

Università degli Studi di Torino

Scuola di Medicina
Università degli Studi di Torino

Summer School TAKE CARE of CHILDREN

Prendersi cura dei bambini

DIETA MEDITERRANEA NEI PRIMI 1000 GIORNI DI VITA

In collaborazione con:

16, 17 e 18 Settembre 2016

Sala Convegni - Palazzo Banca d'Alba
Via Cavour 4 - ALBA (CN)

inLiguria
FONDAZIONE BANCA D'ALBA



KIT DIDATTICO
RISERVATO AI DOCENTI

MANGIA BENE, CRESCI BENE

PROGETTO PROMOSSO DA moige

CON IL PATROCINIO SCIENTIFICO DI A.M.I.O.T.

PROGETTO REDATTO PERICOLO LE SCELTE CON IL SUPPORTO DEL



Alberto Fiorito

A.M.I.O.T.

Associazione Medica Italiana
di Omatossicologia
Milano

Obiettivi dell'intervento

- Le basi del progetto **Mangia Bene Cresci Bene**
- Presentare delle idee sul possibile rapporto tra stile di vita, alimentazione e salute
- Fornire elementi di consapevolezza
- I risultati del progetto **Mangia Bene Cresci Bene**
- Ipotizzare alcune possibili soluzioni

I protagonisti del progetto MBCB

- **MOIGE**
- **SIPPS**
- **AMIOT**
- **Università Bicocca Milano**
- **GUNA**
- Medici volontari
- Scuole disponibili

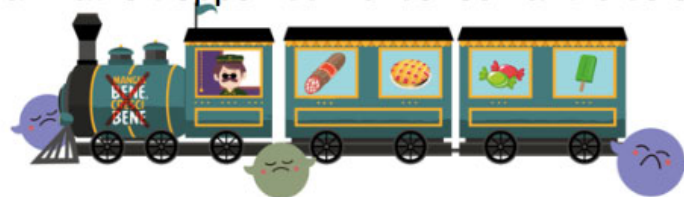


I numeri del progetto MBCB

- **Periodo Feb 2015 - Mag 2016**
- **500 incontri**
- **265** scuole tra elementari e medie su tutto il territorio nazionale
- **23.500** studenti
- **8.000** adulti (genitori/insegnanti)
- **200** Medici AMIOT

L'INTESTINO: UN ORGANO DELICATO

- L'intestino riveste un ruolo centrale nella fisiologia umana: esistono autostrade di collegamento fra l'intestino e il sistema nervoso centrale, la pelle, l'apparato motorio.
 - L'intestino è aggredito da numerosi fattori come la fretta, l'ansia, i farmaci e, ancora di più, gli alimenti, di cattiva qualità, eccessivamente raffinati o troppo ricchi di conservanti e coloranti



