



DIREZIONE GENERALE
SERVIZIO ATTIVITA' SPERIMENTALI E MALATTIE RARE
U. O. Comunicazione
viale Duca degli Abruzzi, 15
Tel. 030/3838315 Fax 030/3838280
E-mail: comunicazione@ats-brescia.it

CARTELLA STAMPA

L'alimentazione nei bambini in età scolare. L'ATS di Brescia dall'analisi epidemiologica ai corretti stili di vita.

Mangiare sano ed in modo adeguato è un diritto fondamentale di ogni persona per raggiungere il miglior stato di salute possibile. Una alimentazione scorretta già dalla prima infanzia è uno dei principali fattori di rischio delle patologie cronico – degenerative quali il diabete, le malattie cardiovascolari, l'osteoporosi e l'obesità. Il sovrappeso e l'obesità in bambini e adolescenti rappresenta un importante problema di salute pubblica nel territorio europeo della Organizzazione Mondiale della Sanità.

Per garantire al bambino una crescita sana ed educarlo alle buone abitudini alimentari è necessario il coinvolgimento attivo della famiglia, della società civile, della scuola e del Sistema Sanitario.

Conoscere i comportamenti alimentari dei giovanissimi, in particolare il consumo della prima colazione, della merenda, della frutta e della verdura, della assunzione di bibite, e le abitudini di vita, quali l'esercizio fisico, è importante per attivare politiche di promozione della salute.

L'Agenzia di Tutela della Salute di Brescia, anche attraverso l'analisi epidemiologica dei dati antropometrici e sullo stato di salute dei bambini forniti dai pediatri nell'ambito del piano del Governo Clinico dei Pediatri di Libera Scelta, è in grado di approntare percorsi di promozione della salute a tutela dei minori.

Lo stato nutrizionale della popolazione infantile dell'ATS di Brescia, anno 2015, deriva dai dati forniti da 127 pediatri che hanno effettuato complessivamente 66104 bilanci di salute su 42857 bambini. I dati analizzati sono quelli raccolti e



registrati dai medici nel periodo gennaio – ottobre. Il numero dei controlli (o bilanci) è superiore al numero dei bambini perché un minore può essere sottoposto a più valutazioni nell'arco di un anno: nel primo anno di vita il bambino è sottoposto a 5 valutazioni.

L'analisi dei dati 2015 evidenzia che nei bambini di età compresa tra i 5 e i 7 anni, sottoposti all'ottavo bilancio di salute, l'11% è sovrappeso e il 4,7% è obeso mentre il 15,2% è sottopeso. La magrezza è maggiormente presente nei bambini stranieri con maggiore prevalenza tra i bambini di origine asiatica. Tali risultanze sono sostanzialmente sovrapponibili a quelli dell'anno 2014.

Nella fascia d'età 8 – 10 anni, 9° bilancio di salute, la prevalenza tra sovrappeso e obesità è superiore rispetto ai bambini più piccoli: le bambine tendono ad essere più magre dei maschi.

In sintesi per i bambini sottoposti a bilancio di salute dopo il 24° mese di età si nota che la prevalenza di sovrappeso ed obesità aumenta all'aumentare dell'età fino ai 10 anni, del 9° bilancio di salute, per poi progressivamente diminuire. L'andamento nel tempo dell'obesità/sovrappeso mostra un certo miglioramento, soprattutto nei bambini più piccoli e nei bambini italiani.

Il progressivo cambiamento dello stile della vita e dei ritmi lavorativi hanno portato a profonde modificazioni delle abitudini alimentari della famiglia, con la diffusione nella popolazione infantile di una alimentazione scorretta, con introito eccessivo di calorie, proteine di origine animale, grassi saturi, sodio e carenza di glucidi complessi, fibra, vitamine e sali minerali e l'assunzione di numerosi spuntini. Agli errori nutrizionali si associa una dieta poco varia. Per promuovere una crescita armonica e uno sviluppo corretto è importante educare i bambini a consumare un'ampia varietà di alimenti; la scuola, attraverso la mensa scolastica riveste questo ruolo educativo, in quanto interviene in età precoce quando le abitudini alimentari sono ancora in formazione, indirizzando correttamente le scelte alimentari del bambino e della famiglia.

