



A.DI.VA.SE.

Associazione Diabetici Val di Chiana Senese
O.N.L.U.S



La Prevenzione dell'Obesità Infantile

**Dr.ssa Gabriella Milani, pediatra e
endocrinologa**



A.DI.VA.SE.

Associazione Diabetici Val di Chiana Senese
O.N.L.U.S

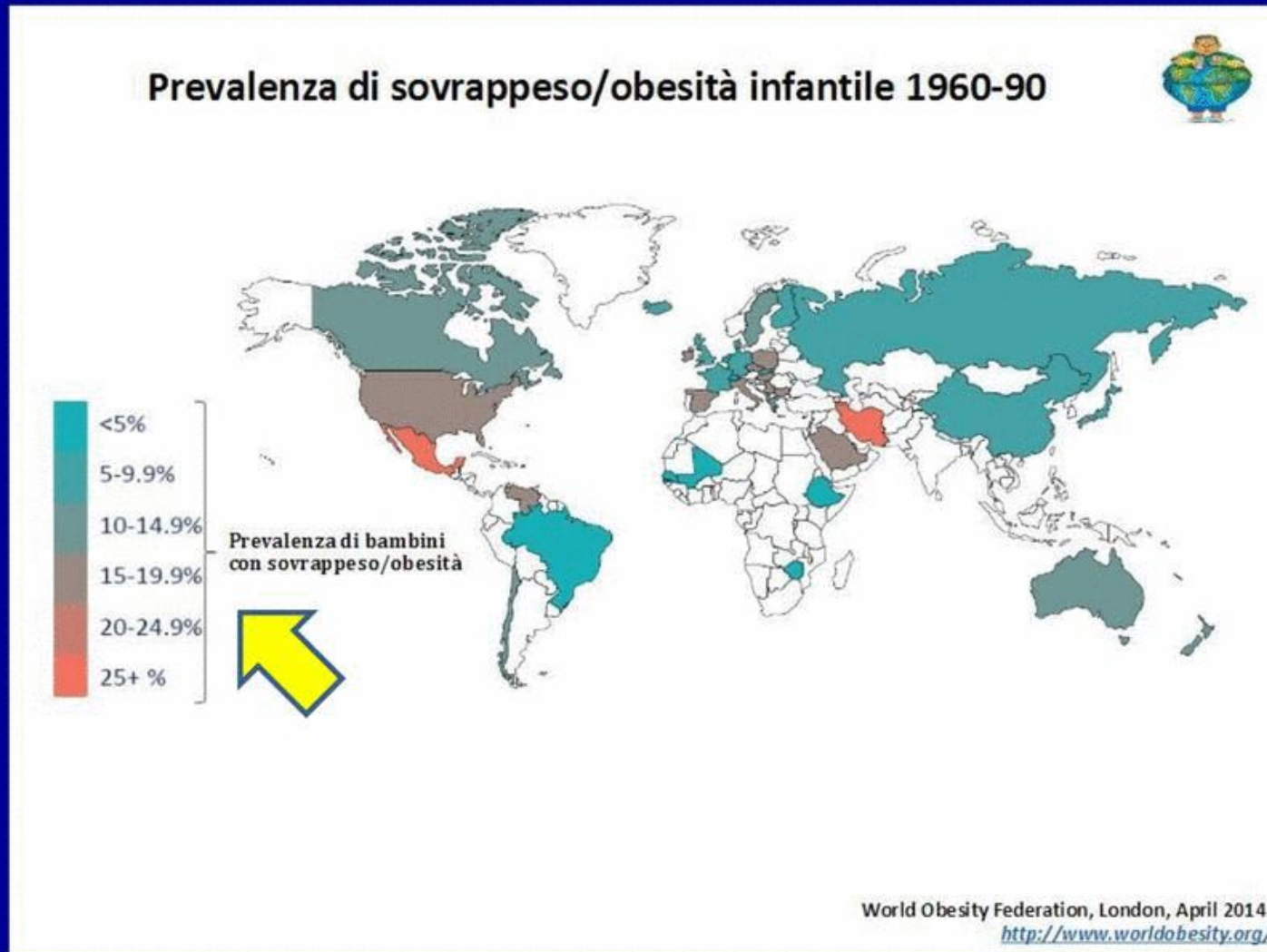


prevenire l'obesità per ridurre la diffusione
del **diabete tipo 2**

Patologia in continua espansione specie
nelle persone obese o in sovrappeso

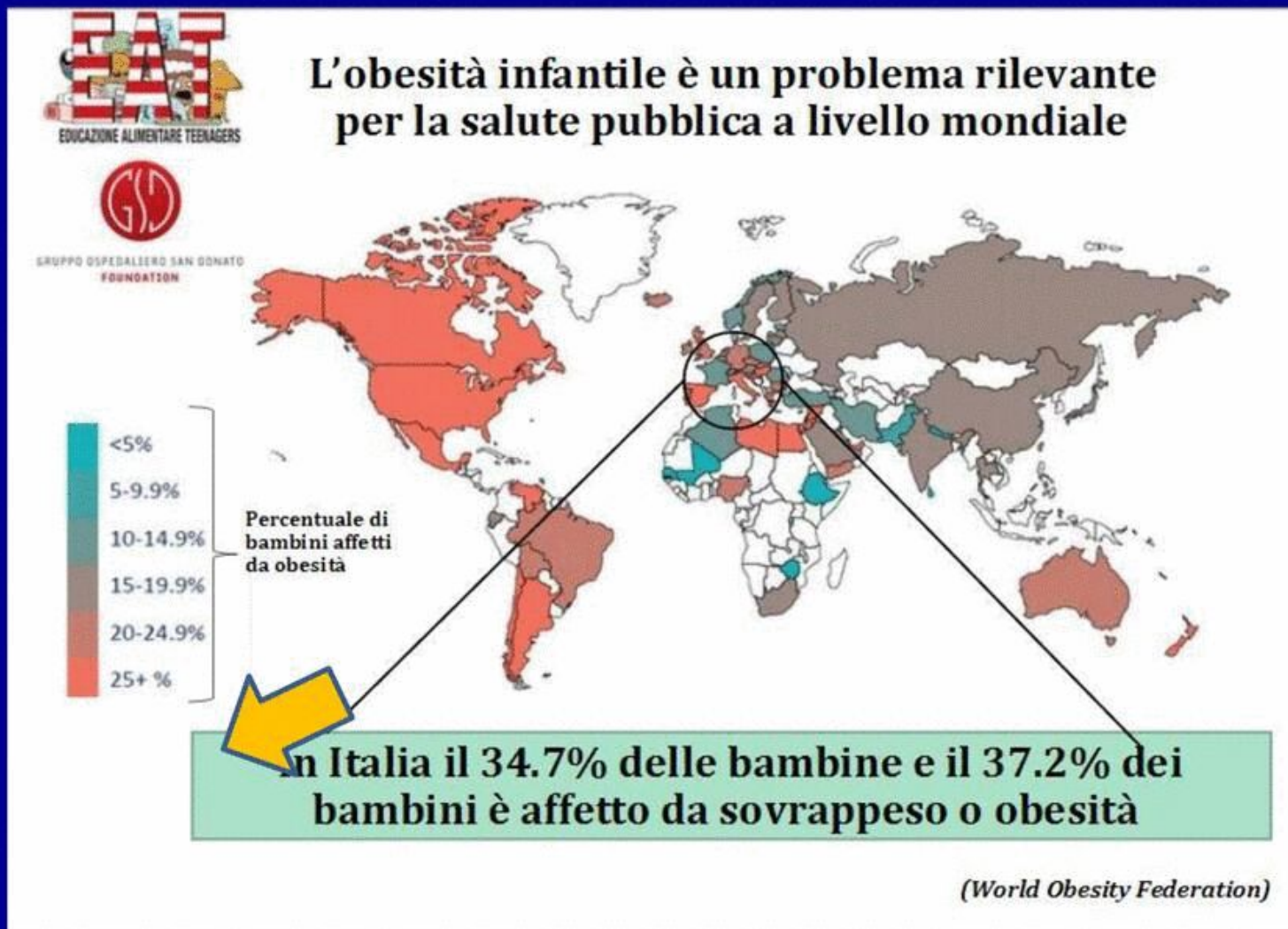
Sempre più frequente anche nei giovani e
adolescenti, se in eccesso ponderale