Prospettiva

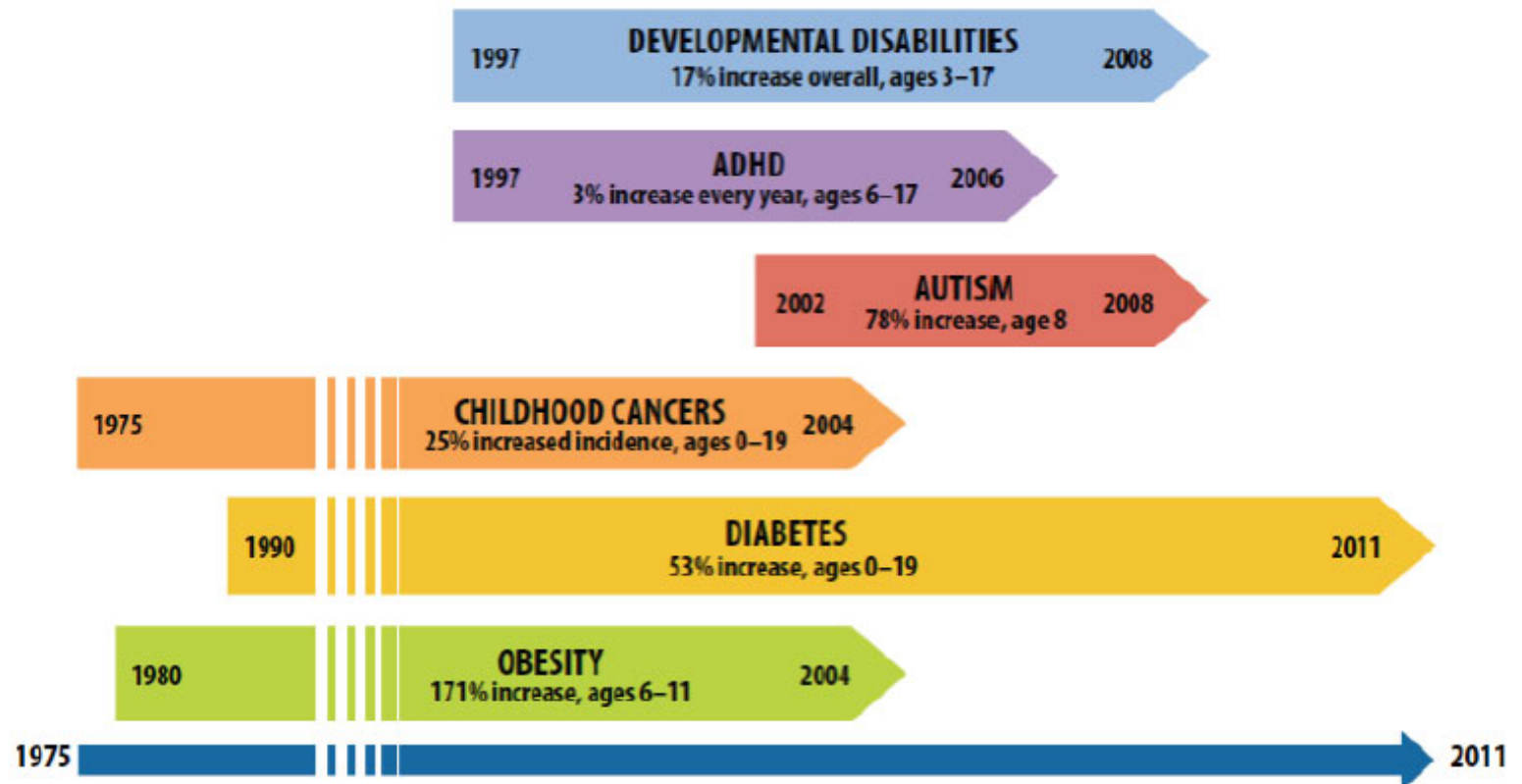
- **I**nformazione
- **C**onsapevolezza
- **R**esponsabilità
- **A**zione



Il punto di partenza

Informazione
Consapevolezza
Responsabilità
Azione

Incremento di patologie (CDC)



Statistics show steady increases in many childhood diseases and disorders over the past 30 years. Those highlighted here are just some of the health harms on the rise.
Sources: see endnotes 4, 13, 24, 52 and 94.

Informazione

Consapevolezza

Responsabilità

Azione

O.M.S.

- Per conservare la salute è necessario fare 30 minuti di attività fisica quotidiana.
- Per conservare la salute è necessario mangiare da cinque a otto porzioni di frutta e verdura al giorno.
- Per conservare la salute è importante consumare quotidianamente cereali integrali.
- Per conservare la salute è bene limitare il consumo di carni rosse e carni trasformate.

