

Stili Alimentari dei Ragazzi del Baianese



**Indagine Conoscitiva Promossa dal
Centro Ricerche Oncologiche di Mercogliano**

Il Progetto di Trasferimento delle Conoscenze



- Nell'ambito della **XIX Settimana della Cultura Scientifica e Tecnologica** promossa dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca è stato attivato il Progetto "*... alla Ricerca della Conoscenza*" ... *fatti non foste a viver come bruti, ma per seguir virtute e conoscenza*".
- Il progetto si è articolato in incontri ripetuti presso le scuole, un ciclo di conferenze programmate e visite guidate presso il Centro Ricerche Oncologiche di Mercogliano (CROM) per far sì che gli studenti diventassero protagonisti del processo di partecipazione e sensibilizzazione nei confronti della scienza, per capirne l'impatto costante e rilevante che essa ha sul vivere quotidiano.
- Un ruolo particolare di promotore attivo e partecipativo è stato svolto dal primo cittadino del Comune di Sperone, prof. Salvatore Alaia, che ha individuato nella Scuola Media Statale G. Parini di Sperone, la scuola pilota ove avviare la sperimentazione.

... utilizzare forme di comunicazione che consentano interazione

- Il Centro di Ricerche Oncologiche di Mercogliano "Fiorentino Lo Vuolo" ha tra le sue finalità quella di produrre conoscenza, trasferire e diffondere la stessa
- Obiettivo della sperimentazione:
 - incrementare le conoscenze scientifiche dei ragazzi
 - utilizzare i giovani studenti quali *carrier* per trasferire le conoscenze al nucleo familiare



Rapporto OsservaSalute 2008



- La fotografia scattata dalla sesta edizione del Rapporto OsservaSalute (2008), dettagliata analisi dello stato di salute della popolazione nelle Regioni italiane, mostra chiaramente un Paese ove l'ignoranza sui temi generali correlati alla tutela della salute sia ancora piuttosto diffusa.
- **Manca la conoscenza dei principi basilari di tutela della salute**, a ancor meno si conosce su ruolo ed importanza della "Ricerca Scientifica", nonché sulle tematiche connesse a cominciare dalle ricadute che la Ricerca ha sulla Salute.
- **Cresce invece la tendenza a sposare comportamenti e stili di vita sbagliati.**
- Oltre alla passione per gli aperitivi alcolici ed al vizio del fumo, gli Italiani appaiono sempre più grassi (35% persone in sovrappeso), poco propensi alle attività sportive (solo il 10,3% degli italiani pratica sport in modo saltuario), e mangiano sempre peggio.
- **Si conferma il trend di allontanamento da una corretta alimentazione.**



Come raggiungere il "target"



- Ciò dimostra chiaramente che le campagne di informazione, così come strutturate ed attuate, non raggiungono l'obiettivo prefissato, perché non frenano la crescita delle cattive abitudini.
- Va pertanto ripensata la metodologia seguita da dette campagne, come suggerito da **Walter Ricciardi**, coordinatore del Rapporto, e soprattutto quale "linguaggio" seguire per essere compresi.

E' probabile che dette iniziative raggiungano, oggi, solo le persone più colte e meglio educate, mentre **i cittadini che ne hanno più bisogno**, quelle che appartengono alla popolazione generale, con basso grado di scolarità, molto spesso non vengono raggiunte dai messaggi positivi, che sarebbero fondamentali per la loro salute.

SAPERE = CONOSCENZA = SCIENZA



- Partendo proprio dai dati in premessa circa le "cattive abitudini" degli Italiani si è cercato di far comprendere l'importanza della Conoscenza per l'Uomo del III Millennio.

In un'epoca di grossi sconvolgimenti economici, politici, culturali, sociali, il **SAPERE (= CONOSCENZA = SCIENZA)** assume sempre più valore, avallando quanto sostenuto dai massimi esperti del *Knowledge Management* che *"In un'economia dove l'unica certezza è l'incertezza, la sola risorsa sicura di vantaggio competitivo duraturo è la Conoscenza"*.

- Nella convinzione che non esiste progresso socio-economico di un Paese che non sia preceduto da un **processo culturale**, è altresì vero che in una società in cui la tecnologia permea ogni aspetto della vita, ogni individuo dovrebbe possedere un **vocabolario di base di nozioni scientifiche** sì da poter capire le tematiche ed esercitare il proprio potere decisionale nella consapevolezza dell'impatto che la decisione stessa avrà sulla sua vita e su quella dei propri cari.
- La Ricerca scientifica si presenta allora come volano, strumento essenziale ed indispensabile per lo sviluppo della "cultura della scienza" ovvero la conoscenza.

.... dal gruppo pilota al territorio



- Sulla base di tali premesse si è convenuto di individuare 20 studenti, rappresentativi dell'intero plesso scolastico, che hanno costituito il gruppo base, target della sperimentazione.
- Il gruppo è stato selezionato dal Corpo Docente, guidato dal Preside, prof. Antonio De Lucia, coordinato dalla prof.ssa Chiara Napolitano, in collaborazione dei docenti di materie scientifiche: prof. Antonietta Bianco, prof. Antonio Canonico, prof. Anna Lombardi che hanno preparato gli studenti agli incontri stimolandoli ad allestire ed esporre elaborati diversi, incentrati sulle tematiche oggetto del corso.
- Il successo ottenuto dalla iniziativa e l'entusiasmo dei Referenti Scolastici hanno fatto sì che la sperimentazione si estendesse dal Gruppo Pilota a tutto il territorio baianese.



Il Baianese

- Il Baianese è un territorio della provincia di Avellino, composto da sei comuni: Baiano (da cui prende il nome), Avella, Mugnano del Cardinale, Quadrelle, Sirignano e Sperone; geograficamente appartiene all'agro nolano ed all'Area metropolitana di Napoli, con cui condivide lingua, tradizioni e cultura.
- Il Baianese ha una particolarità rispetto al resto della provincia cui appartiene: mentre nell'Avellinese i centri abitati sono molto distanti l'uno dall'altro (a volte la distanza tra due paesi vicini arriva anche a 10 km), i comuni del Baianese sono uniti tra di loro, formando così una sorta di unico comune che conta circa 25 mila abitanti e che viene comunemente identificato con il termine "Mandamento".



Popolazione studiata

- Le scuole prese in considerazione sono state **tre medie statali del Baianese**, 27 classi (I, II, III), oltre il Gruppo Pilota, per un totale di 468 studenti (246 M, 222 F; età media 12,37 anni; peso medio 52,52 Kg; altezza media 1,59 m).

Nella tabella che segue sono riportati i dati riassuntivi:

	Sper. Sperone	Scuola Media Statale "G. Parini" Baiano			Scuola Media Statale "A Manzoni" Mugnano del Cardinale			Scuola Media Statale "A Manzoni" Sirignano			Val. compl.
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
Numero studenti	20	72	79	67	49	50	57	27	23	24	468
Età media	12,15	11,35	12,20	13,29	11,46	12,59	13,39	11,42	12,35	13,50	12,37
Peso	57,79	47,97	52,44	57,72	49,95	54,27	57,52	45,26	47,95	54,35	52,52
Altezza	1,63	1,51	1,60	1,63	1,55	1,61	1,66	1,55	1,56	1,61	1,59
SESSO											
M	10	48	41	41	24	18	29	12	12	11	246
F	10	24	38	26	25	32	28	15	11	13	222

Agli studenti è stato somministrato un questionario articolato.

I risultati conseguiti sono stati analizzati statisticamente e valutati.

Campione

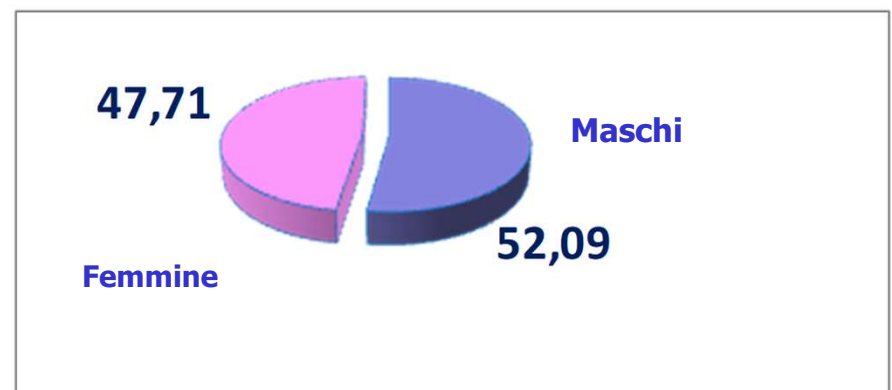
➤ 3 Scuole

- Scuola Media Statale "G. Parini" Baiano
- Scuola Media Statale "A Manzoni" Mugnano Del Cardinale
- Scuola Media Statale "A Manzoni" Siringano

➤ 27 Classi + 1 Gruppo Pilota

- 1A, 2A, 3A, 1B, 2B, 3B, 1C, 2C, 3C, 1D, 2D, 3D - SMS "G. Parini" Baiano
- 1A, 2A, 3A, 1B, 2B, 3B, 1D, 2D, 3D - SMS "A Manzoni" Mugnano Del Cardinale
- 1A, 2A, 3A, 1B, 2B, 3B - SMS "A Manzoni" Siringano

➤ 468 Studenti



Scuole e classi

Scuola Media Statale "G. Parini"

Baiano

1a	2a	3a	1b	2b	3b	1c	2c	3c	1d	2d	3d
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Scuola Media Statale "A Manzoni"

Mugnano Del Cardinale

1a	2a	3a	1b	2b	3b	1c	2c	3c	3d
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Scuola Media Statale "A Manzoni"

Siringano

1a	2a	3a	1b	2b	3b
----	----	----	----	----	----

Lezioni a Scuola e Visite



a scuola...

10 marzo 2009 - Presentazione del Progetto
Resp. Prof. Giuseppe Castello

17 marzo 2009 - Questionario Abitudini Alimentari
Resp. Dr.ssa Silvana Di Martino

31 marzo 2009 - Guarda cosa c'è nel tuo piatto
Resp. Dr.ssa Silvana Di Martino

28 aprile 2009 - Cellule Staminali
Resp. Dr.ssa Stefania Senger

12 maggio 2009 - Stili di vita nel baianese
Resp. Dr.ssa Silvana Di Martino



visite al CROM....

7 maggio 2009 - .. piccoli ricercatori .. nei laboratori del Crom
Resp. Dr.ssa Eliana Guerriero

21 maggio 2009 - ... piccoli ricercatori nei laboratori del Crom
..con il talento nel sangue!
Resp. Dr.ssa Francesca Capone



Lezioni a scuola



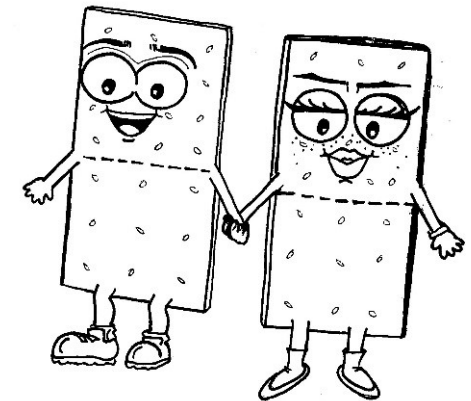
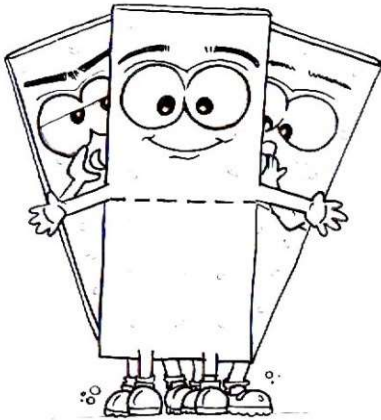
Nei Laboratori del CROM



... piccoli ricercatori in laboratorio



Il Questionario: le abitudini alimentari degli alunni



Abbiamo sottoposto all'attenzione degli allievi un questionario per la raccolta di informazioni circa **le loro abitudini alimentari ed i rapporti col cibo.**

I dati raccolti nelle diverse scuole del baianese sono stati poi elaborati dall'équipe del CROM.