Obesità infantile nel mondo 1960-1990



In Italia % simili a quelle di Arabia Saudita, Grecia, Spagna, Stati Uniti America

UN TREND PREOCCUPANTE



DATI RELATIVI AL 2014



“Okkio alla Salute” dal 2007 rappresenta la risposta istituzionale italiana al bisogno conoscitivo del problema obesità e sovrappeso nella popolazione infantile

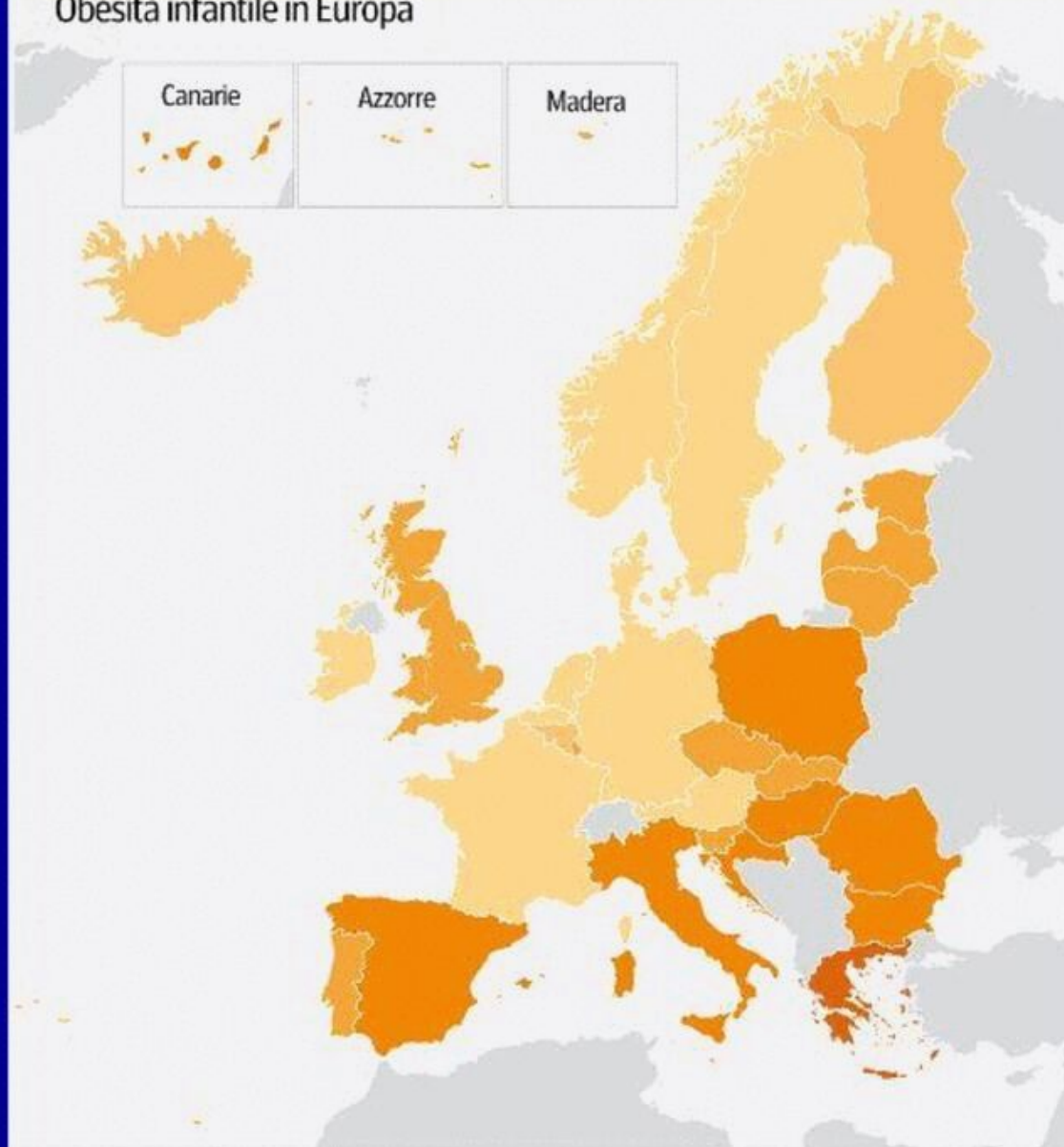
- **Si tratta di un sistema di sorveglianza promosso e finanziato dal Ministero della Salute, coordinato dall’Istituto Superiore di Sanità (Iss) in collaborazione con le Regioni, il Ministero dell’Istruzione, dell’Università e della Ricerca**
- **“Okkio alla Salute” fa parte dell’iniziativa OMS regione Europa, il COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative)**

“COSI” in Europa e “Okkio alla Salute” in Italia

Raccolgono non solo dati (confrontabili) sull'obesità e il sovrappeso nei bambini fra gli 8 e i 9 anni, ma anche, tramite questionari

- **informazioni sugli stili di vita dei bambini e delle loro famiglie**
- **promuovono, incoraggiano e orientano il lavoro dei pediatri e le iniziative scolastiche che favoriscano una nutrizione sana e uno stile di vita attivo.**

Obesità infantile in Europa



Sovrappeso e obesità (ragazzi di 11 anni)

