UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI FERRARA
- EX LABORE FRUCTUS -

"EduCARE in Unife"

Incontri per i genitori che lavorano e studiano in Ateneo

Il Valore dell'Alimentazione dei Piccoli in Famiglia.

«Stile di vita sano per star bene. Per prevenire ....»

12 Aprile 2016

Rita Tanas

Pediatra Endocrinologo Ferrara

Temi

Stile di Vita Sano o Alimentazione Sana ?

Fonti di informazione delle Famiglie

Consapevolezza delle famiglie

Scelte autonome o Ricorso alle cure

SCOPO

Prevenire /Curare ... Fin da piccoli

- **Cosa?** Obesità, DM2, 30% tumori, CVD, ictus…… Derisione e Disturbi alimentari...
- **Come?** Poche Certezze/ Tanti Miti.
- **Stile di vita Sano o Dieta?**

Le persone vogliono proteggere la loro salute?

The impact of communicating genetic risks of disease on health behaviour.

GJ Hollands 2016

Test del DNA Conoscere i rischi di malattia della propria genetica

- Harvard University offrirà per **999 dollari** la mappatura dell'intero genoma, tra cui 150 mutazioni per il rischio tumori.
- Progetto **BabySeq** USA propone di sequenziare il DNA **dei bambini**.

Dopo il test le persone cambieranno stile di vita?

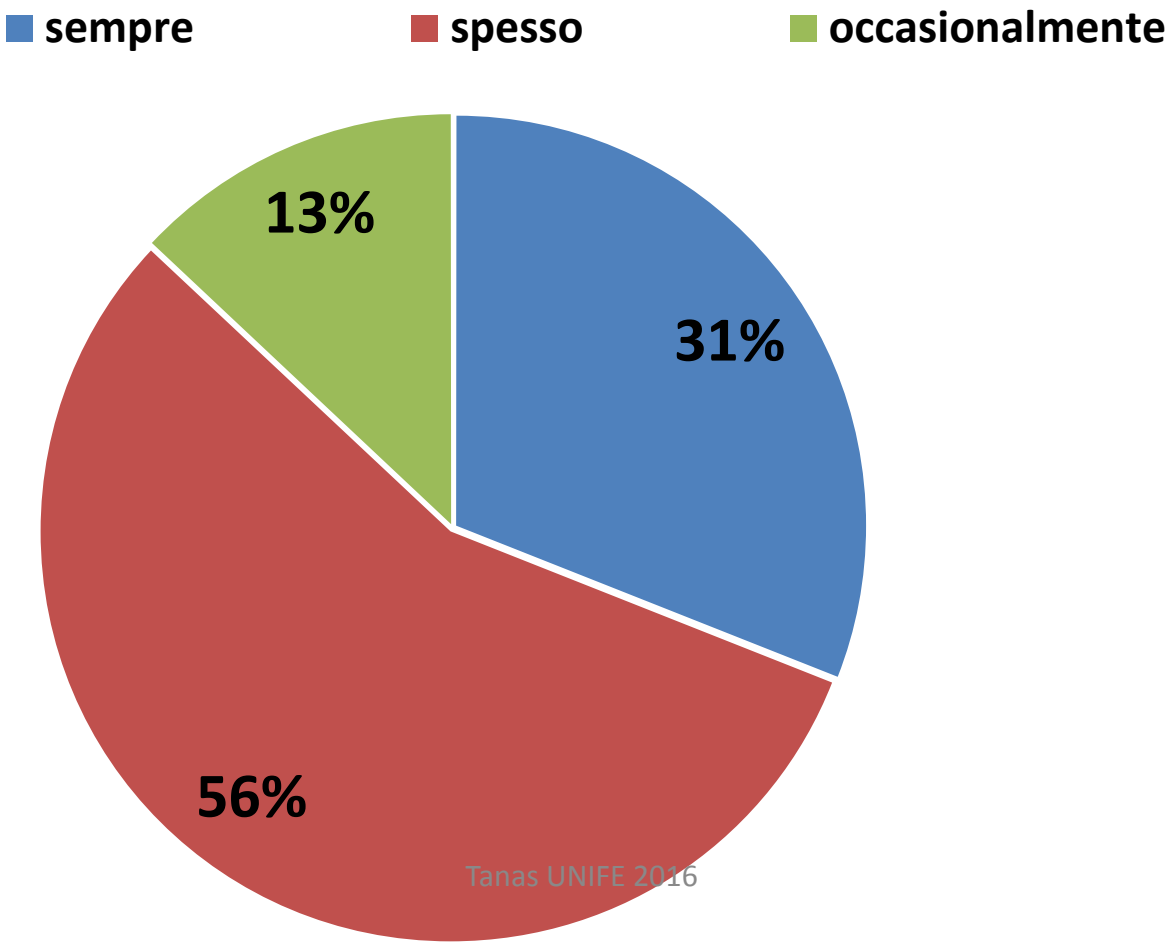
18 Studi di 3 Università UK (Cambridge, Manchester, Londra)

NO

Queste procedure salveranno delle vite?
Sono solo uno spreco!

Aderenza dei genitori ai consigli del PLS 31%

Minore su comportamenti alimentari, motori e sonno. CS Mott **2013** Michigan



Le persone vogliono proteggere la salute dei loro figli?

De Gara Università Campus Bio-Medico di Roma, *2015 EXPO*

Osservatorio Mamme 15.000 questionari su Mangiar Sano in Famiglia

83% ritiene molto importante dedicarsi all'alimentazione familiare

95% pensa di avere un livello di conoscenze buono.

90% reputa l'alimentazione dei suoi bambini corretta

70% ritiene di dedicare più attenzione all'alimentazione dei figli che degli adulti.

eppure

In Italia 30% dei bambini 8 a in sovrappeso o obesi!!

Conoscenze sul comportamento a tavola:

45% guarda la TV, 30% naviga in Rete, 13% utilizza il cellulare

30% non ritiene importante l'esempio dato dai genitori a tavola.

Cosa fare? ...

Trovare <u>Modi più chiari e incisivi</u> per comunicare e diffondere <u>Informazioni semplici e affidabili</u>...

Ippocrate 460 aC

«Lavorare, mangiare, bere, dormire: tutto deve essere misurato!»

Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale 2016 dC

Il consumo di

- **600 gr/g frutta/verdura riduce il rischio 19%**
- **23 gr/g di olio di oliva 20%**

Durata della Vita e Stile di Vita

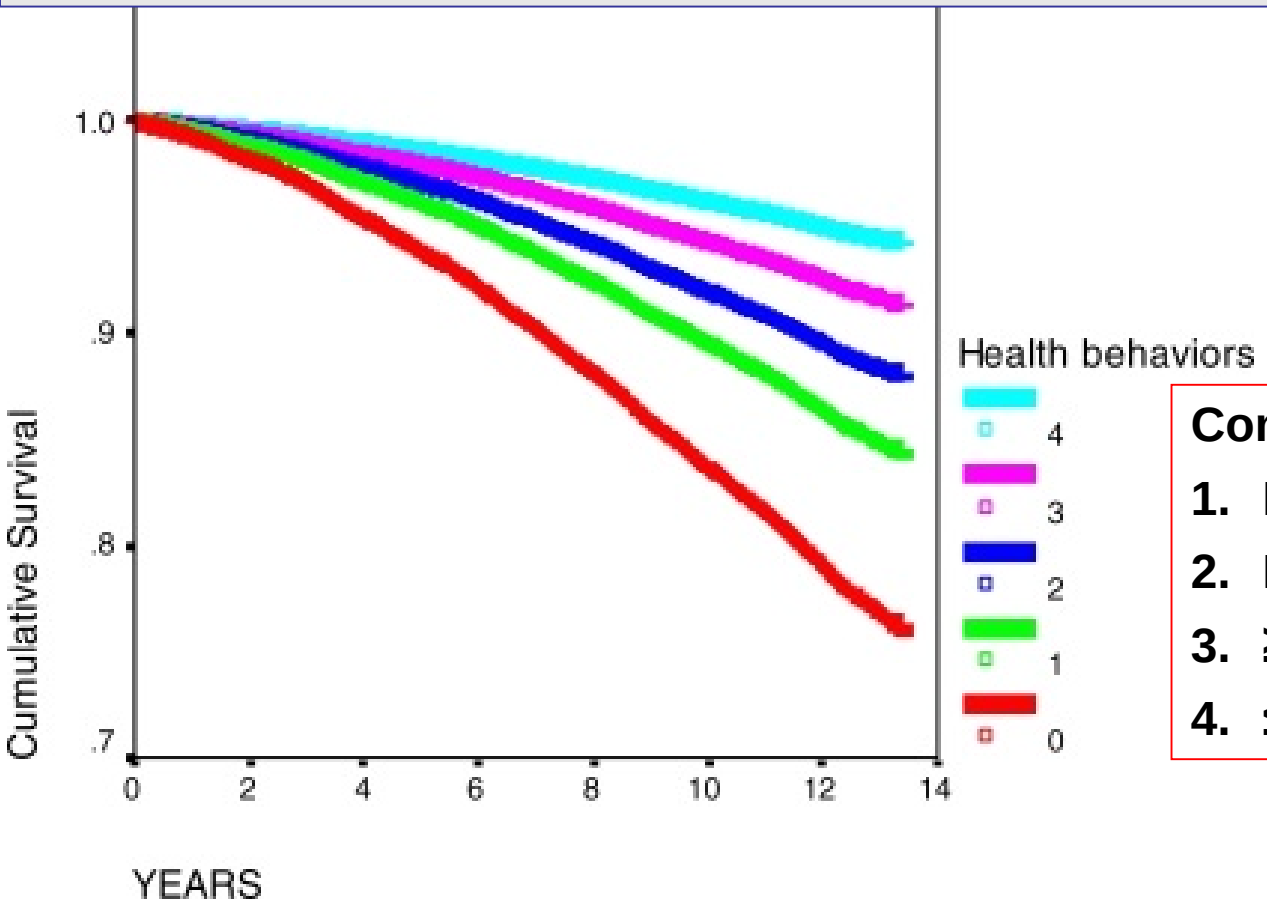
UK 20.200 soggetti sani di 45–79 aa, no CAD e cancro

Khaw K 2008

Su 1000 persone dopo 14 a sono ancora vive:

- **950 se seguono 4 Comportamenti salutari**
- **750 se seguono 0 Comportamenti salutari**

- 20%!