Gli allievi durante la compilazione del questionario



Questionario "Abitudini Alimentari"



Centro Ricerche Oncologiche di Marcigliano "Fiorentino Lo Vuolo"
Via Ammiraglio Bisco - 83013 Marcigliano (AV)
Tel: +39 0825 1911.711 - Fax: +39 0825 1911.705
Email: info@cro-ma.eu Sito web: www.cro-ma.eu

QUESTIONARIO PER RILEVARE LE ABITUDINI ALIMENTARI

Resp. Prof. Giuseppe Castello
Coord. Dott.ssa Silvana Di Martino

SCUOLA: _____

CLASSE: _____ DATA: _____

NOME e COGNOME: _____ ETA _____

PESO _____ kg

ALTEZZA _____ cm SESSO [] M [] F

COMPOSIZIONE DEL NUCLEO FAMILIARE:

[] PADRE [] MADRE [] FRATELLI/SORELLE (N° ...) [] ALTRI (N° ...)

PROFESSIONE DEI COMPONENTI DEL NUCLEO FAMILIARE:

PADRE _____ MADRE _____

ALTRI _____

ABITUDINI ALIMENTARI

1. La mattina fai colazione:

- sempre
- 2-3 volte a settimana
- raramente
- mai



2. Se no, perché?

- hai fretta
- non hai fame
- non te la preparano

3. Se sì, consumi di solito: (max 3 risp.)

- latte
- tè
- yogurt
- caffè
- biscotti
- cereali
- merendine
- frutta
- succhi
- cioccolata
- altro _____



4. Nel latte aggiungi:

- zucchero
- caffè
- Nesquik
- miele
- orzo



5. Fai abitualmente colazione:

- con la famiglia
- con gli amici
- da solo

6. Fai colazione di solito:

- a casa
- al bar
- fuori casa

7. Componi la tua colazione ideale

- latte
- tè



- caffè
- succo
- orzo
- yogurt
- cereali
- biscotti
- toast
- frutta
- fette biscottate



- carne
- pesce
- latticini e formaggi
- uova
- altro _____



- contorno

- patate
- verdura cotta (es. spinaci)
- altro _____

8. Fai lo spuntino a scuola?

- sì
- no
- qualche volta

9. Se sì, consumi di solito:

- panino
- merendine
- snacks (patatine, cioccolata, crackers)
- succhi di frutta
- altro _____



10. Pranzi:

- sempre
- qualche volta
- mai

11. Non lo fai perché?

- non hai tempo
- non hai fame
- non te lo prepara nessuno

12. Pranzi generalmente

- a casa
- fuori casa
- al fast food



13. Componi ora il tuo pranzo ideale

- primo

- pasta condita
- pasta con legumi
- pasta ripiena
- minestra
- riso
- altro _____



- secondo

- frutta

- fresca
- sciroppata



14. Fai la merenda pomeridiana:

- sempre
- qualche volta
- mai

15. Se sì, abitualmente mangi:

- nutella
- merendine
- snacks
- yogurt
- altro _____

16. Se no, perché?

- non hai fame
- non hai tempo



17. Oltre alla merenda, fai altri spuntini?

- sì
- no
- qualche volta

18. Consumi la cena:

- sempre
- qualche volta
- mai



19. Se no, perché?

- non hai fame
- non hai tempo
- non te la prepara nessuno

20. Se sì, con chi?

Questionario "Abitudini Alimentari"

- con la famiglia
- con gli amici
- da solo



21. Abitualmente ceni:

- a casa
- fuori casa
- al fast food

22. Ti capita di mangiare qualcosa dopo cena?

- sempre
- qualche volta
- mai



23. Se sì, cosa?

- snacks dolci
- snacks salati
- altro _____

24. Componi la tua cena ideale:

- primo

- pasta:
 - al pomodoro
 - al ragù
 - con legumi
 - in brodo
 - ripiena (ravioli, cannelloni...)
- minestrina
- altro _____

- secondo

- carne
- pesce
- latticini e formaggi
- uova
- altro _____



- contorno

- patate
- verdura cruda (es. insalata)
- verdura cotta (es. spinaci)
- altro _____

- frutta

- fresca
- sciroppata

25. Durante i pasti di solito cosa bevi?

- acqua
- coca cola, aranciata
- vino/birra
- succo di frutta
- altro _____



26. Quante volte in una settimana mangi:

- carne

- tutti i giorni o quasi
- 3-4 volte a settimana
- 1-2 volte a settimana
- mai o meno di una volta a settimana

- pasta

- tutti i giorni
- 2-3 volte a settimana
- mai

- legumi

- spesso
- 2-3 volte a settimana
- mai

- pesce

- tutti i giorni
- spesso
- 1-2 volte a settimana
- mai



- verdure

- tutti i giorni
- spesso
- qualche volta
- mai

- latticini

- tutti i giorni
- spesso
- qualche volta
- mai

- frutta

- sempre
- qualche volta
- mai



27. Finisci di mangiare la tua porzione:

- sempre
- qualche volta
- mai

28. Ne chiedi ancora:

- sempre
- qualche volta
- mai



ED ORA... CONTINUAMO A PARLARE DI TE!!!

29. La tua abitazione si trova:

- nel quartiere della scuola
- lontano dalla scuola
- fuori città

30. Con che cosa ti rechi a scuola?

- a piedi
- in macchina
- con l'autobus
- altro _____



31. Dopo pranzo preferisci:

- fare subito i compiti
- guardare la TV
- giocare al computer
- riposare
- altro _____

32. Quante ore al giorno guardi la TV?

- meno di 1 ora
- 1-2 ore
- più di 3 ore

33. Ti piace mangiare nel fast food,

perché:

- ami pizza e patatine
- è divertente
- non mi piace
- mi piace stare con gli amici



34. Ami passare il tuo

tempo libero:

- con gli amici
- restando a casa
- altro _____

35. Pratichi sport:

- regolarmente
- qualche volta
- raramente
- mai

36. Qual è il tuo sport preferito?

- calcio
- pallavolo
- basket
- nuoto
- altro _____

VEDIAMO ORA... COSA CONOSCI DELL'ALIMENTAZIONE

37. Quali tra questi alimenti contengono più:

- proteine

- pane
- carne
- frutta

- carboidrati

- pesce
- ortaggi
- pasta

- grassi

- mozzarella



Questionario "Abitudini Alimentari"

- prosciutto
- frutta

38. Quali di questi alimenti ti fornisce più energia?

- carne
- formaggio
- pane

39. Quali alimenti consideri più adatti alla prima colazione?

- uova e bacon
- frutta
- latte e biscotti

40. E' giusto giornalmente consumare:

- 1-2 pasti
- 3-5 pasti
- 5-7 pasti

41. E' opportuno mangiare il formaggio:

- dopo il secondo piatto
- nel panino a scuola
- al posto della carne

42. Cosa si intende per fibra alimentare?

- la parte fibrosa della carne
- una componente non digeribile dei vegetali
- la buccia della frutta

43. Conosci l'anoressia e la bulimia?

- sì
- no

Se sì, cosa conosci di queste malattie?

44. Associa ad ogni nutriente la sua funzione.

- | | |
|------------------|--------------------------------|
| A) Carboidrati | 1) Energetica |
| B) Proteine | 2) Bioregolatrice e protettiva |
| C) Lipidi | 3) Bioregolatrice e plastica |
| D) Sali minerali | 4) Plastica |
| E) Vitamine | 5) Energetica di riserva |

45. Quante Kcal fornisce 1 g di...

- | | |
|-------------|-----------|
| A) Zuccheri | 1) 0 Kcal |
| B) Proteine | 2) 0 Kcal |
| C) Grassi | 3) 4 Kcal |



- | | |
|------------------|-----------|
| D) Alcol | 4) 4 Kcal |
| E) Vitamine | 5) 7 Kcal |
| F) Sali minerali | 6) 9 Kcal |

TRA UN PASTO E L'ALTRO... RACCONTO DI ME

46. Generalmente mentre mangi: (max. 2)

- guardi la TV
- ascolti la radio
- parli con i presenti
- leggi un libro
- stai in silenzio
- altro _____

47. Preferisci mangiare:

- con la famiglia
- con i parenti
- con gli amici
- da solo
- altro _____

48. Qual è per te il pasto più bello della giornata?

- colazione
- spuntino
- pranzo
- merenda
- cena

49. I pasti secondo te sono il momento buono per:

- guardare la TV
- stare soli
- stare tutti insieme in famiglia e parlare
- mangiare e basta
- altro _____

50. Mangiando con i tuoi amici ti capita di:

- rinunciare a qualcosa
- mangiare di più
- mangiare di meno
- cercare di non far vedere quello che mangi

51. Durante il tempo libero preferisci: (max. 3)

- guardare la TV
- leggere un libro
- giocare all'aperto
- giocare ai videogames
- dormire



Questionario "Abitudini Alimentari"

- fare sport
- altro _____

52. Pensi che per essere accettato in un gruppo sia necessario essere:

- simpatici ed estroversi
- coraggiosi
- belli
- vestiti alla moda
- intelligenti
- altro _____



53. Se ti offrono qualcosa ti capita di rispondere no:

- spesso
- raramente
- qualche volta
- mai

54. Mangi: (max. 2)

- per obbligo
- per piacere
- per caso
- perché è ora di mangiare
- per vivere
- per crescere
- perché non hai altro da fare
- altro _____



55. Ti capita di mangiare per consolarti:

- spesso
- raramente
- qualche volta
- mai

56. A volte ti capita di non mangiare: (max. 2)

- per mancanza di tempo
- per stanchezza
- per pigrizia
- perché non ti va
- per dispetto
- altro _____



57. Hai dei buoni motivi per metterti a dieta?

- sì
- no
- Se sì quali? _____

58. Associa ad ogni termine della colonna A uno della colonna B:

Dolce A) Bello
Magro B) Amici
Pizza C) Dieta
Grasso D) Colpa
Patatine E) Brutto
Cioccolato F) Buon umore

59. Accusi disturbi dopo i pasti?

- sì
- no
- raramente
- Se sì, quali? _____

60. Ti capita di mangiare e bere di nascosto:

- mai
- qualche volta
- spesso
- sempre

61. Chi è che influenza le tue scelte alimentari?

- la famiglia
- la scuola
- nessuno
- la pubblicità
- gli amici
- altro _____

62. Durante la giornata senti più fame: (max. 3)

- appena alzato
- a metà mattinata
- prima di pranzo
- a metà pomeriggio
- prima di cena
- prima di andare a letto
- quando sei solo
- quando ti annoi
- quando sei arrabbiato
- quando guardi la TV
- mentre studi
- quando vedi altri che mangiano

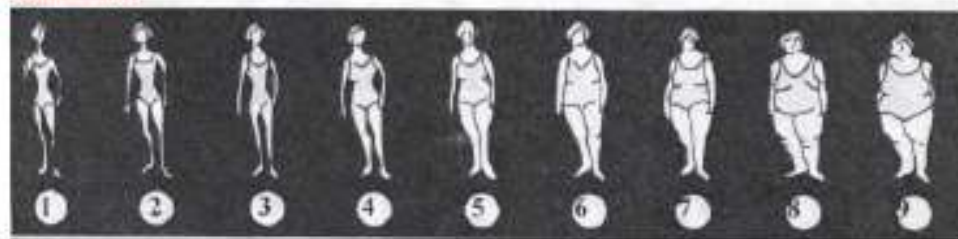


Questionario "Abitudini Alimentari"

TEST: QUANTO TI PIACI?