<21 21 - 25 26 - 30 31 - 35 > 35

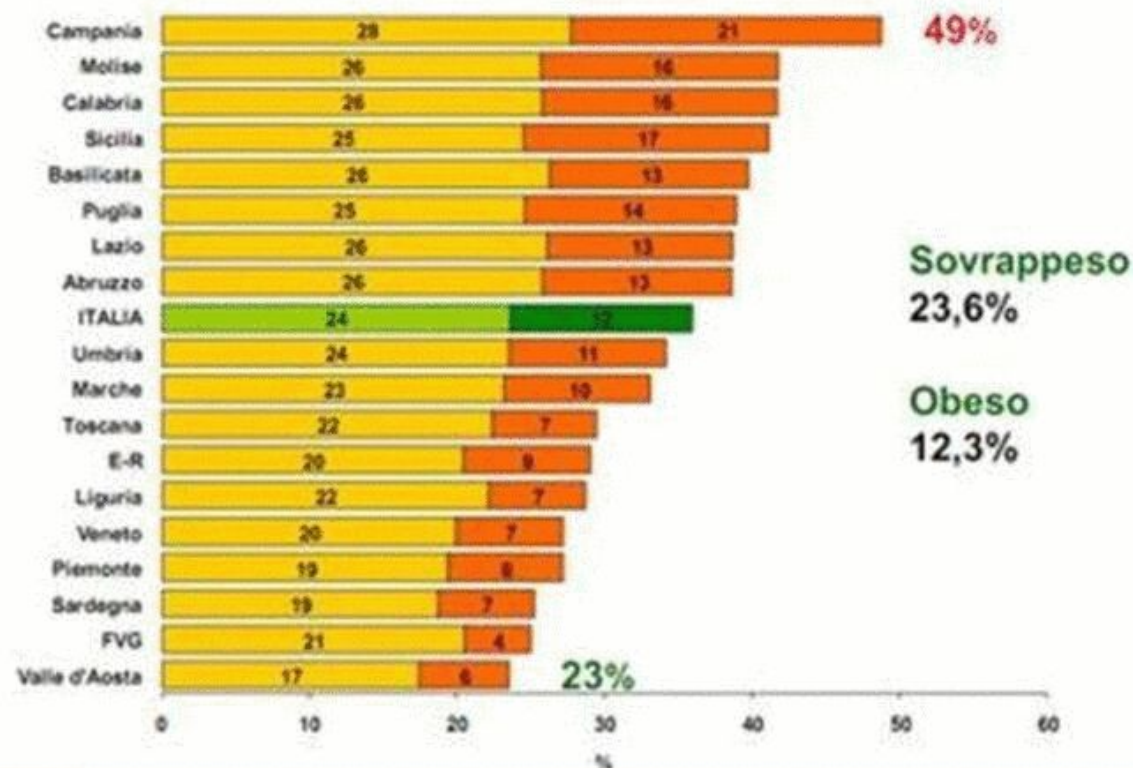
Prevalenza di sovrappeso e obesità infantile nei paesi dell'UE, in Norvegia e Islanda. La mappa è presa dallo studio HBSC ("Health Behaviour in School-aged Children" - "Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare"), dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms).

Okkio alla Salute

Ad ogni rilevazione, Okkio alla Salute raccoglie i dati regione per regione, così che è possibile registrare l'entità e l'andamento nel tempo di obesità e sovrappeso infantili nelle singole realtà locali.



Sovrappeso e obesità per regione, bambini di 8-9 anni della 3^a primaria



SOCIODEMOGRAPHIC VARIATION IN CHILDHOOD OVERWEIGHT AND OBESITY IN ITALY IN 2014

SOVRAPPESO E OBESITÀ NEI BAMBINI ITALIANI DI 8-9 ANNI PER REGIONE

OKkio alla SALUTE, Italia 2014

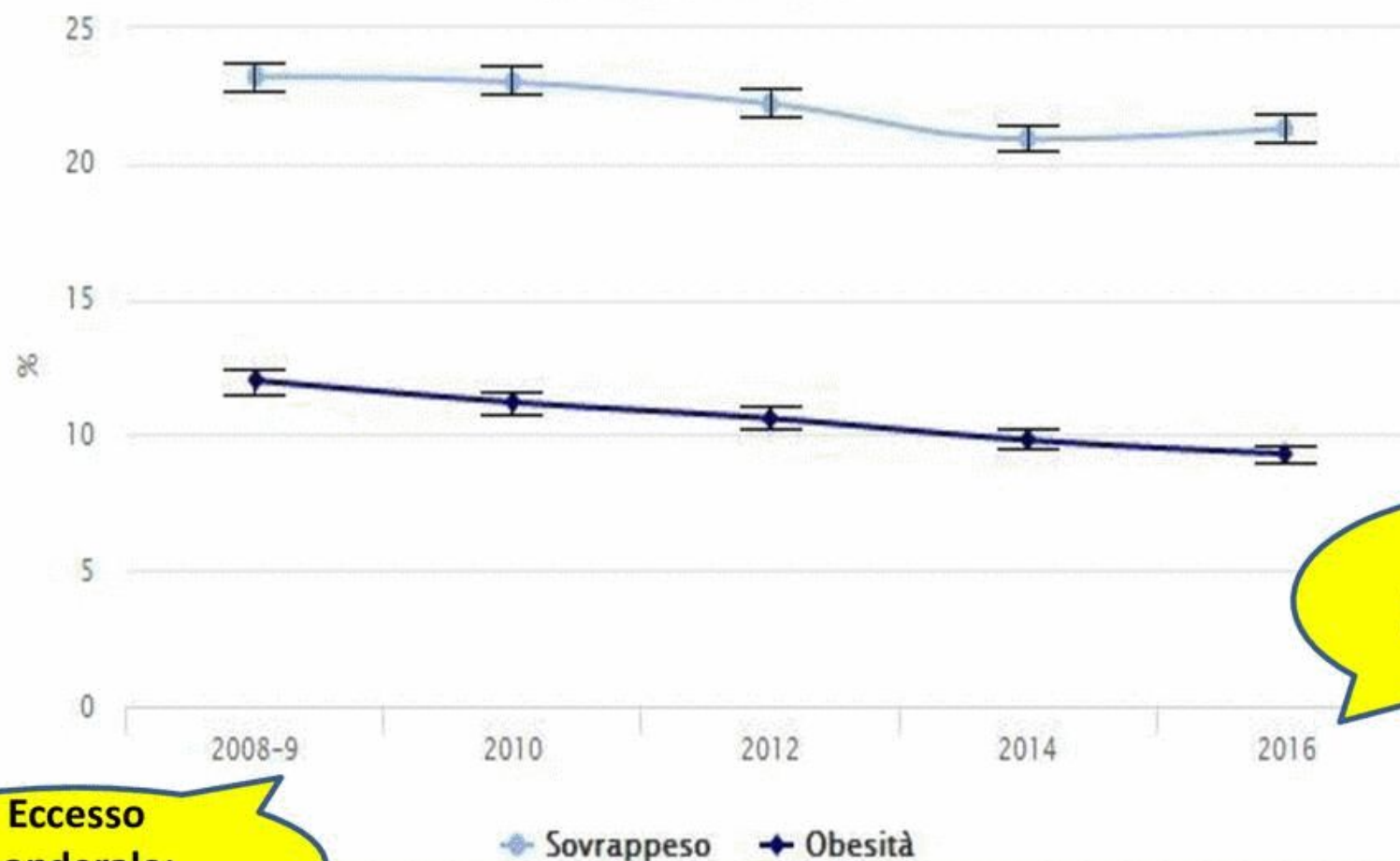
MAPPA. La rilevazione del 2014 di OKkio alla SALUTE conferma la forte variabilità geografica nelle prevalenze di eccesso ponderale (sovrappeso+obesità) nei bambini: 23,8% al Nord, 29,4% al Centro e 38,0% nel Sud Italia. Valori più elevati si riscontrano nei figli di genitori con titolo di studio basso. Per ridurre il fenomeno delle disuguaglianze in salute, è necessario tener conto delle differenze socioeconomiche e culturali nella pianificazione di interventi.



