

# Modulo 4: Determinanti di salute e corretti stili di vita

## a. Alimentazione equilibrata

Una sana alimentazione in ottica moderna significa protezione dalle malattie cronicodegenerative, promozione della salute, longevità, sostenibilità sociale e ambientale.<sup>1</sup>

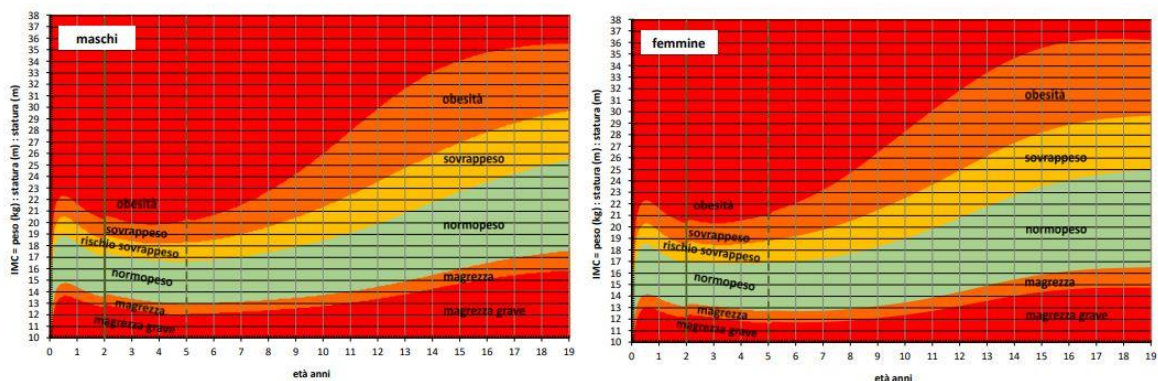
Le Linee guida per una sana alimentazione italiana del CREA<sup>1</sup> ribadiscono che la corretta alimentazione nei soggetti sani sotto i 12 anni di età è essenziale per una normale crescita, per lo sviluppo e per lo svolgimento delle varie attività e richiamano il ruolo centrale del pediatra nell'impostare le indicazioni nutrizionali e la necessità che i genitori siano consapevoli e coinvolti.

L'Italia è il Paese d'Europa con la più alta prevalenza di sovrappeso e obesità nei bambini in età scolare, in particolare nei gruppi di popolazione più svantaggiati. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), più del 60% dei bambini in sovrappeso prima della pubertà continuerà a esserlo anche nell'età adulta. L'eccesso di peso rappresenta un rischio per la salute, soprattutto perché spesso associato ad alcune patologie croniche quali le malattie cardiovascolari, il diabete, l'ipertensione e alcuni tipi di cancro.

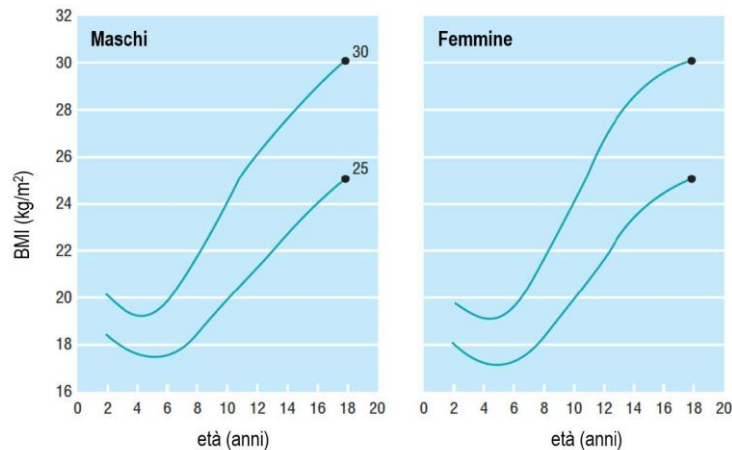
Per stabilire se il proprio peso rientra nei limiti della normalità, o di quanto se ne discosti, va rapportato alla statura. Per farlo disponiamo dell'Indice di Massa Corporea (IMC o Body Mass Index, BMI), che si calcola a partire dal peso espresso in kg diviso per la statura espressa in metri ed elevata al quadrato ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Per un semplice calcolo, la formula si può esprimere nel seguente modo:

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)}/\text{statura (m)}^2$$

Nei bambini e negli adolescenti l'IMC si calcola con la stessa formula usata per gli adulti, ma i valori di riferimento variano con l'età e il sesso e devono essere confrontati con apposite curve costruite sui valori degli IMC specifici per età e sesso, corrispondenti alle varie categorie dello stato ponderale (Figure 1-2).



