

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica			
	OBESITY DAY			
	Quimamme.it	20/09/2018	<i>SOVRAPPESO E OBESITA', COME SCONGIURARLI IN 10 MOSSE</i>	2
	Insalute.it	17/09/2018	<i>OBESITY DAY, CONSULENZE NUTRIZIONALI GRATUITE CON GLI SPECIALISTI ADI</i>	5

ti regaliamo **100€**
DI SCONTI



Cerca...   

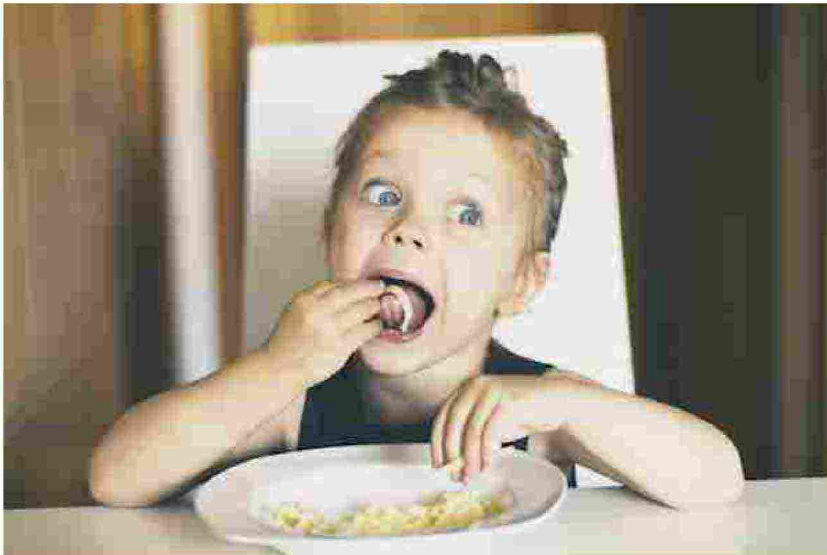
NEWS GRAVIDANZA NEONATO FAMIGLIA VIDEO ABBONAMENTI BIMBINFIERA SHOP

In viaggio scegli attività a misura di bambino Scopri subito le offerte

QuiMamme > Attualità

Sovrappeso e obesità, come scongiurarli in 10 mosse

I consigli della nutrizionista Federica Almondo per diffondere una corretta educazione alimentare in tutte le famiglie. E il 10 ottobre torna l'Obesity day



Sovrappeso, una minaccia per la salute. Che in Italia, lo sappiamo bene, affligge 1 bambino su 3. Quasi sempre perché in famiglia manca una corretta **educazione alimentare**. Che sola permette di formare "adulti che sapranno mangiare, rispettando i propri bisogni e i propri gusti". E che, in questo modo, potranno "tenere sotto controllo il peso e, di conseguenza, prevenire o ritardare l'insorgenza di **molte malattie**". Parole della nutrizionista **Federica Almondo**, che per conto di **Dottori.it** – sito e app dedicati alla prenotazione di visite mediche specialistiche – ha messo a punto **10 suggerimenti** per migliorare l'approccio del bimbo al cibo. Eccone la sintesi.

Sovrappeso, il decalogo della salute

1. Fare colazione, sempre Svegliate il bambino per tempo, per dargli la possibilità di fare una buona prima colazione. Che talvolta salta perché si alza da letto solo all'ultimo momento utile. Questo può generare un circolo vizioso che lo porterà a sovraccaricarsi negli altri pasti. Soprattutto la sera, quando è meglio invece restare un po' leggeri. Si consideri che dopo 10-12 ore di sonno l'organismo del bimbo ha bisogno di nutrienti. Per i muscoli, ma

ti consigliamo

speciali



Mamma e papà scelgono insieme giochi e arredi per la cameretta

promoted by 



A tre anni il mondo è un'avventura

promoted by 



La salute del cavo orale in gravidanza

promoted by 

anche per il cervello. Che assorbe il 30% dell'energia totale del corpo.

2. Fame o voglia? Il segnale di sazietà impiega circa 15 minuti per passare dallo stomaco al cervello. Dunque se il bimbo chiede il bis dopo avere consumato una porzione già abbondante prendete tempo. E se insiste mettetegli nel piatto solo un "contentino". Diversamente, il rischio sovrappeso è sotto l'angolo.

3. Spuntino e merenda Non dovrebbero superare il 5% circa delle calorie totali giornaliere. Attenti dunque non esagerare. In questa stagione ancora calda, per esempio, è ok una porzione di frutta e yogurt con frutta secca. Se fa sport la quantità può aumentare un po', ma non raddoppiare.