Grafico 1

Andamento nel tempo di sovrappeso e obesità tra i bambini di 8-9 anni

Fonte dati: OKkio alla Salute



Eccesso ponderale:
35,2%

Eccesso ponderale:
30,6%

Dieci anni del progetto OKKIO alla Salute

13 e 14 giugno, in Norvegia

**XII meeting dell'iniziativa Oms European
Childhood Obesity Surveillance Initiative
(Cosi)**

*Anche l'Italia ha partecipato attraverso i dati
della sorveglianza in età pediatrica
OKkio alla Salute.*

Quarta raccolta dati di Così

**effettuata nelle scuole primarie di 35
Stati europei nel 2015-17**

I risultati preliminari

Si conferma che l'obesità infantile resta un rilevante problema di salute pubblica nella Regione Europea dell'Oms .

e mostra una notevole variabilità da Paese a Paese

A distanza di 10 anni dalla prima rilevazione, si osserva che la prevalenza di sovrappeso e obesità si è ridotta in Grecia, Italia, Portogallo e Slovenia,

tende alla riduzione in Irlanda e Spagna, è stabile in Belgio, Repubblica Ceca e Norvegia, mostra una tendenza all'aumento, talora per sottogruppi della popolazione infantile (per genere) in Lituania, Lettonia e Bulgaria

13 e 14 giugno, in Norvegia

XII meeting dell'iniziativa Oms European Childhood Obesity Surveillance Initiative (Cosi)

*Durante il meeting sono state discusse anche le iniziative
intraprese dai singoli Paesi per*

contrastare l'obesità nei bambini

-Promuovendo più corrette abitudini alimentari (*maggior consumo di frutta e verdura, e riduzione di quello di bevande zuccherate*)

-incoraggiando l'attività fisica (a scuola a piedi e/o in bicicletta, maggior tempo dedicato a sport e attività fisica)

Per il loro impatto sul peso corporeo e, in prospettiva, sul rischio di malattie cronico-degenerative



Risultati positivi

alcuni Paesi, tra cui l'Italia, non solo mostrano un andamento in diminuzione del fenomeno, ma ci sono anche dei miglioramenti nelle abitudini di vita.

Infatti i bambini italiani consumano più frutta (almeno a giorni alterni se non quasi tutti i giorni), e hanno ridotto il consumo di cibi da fast food





Ma è molto importante aumentare la consapevolezza dei genitori al problema dell'obesità infantile, poiché i nostri dati mostrano che molte madri non riconoscono che i propri figli sono sovrappeso o obesi.

**Dall'interpretazione dei dati, anche in Italia
uno stimolo alle buone pratiche**

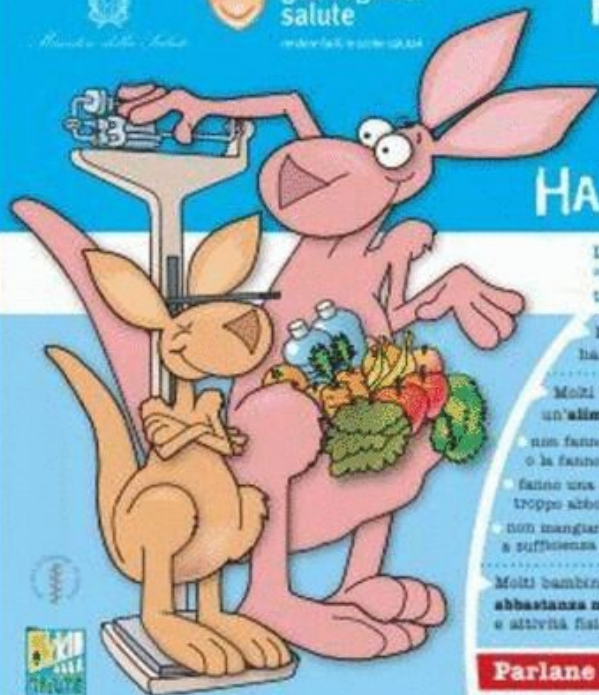
I Materiali divulgativi di OKkio alla Salute

Si trovano online, sul sito Okkio

*Si tratta di una raccolta del materiale prodotto
negli anni a partire dall'inizio della sorveglianza.*

*Tra questi quelli realizzati nell'ambito del progetto
"Canguro Saltalacorda", i materiali per i pediatri e il
kit didattico multimediale "Forchetta e Scarpetta".*

PER ESSERE SEMPRE ALL'ALTEZZA L'ALIMENTAZIONE HA IL SUO PESO



I RISULTATI DELLA RICERCA "OKKIO ALLA SALUTE"
tra gli alunni della scuola primaria

Molti bambini (1 su 3) hanno un peso eccessivo

Molti bambini hanno un'alimentazione non corretta:

- non fanno colazione o la fanno male
- fanno una merenda troppo abbondante
- non mangiano frutta e verdura a sufficienza

Molti bambini non fanno abbastanza movimento e attività fisica

Parlane con il tuo pediatra



FARE MOVIMENTO E NUTRIRSI MEGLIO PER CRESCERE PIÙ SANI!

Di collaborazione con: Società Italiana di Pediatria (SIP) e Federazione Italiana Medici Pediatrici (FIMP)

LA COLAZIONE

Alla mattina, sveglia tuo figlio in tempo per fargli fare una **BUONA** colazione:

- 1 tazza di latte
- biscotti o cereali
- 1 frutto



1

MOVIMENTO - DIVERTIMENTO!

Assicurati che tuo figlio cammini, giochi all'aperto o faccia sport almeno per **1 ora al giorno**



5

NO ALLA PIORREIA

A scuola, se possibile, è meglio andare a piedi o in **bici**



2

VIDEOGIOCHI E TV

Con i videogiochi, i computer e la TV, **2 ore al giorno** bastano per divertirsi



6

LA MERENDA DI METÀ MATTINA

Dagli **spuntini leggeri e nutrienti**, bastano:

- 1 yogurt oppure
- 1 frutto oppure
- 1 piccolo **panino** (50/50 g)



3

IL TELEVISIONE

Nella camera da letto di un bambino, è un **repite ingombrante e rumoroso**: lascialo fuori, è meglio!