Comportamenti salutari:

1. **Essere attivi**
2. **Non Fumare**
3. **≥ 5 porzioni Frutta Verdura**
4. **≤ 2 bicchieri di Vino**

Tanas UNIFE 2016

WHO Guadagnare Salute
Rendere facili le scelte salutari

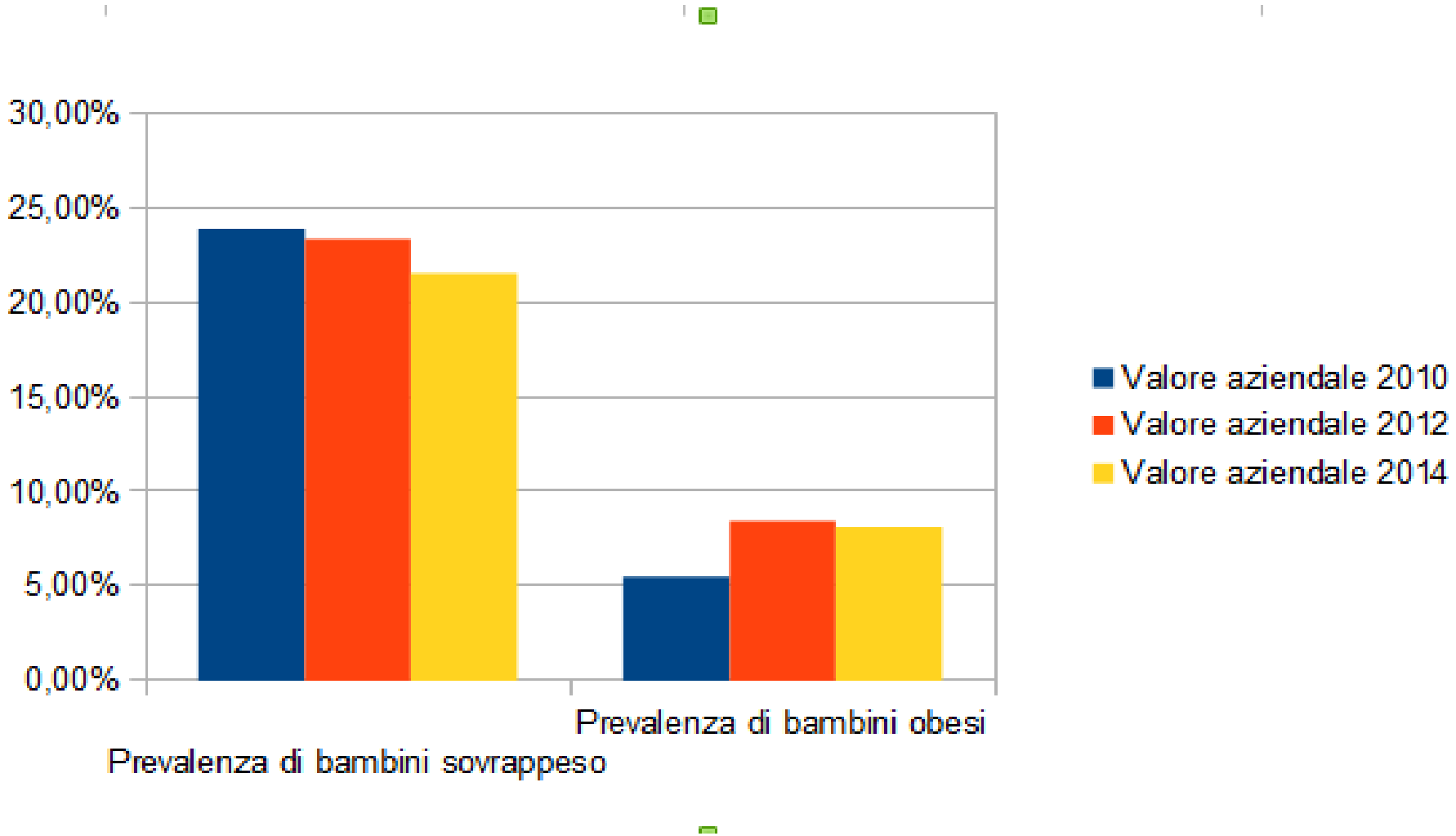
La strategia europea per la prevenzione delle malattie croniche.

Copenhagen 2006

A	Guadagnare salute rendendo più facile una dieta più salubre (alimentazione)
B	Guadagnare salute rendendo più facile muoversi e fare attività fisica (attività fisica)
C	Guadagnare salute rendendo più facile essere liberi dal fumo (lotta al fumo)
D	Guadagnare salute rendendo più facile evitare l'abuso di alcol (lotta all'abuso d'alcol)

OKkio 2014 a Ferrara

8-9 anni Obesità Severa 2%



5 % dei genitori ha negato il consenso (Valore nazionale 3%).

OKkio ER 2014
Non Consapevolezza dei genitori

I genitori non hanno un quadro corretto dello stato ponderale

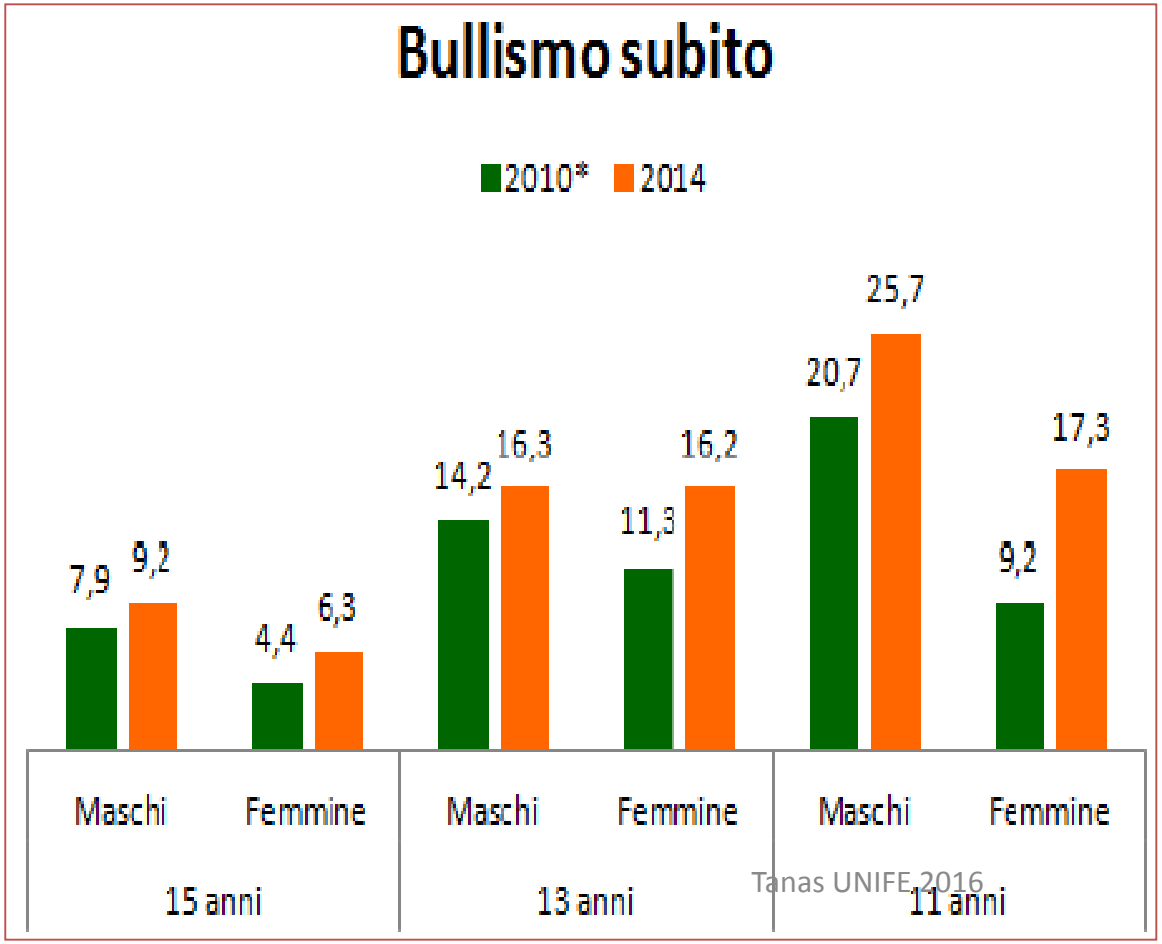
- il **44%** delle madri dei b sovrappeso e il **9%** di obesi li ritiene normali.
- Il **78%** delle mamme di b obesi li considera **in lieve sovrappeso**.

La non-consapevolezza è minore per le Femmine (F 29% vs M 38%), **non varia con la scolarità della madre**.

L'obesità si riduce dopo gli 8-10 anni!
Soprattutto nelle Femmine: Perchè?

… tutti a dieta, derisi, si muovono per calare!

...anche a Ferrara il 14% degli adolescenti si induce il vomito!