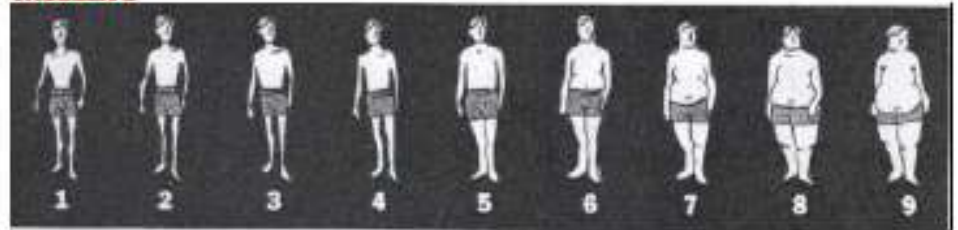
Se sei una femmina guarda le sagome della tabella A, se sei un maschio quelle della tabella B.
Scegli il corpo che ti piacerebbe avere e annota il numero corrispondente, scegli poi il profilo più simile al tuo e annota anche questo numero.

TABELLA A



Il corpo che ti piacerebbe avere
Profilo più simile al tuo

TABELLA B



Il corpo che ti piacerebbe avere
Profilo più simile al tuo

20-29 MARZO 2009

SETTIMANA NAZIONALE PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA

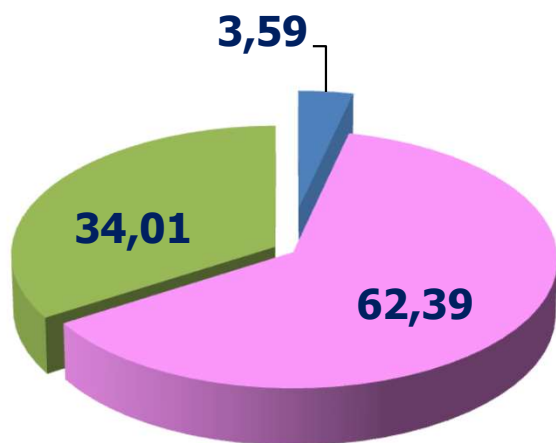


PREVENZIONE
BUONA COME IL PANE

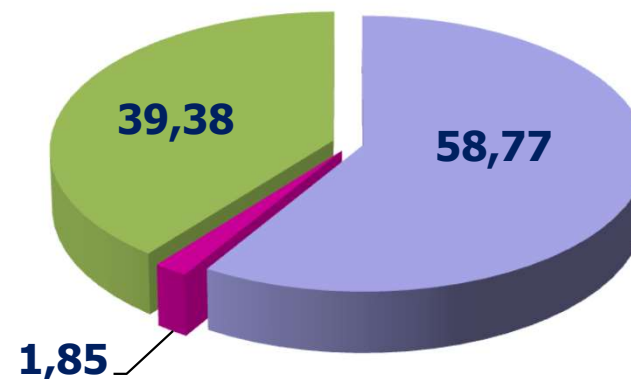
 **LILT**
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

Quanto è importante la prima colazione

Fai abitualmente colazione



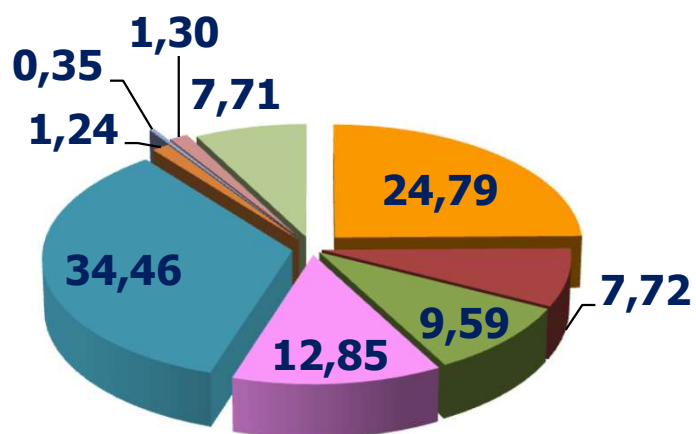
- Non lo è affatto è più salutare dormire mezz'ora di più
- E' molto importante e deve fornire almeno il 20% delle calorie della giornata
- E' importante, ma deve essere molto leggera



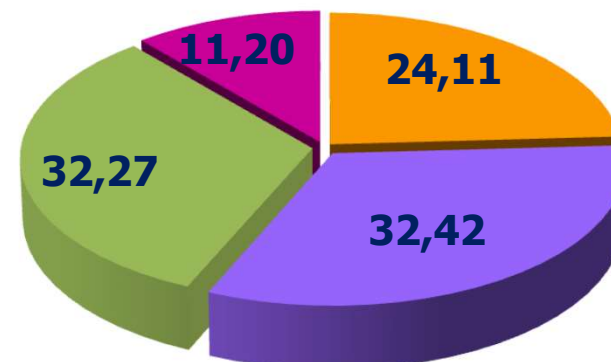
- Con la famiglia
- Con gli amici
- Da solo

Qual è la tua colazione tipo

Nel latte aggiungi

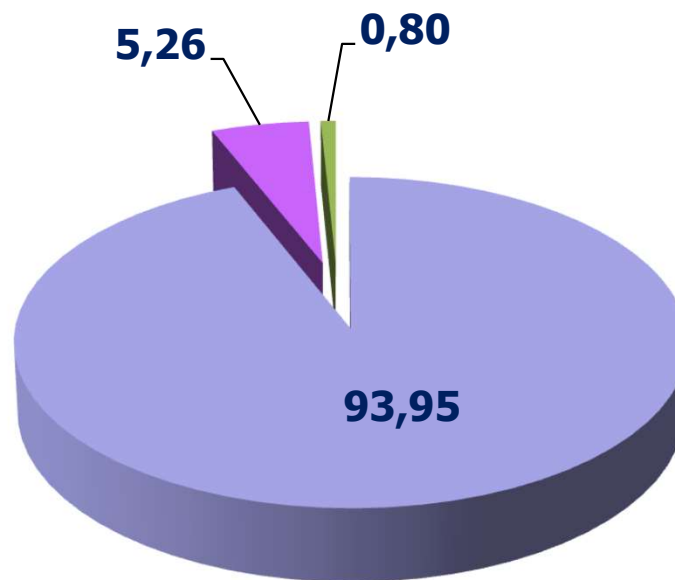


- Latte e cereali
- Latte e fette biscottate
- Latte
- Latte e cornetto/merendina
- Latte e biscotti
- The
- Biscotti e yougurt
- Succo di frutta
- Merendina



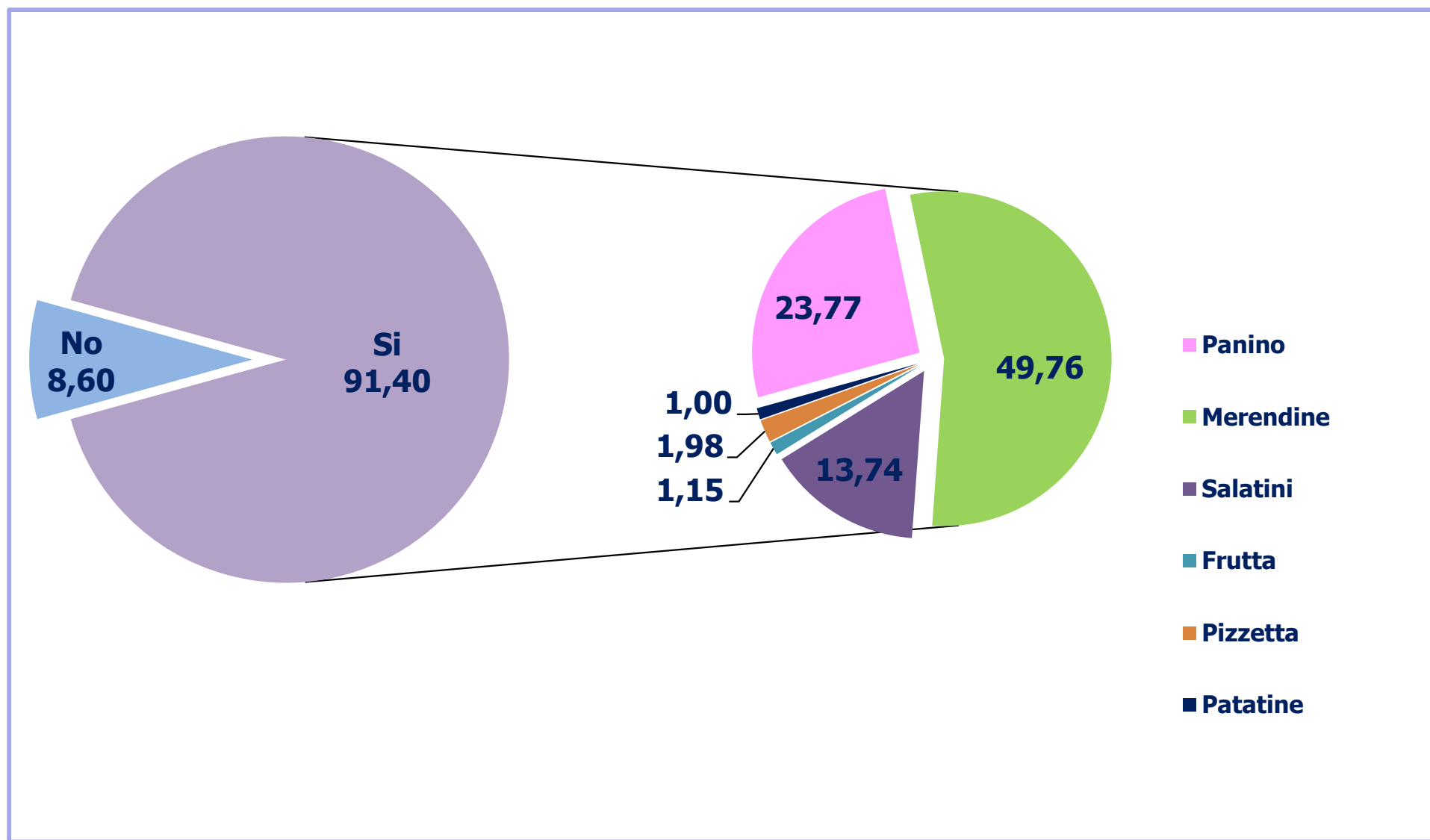
- Zucchero
- Caffè
- Cacao dolce
- Altro

Fai colazione di solito

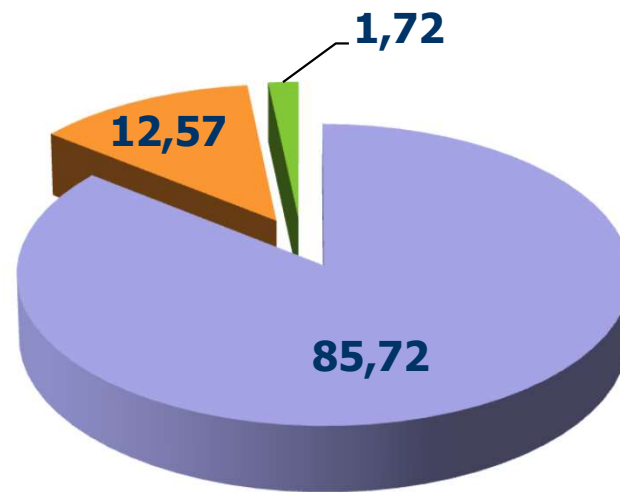


■ A casa ■ Al bar ■ Fuori casa

Fai lo spuntino a scuola? se si, consumi di solito...