7

FRUTTA E VERDURA

Bisogna mangiarne almeno **5 volte al giorno**:

- 1 frutto a colazione
- 1 frutto per la merenda del mattino
- a pranzo anche **una bella insalata**
- 1 frutto per lo spuntino del pomeriggio
- e ora ancora **verdura** cotta o cruda



4

ACQUA - BEVUTE

Quando tuo figlio ha sete, **preferisci l'acqua** alle bibite (senza zuccherate e diastasi meno)



8



Ministero della Salute



guadagnare salute

rendere facili le scelte salutari

PER ESSERE SEMPRE ALL'ALTEZZA L'ALIMENTAZIONE HA IL SUO PESO



I RISULTATI DELLA RICERCA "OKKIO ALLA SALUTE" tra gli alunni della scuola primaria

Molti bambini (1 su 3) hanno un **peso eccessivo**

Molti bambini hanno un'**alimentazione non corretta**:

- non fanno colazione o la fanno male
- fanno una merenda troppo abbondante
- non mangiano frutta e verdura a sufficienza

Molti bambini **non fanno abbastanza movimento** e attività fisica

Parlane con il tuo pediatra



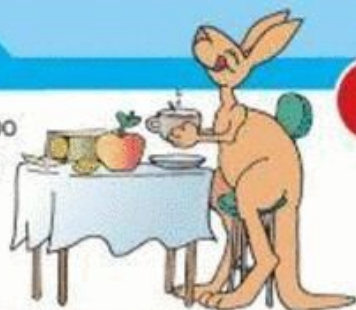
FARE MOVIMENTO E NUTRIRSI MEGLIO PER CRESCERE PIÙ SANI!

In collaborazione con: Società Italiana di Pediatria (SIP) e Federazione Italiana Medici Pediatri (FIMP)

LA COLAZIONE

Alla mattina, sveglia tuo figlio in tempo per fargli fare una **BUONA** colazione:

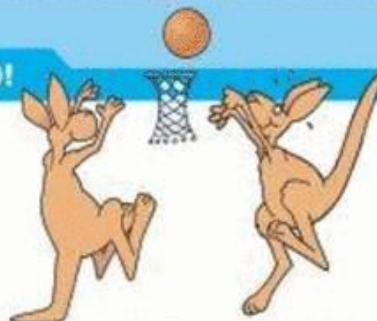
- 1 tazza di latte
- biscotti o cereali
- 1 frutto



1

MOVIMENTO = DIVERTIMENTO!

Assicurati che tuo figlio cammini, **giochi all'aperto** o faccia sport almeno per **1 ora al giorno**



5

NO ALLA PIGRIZIA

A scuola, se possibile, è meglio andarci **a piedi** o **in bicicletta**



2

VIDEOGIOCHI E TV

Con i **videogiochi**, i **computer** e la **TV**, **2 ore al giorno** bastano per divertirsi



6

LA MERENDA DI METÀ MATTINA

Dagli **uno spuntino leggero e nutriente**, bastano:

- 1 **yogurt** oppure
- 1 **frutto** oppure
- 1 piccolo **panino** (30/50 g)



3

IL TELEVISORE

Nella camera da letto di un bambino, è un ospite **ingombrante e rumoroso**: lascialo fuori, è meglio!



7

FRUTTA E VERDURA

Bisogna mangiarne almeno **5 volte al giorno**.

- 1 **frutto** a colazione
- 1 **frutto** per la merenda del mattino
- a pranzo anche **una bella insalata**
- 1 **frutto** per lo spuntino del pomeriggio
- a cena ancora **verdura** cotta o cruda



4

+ ACQUA - BIBITE

Quando tuo figlio ha sete, **preferisci l'acqua** alle bibite (sono zuccherate e dissetano meno)



8

OKkio alla SALUTE

OKkio alla SALUTE è un'iniziativa nata dalla collaborazione tra scuola e sanità, con lo scopo di raccogliere informazioni su situazione nutrizionale, alimentazione e attività fisica dei bambini delle scuole primarie al fine di promuovere comportamenti salutari.

Gli operatori sanitari si sono recati nelle scuole ed hanno pesato e misurato l'altezza dei bambini.

Bambini e genitori hanno risposto ad alcune domande su abitudini alimentari e attività fisica quotidiana, che ci hanno permesso di conoscere i comportamenti più diffusi.

Per promuovere la salute e la crescita sana dei bambini è importante la collaborazione tra la scuola, gli operatori sanitari e la famiglia.



Questo materiale è stato prodotto dal progetto "Programma di informazione e comunicazione a sostegno degli obiettivi di Guadagnare Salute" del Ministero del Lavoro, della Salute e degli Affari Sociali/CCM, coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità (Finanziato sul capitolo 4393/2007 - CCM)

Questo depliant è stato diffuso nelle Regioni che hanno partecipato a OKkio alla SALUTE 2012.

Ogni Regione ha riportato i propri risultati per informare le famiglie di quanto riscontrato e per promuovere stili di vita salutari.



Per maggiori informazioni consultare il sito:
www.epicentro.iss.it/okkioallasalute



**Per una crescita sana:
informazioni utili
per genitori e bambini**



OKkio ai **RISULTATI** Nazionali 2010

Quanto pesano i bambini?

Tra gli alunni della scuola primaria
1 bambino su 3 è in eccesso di peso

I bambini fanno colazione?

Solo **3 bambini su 5** fanno una
colazione sana

I bambini fanno una merenda corretta?

Solo **1 bambino su 7** fa una merenda
leggera a metà mattina

I bambini si muovono abbastanza?

Ben **1 bambino su 4** non fa
un'attività fisica sufficiente

Per quante ore al giorno i bambini usano la TV o i videogiochi?

I genitori riferiscono che **1 bambino
su 2** trascorre **più di 2 ore al giorno**
davanti alla Tv o giocando con i videogiochi

I genitori conoscono la situazione nutrizionale del proprio figlio?

1 genitore su 2 non percepisce che
il proprio figlio è in sovrappeso

OKkio alla **SALUTE** per una crescita sana

Alimentazione equilibrata e giusto peso

Una **alimentazione equilibrata** e bilanciata
nell'arco della giornata aiuta a mantenere la
mente attiva e il giusto peso

La colazione è un pasto importante

È il **primo pasto della giornata**, sarebbe ideale
una tazza di latte, con 3/4 biscotti o cereali e un
frutto

Una merenda leggera

A **metà mattina è sufficiente** consumare uno
yogurt o un frutto o una spremuta

Movimento per almeno 1 ora al giorno

È importante che i bambini facciano **attività fi-
sica ogni giorno**, vanno bene tutte le attività
motorie e il **gioco in movimento**, magari all'aria
aperta

Non più di 2 ore al giorno di TV e videogiochi

TV e i videogiochi sono un divertimento, ma
non per più di 2 ore al giorno. **La TV nella ca-
mera da letto dei bambini va evitata!**

È importante conoscere lo stato nutrizionale del tuo bambino

Rivolgiti al tuo **pediatra** per **controllare
regolarmente peso e altezza** di tuo figlio

OKkio alla **SALUTE** per la famiglia

Cosa fare per una crescita sana di vostro figlio?

