – farro..., fiocchi di cereali senza glutine, dolci fatti con farine di cereali senza o poco glutine  
marmellate poco zuccherate

**Spuntino:** frutta fresca

**Pranzo :**

-verdure di stagione (crude o al vapore)

-cereali senza glutine: riso, mais, miglio, grano saraceno, tapioca, amaranto, quinoa, avena (tutti i giorni) o cereali con poco glutine: grano Cappelli, farro, kamut, orzo, segale ( 2-3 volte a settimana) EVITARE il Grano canadese che contiene un alto quantitativo di glutine (Pasta, pane, dolci della larga distribuzione)

-legumi: a rotazione, un tipo al giorno (mettere a mollo 1,5 – 2 cucchiai a persona di: ceci, lenticchie, fagioli, piselli, lupini, fave , cicerchie...)

Condire con Olio d'oliva : un cucchiaio

-Frutta fresca

**Spuntino:** FRUTTA fresca

**Cena**

- Verdure di stagione (crude o al vapore) tutte le sere

- Proteine animali/settimana:

Pesce 3/4 volte (...\*... gr a giorni alterni)

Carne 1/2 volte (...\*.....gr coniglio, agnello, tacchino)

Latticini: 1-2 volte(...\*... gr di capra o pecora )

Uova: 1 volta uno

Condire con Olio d'oliva : un cucchiaio

-Frutta fresca

Quantità di Proteine animali :

Adulto : 0,6 g di proteine animali/Kg di peso ideale/die

Adolescente : 1 g di proteine animali/Kg di peso

ideale/die

Bambino 1 -5 anni :1,2 g di proteine animali/Kg di peso  
ideale/die

# PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA

Seguire una alimentazione sana

Incoraggiare il movimento quotidiano e  
praticare una o più attività sportive

Riposare adeguatamente la notte

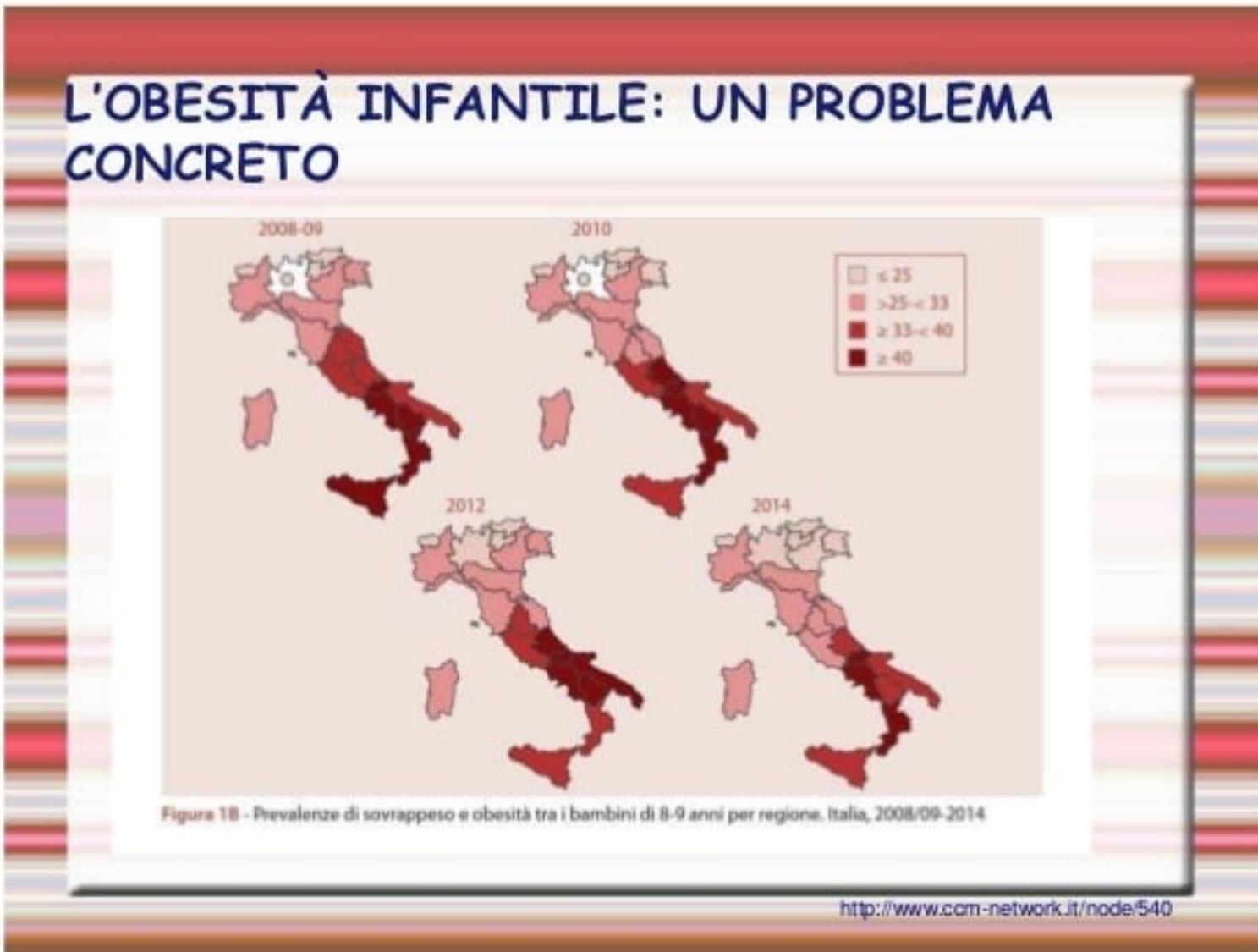
Stimolare la socializzazione e la  
creatività.



# ERRORI PIU' COMUNI

- Merende troppo caloriche
- Alto consumo di proteine animali
- Eccessivo consumo di zuccheri semplici
- Insufficiente consumo di verdure, frutta fresca e secca, legumi
- Attività fisica insufficiente
- Vita sedentaria davanti alla TV o videogiochi

# Alimentazione e obesità: un problema concreto



# Stile di vita e influenze negative a breve e lungo termine

Lo stile di vita può condizionare geneticamente la vita del bambino e dell'adulto e influire sul DNA (epigenetica) delle generazioni future oltre che sulle predisposizioni a malattie infettive ricorrenti, infiammatorie acute (malattie reattive allergiche), croniche (malattie infiammatorie croniche e autoimmuni), sui tumori.

# Malattie da raffreddamento

Molte malattie acquisite dell'infanzia sono legate a forme virali da raffreddamento o contagio interumano, come i due anni di look down hanno dimostrato con l'uso delle mascherine e l'isolamento in casa in ambienti caldi (nessun caso di Influenza registrato in Italia).

Infatti i virus influenzali hanno una recrudescenza nei mesi più freddi e ai cambi di stagione per gli stress termici che il bimbo subisce.

Una prevenzione primaria è quella di contrastare il raffreddamento corporeo, poiché i virus influenzali si virulentano e si moltiplicano col freddo, portando ad un rapido aggravamento per coinvolgimento delle vie aeree se i genitori non provvedono a scaldare subito il bambino ( bevande calde, maglioni), ai primi sintomi di raffreddore.

Utili anche le terapie di prevenzione invernale (vit D3, vit C, Selenio, Zinco, Echinacea, Lattoferrina, ecc).

***PREVENIRE E' MEGLIO CHE CURARE,***

MENO TOSSICO PER IL BIMBO  
E MENO COSTOSO PER IL SISTEMA SANITARIO