È aumentato!!!
E mira prevalentemente al peso

Rapporto SIP Adolescenti Italiani

2010 n1120 di 12-14 aa (Maurizio Tucci)

INSODDISFAZIONE per l'IMMAGINE CORPOREA

- **41- 44% vuole apparire più grande**
- **60% più bello, alto, magro (F), muscoloso (M) (++ se TV > 3h)!**

36% ha fatto o farà una dieta:

- **19% decisa da genitori / 32% medico**
- **autoprescritta o consigliata da amici / Internet**

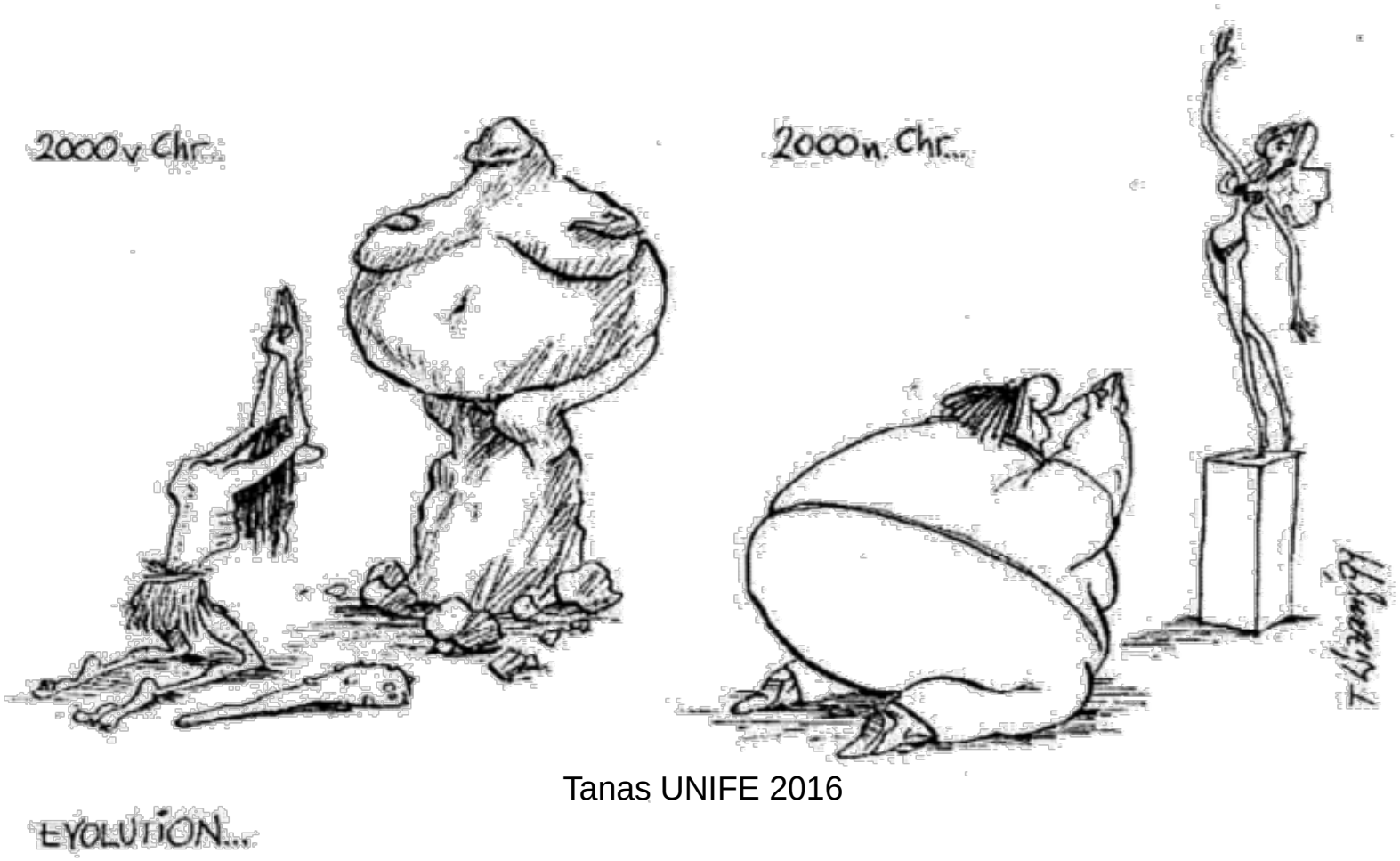
(comprende digiuno, farmaci, vomito)

Obesità

Favorisce Malattie Cardio-Vascolari, Diabete Mellito, Cancro.....

Tante domande ....Un vero problema? Perché?

Come accorgersene? Cosa fare?



Tanas UNIFE 2016

Parliamo di Cibo in Famiglia

P Cremonese, M Picca, N Battino . Quaderni ACP 2014

Il cibo è nutrimento, ma anche affetto, tradizioni, storia, emozioni.

Gestirlo in famiglia richiede serenità ed equilibrio, riconoscere e fidarsi dei segnali di Fame/Sazietà del bambino, fondamentali alla sua autoregolazione.

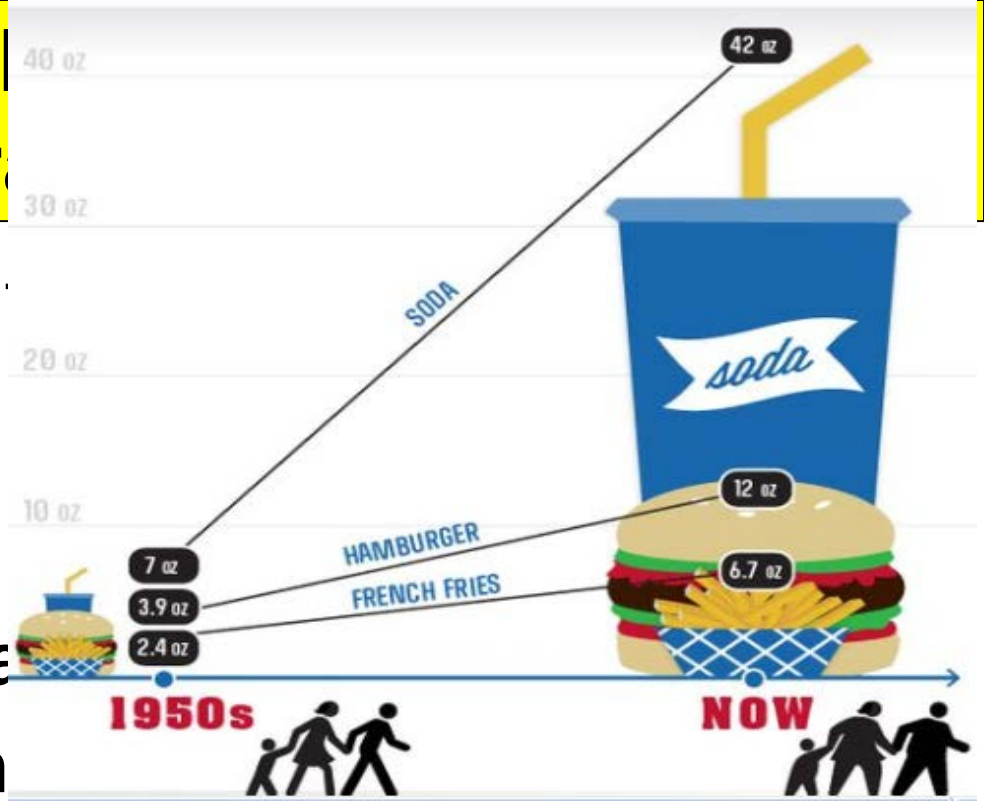
Lasciare al cibo la funzione di nutrimento,
non favorire quella di "oggetto magico“
per ansia/frustrazione/solitudine, tiranneggiare.

evitare “cibo industriale …dell'inganno“, nato per sedurre la mente,
oltre la fame/sazietà per un “consumo senza limiti”.

La scelta alimentare dovrebbe essere <u>consapevole e finalizzata</u>:
Ognuno prende ~ 250 decisioni /g sul cibo! …è difficile

1/3 minuti!

Fattori a risc
l'eccesso ponder

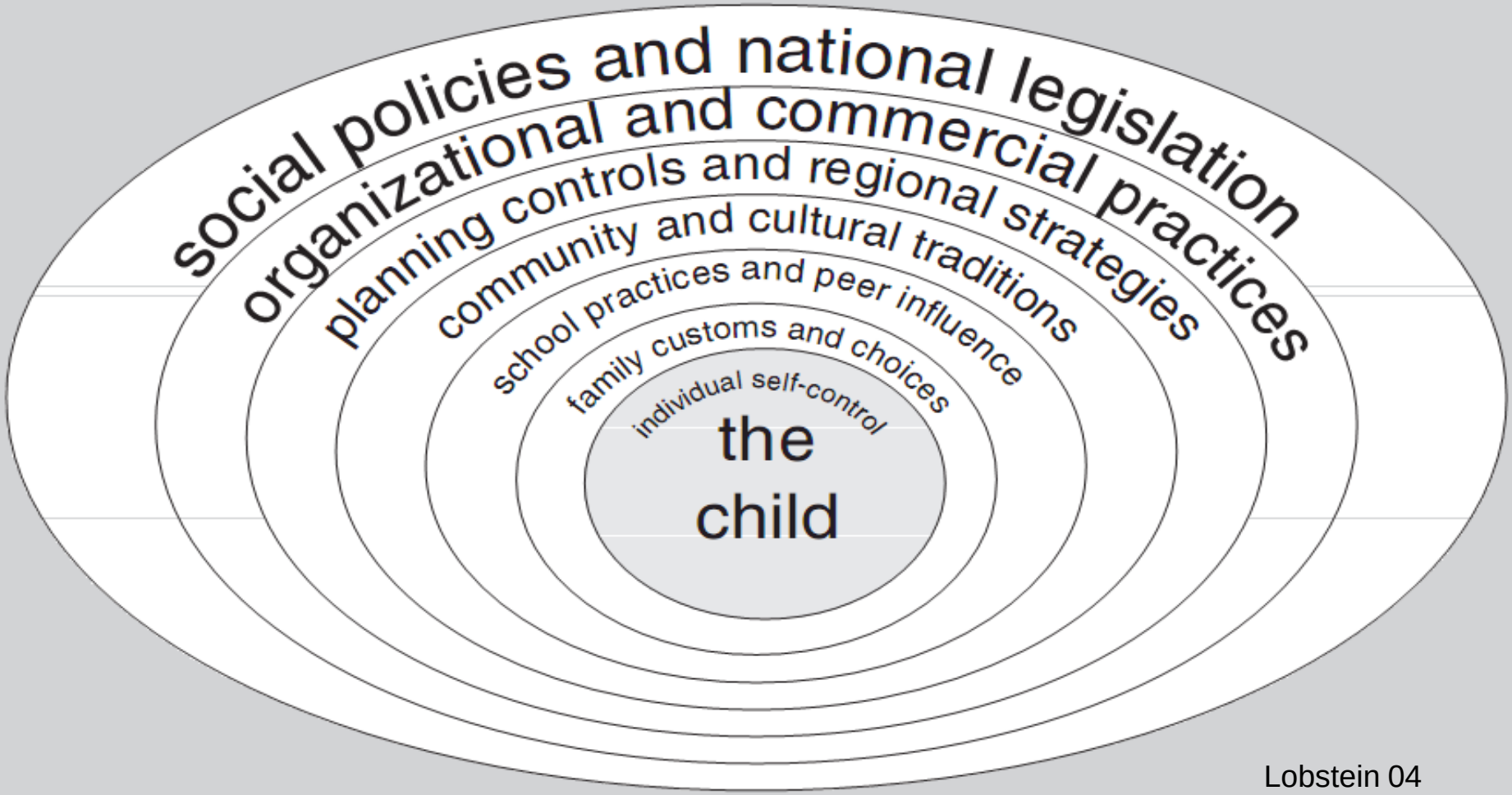


- Sedentarietà (TV e al
- Eccesso di Cibo

- **Cibo Industriale e Beva**
- **Aumento della Porzion**
- **Sonno (quantità e qualità), Stress**
- **Flora intestinale, Inquinanti ambientali.**