- ✓ Preparare una buona colazione
- ✓ Dare una merenda leggera a metà mattina, come uno yogurt o un frutto
- ✓ Proporre 5 volte al giorno frutta e verdura, durante e fuori i pasti e a merenda
- ✓ Favorire in famiglia il consumo di acqua
- ✓ Ridurre il consumo di bibite zuccherate
- ✓ Fare in modo che svolga almeno 1 ora al giorno di gioco di movimento e attività fisica
- ✓ Evitare che utilizzi la televisione o i videogiochi per più di 2 ore in un giorno
- ✓ Fare in modo che dorma almeno 9 ore a notte
- ✓ Controllare regolarmente dal pediatra peso e altezza





Ministero della Salute



Ministero dell'Università e della Ricerca



guadagnare salute



Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

Forchetta

e Scarpetta

Il piacere del movimento e della buona alimentazione



FORCHETTA E SCARPETTA

Il piacere del movimento
e della buona alimentazione

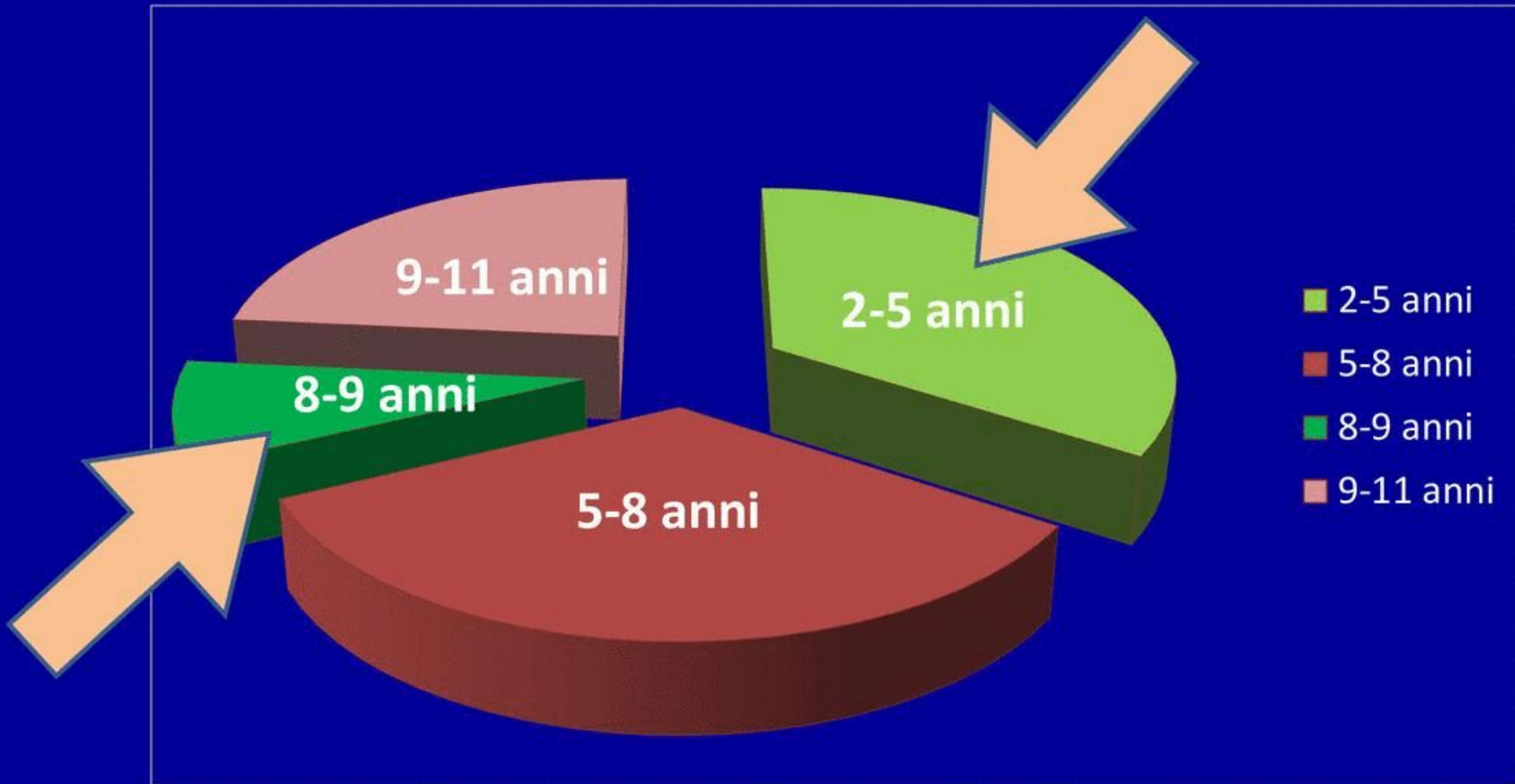
MANUALE
D'USO

PER L'INSEGNANTE

**Anche da ADIVASE un piccolo contributo alla
prevenzione dell'obesità infantile:
BREVE CICLO DI INCONTRI FORMATIVO
EDUCAZIONALI**

Nel 2017, tramite dati forniti in forma anonima da cinque degli otto pediatri di base che operano nel nostro distretto, eravamo riusciti ad ottenere un campione significativo di bambini dai 2 agli 11 anni : tutti quelli che nel secondo semestre del 2015 si erano sottoposti a bilancio di salute dal proprio pediatra , e che quindi si potevano valutare in termini di indice di massa corporea.

I bambini del nostro campione divisi per fasce d'età



**Le percentuali di sovrappeso e
obesità fra gli 8 e 9 anni in
Valdichiana corrispondevano più o
meno a quelle italiane
secondo le rilevazioni del 2014 di
Okkio alla salute , quelle allora più
recenti**

Abbiamo scelto di dedicare il nostro programma di prevenzione ai bambini da 2 a 5 anni