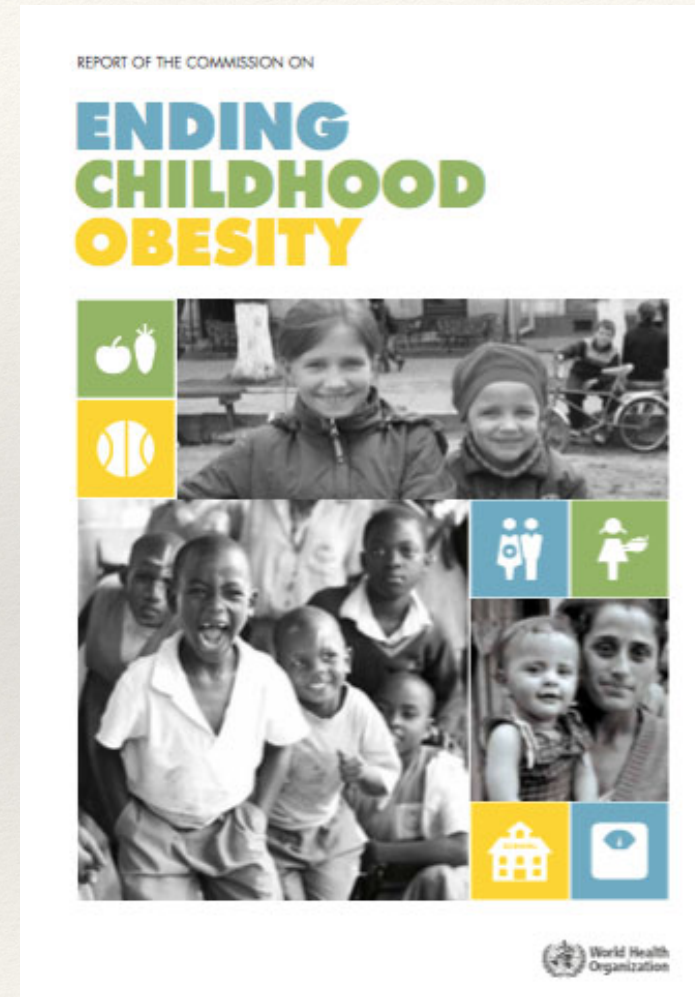


Rapporto WHO 2016

Childhood obesity is reaching alarming proportions in many countries and poses an urgent and serious challenge. The Sustainable Development Goals, set by the United Nations in 2015, identify **prevention** and control of noncommunicable diseases as **core priorities**.

has the potential to negate many of the health benefits that have contributed to increased life expectancy

Obesity prevention and treatment requires a whole-of-government approach in which policies across all sectors systematically take health into account, avoid harmful health impacts, and thus improve population health and health equity.



Informazione

Consapevolezza

Responsabilità

Azione

Prof. Umberto Veronesi

Il 35% delle malattie croniche o cronico
degenerative dipende da quello che
mangiamo



Informazione

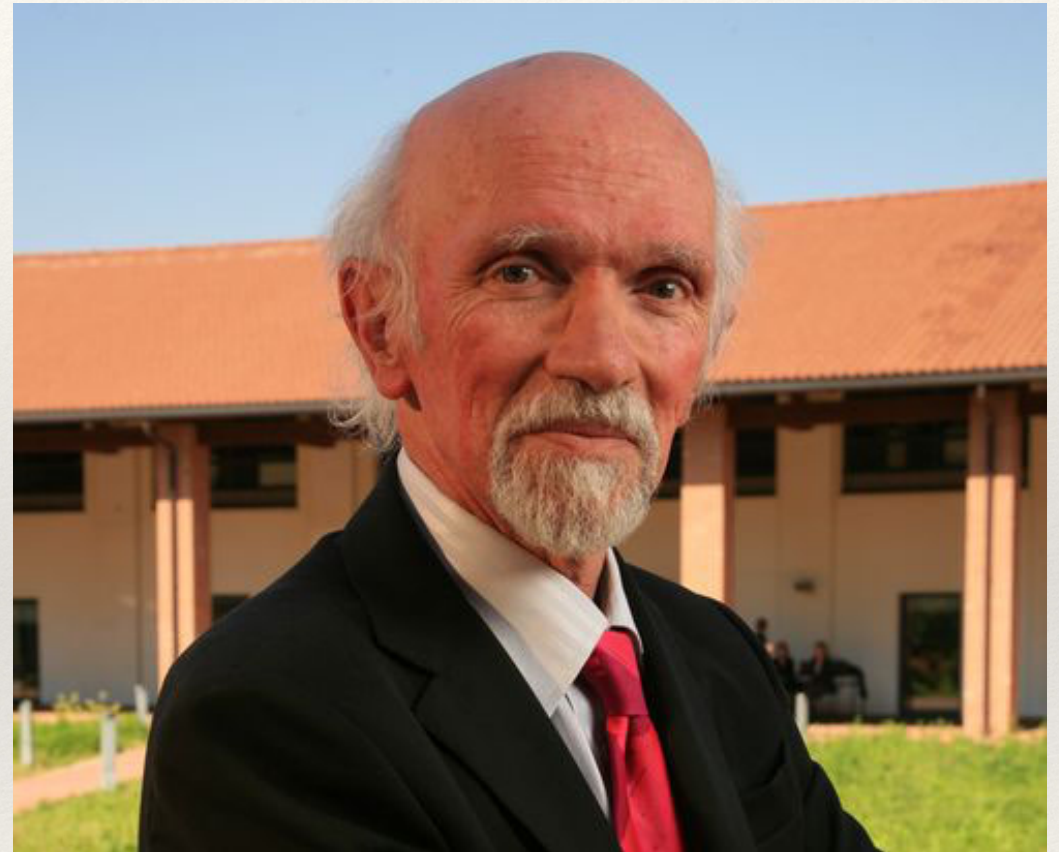
Consapevolezza

Responsabilità

Azione

Prof. Franco Berrino

Il consumo di patatine fritte, bevande gassate e zuccherate e merendine è il principale responsabile dell'incremento del diabete nei giovani



Informazione
 Consapevolezza
 Responsabilità
 Azione



W.C.R.F.