Industria...alimentare: ▲consumi = ▲guadagni

Interventi e progetti in Rete su più livelli



Lobstein 04

Prevenzione

Dopo *Nati per leggere*
e
Nati per la Musica

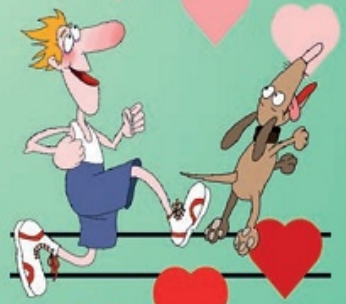
"Camminare …
arte di conoscenza.
Una sollecitazione a
meraviglie".

Roberto Roversi

Tanas UNIFE 2016

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Regione Emilia-Romagna



Salute
Aumenti la tua salute,
se sali le scale

Calorie
Perdi peso,
se sali le scale

Autostima
Accresci la tua autostima,
se sali le scale

Longevità
Allunghi la tua vita,
se sali le scale

Efficienza
Potenzi i tuoi muscoli
e migliori il tuo equilibrio,
se sali le scale

LE SCALE
MUSICA PER LA TUA SALUTE

Cos'è?

Porzioni ogni giorno di frutta o verdura

Che cosa è una porzione? Quel che sta nel palmo della tua mano. Meglio frutta e verdura fresca di stagione, ma vanno altrettanto bene le verdure surgelate o conservate.

Ora al giorno per gli "schermi" di TV, videogiochi, play station, gameboy o simili

Stimola la tua creatività: disegna o dipingi, decora oggetti, fai costruzioni, suona uno strumento musicale e, se puoi, coinvolgi anche i tuoi compagni e i tuoi genitori nei tuoi giochi che magari hai inventato proprio tu...

Ora al giorno per muoversi

Hai mai visto un cucciolo di animale fermo? Tu, come lui, hai bisogno di muoverti e di giocare. Meglio all'aperto, con i tuoi genitori e i tuoi amici. Ottimo se decidi di praticare uno sport. Quando è possibile, meglio andare a piedi anziché usare l'auto.

Bevande zuccherate

Cerca di limitare bevande frizzanti, preparati di thè dolce, succhi di frutta zuccherati, bevande energetiche... L'acqua è la bevanda migliore quando si ha sete! Senza dimenticare un bicchiere di latte parzialmente scremato.

per la scuola: Canguro Saltalacorda

1 LA COLAZIONE

La mattina,
alzati in tempo
per fare una
BUONA colazione:

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

3 LA MERENDA DI METÀ MATTINA

Deve essere
uno spuntino
leggero e nutriente.
Bastano:

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

4 FRUTTA E VERDURA

Dolce e colorata la frutta,
fresca e gustosa la verdura.
Mangiane 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,

ci sono tanti modi gustosi per cucinarla!

8 +ACQUA –BIBITE

Quando hai sete,
preferisci l'acqua!
Le bibite sono zuccherate
e dissetano meno

per la scuola: Canguro Saltalacorda

2 NO ALLA PIGRIZIA

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

5 MOVIMENTO=DIVERTIMENTO

Cammina,
gioca all'aperto
o fai sport
almeno per
1 ora al giorno

6 VIDEOGIOCHI E TV

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

7 IL TELEVISORE

Nella tua cameretta
è un ospite
ingombrante
e rumoroso:
lascialo fuori,
è meglio!

POR UN MILLON DE PASOS

Bienvenidos a todos los participantes del Programa "Por 1 millón de pasos". Este espacio servirá como un lugar de encuentro entre todos los participantes(alumnos,profesores,padres,etc) de los distintos colegios y AMPAS implicados en esta propuesta. Podéis mandar vuestras fotos (enviándolas a: almuneq@gmail.com) para que las publiquemos. También podéis comentarnos vuestra experiencia personal, anécdotas, y cualquier otro aspecto que queráis compartir con nosotros y con el resto de participantes

Progetto: Piadine per Piccoli

Realizzazione progressiva con l'età del 'progetto': impasta, stende, trasporta, serve, condisce e… <u>fa merenda</u>.

Tanas UNIFE 2016

Trattamento

Ruolo della Rete Famiglia/Scuola/SSN

Migliorare i COMPORTAMENTI

mangiare meglio e **muoversi di più**

Fare EDUCAZIONE?

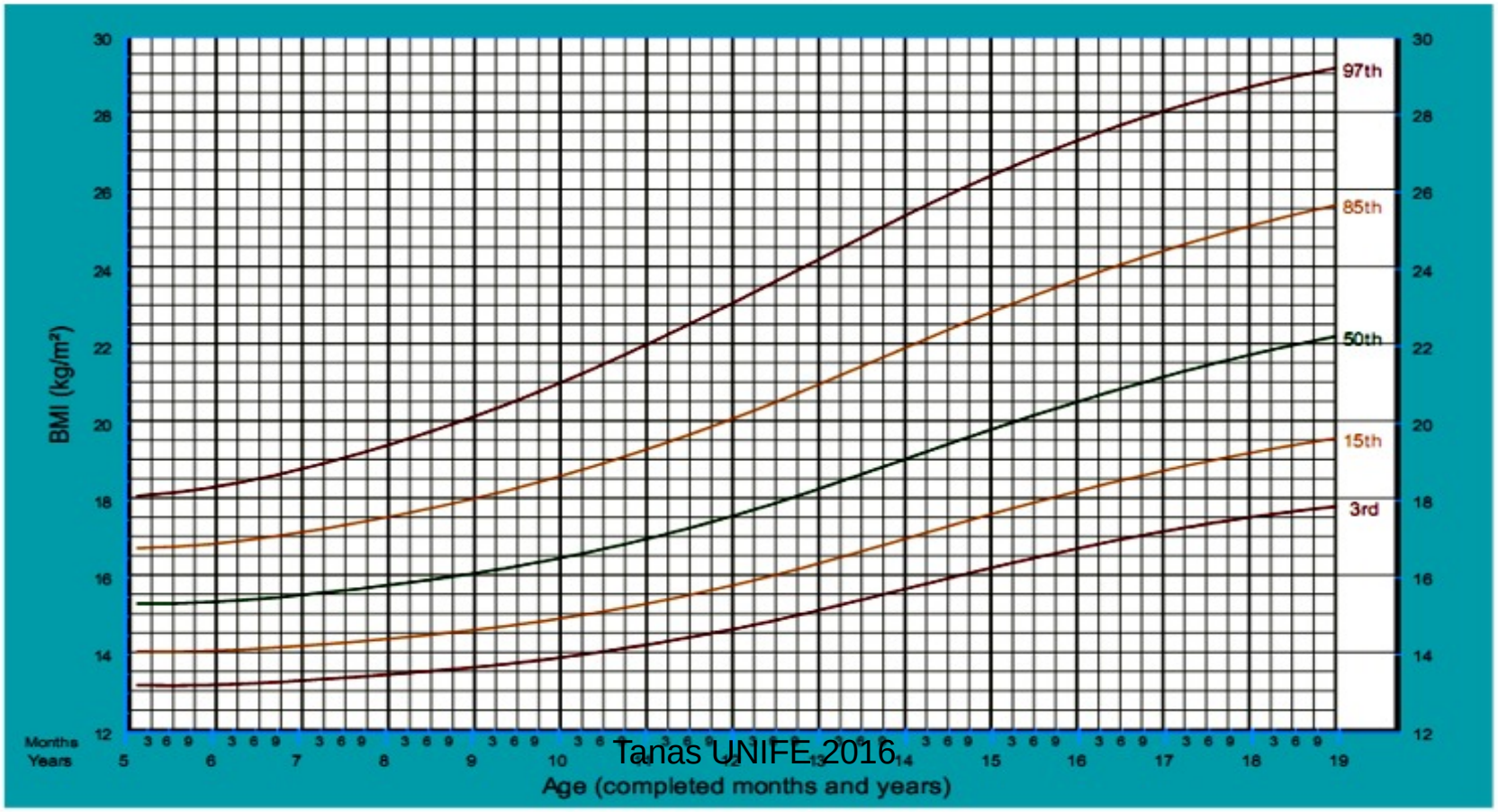
sostenere scelte sane delle famiglie….

Educazione nutrizionale o meglio **metabolica per i bambini e le famiglie.**

Come accorgersene? Quando agire?

La Consapevolezza Diagnosi: BMI = kg/m^2

BMI Maschi
5-19 anni WHO 2007



Cosa ci si aspetta dalla consapevolezza?

L’OMS ci chiede di rendere le famiglie “consapevoli”

Le famiglie ci chiedono di rendere consapevoli i bambini, ma…è una cosa buona?