**Figura 1** Valori soglia dell'IMC per la definizione di sovrappeso e obesità secondo l'OMS I bambini nella fascia di età 0-5 anni sono descritti, rispetto a quelli più grandi, "a rischio sovrappeso" anziché "in sovrappeso" e "in sovrappeso" invece che "obesi", perché in questa fascia di età si preferisce una maggiore cautela nella identificazione dell'eccesso di peso, in un momento in cui il peso non è stazionario e la crescita è particolarmente veloce. L'IMC nella fascia di età 0-2 anni si basa sulla misura della lunghezza invece che della statura.



**Figura 2 Valori soglia dell'IMC per la definizione di sovrappeso e obesità secondo l'International Obesity Task Force (IOTF).** I valori soglia all'età di 18 anni corrispondono ai valori di IMC dell'adulto rispettivamente di 25 kg/m<sup>2</sup> e 30 kg/m<sup>2</sup>.

Un'alimentazione varia ed equilibrata fin da bambini ha un ruolo fondamentale nella prevenzione dell'eccesso alimentare e dell'obesità. In particolare, la dieta mediterranea è il modello alimentare divenuto in tutto il mondo sinonimo di un'alimentazione che fa parte di uno stile di vita sano.

La dieta mediterranea, che ha superato ormai tutte le prove della comunità scientifica, si è dimostrata capace di fornire il corredo di nutrienti necessario a prevenire le malattie croniche consentendo anche una maggiore longevità in qualsiasi popolazione studiata e, non ultimo, è soddisfacente sotto l'aspetto edonistico e sensoriale. Più che di uno specifico programma dietetico, si tratta di un insieme di abitudini alimentari consolidate dalla tradizione e seguite dai popoli della regione mediterranea.

Pesce, legumi, verdure, noci, frutta fresca e secca, olio d'oliva come fonte prevalente di grassi, prodotti di stagione non processati e modiche quantità di vino sono la chiave di una buona salute. Parimenti, è raccomandata un'assunzione moderata di sale, carni rosse, insaccati e condimenti di origine animale. Questo modello alimentare consente di coniugare salute e benessere con appagamento sensoriale.

La dieta mediterranea, dunque, garantisce l'assunzione di validi elementi nutritivi e buone abitudini alimentari: privilegio dei carboidrati, apporto proteico controllato e qualitativamente bilanciato nella proporzione di proteine animali e vegetali, equilibrio tra apporto di grassi di origine animale e vegetale (provenienti per la quasi totalità dall'olio extra vergine d'oliva), in ragione di:

- ❖ carboidrati 55-60%
- ❖ proteine 10-15%
- ❖ lipidi 30%.

Variare l'alimentazione significa fare scelte che permettano di costruire uno stile alimentare completo ed equilibrato, diversificando i sapori, evitando la monotonia e al tempo stesso prevenendo squilibri nutrizionali.

- ❖ Il modo più efficace per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti è quello di variare il più possibile e di combinare opportunamente i diversi cibi.

Le componenti della dieta mediterranea trovano un'efficace sintesi nell'immagine della piramide alimentare rivolta a tutta la popolazione adulta dai 18 ai 65 anni. E' stata proposta anche una piramide alimentare per l'età pediatrica (Figura 3), con alcune varianti.