L'importanza della stagionalità

4. Integrale è meglio Gli zuccheri sono presenti non solo nei dolci, ma anche nei prodotti da forno che contengono la farina integrale 00. Per non rischiare il sovrappeso del piccolo, dunque, prediligete pane, pasta, riso e carboidrati integrali. Abituando il bimbo a consumarli fin da piccolo.

5. Frutta e verdura Sono imprescindibili, dato il loro ricco contenuto di fibre, vitamine, sali minerali e antiossidanti. Per spingere i bimbi a consumarle la dottoressa Almondo consiglia di presentare, assieme a una verdura che già apprezza, una mezza porzione di un nuovo sapore.

6. Stagionalità Gli alimenti acquistati nel periodo "giusto" hanno sempre un valore nutritivo superiore. Anche in cucina, dunque, raccontiamo ai bambini delle diverse stagioni e di quello che ci regalano. Magari aiutandoci con un bel calendario colorato in cui sono indicati i prodotti disponibili mese per mese: verdure, frutta, pesce eccetera.

7. Relax in cucina Se a tavola c'è un ambiente rilassato il bambino imparerà che il pasto è un momento piacevole. Non reclamerà per forza patatine e pizza. Mangerà più volentieri, lentamente e nelle quantità corrette.

Mattoni per i muscoli

8. Le proteine fanno bene Perché sono i mattoni che servono a costruire i muscoli. Dovrebbero essere presenti in tutti i pasti. Anche a colazione. Dunque, oltre ai "soliti" latte, succhi eccetera, prevedete sempre una manciata di frutta secca (non salata o dolcificata), o un po' di prosciutto, o una crêpe fatta con le uova, o qualche cucchiaino di ricotta. Inoltre è opportuno imparare a variare le fonti. Aumentando, per esempio, il consumo di legumi - anche 4 volte alla settimana - così come di pesce e uova.

9. Bisogna bere tanto Tutti lo sanno, pochi lo fanno. Nella fascia d'età 6-15 anni sarebbe opportuno consumare 1,5-2 litri d'acqua al giorno. Quantità da aumentare con il caldo. Consiglio: portate sempre con voi una bottiglietta d'acqua. A scuola, in palestra, al parco giochi.

10. Dare il buon esempio I bambini imparano **ciò che vedono**. Dunque è inutile predicare l'importanza di consumare verdure se mamma e papà non lo fanno.

Obesity day, il ritorno

Intanto il **10 ottobre** torna l'Obesity day, giornata nazionale di sensibilizzazione per prevenire sovrappeso e obesità promossa dall'Adi, Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica. Oltre 500 specialisti fra dietologi, nutrizionisti e dietisti saranno a disposizione delle famiglie con

consigli e indirizzi in **120 centri di dietetica** sparsi nel Paese. Per reperire quello più vicino a casa bisogna navigare sul sito www.obesityday.org. Secondo **Giuseppe Fatati**, presidente dell'Adi, "evidenze scientifiche dimostrano che, riducendo di un 1 punto percentuale l'incidenza dell'obesità, si riesce ad abbattere **da 1 a 3 milioni** i casi di tumore, malattie cardiovascolari, diabete e ipertensione fra i cittadini europei. Abbassarla di 5 punti ne eviterebbe addirittura 2-9 milioni".

Ok 5 pasti, male frutta e verdura

Sempre sul versante dell'educazione alimentare e la lotta a sovrappeso e obesità va segnalata l'iniziativa dell'assicurazione sanitaria **UniSalute** e la società di studi **Nomisma**. Che hanno avviato **Genz Monitor**, osservatorio che analizza gli stili di vita dei giovani di età compresa fra 6 e 19 anni in tutta Italia. Focalizzando l'attenzione, fra l'altro, proprio sui comportamenti a tavola. "Lo studio ha rilevato un corretta abitudine ai **5 pasti giornalieri**", ha dichiarato **Silvia Zucconi** di Nomisma. "Con un alto consumo di carboidrati nei pasti principali. Mentre ben diversa è la situazione per quanto riguarda **l'apporto di frutta e verdura**". Qui il piatto piange. "In una giornata 'normale' il 14% dei bimbi di 6-11 anni non consuma frutta neanche in un'occasione. Quota che sale al 32% per la verdura". E le percentuali **non migliorano** certo fra i ragazzi delle scuole secondarie, anzi: sono, rispettivamente, del 18 e del 21%. In compenso lo studio rileva una grande attenzione agli sprechi diffusa a tutte le età. "L'82% dei bambini e l'89% degli studenti delle secondarie, infatti, sono attenti a conservare il **cibo che avanza**", ha sottolineato Zucconi.

FB.

Scelti per te



10 parchi da favola da visitare con i bambini



Come fare se il bambino non vuole andare all'asilo?



Igiene: che fatica fargliela digerire



Parto, è arrivata l'ora X: cosa succede all'arrivo in ospedale?



Prendersi cura della pelle dei piccoli, per comunicare affetto e dedizione



Parolacce: quante ne diciamo?