Allo scopo di ridurre il rischio di tumore è bene:

- Restare magri tutta la vita
- Attività fisica tutti i giorni
- Limitare alimenti ad alta densità calorica
- Preferire vegetali, legumi, verdure e frutta
- Limitare carni rosse. Evitare carni conservate
- Limitare alcool
- Limitare sale e cibi conservati sotto sale
- Nutrienti essenziali preferibilmente con l'alimentazione
- Allattare al seno i bambini per almeno 6 mesi
- Non fumare

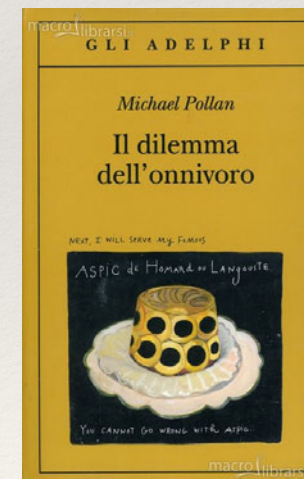
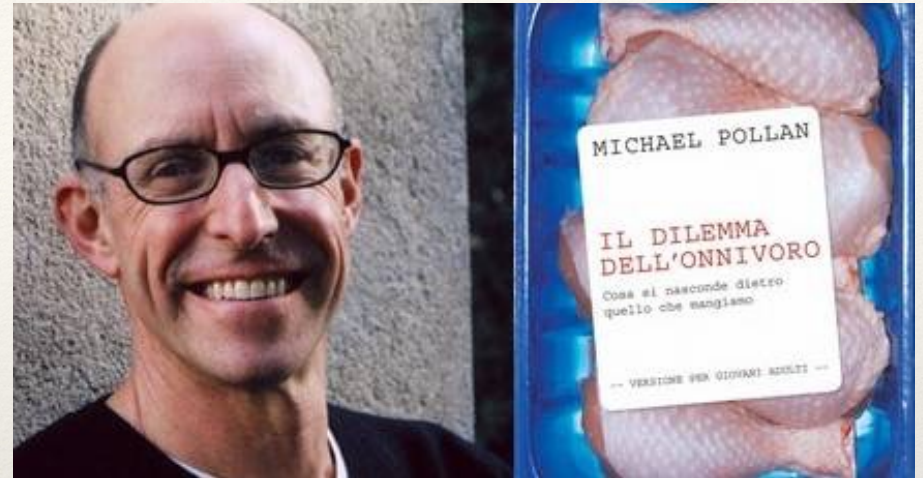
Queste indicazioni devono essere applicate anche da chi avesse già un problema

FOOD, NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY AND CANCERS OF THE COLON AND THE RECTUM 2011		
	DECREASES RISK	INCREASES RISK
Convincing	Physical activity ^{1,2} Foods containing dietary fibre ³	Red meat ^{4,5} Processed meat ^{4,6} Alcoholic drinks (men) ⁷ Body fatness Abdominal fatness Adult attained height ⁸
Probable	Garlic Milk ⁹ Calcium ¹⁰	Alcoholic drinks (women) ⁷
Limited - suggestive	Non-starchy vegetables Fruits Foods containing vitamin D ^{3,12}	Foods containing iron ^{3,4} Cheese ¹¹ Foods containing animal fats ³ Foods containing sugars ¹³
Limited - no conclusion	Fish; glycaemic index; folate; vitamin C; vitamin E; selenium; low fat; dietary pattern	
Substantial effect on risk unlikely	None identified	

Informazione
Consapevolezza
Responsabilità
Azione

Michael Pollan

“Se la gente sapesse come viene prodotto il cibo che consuma abitualmente non lo comprenderebbe di sicuro”



Informazione
Consapevolezza
Responsabilità
Azione

Carlo Petrini

“Ogni volta che acquistiamo un prodotto esprimiamo un’opinione politica e implicitamente accettiamo tutto quello che c’è dietro”.