Figura 3 La piramide alimentare per l'età pediatrica

Alla base si trovano gli alimenti che devono essere consumati più spesso, mentre con l'avvicinarsi al vertice si incontrano quelli che devono essere consumati con moderazione o, più in alto, solo occasionalmente. La disposizione è la seguente, dalla base all'apice:

- ❖ gruppo della frutta e della verdura, molto ricche di acqua, fibra, vitamine A e C, sali minerali e antiossidanti, almeno 5 porzioni al giorno;
- ❖ gruppo dei cereali (pane, pasta, riso e patate), ricchi di carboidrati complessi, ma anche di proteine e fibra, 4-6 porzioni al giorno;
- ❖ gruppo dei grassi per condire e cuocere gli alimenti: andrebbero usati sempre oli vegetali a crudo, specie l'olio di oliva, l'olio di mais e di girasole; 3 porzioni al giorno per assicurarsi un buon apporto di calorie, acidi grassi essenziali e vitamina E;
- ❖ gruppo dei latticini, 2 porzioni di latte o yogurt, possibilmente semi-scremati, ricchi di calcio e poveri di grassi;
- ❖ gruppo degli alimenti più ricchi di proteine (carne, pesce, legumi, formaggi, uova e insaccati), ma diversi per altre peculiari proprietà nutrizionali. Il pesce fornisce gli acidi grassi essenziali omega 3, la carne è fonte di ferro e vitamine del gruppo B, i legumi, soprattutto quelli secchi, forniscono carboidrati, fibra e calcio, i formaggi sono ricchi di calcio ma, anche, di grassi saturi e colesterolo, uova e insaccati sono ricchi di grassi animali e colesterolo. Nell'arco di una settimana è bene alternare le fonti proteiche con le seguenti frequenze: massimo 3 volte la carne, 3 volte il pesce 3 volte i legumi;
- ❖ gruppo dei dolci, *snack* salati, bevande zuccherate analcoliche, zucchero e saccarosio dei quali si fa un consumo eccessivo e sono invece destinati a un consumo occasionale.

Alle fondamenta della piramide c'è l'indicazione al consumo di acqua che rappresenta il costituente presente in maggiore quantità nell'organismo umano ed è essenziale per conservare un buono stato di salute. L'acqua si ottiene dalle bevande e dagli alimenti e, considerando che verdura e frutta sono quelli che ne contengono di più (75-95%), una dieta ricca di questi due alimenti dà un valido contributo al raggiungimento dell'apporto

giornaliero consigliato. I bambini sono particolarmente esposti al rischio della disidratazione, per cui è particolarmente importante incoraggiarli a consumare acqua con regolarità.

Per conoscere le quantità di calorie e principi nutritivi consigliati per favorire i bisogni della popolazione italiana, suddivise in sottogruppi (età, sesso, esigenze nutrizionali speciali come infanzia, gravidanza e allattamento), consulta la IV revisione dei [Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana \(LARN\)](#) sul sito della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU).<sup>2</sup>

## Bilanciare i nutrienti e variare gli alimenti

Mangiare in modo sano, equilibrato e adeguato alle effettive necessità energetiche non implica solo la qualità e la varietà degli alimenti, ma anche la loro quantità e frequenza di consumo.

La giusta alimentazione negli anni della crescita è essenziale per l'ottimale sviluppo fisico e cognitivo ma anche per stabilire sane e durature abitudini alimentari che influenzeranno lo stato di salute dell'adulto e che, se acquisite in età scolare, difficilmente cambieranno nel tempo.

I bambini vanno incoraggiati a consumare adeguate quantità di un'ampia varietà di cibi ricchi di nutrienti, verdura e frutta prima di tutto. Perciò è bene che non si fossilizzino su scelte monotone ma si abituino a mangiare di tutto nelle adeguate quantità, frazionando la giornata alimentare in più pasti.

- ❖ Le linee guida raccomandano di fare 5 pasti al giorno, di cui tre principali (colazione, pranzo, cena) e due spuntini e di non saltare i pasti.<sup>1</sup>

La prima colazione dovrebbe assorbire il 15% delle calorie giornaliere; lo spuntino al mattino e la merenda di metà pomeriggio il 5% e il 10% rispettivamente; il pranzo e la cena il 40% e il 30%, rispettivamente.

## La piramide alimentare transculturale



Figura 4 La piramide alimentare transculturale

La piramide alimentare transculturale (Figura 4), promossa dalla Società Italiana di Pediatria (SIP), è uno strumento di educazione alimentare per tutti i bambini sin dall'età prescolare. L'obiettivo è di unire i noti benefici della dieta mediterranea ai sapori delle altre popolazioni che vivono nel nostro Paese.