A scuola i bambini trascorrono buona parte del loro tempo; il pranzo diviene il pasto principale della giornata, importante come momento di socializzazione e per stabilire un corretto rapporto con il cibo; per tale motivo una adeguata refezione scolastica gioca un ruolo fondamentale nelle scelte di una sana alimentazione.

Per orientare le Amministrazioni Comunali e gli Istituti scolastici verso proposte alimentari più appropriate a livello nutrizionale l'ATS di Brescia ha elaborato le nuove Linee Guida per i menù della refezione scolastica. La corretta gestione della ristorazione può favorire scelte alimentari nutrizionalmente corrette tramite interventi di valutazione dell'adeguatezza dei menù e promozione di alcuni



piatti/ricette, valorizzando al contempo le differenze culturali ma anche il legame con le tradizioni locali.

Docenti e addetti al servizio, adeguatamente formati (sui principi dell'alimentazione, sull'importanza dei sensi nella scelta alimentare, sulle metodologie di comunicazione idonee a condurre i bambini a un consumo variato di alimenti, sull'importanza della corretta preparazione e porzionatura dei pasti), contribuiscono a favorire l'arricchimento del modello alimentare del bambino con nuovi sapori, gusti ed esperienze alimentari gestendo, con serenità, le eventuali difficoltà iniziali di alcuni bambini ad assumere un cibo mai consumato prima o con un gusto non gradito al primo assaggio.

Il Responsabile dell'istituto scolastico, o il funzionario comunale, invia richiesta di valutazione del menù, utilizzando l'apposito modulo, via mail al Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria; il menù verrà poi valutato dall'Equipe territoriale competente, entro 30 giorni dalla ricezione; una volta validato dovrà essere esposto nell'istituto scolastico in modo visibile a famiglie ed alunni.

Secondo le raccomandazioni scientifiche ad oggi in vigore, il pasto deve essere composto da circa il 15% di proteine, 20/35% di grassi e il 45/60% di carboidrati. E deve essere elaborato su 4 settimane tenendo conto anche dell'alternarsi delle stagioni dell'anno.

L'ATS consiglia di privilegiare la scelta di prodotti a filiera corta e quelli provenienti da produzioni biologiche.

Nelle Linee Guida sono indicate le frequenze settimanali per ogni tipologia di piatto: primo, secondo, piatto unico, contorno; vengono proposti due elenchi di frutta e verdura e la loro disponibilità stagionale; sono previste inoltre specifiche riguardo a situazioni particolari: pranzo al sacco, dieta adeguata in caso di lezione di nuoto, gestione di feste e compleanni.

In caso di diete speciali legate a motivi di salute o motivazioni etico/religiose e culturali e nel caso di necessità di attivare la cd. "dieta in bianco" o dieta leggera, vengono fornite opportune indicazioni.

Le Linee Guida non prevedono la possibilità del consumo di pasti portati da casa in quanto potrebbero comportare contaminazioni del cibo proposto in mensa e non hanno garanzia di essere stati conservati correttamente. Per garantire la varietà dell'alimentazione del bambino non è possibile somministrargli solo alimenti conservabili a temperatura ambiente. Un pasto da casa richiederebbe per la scuola un impegno di sorveglianza molto elevato per evitare scambi di cibo tra i bambini, taluni con problemi di allergie e intolleranze. Oltre all'aspetto igienico sanitario del consumo del pasto della refezione scolastica si ribadisce il valore educativo della condivisione del pasto. La posizione di ATS Brescia è in linea con quanto espresso dalle società scientifiche più rappresentative.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

Le indicazioni contenute nelle Linee Guida potranno essere fornite alle dalla scuola ai genitori, l'ATS di Brescia prosegue quindi il suo impegno nel coinvolgimento delle famiglie affinché quanto proposto a scuola possa essere recepito, sostenuto e sviluppato anche nel contesto domestico.

Brescia, 16/09/2016
UFFICIO STAMPA
ATS DI BRESCIA

ATS Brescia – Sede Legale: viale Duca degli Abruzzi, 15 – 25124 Brescia

Tel. 030.38381 Fax 030.3838233 - www.ats-brescia.it - informa@ats-brescia.it

Posta certificata: protocollo@pec.ats-brescia.it

Codice Fiscale e Partita IVA: 03775430980