La consapevolezza dei genitori è sempre utile?

Neumark-Sztainer D 2008

Si traduce in miglioramento dello Stile di vita?

Più spesso in DERISIONE e Incoraggiamento alla DIETA (restrizione alimentare)

Dopo 5-10 anni

- **▲ comportamenti alimentari e motori non sani**
- **▲ BMI e DCA.**

La consapevolezza è spesso in derisione…

Derisione sul peso. Jackson SE 2014, 2015 UK

5307 adulti > 50 anni

la Derisione sul peso è riportata dal 5% :

- **Normo / sovrappeso 1% ;**
- **Obesità 3 classi : 7% , 24% e 35%.**

2944 adulti rivalutati per 4 anni la derisione causa:

- **Aumento di Peso + 1,7 kg e CV 1,1 cm**
- **Nei non obesi aumento del rischio di diventare obesi (OR 6,7)**
- **Negli obesi un calo ponderale inferiore (0,26 kg vs 2 kg).**

Parental perception of child's weight status and BMI z change. Gerards SM 2014 Netherlands

Questionario sulla consapevolezza di 2066 **genitori di b 5 anni**

- **85% dei genitori** di b sovrappeso/obesi: **non-consapevoli**
- Consapevolezza è maggiore se **BMIz molto elevato** e se già elevato a 2 anni.

A 9a il peso è peggiorato

nei figli di genitori consapevoli !!

La consapevolezza non è sufficiente alla gestione del sovrappeso

Weight labeling and obesity. Hunger JM 2014 California

2379 ragazze di 10 a

58% etichettate "troppo grasse"

Essere etichettate aumenta il **rischio obesità**

a 19a OR 1,66, di più se familiare!

La consapevolezza ha anche dei rischi...

3 <u>Motivi</u> per **non rimandare** la cura…

La struttura corporea si modifica e non possono caviglie e ginocchia…. (come tante altre strutture cuore e vasi !!) tornare esili e funzionali.

2° Motivo per **non rimandare** la cura .....

Nella 2ª infanzia si sviluppano le prime **competenze sociali**: capacità di **stabilire relazioni**, **farsi un'immagine positiva di sé**

La competenza sociale protegge dai rischio di psicopatologia.

Goldberg D Goodyer I. Origine e sviluppo dei disturbi mentali . Centro Scientifico Editore . Torino 2009 pg 113 -35.

3° Motivo per **non rimandare** la cura ...

...all'adolescenza!?

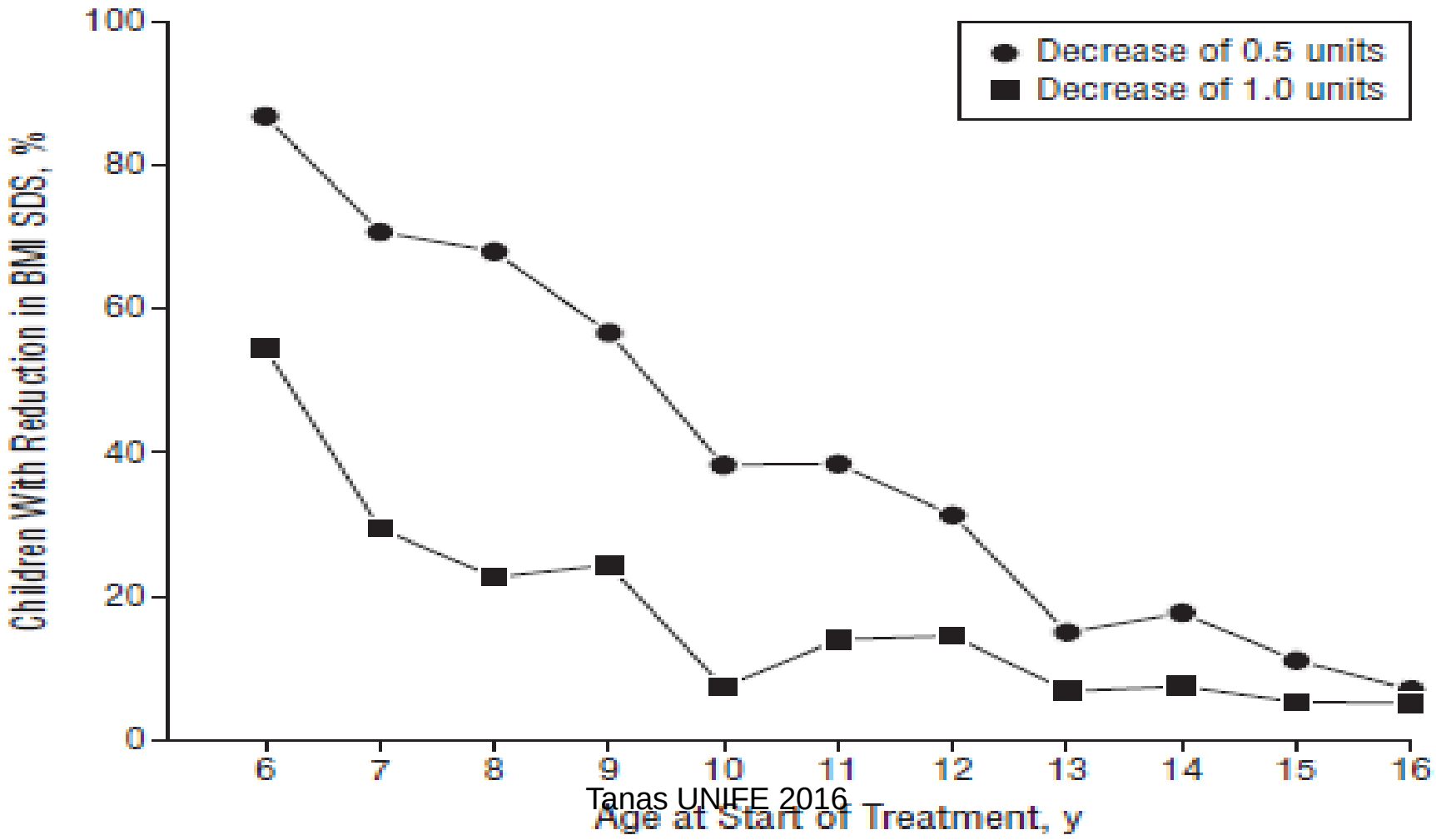
"Il sovrappeso guarisce da solo con la crescita?"
"Meglio attendere che sia motivato?
altrimenti è inutile"

In adolescenza tutte le cure sono più difficili per

1. **Conflitto con i genitori**
2. **Rifiuto di aiuto esterno di adulti (medico, genitore)**
3. **▲ Ruolo dei media e dei pari**
4. **▼ Ruolo dei genitori e del Pediatra**
5. **▲ Investimento sull'Immagine corporea e Derisione**
6. **▲ Alimentazione fuori-casa, senza-orari /soldi (junk food)**

Risposta al trattamento bambini/ adolescenti

P Danielsson Stoccolma 2012



Cosa fare? Come curare?

Evidenze scientifiche scarse

Tutti i Consigli sono opinabili

The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

SPECIAL ARTICLE

Myths, Presumptions, and Facts about Obesity

N ENGL J MED 368;5 NEJM.ORG JANUARY 31, 2013

6 Miti: Credenze con evidenze contrarie	6 Supposizioni: Affermazioni non ancora dimostrate
1. Piccoli cambiamenti duraturi nell'assunzione calorica e nella spesa energetica producono cambiamenti importanti e a lungo termine	**1. Consumare regolarmente la colazione** è protettivo contro l'obesità
2. E' importante impostare obiettivi realistici perché altrimenti i pazienti diventano frustrati e perdono meno peso.	**2. La Iª infanzia** è il periodo in cui si apprendono i comportamenti motori e alimentari che influenzano il peso per la vita
3. Una rapida perdita di peso si associa a risultati a lungo termine più scadenti rispetto a quella lenta e graduale	**3. Mangiare più frutta e verdura** produce una perdita o un minore aumento di peso, indipendentemente da altri cambiamenti comportamentali o ambientali
4. Valutare la fase di cambiamento è importante per aiutare i pazienti a perdere peso	**4. La variazione ciclica del peso** (vale a dire sindrome dello yo-yo) si associa ad un aumento della mortalità
5. L'educazione fisica svolge un ruolo importante nel prevenire o ridurre l'obesità infantile	**5. Gli spuntini** contribuiscono ad aumentare peso e grado di obesità
6. L'allattamento al seno è protettivo contro l'obesità	**6. L'ambiente strutturato con piste e parchi** riduce l'obesità

9 Fatti (– 3 adulti)
Affermazioni con sufficiente evidenza scientifica

1. Moderati cambiamenti comportamentali possono favorire la perdita di peso
2. Le Diete non riducono il peso a lungo termine
3. Un aumento dell'Esercizio Fisico aumenta il benessere
4. ..e contribuisce al mantenimento del peso a lungo termine
5. La prosecuzione di comportamenti salutari facilita un peso più basso
6. Bambini: programmi familiari hanno risultati migliori / persistenti
7. I pasti sostitutivi promuovono un maggior calo di peso
8. I farmaci
9. La chirurgia bariatrica

I comportamenti con evidenza scientifica di modificare il rischio obesità AAP 2007

- Allattamento al seno fino a 6-12 mesi*
- Alimentazione Bilanciata
- Alimenti ricchi di fibre
- Pasti in famiglia*
- Prima colazione*
- Frutta e Verdura
- Latte e latticini
- **Attività fisica** (>1 h/die x bambini, >3 h/sett x gli adolescenti)*

- Mangiare al ristorante*
- Fast food e cibi pronti*
- Le porzioni grandi*
- Bevande dolci**
- Succhi di frutta >150-300 ml (±7aa)*
- Cibi ad elevato contenuto calorico
- **TV** (h/die, durante i pasti, nella camera del bambino)**

Evidenza Scientifica: Media* Forte**

Egg Consumption and Atherosclerosis. The Northern Manhattan Study S Goldberg 2014

1,429 NOMAS participants 65.8 years

(carotid ultrasounds and dietary information)

For every additional egg / week,

the risk of plaque -11% !!