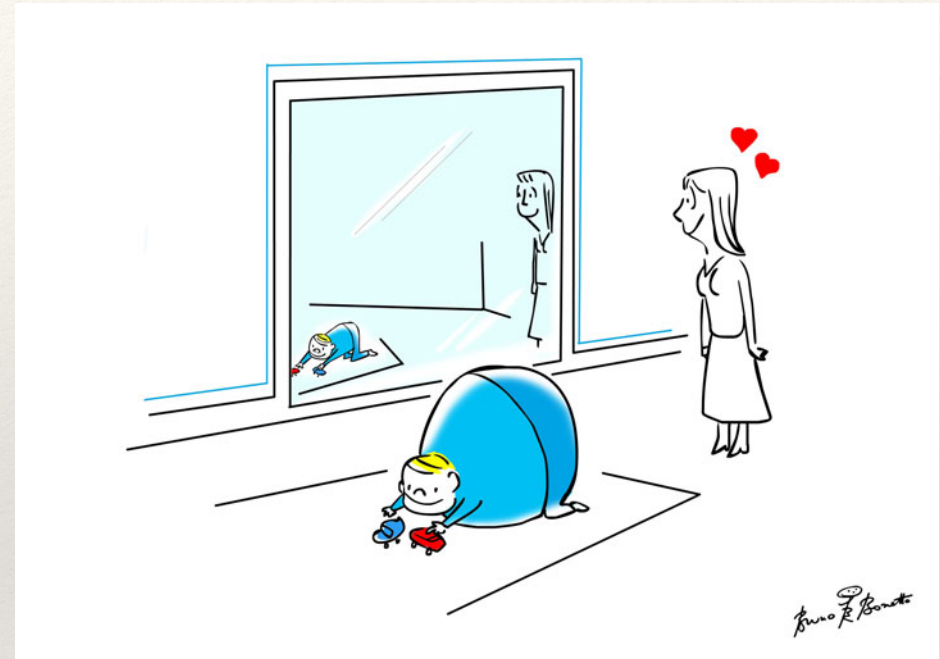
“Siamo tutti co-produttori”



Informazione
Consapevolezza
Responsabilità
Azione

Affrontare la realtà

- Centinaia di pubblicazioni
- Esperienza clinica
- Richieste dei pazienti consapevoli
- Necessità di cambiare paradigma personale



Informazione
Consapevolezza
 Responsabilità
 Azione

Pane e pasta



	Farina 00 mg/kg	Farina integrale
Provitamina A	-	3.3 microg
Vitamina B1	0.7	5.1
Vitamina B3	7.7	57
Vitamina B5	23	50
Vitamina E	0 UI	24 UI
Potassio	1150	4730
Calcio	60	120
Ferro	7	44



Informazione

Consapevolezza

Responsabilità

Azione

Le bevande gassate e zuccherate

La confezione da
due litri è comoda
e la si può portare
anche a tavola!!



Sugar Industry and Coronary Heart Disease Research

A Historical Analysis of Internal Industry Documents

Cristin E. Kearns, DDS, MBA; Laura A. Schmidt, PhD, MSW, MPH; Stanton A. Glantz, PhD

Early warning signals of the coronary heart disease (CHD) risk of sugar (sucrose) emerged in the 1950s. We examined Sugar Research Foundation (SRF) internal documents, historical reports, and statements relevant to early debates about the dietary causes of CHD and assembled findings chronologically into a narrative case study. The SRF sponsored its first CHD research project in 1965, a literature review published in the *New England Journal of Medicine*, which singled out fat and cholesterol as the dietary causes of CHD and downplayed evidence that sucrose consumption was also a risk factor. The SRF set the review's objective, contributed articles for inclusion, and received drafts. The SRF's funding and role was not disclosed. Together with other recent analyses of sugar industry documents, our findings suggest the industry sponsored a research program in the 1960s and 1970s that successfully cast doubt about the hazards of sucrose while promoting fat as the dietary culprit in CHD. Policymaking committees should consider giving less weight to food industry-funded studies and include mechanistic and animal studies as well as studies appraising the effect of added sugars on multiple CHD biomarkers and disease development.

JAMA Intern Med. doi:10.1001/jamainternmed.2016.5394
Published online September 12, 2016.

-  [Invited Commentary](#)
-  [Author Audio Interview](#)
-  [Supplemental content](#)

Author Affiliations: Author affiliations are listed at the end of this article.