Quante visite nell'attesa?



Otite, 7 cose da sapere



Scopri il portale online Numero 1 in Italia dedicato alle mamme e ai loro bambini! Quimamme è sempre al tuo fianco: trova le risposte che cerchi sul sito!

Categorie

Attualità
Eventi
Prodotti
Baby VIP
Dossier QuiMamme

Network

Dolce Attesa
Io e il mio bambino
Insieme in famiglia
QuiMamme Shop
Abbonamenti
Mi Bebé y yo

Sfera Editore

Chi siamo
Sitemap
Contatti
Facebook Quimamme
Instagram Quimamme



SEGUICI SU:



COMUNICATI STAMPA



ARTICOLO SUCCESSIVO

Samantha Cristoforetti in visita ai bambini
di Oncoematologia Pediatrica di Padova

ARTICOLO PRECEDENTE

SSN, carenza di infermieri Regione per
Regione. FNOPI: "Correre ai ripari"

L'EDITORIALE



Vaccini, la vera minaccia è
l'ignoranza... soprattutto quando
siede in Parlamento!
di Nicoletta Cocco

Obesity Day, consulenze nutrizionali gratuite con gli specialisti ADI

DI [INSALUTENEWS.IT](#) · 17 SETTEMBRE 2018

Roma, 17 settembre 2018 – Il 10 ottobre ritorna l'Obesity Day, la giornata nazionale di sensibilizzazione per la prevenzione dell'obesità e del sovrappeso promossa dal 2001 dall'ADI – Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, per tramite della sua

Fondazione.

Più di 500 specialisti fra dietologi, nutrizionisti e dietisti saranno a disposizione nei 120 centri di dietetica presenti su tutto il territorio italiano per colloqui gratuiti di informazione, consulenze nutrizionali e valutazioni del grado di sovrappeso; 20 gli eventi pubblici di sensibilizzazione in programma nelle piazze, nelle scuole e nei centri di aggregazione delle principali città italiane.

In occasione della 18ma edizione dell'Obesity Day le società scientifiche del settore rivolgeranno un appello unanime alle istituzioni attraverso il Manifesto dell'Italian Obesity Network, affinché pongano la loro



Aderiamo allo standard HONcode per l'affidabilità dell'informazione medica.
Verifica qui.

SESSUOLOGIA



Cara, ho mal di testa. Le scuse maschili per non fare l'amore di Marco Rossi

COMUNICATI STAMPA



SOS Pediatri ospedalieri italiani, Anaao Assomed: "Settore a rischio di estinzione"

17 SET, 2018



Alzheimer, la solitudine dei familiari. Convegno all'Aou di Orbassano

17 SET, 2018



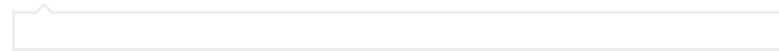
Brachiterapia ginecologica, inaugurato il "punto NORA" all'Aou di Ferrara

17 SET, 2018

attenzione sull'urgenza e la necessità di ridurre l'impatto dell'obesità nel nostro Paese.

"Ridurre l'obesità è un impegno che richiede l'aiuto di Istituzioni, clinici e cittadini – dichiara Giuseppe Fatati, presidente Fondazione ADI e IO-Net – Le evidenze scientifiche dimostrano che riducendo di 1 punto percentuale l'incidenza dell'obesità si riesce ad abbattere da 1 a 3 milioni i casi di tumore, malattie cardiovascolari, diabete e ipertensione tra i cittadini europei. Abbassarla di 5 punti percentuali ne eviterebbe addirittura da 2 a 9 milioni".

Collegandosi al sito www.obesityday.org sarà possibile trovare il centro più vicino alla propria città, consultare le prestazioni, le attività offerte e verificare le modalità di accesso alla struttura.



Condividi la notizia con i tuoi amici



[Torna alla home page](#)

articolo letto **34** volte

▣ [Salva come PDF](#)

Le informazioni presenti nel sito devono servire a migliorare, e non a sostituire, il rapporto medico-paziente. In nessun caso sostituiscono la consulenza medica specialistica. Ricordiamo a tutti i pazienti visitatori che in caso di disturbi e/o malattie è sempre necessario rivolgersi al proprio medico di base o allo specialista.

 POTREBBE ANCHE INTERESSARTI...


Come funziona la paura? Il Nobel per la Chimica Robert Lefkowitz al Festival della Scienza Medica

3 MAG, 2018

Prime Linee Guida per il trattamento dell'alcolismo, la nota Cnr-Ibcn

13 GIU, 2018

Sciopero 12 dicembre, Anestesiisti Rianimatori pronti alla mobilitazione a oltranza: "Siamo indignati"

7 DIC, 2017

LASCIA UN COMMENTO

Nome *

Email *

Sito web

Commento