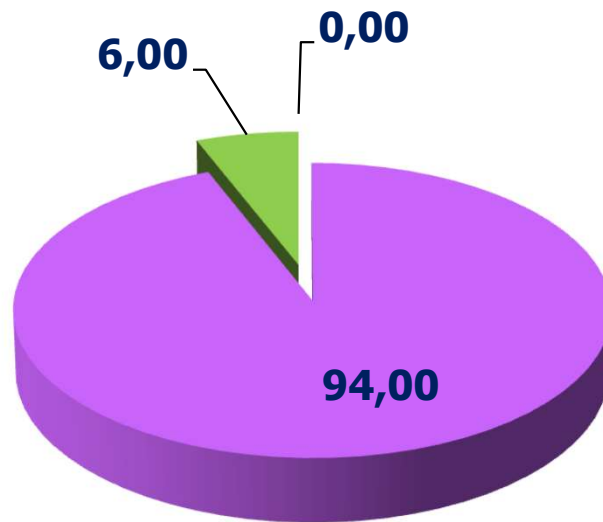


DOVE consumi i pasti principali?



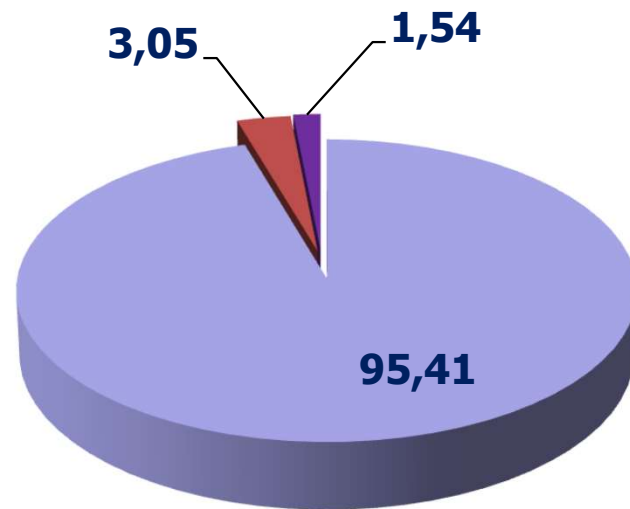
- A tavola
- Davanti all tv
- Davanti al computer

Pranzi..



■ Sempre ■ Qualche volta ■ Mai

Pranzi a tavola con la tua famiglia



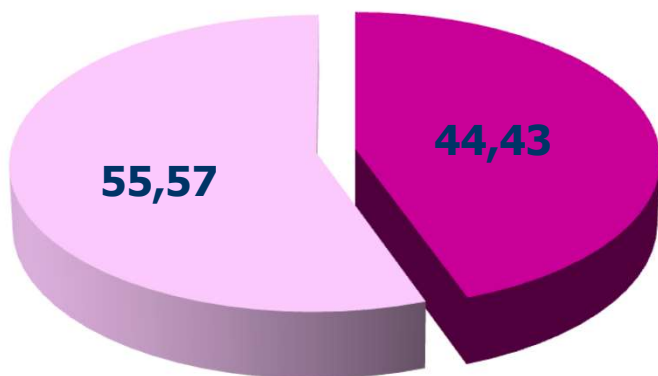
■ Si

■ No

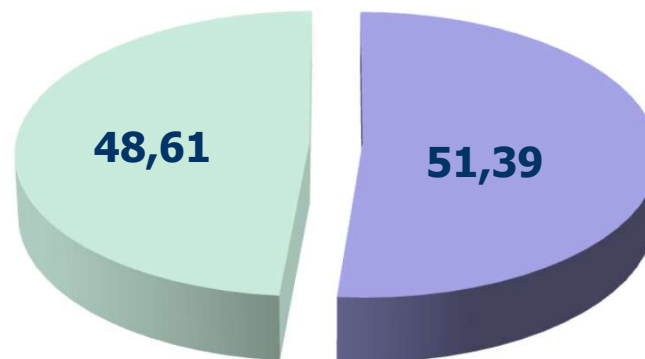
■ Altro

Ti piace mangiare nel fast food?

Dopo pranzo preferisci



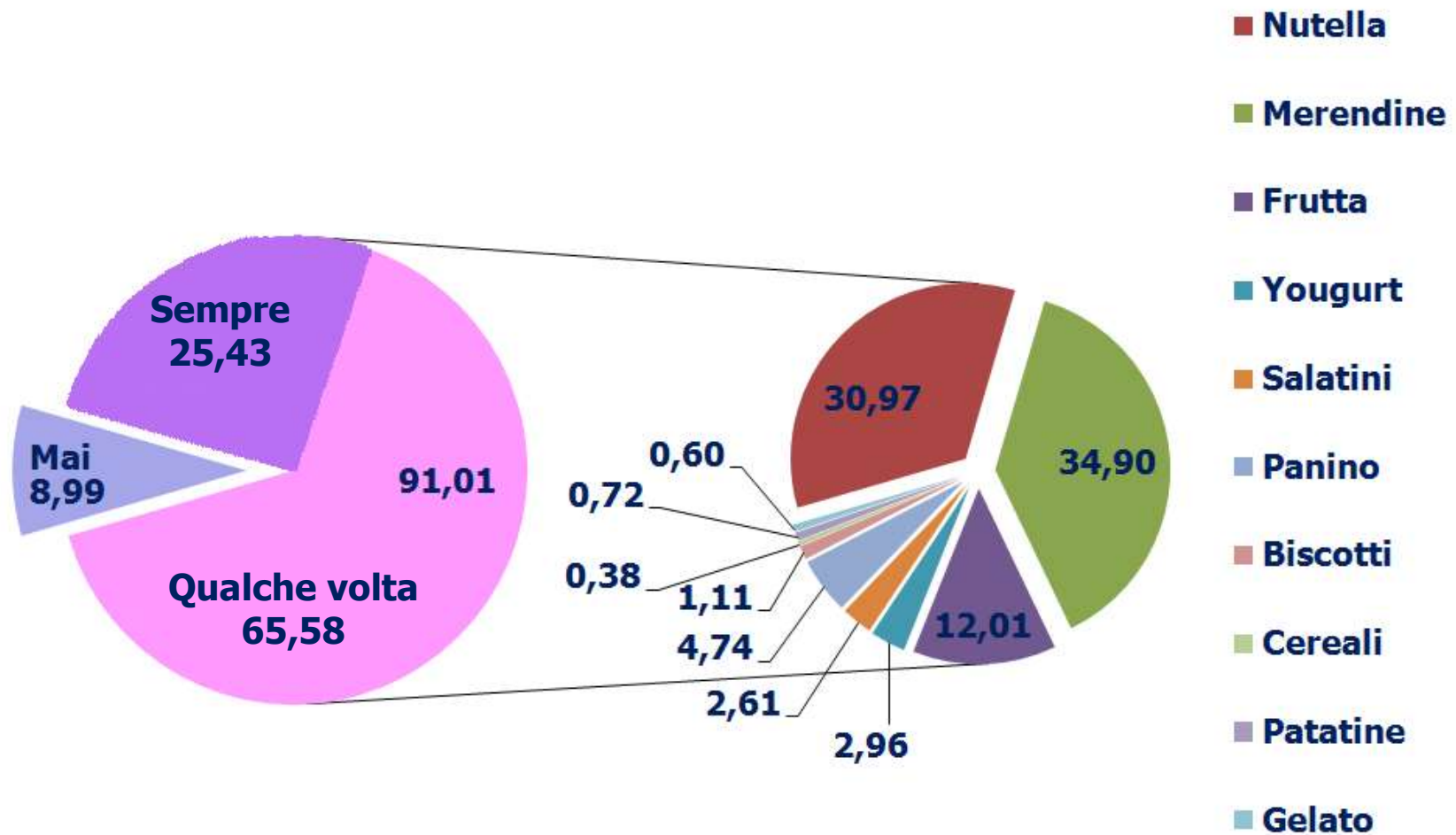
■ Si ■ No



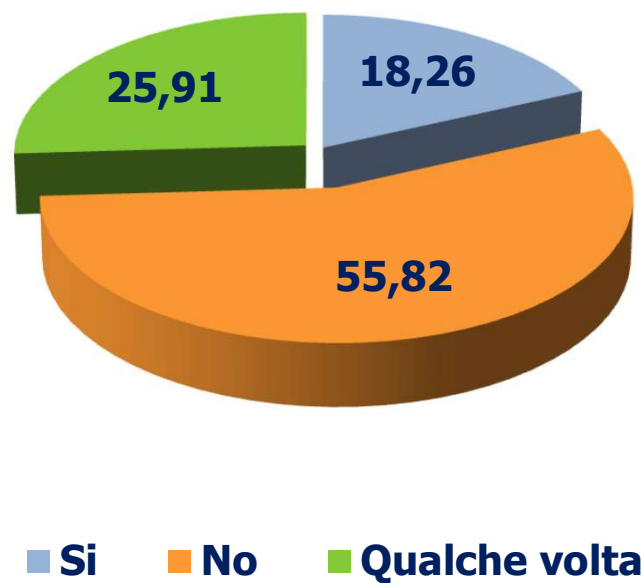
■ Fare subito i compiti

■ Guardare la tv

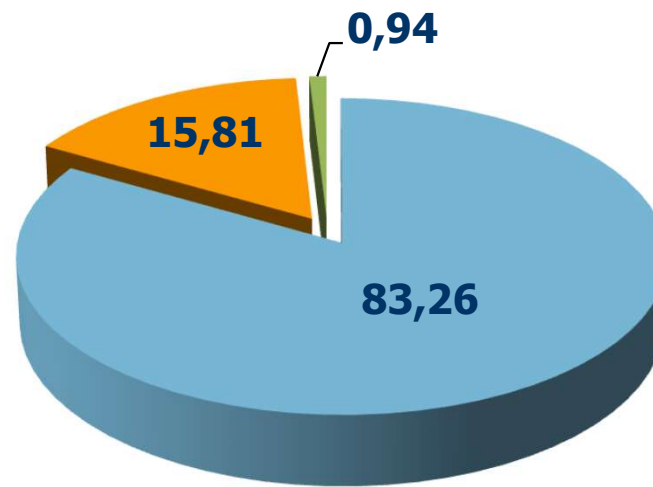
Fai la merenda pomeridiana? se si, abitualmente mangi