Conclusioni

Il consumo di Uova

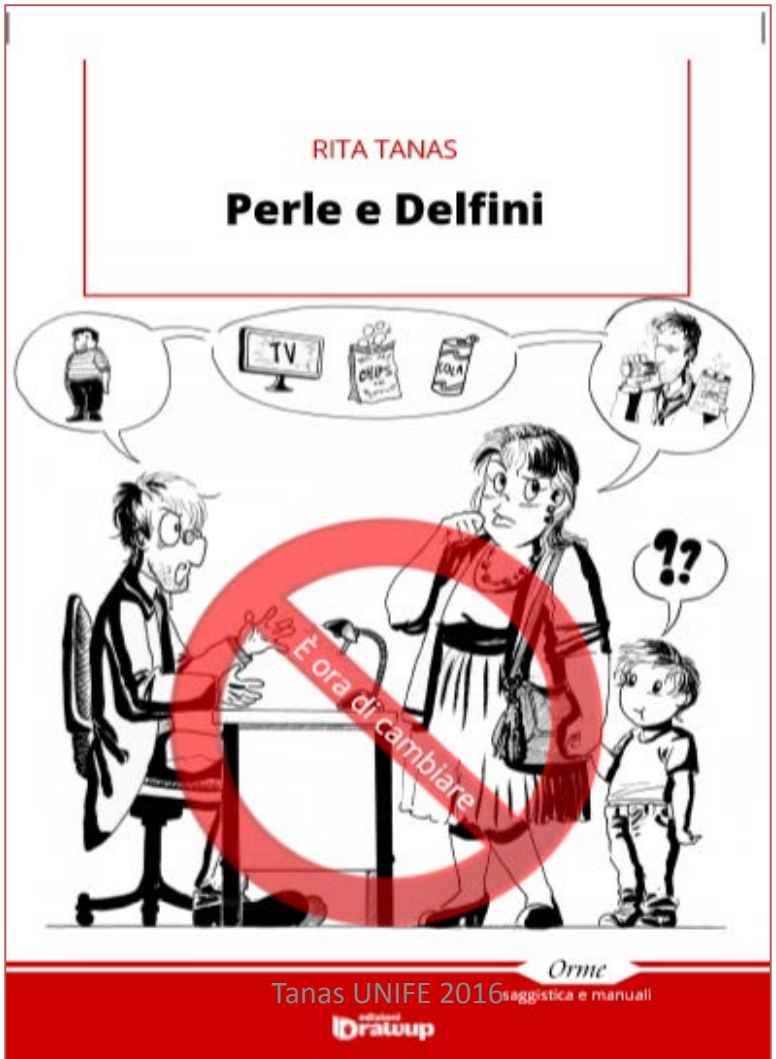
è inversamente correlato a lesioni aterosclerotiche,

Non aumenta il rischio CV in 11 anni di osservazione.

Perchè l'estrema limitazione delle uova?

Il mio Progetto nato a Ferrara nel 2000
CURA con l'EDUCAZIONE TERAPEUTICA

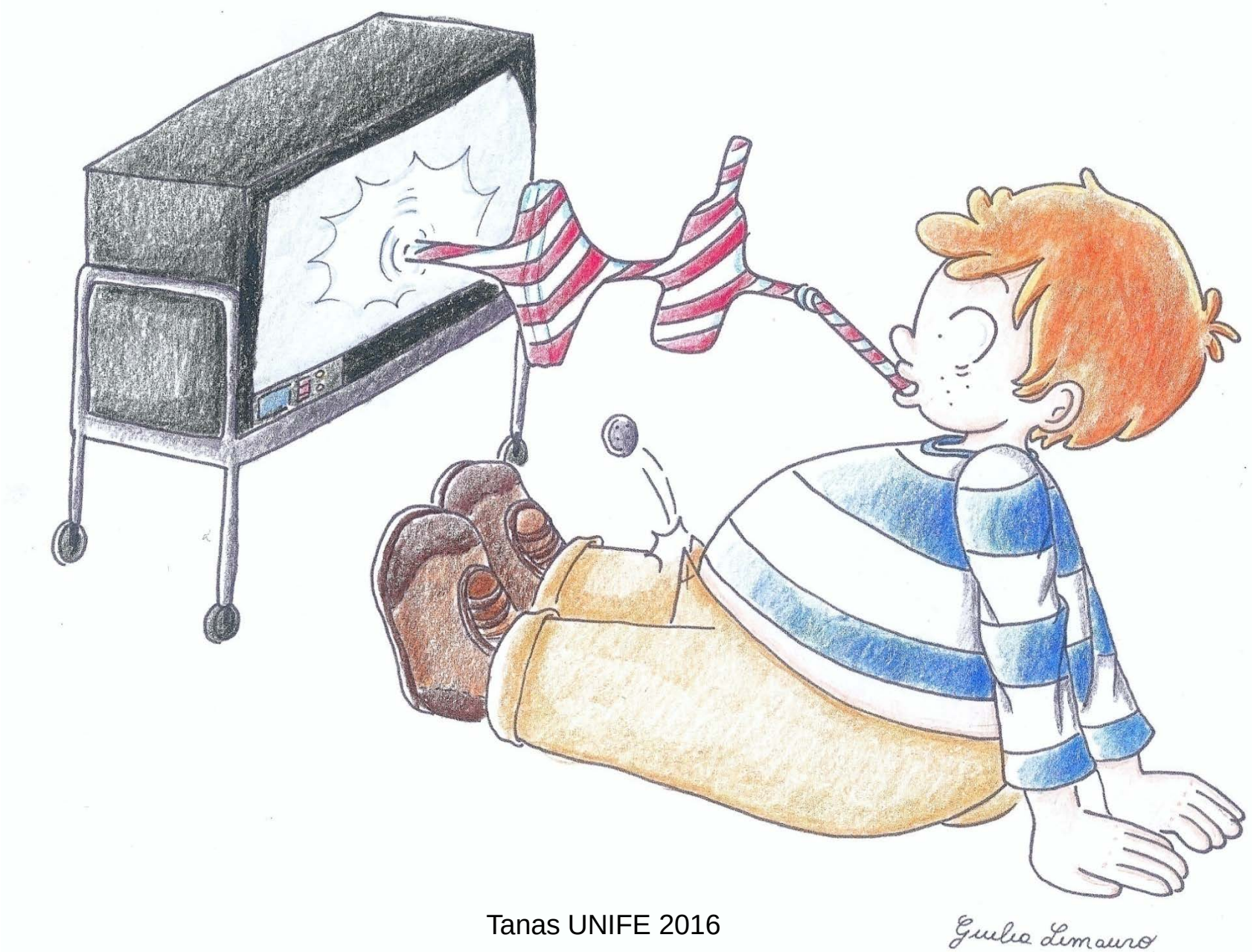
Curare con.... le famiglie e *senza*... la Dieta!!



I°

2 h TV / g sono migliaia di spot/anno su alimenti!

sul Cibo dell'Inganno ...IRRESISTIBILE!!



Mettere buone regole sull'uso della TV funziona!!

-50% B con eccesso di TV (>2h /die) Carlson 2010

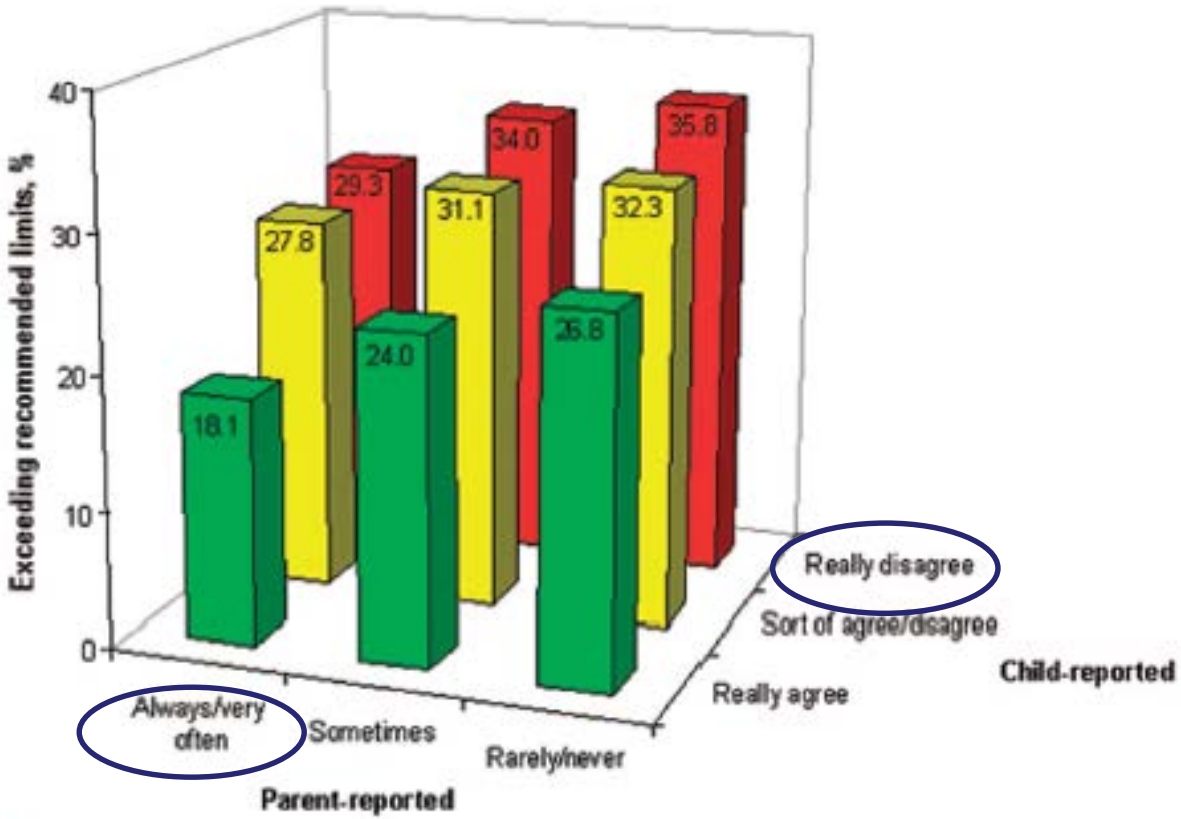


FIGURE 1
Prevalence of youth who exceeded the recommended screen-time limit (>2 hours/day) according to child- and parent-reported rules: Youth Media Campaign Longitudinal Survey, 2004