Corresponding Author: Stanton A. Glantz, PhD, UCSF Center for Tobacco Control Research and Education, 530 Parnassus Ave, Ste 366, San Francisco, CA 94143-1390 (glantz@medicine.ucsf.edu).

Informazione
Consapevolezza
Responsabilità
Azione

Genitori
Insegnanti
Medici
Politici
Ciascuno di noi



Informazione
Consapevolezza
Responsabilità
Azione

Passare all'azione

- **I tempi del progetto: scadenze medio-lunghe**
- **Volontà politica**
- **Consapevolezza dei genitori**
- **Insegnamento ai ragazzi**
- **Strutture scolastiche opportune**
- **Programmi didattici: ecologia della salute**
- **Formazione dei medici e degli insegnanti**



Informazione
Consapevolezza
Responsabilità
Azione

I tempi del progetto: scadenze medio - lunghe

Al momento attuale
informare significa imporre
Occorre ricostruire una
cultura del benessere
La salute deve tornare ad
essere un **dovere** e non
semplicemente un diritto

QUANTO È UNA PORZIONE?

- Come regola generale sarebbe opportuno comporre la propria giornata alimentare seguendo queste indicazioni:

- 5 porzioni di frutta e verdura di stagione
- 4 porzioni di cereali integrali o semi integrali biologici
- 3 porzioni tra yogurt, latte vegetale e semi oleosi
- 2 porzioni di legumi, pesce, uova e raramente carne di qualità



Informazione
Consapevolezza
Responsabilità
Azione

Volontà politica

La relazione tra questo
importante cambiamento dello
stile di vita e la salute deve
raggiungere le più alte **autorità**
Il diritto alla salute
Il diritto alla cura