Oltre alla merenda, fai altri spuntini

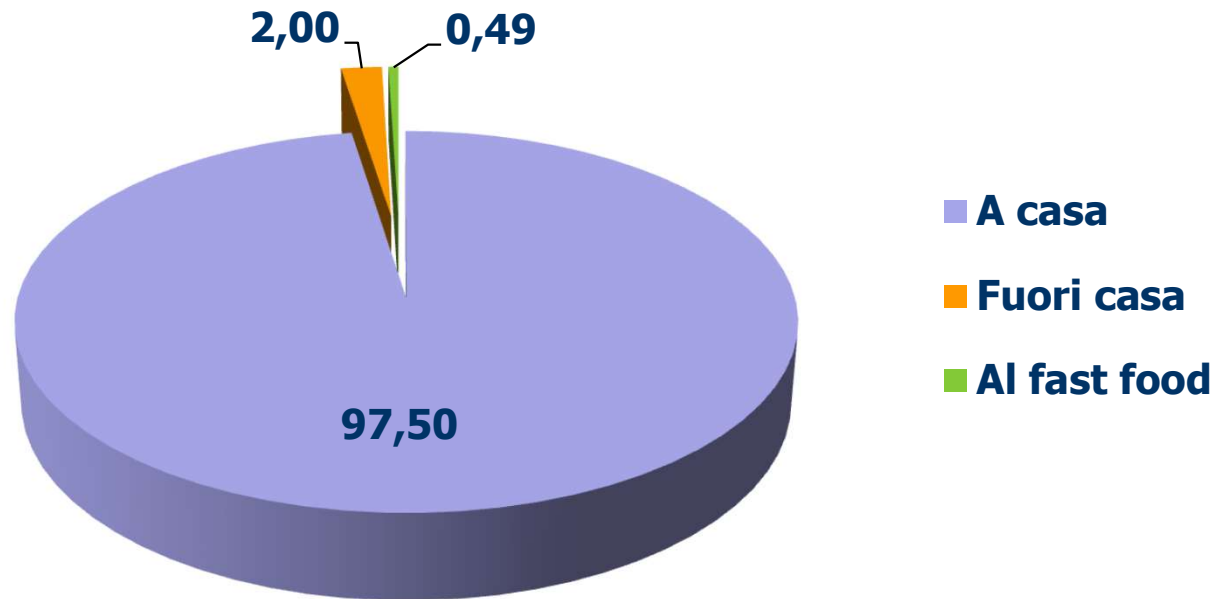


Consumi la cena?



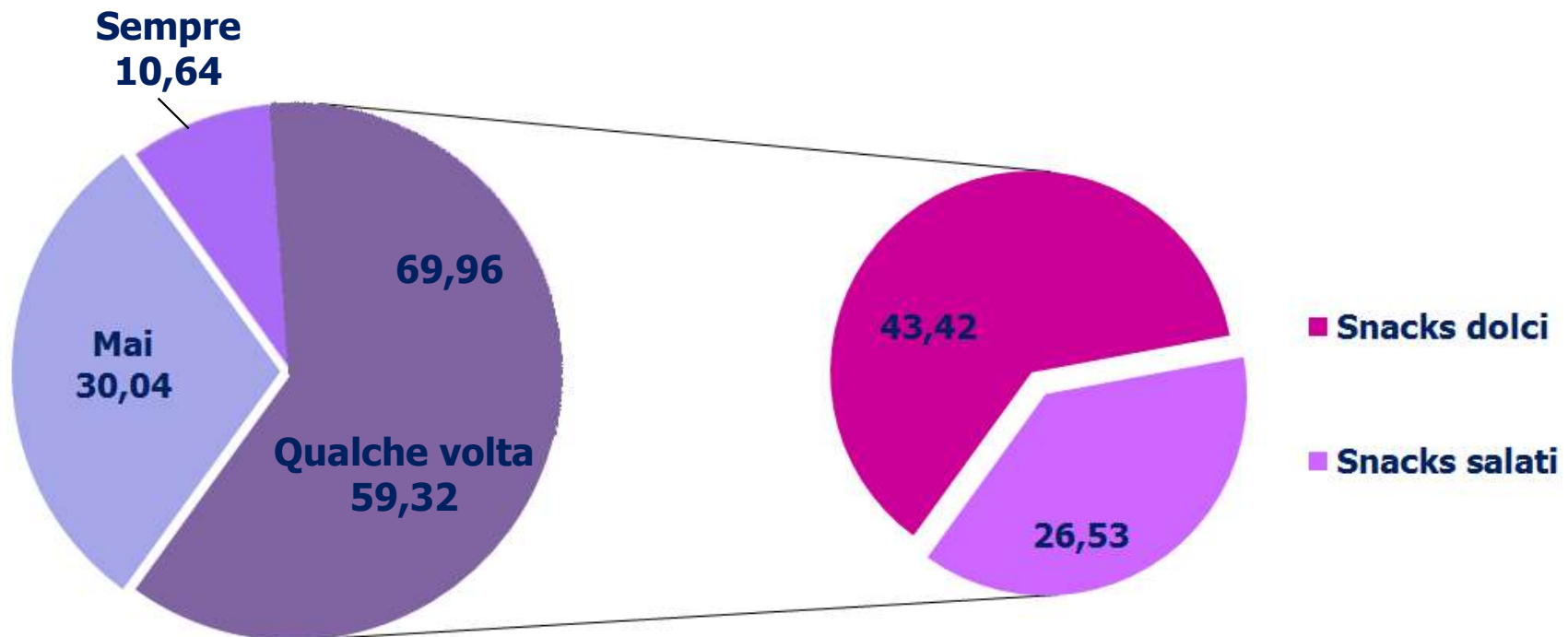
■ Sempre ■ Qualche volta ■ Mai

DOVE ceni abitualmente?

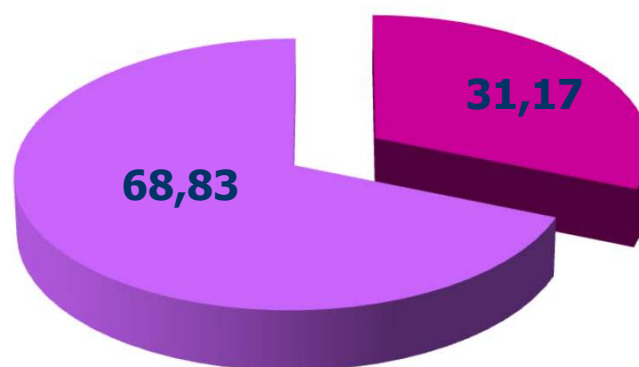


Ti capita di mangiare qualcosa dopo cena

Preferisci snacks dolci o salati?



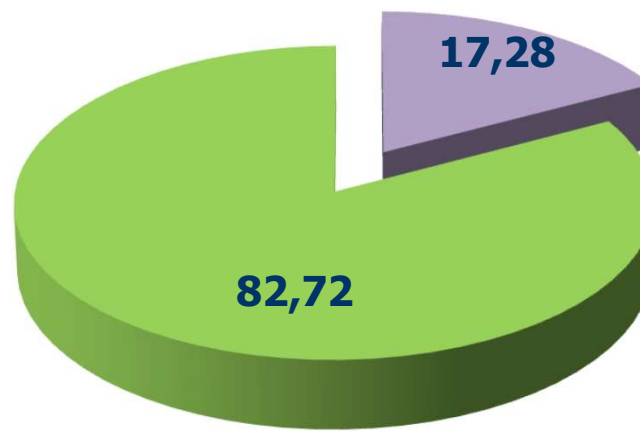
Durante i pasti di solito cosa bevi



■ Bevande gasate

■ Acqua naturale

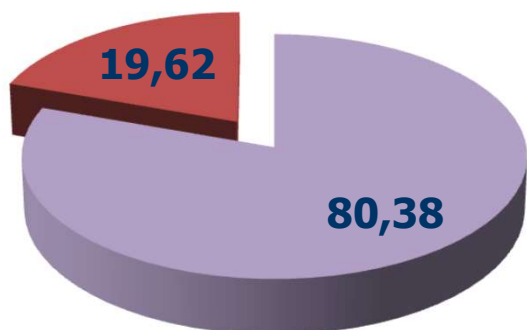
Vivi in ambiente inquinato



■ Si ■ No

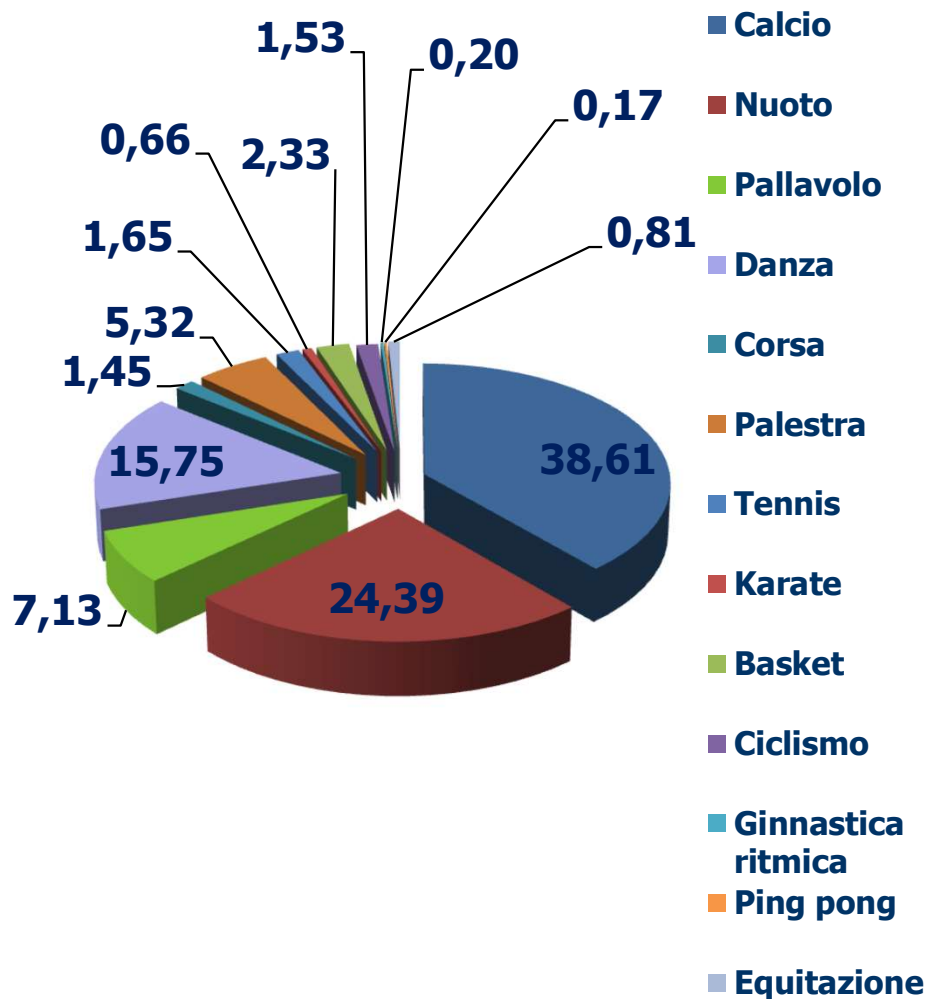
Pratici sport?