La piramide alimentare dovrebbe essere conosciuta da tutti gli operatori della salute, in particolare pediatri, e anche dagli operatori dell'infanzia e dalle famiglie con l'intento di diffonderne i principi nelle scuole e nelle comunità che accolgono la popolazione pediatrica multiculturale del nostro Paese.<sup>3</sup>

## La dietetica per volumi

Le "porzioni standard" rappresentano le quantità di alimento, espresse normalmente in grammi, che si considerano come "unità di misura" di riferimento da utilizzare per la costruzione di un'alimentazione equilibrata (obiettivi nutrizionali fissati nei LARN, i Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia). Come alternativa alla pesatura degli alimenti che non sempre è di facile applicazione, è stata validata la "dietetica per volumi"<sup>4</sup> (Figura 5). Questo metodo, utilizzabile sia negli adulti sia nei bambini, identifica le porzioni di cibo con volumi di riferimento come quelli di un pugno e di una mano o anche tramite il confronto con oggetti di uso comune come una pallina da tennis o una tazza. La forza della dietetica per volumi risiede nella sua semplicità, praticità e velocità e può essere applicata a larghe fasce di popolazione.

- ❖ Diversi studi hanno dimostrato che nella popolazione pediatrica l'impiego di questo metodo favorisce l'aumento del consumo di frutta e ortaggi e la riduzione di quello degli *snack*, migliorando la *compliance* all'educazione alimentare.

Cibo	Porzione ideale	Assomiglia a...	Cibo	Porzione ideale	Assomiglia a
 Formaggio	40 grammi	 Il dito indice	 Pasta, riso, fagioli	Una tazza	 Una palla da tennis
 Carne, pollame, pesce	85 grammi (cibo cotto)	 Il palmo di una mano femminile (o un mazzo di carte)	 Patate	Una patata media	 Il mouse del computer
 Cereali da colazione	30 grammi	 Due calzini arrotolati assieme	 Noci e frutta secca a guscio	40 grammi	 Una manciata
 Frutta	Un frutto medio	 Un pugno (o una palla da tennis)	 Condimento per l'insalata	Un cucchiaino	 Il pollice

Figura 5 La dietetica per volumi: come si misurano le quantità giuste

## Bibliografia

<sup>1</sup>CREA. Linee guida per una sana alimentazione - Revisione 2018.

<https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/LINEE-GUIDA+DEFINITIVO.pdf/28670db4-154c-0ecc-d187-1ee9db3b1c65?t=1576850671654>

Ministero della Salute. La nutrizione giocando - Principi di base per una corretta alimentazione (insegnanti). Ottobre 2021. [https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_3131\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3131_allegato.pdf)

---

Ministero della Salute. La nutrizione giocando - Principi di base per una corretta alimentazione (bambini). Ottobre 2021. [https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_3131\\_0\\_alleg.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3131_0_alleg.pdf)  
<https://www.ospedalebambinogesu.it/alimentazione-in-eta-scolare-80497/>

<sup>2</sup>Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU). Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN) – IV revisione, 2014. <http://sinu.it/tabelle-larn-2014/>

<sup>3</sup>Società Italiana di Pediatria (SIP). <https://www.sip.it/wp-content/uploads/2017/09/1.jpg>  
<https://www.sip.it/wp-content/uploads/2017/09/piramide-scheda-ALLEGATA.doc>  
<https://sip.it/2017/09/25/un-video-per-la-piramide-alimentare-transculturale/>

<sup>4</sup>Geraci C, Bioletti L, et al. I metodi volumetrici in dietetica preventiva e clinica. Rivista Italiana di Nutrizione e Metabolismo 2017 1: 19-31. [https://www.handydiet.it/pdf/rivista\\_italiana\\_nutrizione.pdf](https://www.handydiet.it/pdf/rivista_italiana_nutrizione.pdf)  
<https://www.adiitalia.org/>  
<https://www.pacinimedicina.it/prodotto/adi-attualita-in-dietetica-e-nutrizione-clinica/>  
<https://www.ansisa.it/>