Informazione
Consapevolezza
Responsabilità
Azione

Consapevolezza dei genitori

Occorre una nuova
consapevolezza

Bisogna lavorare per **i prossimi genitori** senza trascurare gli attuali

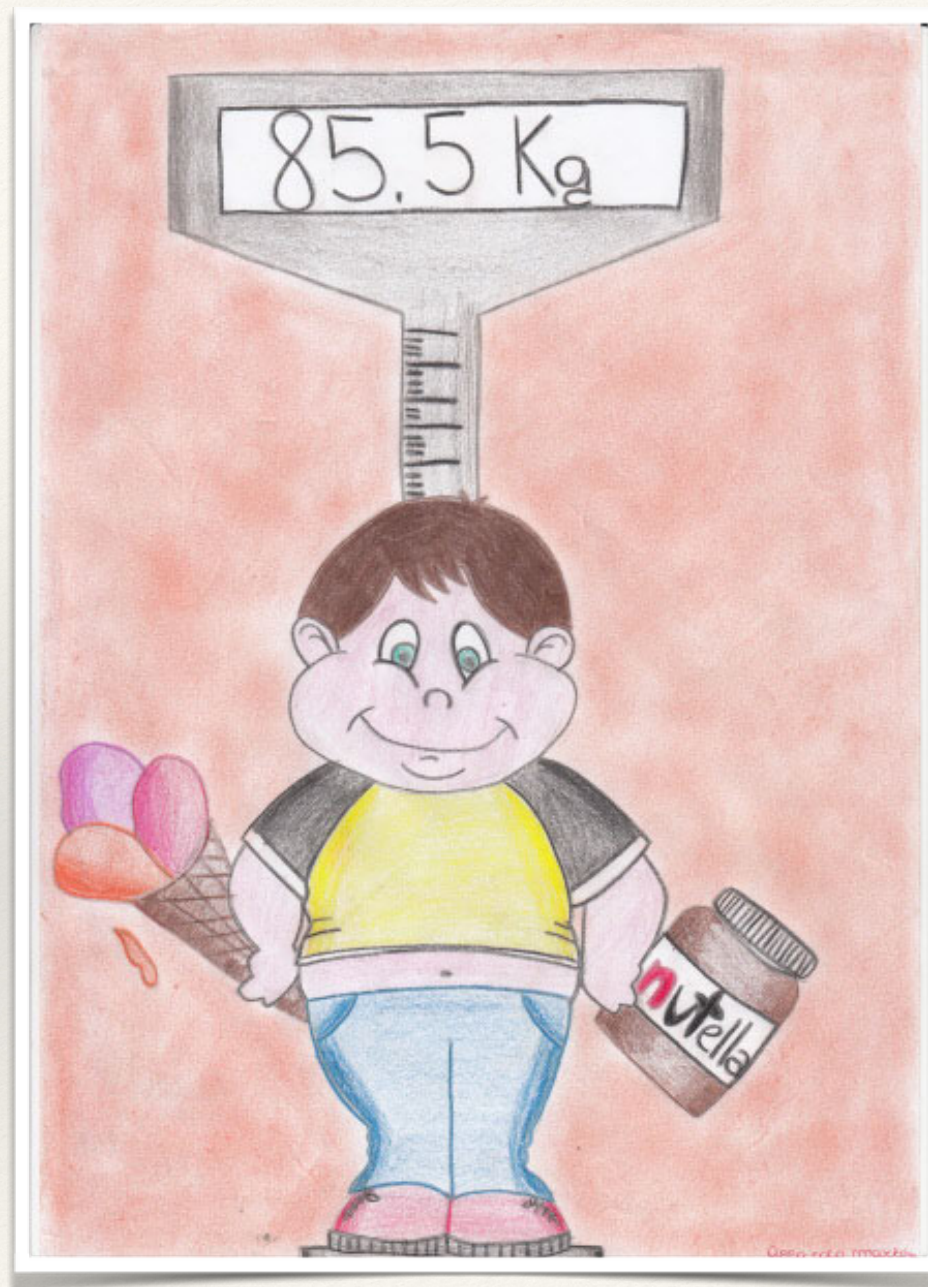


Informazione
Consapevolezza
Responsabilità
Azione

Insegnamento ai ragazzi

L'informazione deve raggiungere i ragazzi **fin da piccoli**

Va da sé che questa informazione deve trovare un **terreno opportuno** anche tra genitori, adulti e insegnanti



[Psychol Sci](#). 2013 Aug 1;24(8):1541-53. doi: 10.1177/0956797612474827. Epub 2013 Jun 26.

Teaching young children a theory of nutrition: conceptual change and the potential for increased vegetable consumption.

[Gripshover SJ](#), [Markman EM](#).

Source

Stanford University.

La risposta della ricerca

Una recente ricerca condotta dal dipartimento di Psicologia dell'università di Stanford (USA) sembrerebbe rispondere affermativamente. I ricercatori hanno ingaggiato un gruppo di **59 bambini di età compresa tra i 4 e i 5 anni** ai quali hanno fatto leggere, durante le ore di asilo e per tre mesi, 5 piccoli libri nei quali si trattavano temi relativi alla nutrizione. Si descriveva l'importanza di una dieta composta da tanti alimenti diversi, il funzionamento della digestione, le diverse categorie di alimenti, la presenza di sostanze che non si possono vedere e la loro funzione biologica. Altri bambini dello stesso asilo, che invece non avevano letto i libri, costituivano il gruppo di controllo. Tutti venivano poi interrogati sulla nutrizione: i bambini che avevano letto i libri fornivano risposte mediamente molto più corrette degli altri, dimostrando non solo di avere preso coscienza delle nozioni teoriche di base, ma anche di saper dedurre da soli l'importanza di alcune buone pratiche alimentari. **Ma l'aspetto più interessante è che, messi di fronte alla possibilità di scegliere tra più alimenti diversi, i bambini "istruiti" sceglievano spontaneamente una porzione più che doppia di vegetali rispetto agli altri, che invece continuavano a mangiare più o meno come avevano sempre fatto.**

Informazione
Consapevolezza
Responsabilità
Azione

Strutture scolastiche opportune

Palestre a misura di studente
Disponibilità al di fuori degli
orari di scuola

Servizi opportuni

Incentivazione dell'attività
sportiva

Educazione fisica quotidiana



Childhood fitness reduces the long-term cardiometabolic risks associated with childhood obesity

M D Schmidt, C G Magnussen, E Rees, T Dwyer, A J Venn

Cite this article as: M D Schmidt, C G Magnussen, E Rees, T Dwyer, A J Venn, Childhood fitness reduces the long-term cardiometabolic risks associated with childhood obesity, *International Journal of Obesity* accepted article preview 22 April 2016; doi: [10.1038/ijo.2016.61](https://doi.org/10.1038/ijo.2016.61).