Qual è il tuo sport preferito



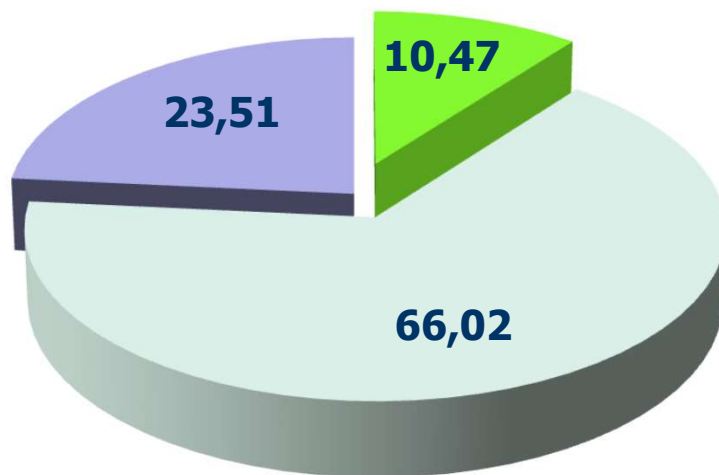
■ Si

■ No

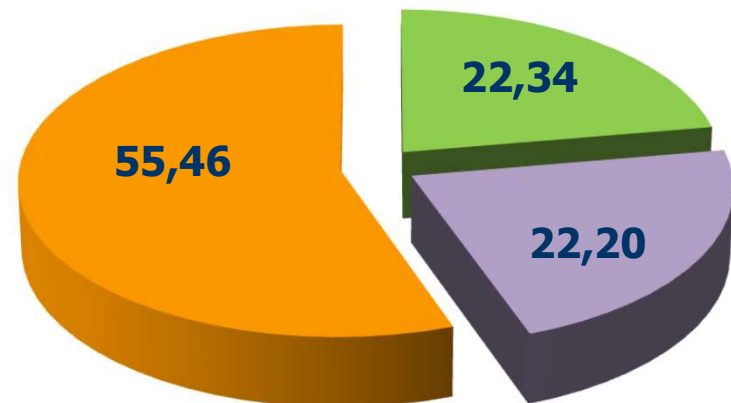


**Dovendo definire le proteine,
diresti che si tratta di**

**Sempre a proposito delle
proteine, dove sono reperibili**



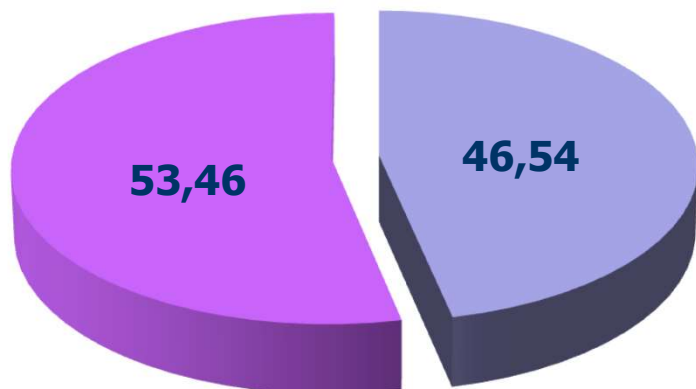
- **Alimenti**
- **Principi nutritivi**
- **Sostanze ricche in minerali e amminoacidi**



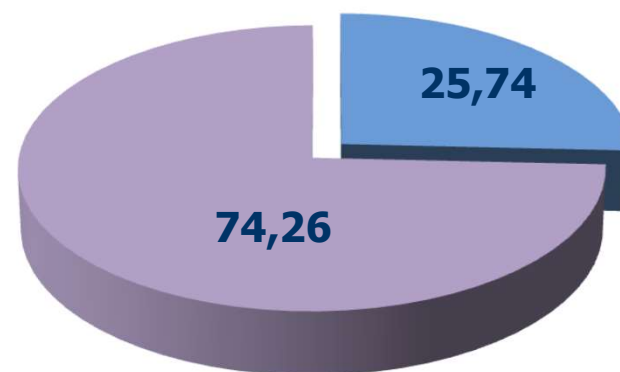
- **Nel mondo animale**
- **Nel mondo vegetale**
- **In entrambi**

Zuccheri, glucidi ed idrati di carbonio

Grassi e lipidi

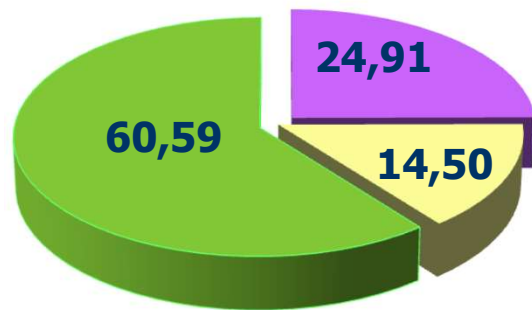


- Si tratta della stessa cosa
- Sono sostanze diverse



- Sono sostanze diverse
- E' un modo diverso di chiamare uno stesso gruppo di alimenti

I formaggi, sviluppando poche calorie sono da considerare alimenti magri



■ Non è vero, è un ottimo alimento per tutti

■ Si è vero

■ Non è vero perché derivano dal latte che contiene un'elevata percentuale di grassi

Formaggi:

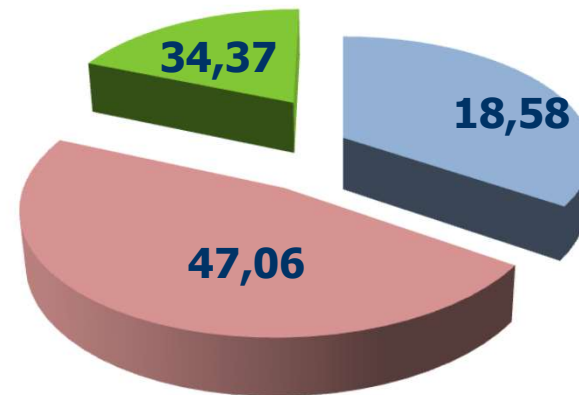
1. Grassi con contenuto lipidico > 40%
2. Semigrassi tra il 20 e 40%
3. magri meno del 20%

Cosa si intende per fibra alimentare

Pur non potendosi considerare un nutriente, **la fibra alimentare esercita effetti di tipo funzionale e metabolico.**

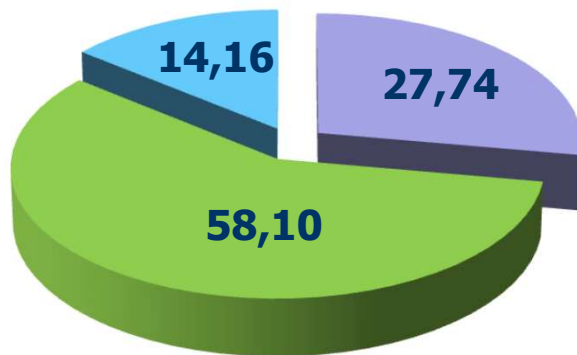
Le fibre alimentari sono sostanze indigeribili provenienti soprattutto **dagli alimenti vegetali (frutta, verdura, cereali integrali e legumi).**

- La parte fibrosa della carne
- Una componente non digeribile dei vegetali
- La buccia della frutta

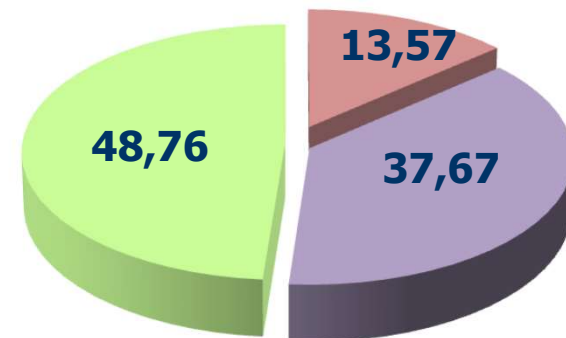


Cosa sono le calorie

sempre a proposito di calorie



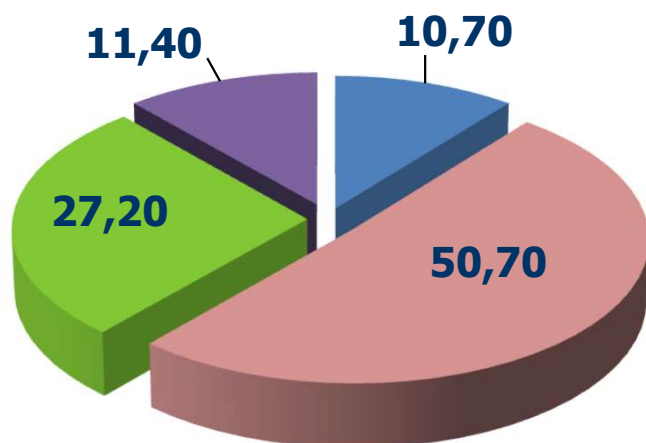
- Zuccheri e proteine ne forniscono la stessa quantità
- Gli zuccheri ne forniscono più delle proteine
- Le proteine ne forniscono più degli zuccheri



- Le proteine forniscono più calorie dei grassi
- I grassi ne forniscono il 10% in più delle proteine
- I grassi ne forniscono più del doppio rispetto alle proteine

Avete problemi di linea Cosa vi fa più paura

E' vero che per dimagrire bisogna abolire completamente pane e pasta

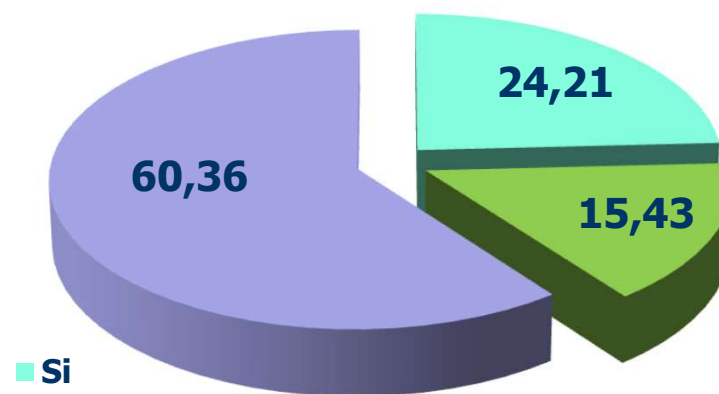


■ Lo zucchero

■ I grassi

■ Tutti e due

■ Niente

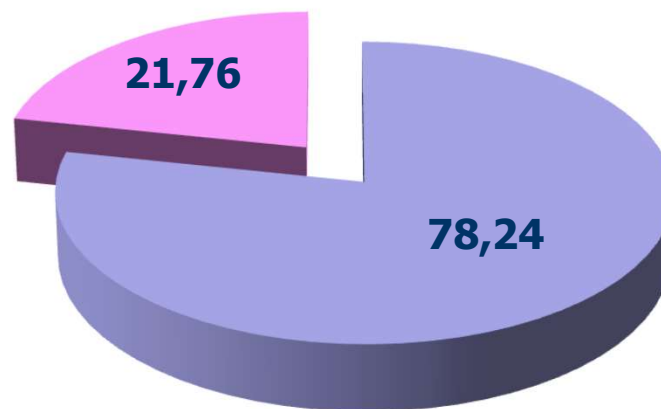


■ Si

■ No

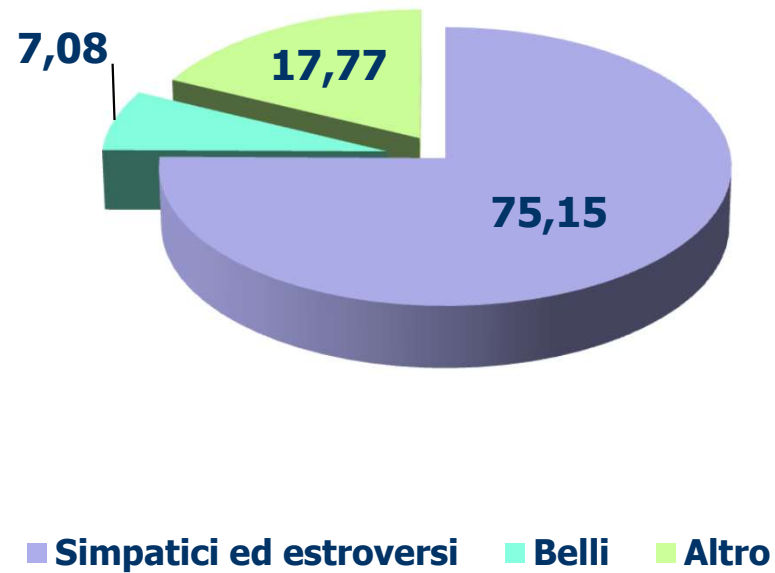
■ No, purchè la quantità di pane e di pasta rientrino nell'ambito dell'apporto globale in calorie fornito dalla razione giornaliera