Gruppo 2-5 anni



Fra i 2 e i 5 anni

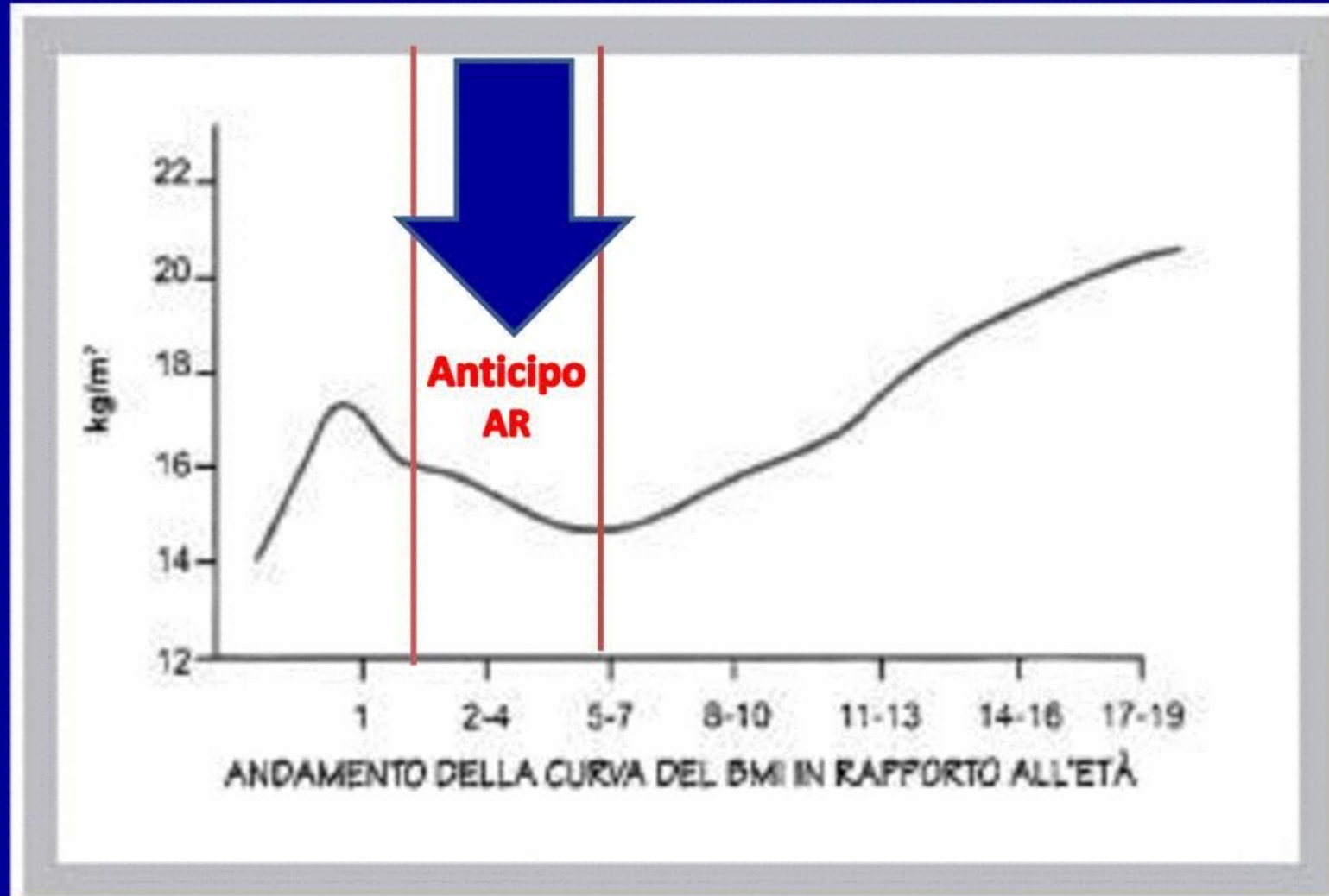
- **Eccesso ponderale: 10%**
- **Obesità: 2%**



Ma si può cogliere un importante segno del futuro eccesso ponderale:

l'adiposity rebound

Normali variazioni dell'IMC nel corso dell'infanzia



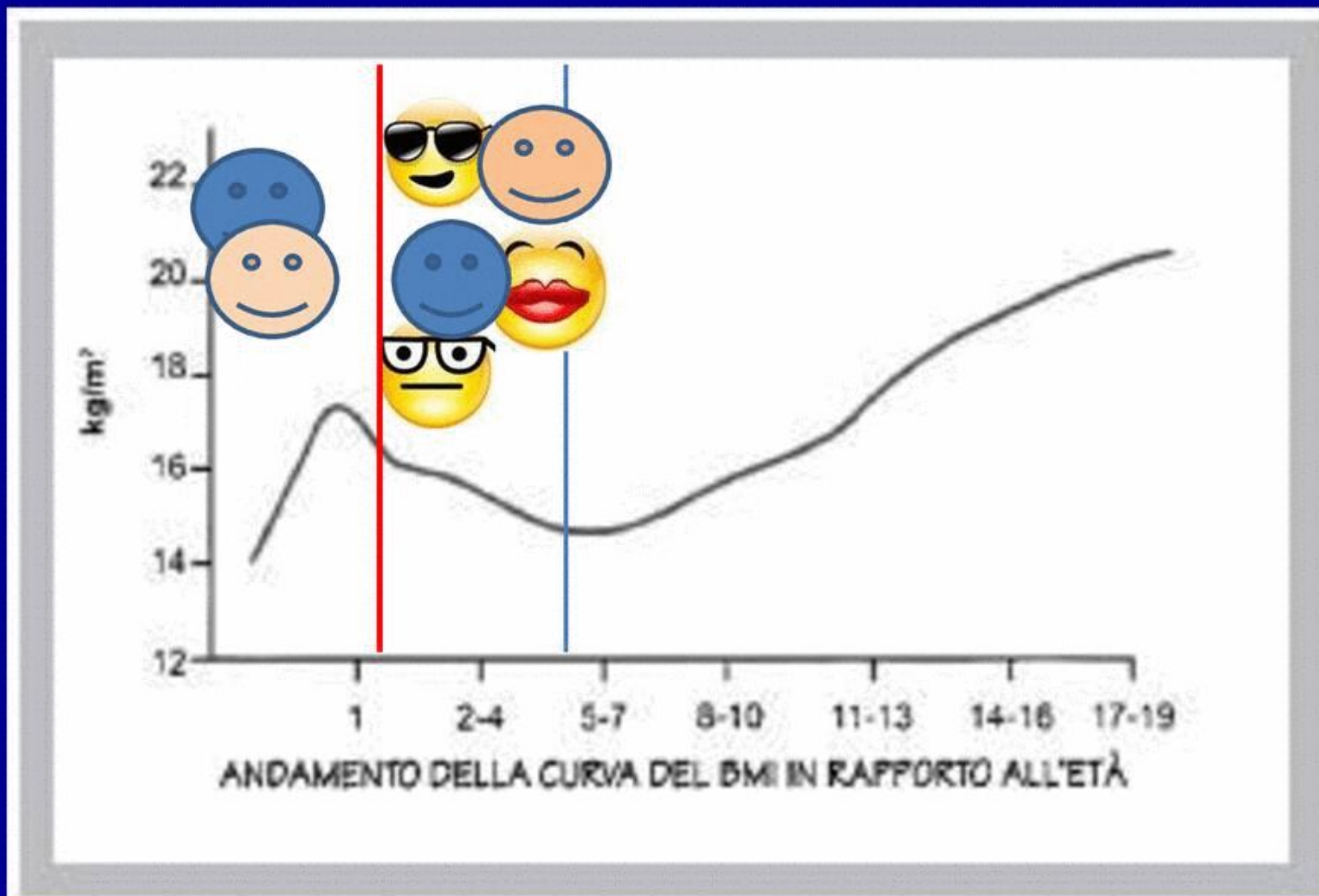
BMI o IMC

L'indice di massa corporea, che si ottiene dividendo il peso per il quadrato dell'altezza in metri, è un indice che correla in modo abbastanza preciso con la massa grassa totale. Nell'adulto, un IMC da 19 a 23 nella donna e fra 20 e 25 nell'uomo sono indicativi di peso nella norma.