Informazione
Consapevolezza
Responsabilità
Azione

Programmi didattici

Ecologia della salute

Una materia scolastica

Programmi

Libri di testo

Interrogazioni

Voti

Bocciature



Informazione
Consapevolezza
Responsabilità
Azione

Formazione dei medici e degli insegnanti

Un passo **inevitabile**
Ancora una volta un
problema di volontà
politica più che specifico
di una singola Istituzione



Informazione
Consapevolezza
Responsabilità
Azione

**Una condizione di
emergenza che richiede
soluzioni di emergenza**

Costituire una rete informata e
motivata
Diffondere non solo la cultura,
ma la **formazione al benessere**

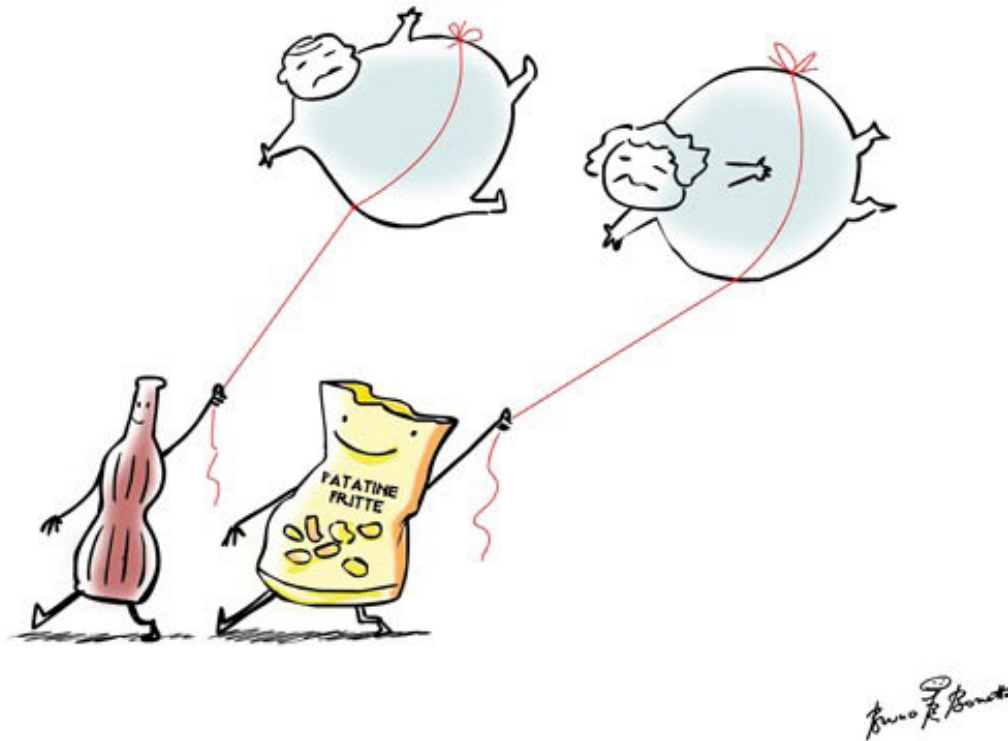


**Mangia bene,
cresci bene**

Alberto Fiorito

GRIBAUDO

Educare i propri figli
a nutrirsi bene
e vivere in salute



**Master internazionale di primo livello in nutraceutica ed educazione alimentare
NOV 16 - OTT 17**

Università di San Marino e Chieti

Aperto a medici, biologi, farmacisti e altro personale dell'area sanitaria

Università degli Studi di Torino

Scuola di Medicina
Università degli Studi di Torino

Summer School TAKE CARE of CHILDREN

Prendersi cura dei bambini

DIETA MEDITERRANEA NEI PRIMI 1000 GIORNI DI VITA

In collaborazione con:

16, 17 e 18 Settembre 2016

Sala Convegni - Palazzo Banca d'Alba
Via Cavour 4 - ALBA (CN)

inLiguria
FONDAZIONE BANCA D'ALBA



KIT DIDATTICO
RISERVATO AI DOCENTI

MANGIA BENE, CRESCI BENE

PROGETTO PROMOSSO DA
moige
movimento genitori

CON IL PATROCINIO SCIENTIFICO DI
A.M.I.O.T.
Associazione Medica Italiana di Omatossicologia

PROGETTO REDATTO PER
LE SCUOLE CON IL SUPPORTO DEL
Ministero della Sanità
Università degli Studi di Torino



Alberto Fiorito

A.M.I.O.T.

Associazione Medica Italiana
di Omatossicologia
Milano