Conosci l'anoressia, la bulimia e l'obesità

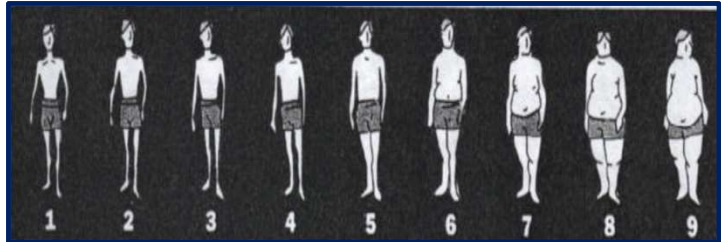
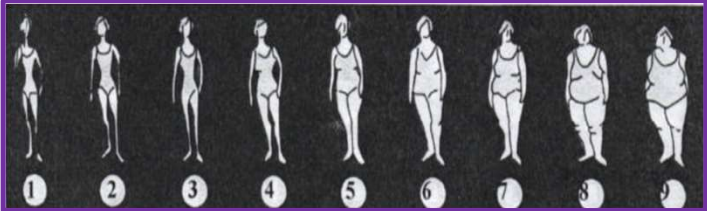
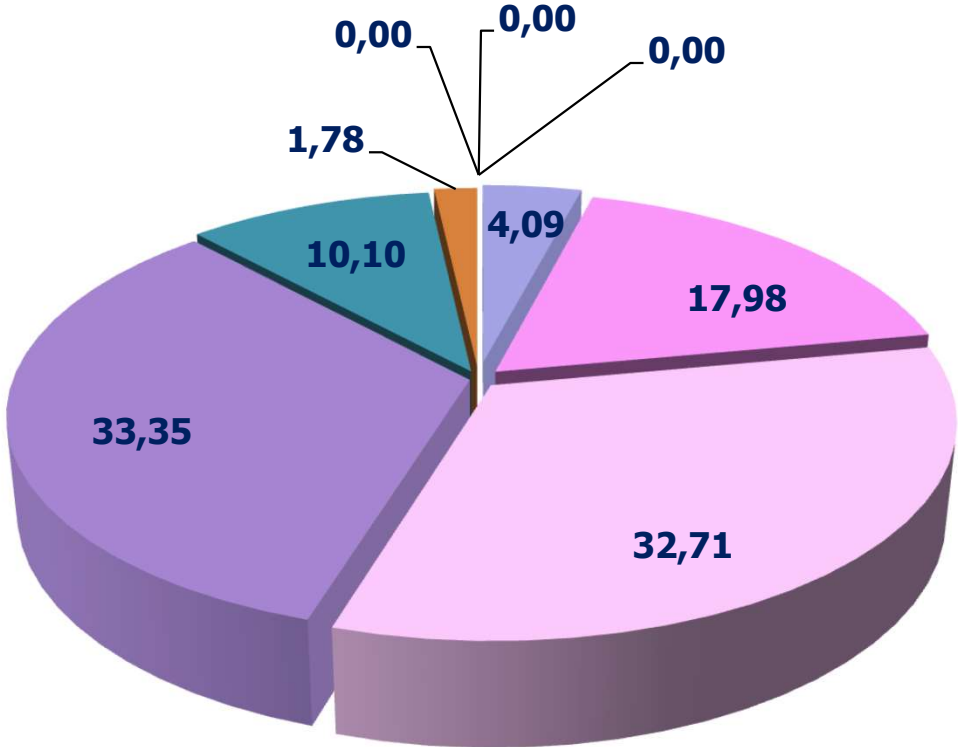


■ Si ■ No

Pensi che per essere accettato in un gruppo sia necessario essere...

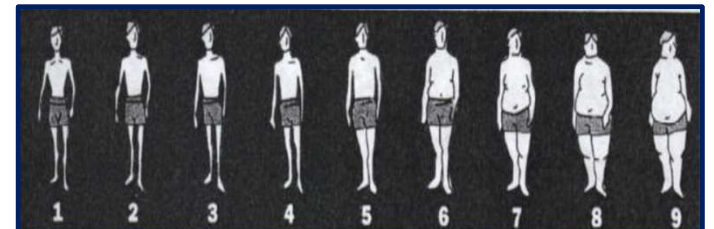
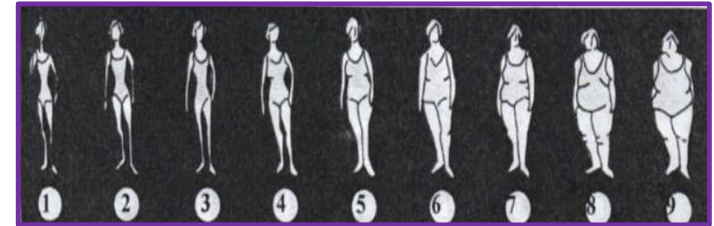
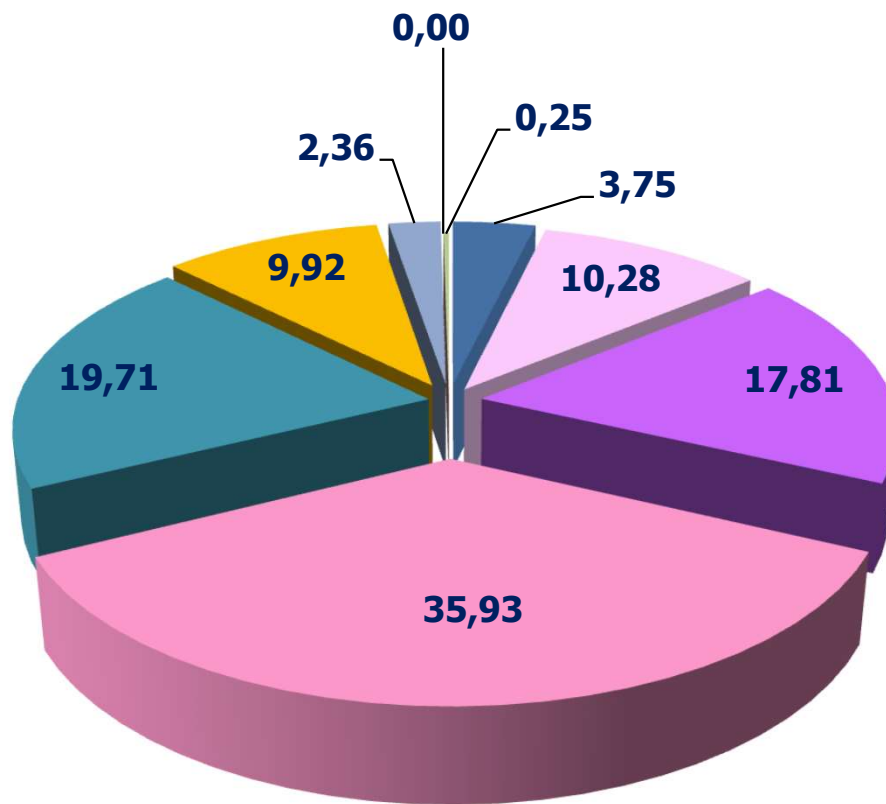


Il corpo che ti piacerebbe avere



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Il profilo più simile al tuo



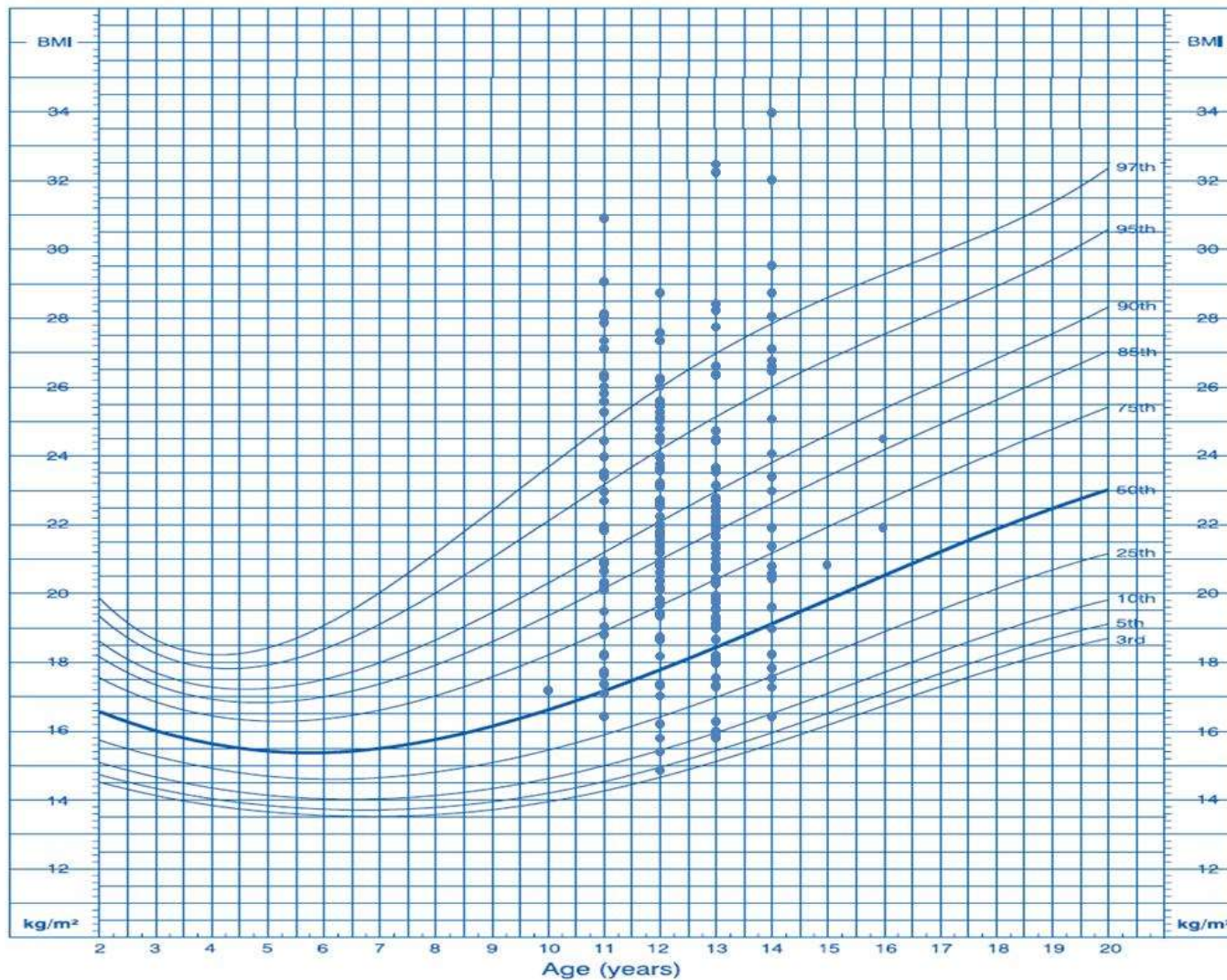
■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 ■ 6 ■ 7 ■ 8 ■ 9

Campanelli d'allarme

- **Scarsa attività fisica o non adeguata**
- **Ricorso a merendine come spuntini preferenziali**
- **(Ab)uso di caffè**
- **Tendenza a sostituire uno dei pasti principali con fast-food**
- **Approfondire lo studio dei principi di base sull'alimentazione**



