

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



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 cucchiaini a persona di: ceci, lenticchie, fagioli, piselli, lupini, fave , cicerchie...)

Condire con Olio d'oliva : un cucchiaino

-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 cucchiaino

-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

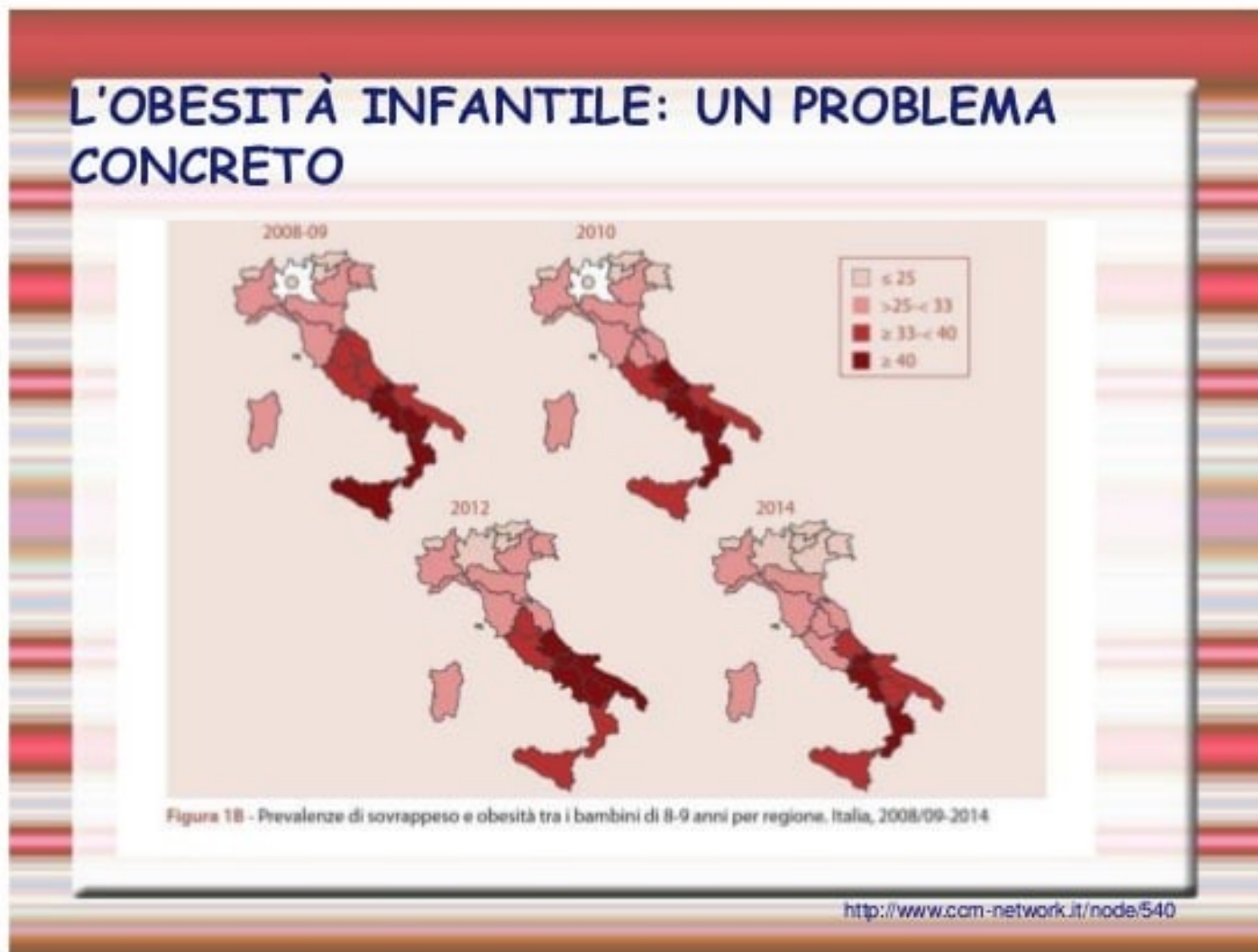
Stimolare la socializzazione e la creatività.



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**