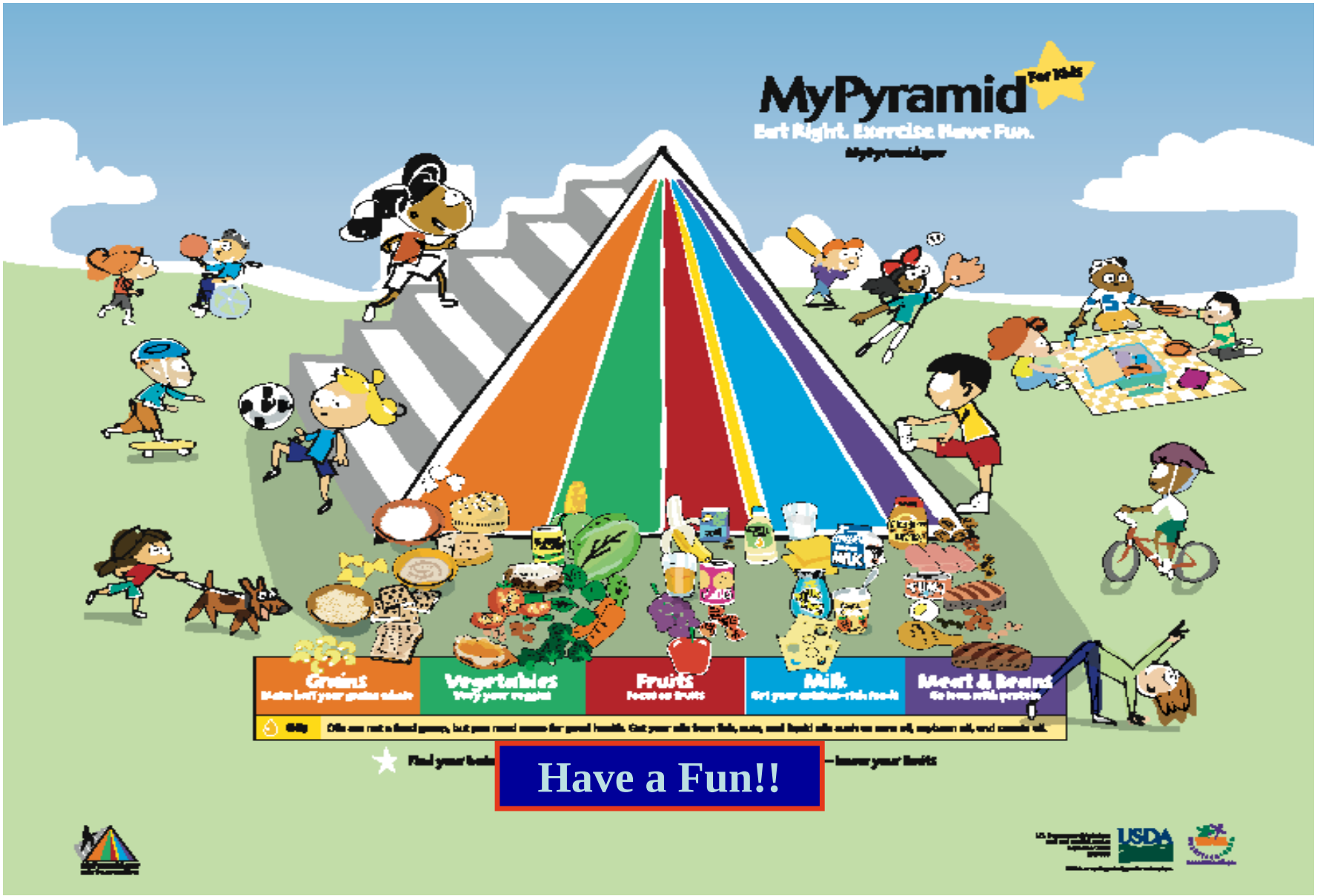
Tanas UNIFE 2016

7415 bambini di 9-15 aa NY USA La trasgressione -50%

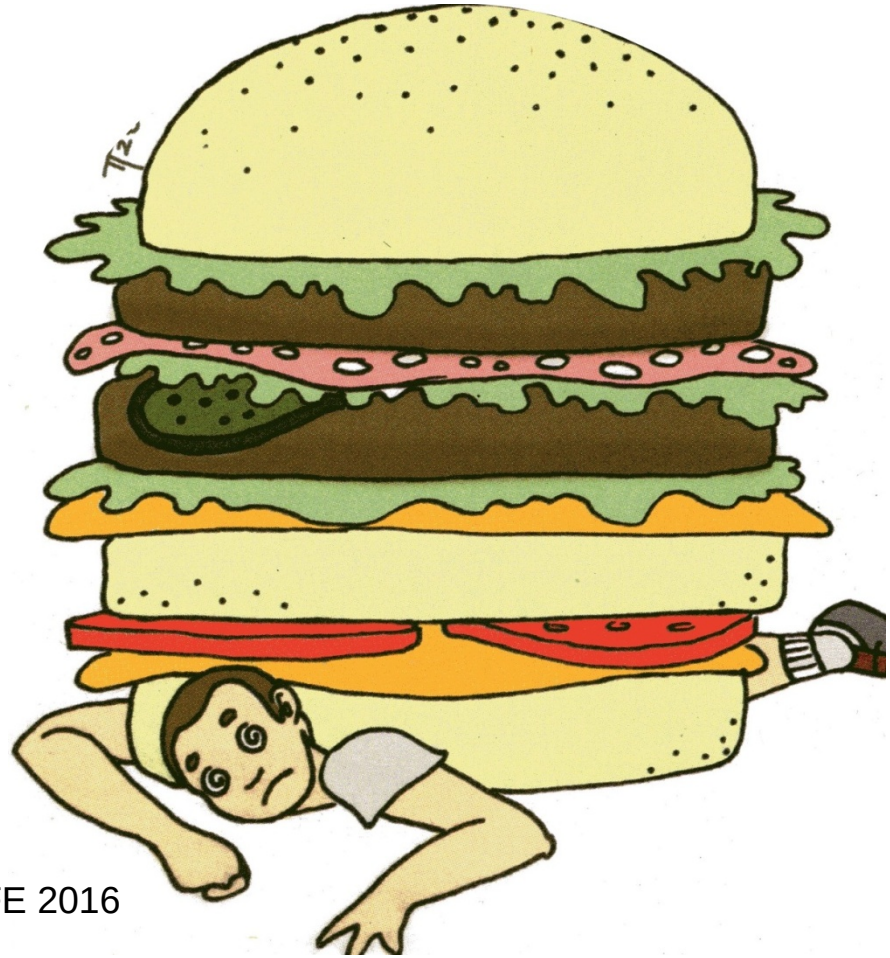
II°

III°

Stile Alimentare Sano e Piacevole …



Soft Drink e Junk-Food



Tanas UNIFE 2016

VI°

Fare da Modello!!!

V°

Difenderli dalla derisione!!

Agita universalmente da compagni (92%), amici (70%), genitori (37%), insegnanti (27%).

In ambito sanitario da:

medici, dietisti, nutrizionisti, obesitologi

E persino dal Ministro della Salute!!!

Ministero della Salute

Agenda omaggio 2014

BIMBI IN FORMA, SERVE UN GIRO DI VITA

Piccola guida per genitori sulla prevenzione del sovrappeso e dell'obesita' nell'infanzia

Piccola guida per genitori sulla prevenzione del sovrappeso e dell'obesità nell'infanzia

Si sa, l'obesità e il sovrappeso infantili sono un problema molto diffuso, ma non sempre facile da individuare. Si tratta della famosa questione del

GIRO DI VITA

Così diventa essenziale, soprattutto per la salute dei vostri figli, prestare attenzione ad alcuni segnali indicatori, e prendere subito provvedimenti!
DI SEGUITO UN PICCOLO QUESTIONARIO CHE PUÒ ESSERVI D'AIUTO.

I Governi devono cambiare obiettivo. W.A. Bogart

La derisione sul peso è l'unica forma di razzismo ammessa e condivisa universalmente, anzi ritenuta **terapeutica**!!

Derisione sul peso in Famiglia

Neumark-Sztainer D 2010. Puhl R 2013

La derisione si associa a **BMI elevato, insoddisfazione corporea e comportamenti alimentari insani o estremi (es abbuffate), raddoppio di idee e tentativi di suicidio.**

Parlare di peso in famiglia e avere la mamma "*sempreadieta*" peggiora i comportamenti, può contribuire all'esordio di DCA.

Anche genitori ben intenzionati spesso criticano i loro bambini/ragazzi in modi estremamente dolorosi perché accettino la …Dieta.

Stile di vita Sano o Dieta?
La “Dieta” è una risorsa??

La Cura dell’Obesità senza-dieta con l’Educazione Familiare Empowering

Autostima, Autoefficacia, Motivazione.