Adiposity rebound

Il punto minimo della curva si definisce adiposity rebound, che significa letteralmente rimbalzo dell'adiposità. Questo termine indica la fisiologica inversione della curva di adiposità che deve iniziare intorno ai 6 anni di vita. Se questo momento si anticipa esso è indicativo di un inizio di sovrappeso, e può essere predittivo di una futura obesità

Contesti sociali



Il breve ciclo di corsi era rivolto

- **Agli adulti che trascorrono gran parte del loro tempo con i bambini dai 2 ai 5 anni, condividendo con loro anche i momenti dei pasti (genitori, nonni, baby sitter)**
- **adulti non tutti abitualmente raggiunti dalle iniziative delle istituzioni.**
- **(Per questa età' spesso manca il supporto della scuola e i bambini sono troppo piccoli per poter collaborare)**

Incontri informativi –educazionali **rivolti agli adulti, e non ai bambini**

.Dietista

.Psicologa psicoterapeuta

.Pediatria endocrinologa

In un contesto amichevole, facilitatore del dialogo

Corso sulla Prevenzione dell'Obesità Infantile fra 12 e 15 anni
Auditorium Ospedale di Nottola - Montepulciano
14-28 Gennaio 2017 - ore 16-18

Relatori: Dott. Caterina Misasi - Patologia Nutrizionale
Dott. Stefania Reggiani - Dietista
Dott. Saverio Neri - Patologia Pediatrica

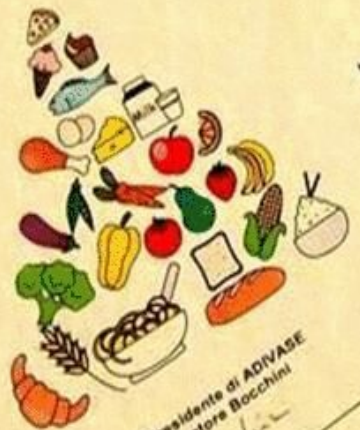
Obiettivo didattico
Questo lavoro vuole di insieme medici e nutrizionisti per un'educazione più completa dei 12-15enni.
ADVASE, l'Associazione Diabetes

Il presentatore ritiene una opportunità di un lavoro più multidisciplinare ed è per questo che...

A.D.I.VA.S.E. - O.N.L.U.S.
Associazione dei Diabetici della Valdichiana Senese

Ciclo di incontri su
La prevenzione dell'obesità infantile (età 2-5 anni)
III/ La Signoria

Ha seguito il corso presentando alle giornate programmate
14 e 28 gennaio 2017 - ore 16-18
Presso l'Auditorium dell'Ospedale V
Nottola di Gracciano - Montepulciano



Il Presidente di ADVASE
Dr. Salvatore Bocchini
Bocchini

A.D.I.VA.S.E.
Associazione dei Diabetici della Valdichiana Senese
Via...
Tel. 0577...
E-mail...
www...

**UNA FRA RICETTE
PO' DI SCIENZA**
RICETTE...



GABRIELLA



A.D.I.VA.S.E.

Associazione Diabetici Val di Chiana Senese
O.N.L.U.S



Con il patrocinio di:

**Comune di Montepulciano - Azienda USL Sud-Est Toscana - Società della Salute Valdichiana Senese
Federazione Italiana Medici Pediatri di SIENA**



**Organizza
un ciclo di incontri su
La Prevenzione dell'Obesità infantile
(età 2-5 anni)**

**1° incontro di presentazione
18 novembre 2016 ore 21.30
Auditorium Ospedale Di Nottola
Montepulciano**

Relatori:

**Dott. S. Bocchini-Presidente ADVASE
Dott. F. Storelli-Pediatra di Famiglia
Dott. G. Milani-Pediatra Endocrinologa**

Incontri successivi: 14-21-28 gennaio 2017 Ore 16

Relatori: Dott. G. Milani-Pediatra Endocrinologa Dott. S. Neri-Psicologa Psicoterapeuta Dott. S. Bugossi-Dietista

Dalle “NEWS” 2019

Bambini sotto i 5 anni: cosa è meglio fare o evitare

Aumentare l'attività fisica, ridurre la sedentarietà e assicurare una buona qualità del sonno nei bambini piccoli, ma anche in quelli più grandi, ha degli effetti sulla loro salute fisica e mentale,

aiuta a prevenire l'obesità e le malattie associate che si sviluppano con il passare degli anni ed è in grado di migliorare anche la performance scolastica.

Per questo motivo i bambini sotto i 5 anni di età devono passare più tempo in movimento, meno seduti e dormire sonni tranquilli: sono le indicazioni principali delle nuove linee guida su attività fisica, comportamento sedentario e sonno pubblicate dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms).

Colpo d'occhio sulle raccomandazioni

I neonati (sotto l'anno di vita) dovrebbero:

- essere attivi fisicamente più volte al giorno e in vari modi, soprattutto giocando a terra. Per quanto riguarda i neonati che ancora non si muovono vanno considerati almeno 30 minuti in posizione prona (a pancia in giù) distribuiti durante il giorno, quando il bambino è sveglio
- non rimanere seduti in seggiolini/passeggini/marsupi per più di 1 ora alla volta. Non è raccomandata la visione di schermi. Quando si è seduti, incoraggiare la lettura e la narrazione con un adulto
- sino a 3 mesi di età dormire per 14-17 ore al giorno e da 4 a 11 mesi per 12-16 ore, compresi i sonnellini.

I bambini tra 1 e 2 anni dovrebbero:

- trascorrere almeno 180 minuti al giorno (non necessariamente consecutivi) in movimento, svolgendo attività fisica di varia intensità, da moderata a intensa
- non rimanere seduti in seggiolini/passeggini/marsupi per più di 1 ora alla volta o seduti per lunghi periodi di tempo. Per i bambini di 1 anno non è raccomandato passare del tempo davanti allo schermo (ad esempio guardando la televisione, video, o giocando ai videogiochi); per quelli di 2 anni sarebbe meglio non superare un'ora al giorno davanti allo schermo. Il tempo "da fermi" andrebbe trascorso in attività come lettura e racconto con un adulto
- fare tra le 11 e le 14 ore di sonno di buona qualità (compresi i sonnellini) e andare a dormire e risvegliarsi in orari fissi.