Grafico in percentile ragazzi



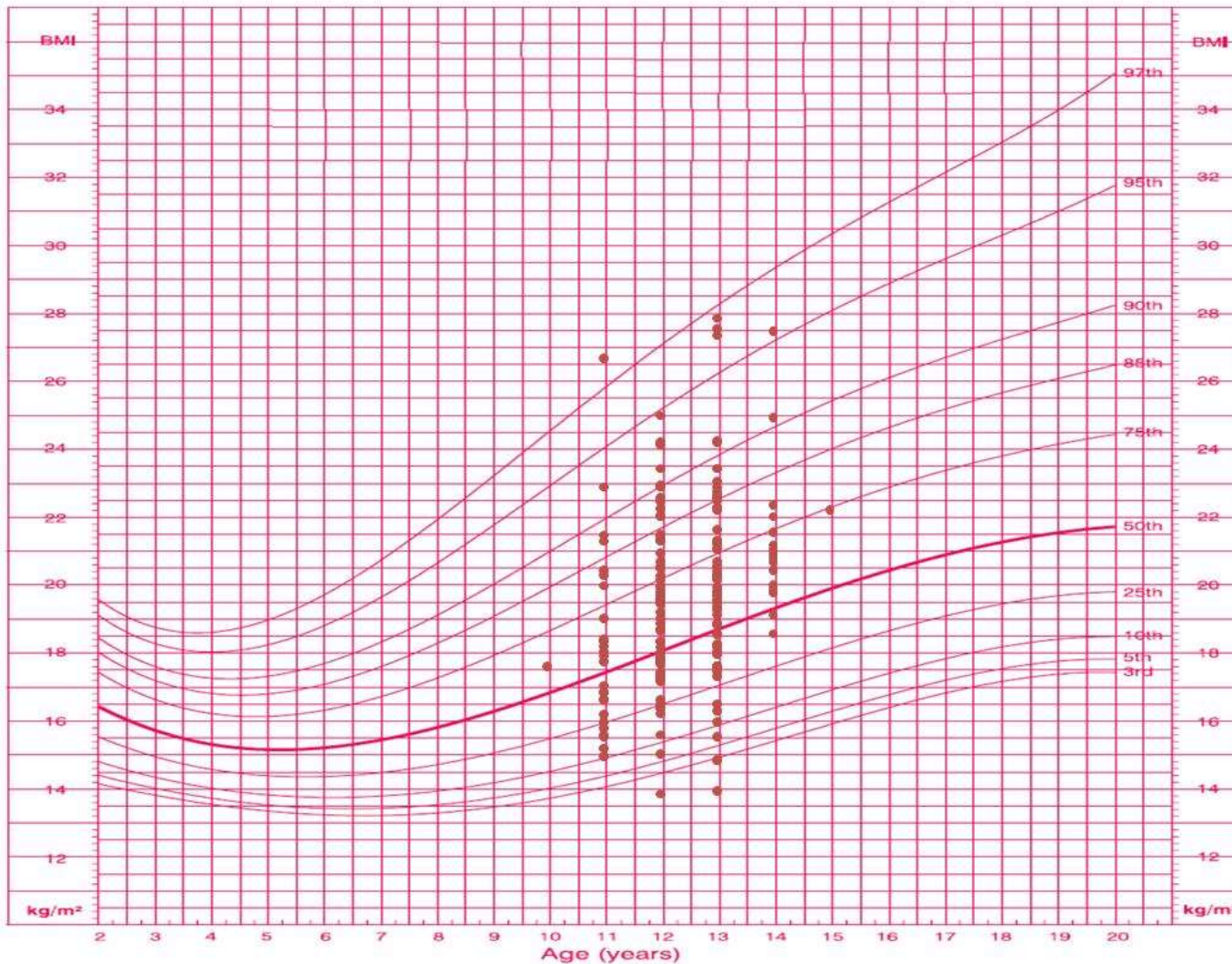
Totale:

211 ragazzi

- 102 (48,3%) tra obesità e sovrappeso
 - 54 (25,6%) in sovrappeso
 - 48 (22,7%) obesità
- 108 (51,2%) peso sano
- 1 in sottopeso



Grafico in percentile ragazze



Totale:

181 ragazze

- 29 (16%) tra obesità e sovrappeso
 - 25 (13,8%) in sovrappeso
 - 4 (2,2%) obesità
- 149 (82,3%) peso sano
- 3 (1,7%) in sottopeso



Indice di Massa Corporea per età in percentili ragazzi/e dai 2 ai 20 anni

		Ragazzi 211		Ragazze 181		TOT. 392
Sottopeso	Inferiore al 5° Percentile	1	0,5%	3	1,7%	1,02%
Peso sano	Dal 5° all'85° Percentile	108	51,2%	149	82,3%	65,56%
Sovrappeso	Dal 85° al 95° Percentile	54	25,6%	25	13,8%	20,15%
Obesi	Superiore al 95° percentile	48	22,7%	4	2,2%	13,26%

Studio preliminare

- **I bambini del baianese conducono uno stile di vita che si può considerare ancora “abbastanza” sano.**
- **Ciononostante grande attenzione (possibili interventi) merita l’alta **incidenza di ragazzi in sovrappeso o obesi rispetto alle ragazze****
 - **scarsa percezione del problema (molti infatti non sentono di voler cambiare la propria forma fisica) ed in generale circa gli effetti a lungo termine che un certo stile di vita ha sulla salute.**





Ministero della Salute

Ministero della salute

- Secondo i dati del Ministero della Salute e riportati sul sito, in Italia la prevalenza (36%) di sovrappeso ed obesità risulta la più elevata d'Europa.
- Nelle regioni meridionali la prevalenza dell'obesità risulterebbe più elevata soprattutto nei maschi rispetto alle femmine. I risultati di un'indagine promossa dal Ministero della Salute indicano che all'età di 9 anni in città campione di Lombardia, Toscana, Emilia Romagna, Campania, Puglia e Calabria il 23,90% dei bambini è in sovrappeso ed il 13,6% è obeso.
- Anche questa indagine conferma la più elevata prevalenza di obesità nelle regioni del sud (16% a Napoli) rispetto al nord (6,9% a Lodi).
- L'Organizzazione Mondiale della Sanità, che sulla base dei dati ISTAT ha lanciato un allarme in quanto il 20% dei nostri bambini è in grave sovrappeso mentre il 4% è obeso.
- Il campione d'analisi, riguarda bambini e adolescenti in età compresa tra i 6 e i 17 anni, anche se il problema è risultato più frequente tra il sesto e il tredicesimo anno d'età.
- A livello nazionale la Regione che detiene il primato con il 36% di giovanissimi obesi in notevole sovrappeso è la Campania, seguita dalla Calabria con il 27%, la Sicilia con il 26,8%, la Puglia con il 26%.
- Andando verso nord i valori diminuiscono fortemente fino ad arrivare alla valle d'Aosta che detiene il valore più basso: 14,3%.
- Il primo fattore di rischio, è la familiarità genetica: non dimentichiamo che l'obesità è una malattia e se nel codice genetico di uno o entrambi i genitori esiste questo recettore, probabilmente esso sarà ereditato anche dai figli.
- Il secondo fattore di rischio riguarda lo stile di vita: sedentarietà con cattive abitudini alimentari sono fondamentali



Conclusioni

- **I dati antropometrici hanno rispecchiato una popolazione adolescenziale predisposta al sovrappeso fino all'obesità, nonostante l'esito del questionario presentasse una popolazione non propensa ad *alimentazione fast food* o a cattive abitudini**
- **Una percentuale altissima di spuntini, merendine, snack salati e confezionati, sono preferiti alla frutta fresca o yogurt e cereali più digeribili e ricchi di fibre e sostanze nutritive.**
- **Una mancata predisposizione all'attività fisica, che aiuterebbe a smaltire le calorie in eccesso, risulta essere l'unico dato preoccupante.**
- **Dato confortante invece riguarda il profilo psicologico, infatti alla domanda come ti vedi? i ragazzi hanno risposto *in armonia con me stesso* ovvero i chili in eccesso rispetto al normopeso relativo alla loro è stato registrato come "normalità", lontano quindi da prototipi e modelli di ultima generazione.**
- **Risultato, un profilo psicologico e comportamentale ideale.**
- **I ragazzi nonostante la percentuale maggiore sia in sovrappeso, sono sereni e in armonia nel contesto familiare, ignorando le conseguenze di un comportamento alimentare sbagliato.**

Conclusioni

- In conclusione è, vero - come afferma il Ministero della Salute - che **manca una cultura della corretta alimentazione**
- **S'impara da bambini.** I bambini e gli adolescenti però non vanno lasciati liberi di mangiare come e quanto vogliono perché possono incorrere in errori dannosi per la loro salute anche in futuro, ma vanno educati perché maturino una propria consapevolezza su ciò che fa bene o male alla salute, imparino a distinguere **comportamenti corretti in tema di alimentazione**, ad avere un rapporto sano ed equilibrato con il cibo.



Altresì i ragazzi vanno educati perché imparino a **difendersi dalla pressante quanto subdola comunicazione commerciale**, a fuggire dalle suggestioni pubblicitarie e dalle mode, a riappropriarsi della cultura alimentare tradizionale attraverso la salvaguardia dei prodotti della propria terra garantiti dalla tracciabilità della filiera.

Scuola e cibo

l'alimentazione entra in classe



- Il Progetto "Scuola e Cibo" introduce l'educazione alimentare a scuola come materia interdisciplinare tra diverse materie (scientifiche, storico-geografiche, cittadinanza e costituzione)
- Per questo progetto sono stati stanziati un milione e mezzo di euro.
- La prima fase del progetto prevede la realizzazione di un progetto pilota per l'anno scolastico 2009-2010, rivolto alla scuola primaria coinvolgendo 2 mila alunni di 15 scuole elementari
- Nella seconda fase sarà gradualmente esteso a tutte le scuole elementari e solo in seguito riguarderà le scuole secondarie di I e II grado.
- Ogni anno inoltre si svolgerà nelle scuole la "Giornata Aperta" dedicata ai temi dell'educazione alimentare
- Tra le numerose iniziative proposte i distributori automatici posti nei corridoi delle scuole che distribuiranno frutta fresca e verdura da consumare nelle pause e durante la ricreazione, educazione fisica già all'elementari per un corretto stile di vita.
- Nell'ora di cittadinanza e costituzione, inoltre, l'insegnante parlerà di corretta alimentazione e del controllo del peso corporeo.
- La distribuzione di opuscoli informativi per una alimentazione sana con attività educative, creative e divertenti, in grado di catturare la loro attenzione



Conclusioni

- **promuovere una nuova cultura del cibo**
- **legare possibilmente consapevolezza dei prodotti del territorio alla tutela della salute**
- **prestare maggiore attenzione al peso corporeo**

con corretti stili di vita è possibile perdere peso

- **bere meno bibite gasate**
- **incrementare il livello di attività fisica**
- **controllare il peso**
- **seguire una dieta a elevato contenuto proteico**
- **passare meno tempo davanti alla Tv**

J Am Diet Assoc. 2009;109:2029-2035

RAGAZZO

A Venn diagram consisting of three overlapping circles. The top circle is labeled 'RAGAZZO'. The bottom-left circle is labeled 'SCUOLA'. The bottom-right circle is labeled 'FAMIGLIA'. The circles overlap in the center and at the intersections between two circles. The circles are filled with a light purple color and have white outlines.

SCUOLA

FAMIGLIA