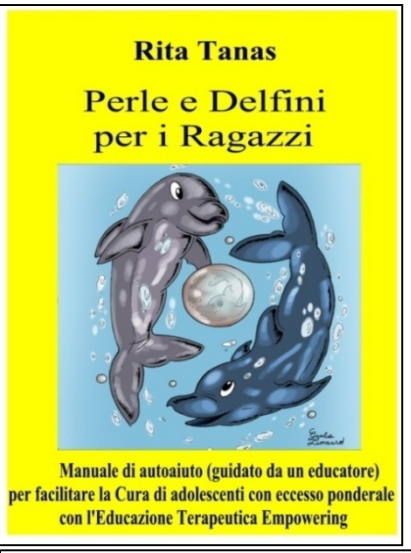
…..Lettura di un Libro

Libri = strumenti di crescita: *Perle e Delfini*

www.ilmiolibro.it www.edizionidrawup.it

- **Celeste "Il Gioco delle Perle e dei Delfini“**

Manuale di auto-aiuto guidato per le famiglie



- **Giallo "Perle e Delfini per Ragazzi“**

> 11 anni che vanno coinvolti attivamente

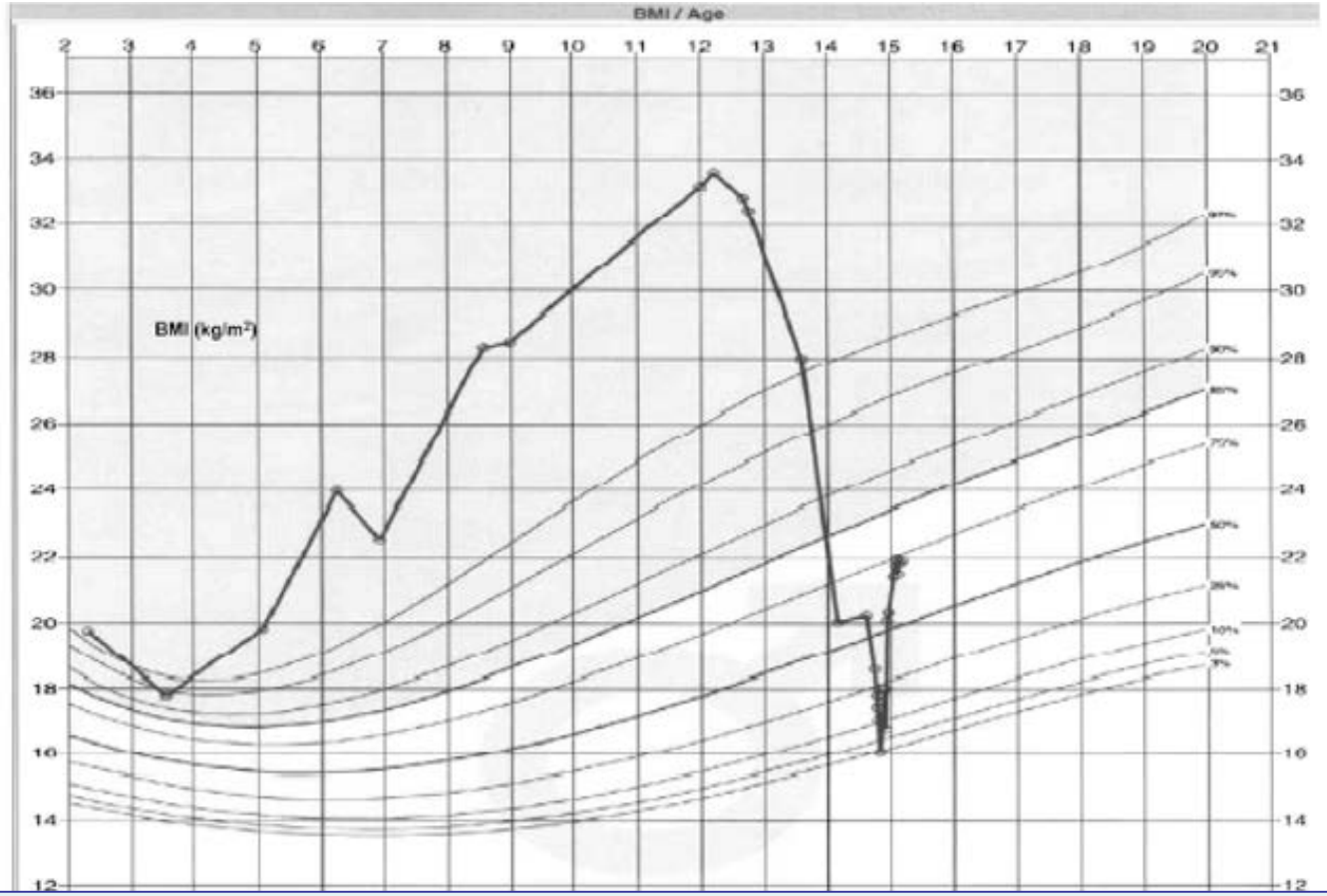
- **Bianco "Perle e Delfini" per EDUCATORI**

operatori sanitari, scolastici e genitori.

Eating Disorders in Adolescents with a history of Obesity

Sim LA *Pediatrics 2013.*

45% dei DCA del 2012 avevano una storia di eccesso di peso.



Nonostante regolari controlli medici e segni clinici di malnutrizione, li DCA non è stato diagnosticato nè curato !

Siamo tutti bersagliati da messaggi distorti. Come difenderci?...

-26 Kg senza sacrifici 18.10.15

26 CHILOGRAMMI GRAZIE AD UNO STRANO TRUCCO DEL 1930

Distruttore della massa grassa

Elimina l'89,4% del tessuto adiposo e distrugge i grumi lipidici. Accellera la combustione delle calorie fino a 15 kg in un mese. I dietologi avvisano: non somministrarlo per più di due mesi, potresti dimagrire troppo

Tamara Gensini 2015

Email del 23.12.2015

Il 4 gennaio ...

POSTA | MOBILE | NOTES | RUBRICA

Rispondi | Inoltra | Elimina | Spam | Stampa | Sposta in | Prec. | Succ.

Dopo le feste dimagrisci in un minuto! 4-gen-2016 13.40

Da: Laura (luisa3@doriantil.com) Aggiungi | Blocca Mostra dettagli

A: "tanas.rita"<tanas.rita@tin.it>

DIMAGRIRE VELOCEMENTE, DIMAGRIRE STABILMENTE, DIMAGRIRE PER SEMPRE

Leggi >

VINCI SUI TUOI CHILI!

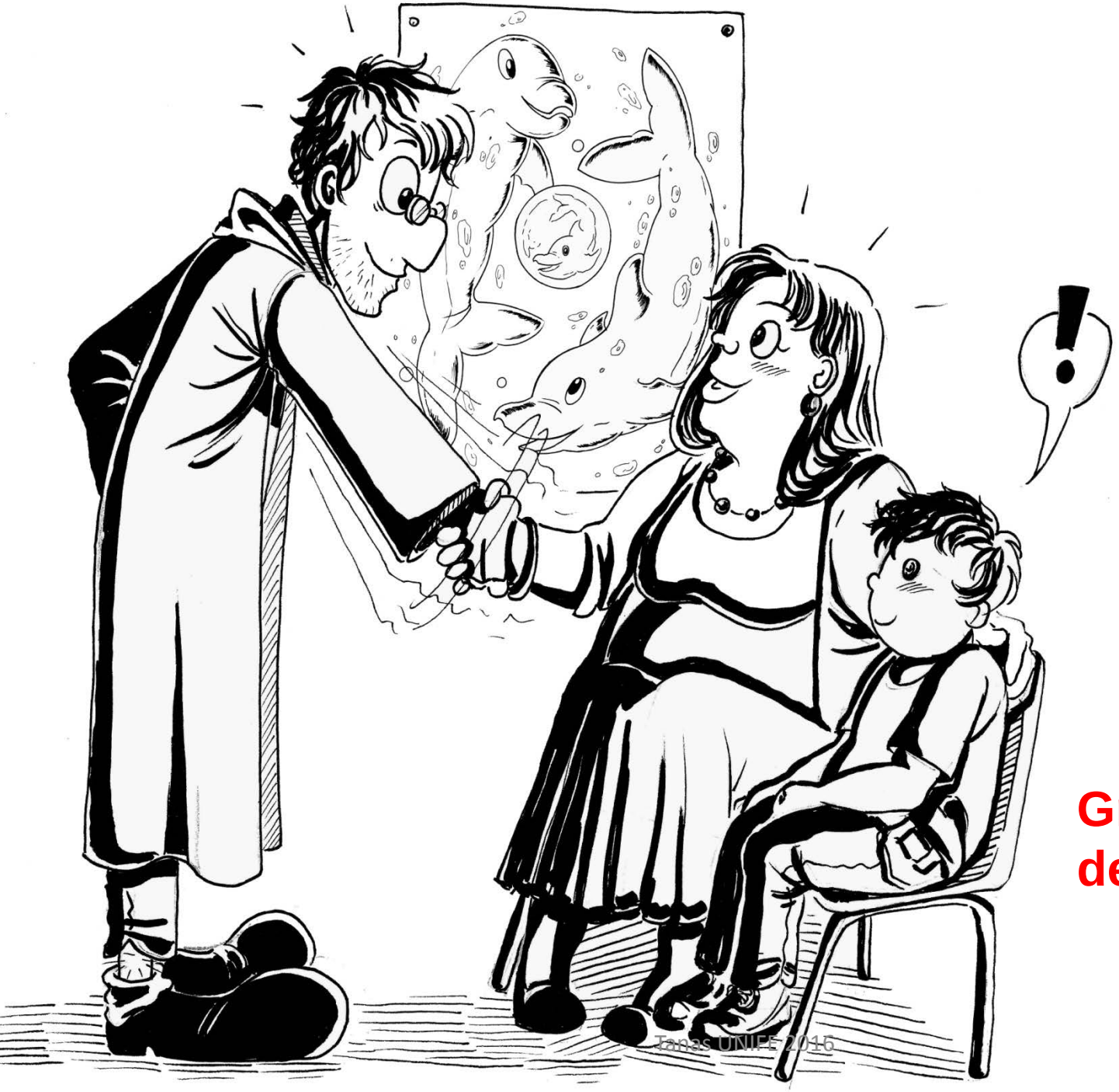
Sì, dimagrire velocemente e bene. Non sarà un semplice slogan pubblicitario? Ebbene no! Adesso è assolutamente possibile dimagrire velocemente e bene

Dimagrisci per sempre!

78 kg

4 settimane dopo: 64kg!!!

In questo momento si trovano sulla pagina312 utenti



Grazie dell’attenzione!!

I libri sono consultabili presso la nostra biblioteca e la dott.ssa è disponibile per chiarimenti e commenti

tanas.rita@gmail.com