A.S.L. TO4
Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea

Sede legale: Via Po, 11 - 10034 CHIVASSO (TO)
Tel. +39 011.9176666
Sede amministrativa: Via Aldisio, 2 - 10015 IVREA (TO)
Tel. +39 0125.4141
www.aslto4.piemonte.it

P.I./Cod. Fisc. 09736160012

S.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Sede: Via Regio Parco 64-Settimo T.se
Nr. Tel.: 0118212363/359
Nr. Fax: 0118212307
Email: sian.settimo@aslto4.piemonte.it
Pec: direzione.generale@pec.aslto4.piemonte.it

Settimo T.se, 13 OTT. 2016

Prot. 0086699

Class.: 6.5.2

Ai Comuni
dell'ASLTO4

OGGETTO: raccomandazioni nutrizionali per la prevenzione dei rischi legati ad una scorretta alimentazione

Facendo seguito alla nota prot. 0082303 del 29/9/2016 del 29 settembre 2016 a firma del Direttore Sanitario Aziendale e del Direttore Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione di questa ASL, si invia un foglio informativo sulle principali raccomandazioni di prevenzione nutrizionale, che potrebbe essere distribuito alle famiglie, attraverso gli Istituti Scolastici, anche in relazione all'eventuale richiesta di portare il pasto da casa in sostituzione di quello della mensa scolastica.

Vi si evidenzia fra l'altro l'importanza di un adeguato apporto calorico del pranzo, della correttezza delle porzioni, della rotazione dei secondi piatti, dell'apporto di verdura e frutta ai pasti principali, dell'uso di grassi sani come condimento, tutte cose che vengono da tempo garantite dalla ristorazione scolastica. Si sottolinea anche il ruolo educativo e sociale che il consumo di pasti nella mensa scolastica può avere.

Distinti saluti

REGIONE PIEMONTE SIAN A.S.L. TO 4 S. S. N.

Il Responsabile Struttura Semplice
Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale
Maria Franca Dupont

Il Direttore della S.C.
Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Margherita Croce

MFD/mfd

A.S.L. TO4
Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea

Sede legale: Via Po, 11 - 10034 CHIVASSO (TO)
Tel. +39 011.9176666
Sede amministrativa: Via Aldisio, 2 - 10015 IVREA (TO)
Tel. +39 0125.4141
www.aslto4.piemonte.it

P.I./Cod. Fisc. 09736160012

Raccomandazioni per la prevenzione dei rischi di una scorretta alimentazione

Dagli studi epidemiologici, in particolare la sorveglianza "OKkio alla salute", si rileva che circa il 30% dei bambini di 8-9 anni della nostra ASL presenta un eccesso di peso (sovrappeso o obesità). L'obesità nei bambini può persistere e aggravarsi in età adulta, e l'eccesso di peso, insieme alle scorrette abitudini alimentari ed alla sedentarietà, aumenta il rischio di malattie croniche quali diabete, malattie cardiovascolari, ipertensione e alcuni tipi di tumore.

Altri documenti evidenziano nei bambini ed adolescenti anche il rischio di carenza di alcune sostanze definite micronutrienti, quali ferro, calcio e alcune vitamine.

La prevenzione degli squilibri nutrizionali per eccesso e difetto, nonché in generale la prevenzione delle patologie croniche, secondo le Linee-guida per una sana alimentazione italiana, i LARN (Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana) ed i più recenti studi scientifici, passano principalmente attraverso i seguenti punti.

Corretta distribuzione dei pasti nella giornata

La distribuzione degli apporti calorici e nutritivi nei vari pasti della giornata è molto importante nella prevenzione dell'obesità. Ad esempio, la prima colazione scarsa o assente può portare ad un circolo vizioso con consumo eccessivo di spuntini e fuori pasto e consumo scarso dei piatti più tipici del pranzo e della cena, quali verdure, pesce, carne, legumi. Si consiglia pertanto:

- prima colazione adeguata, con apporto di proteine e carboidrati (ad esempio latte, cereali)
- spuntino di metà mattina, importante per evitare cali di attenzione e memoria, ma non eccessivamente calorico in modo da arrivare al momento del pranzo con il giusto appetito
- pranzo che dovrebbe apportare il 40% dell'energia della giornata ed essere costituito da un primo piatto a base di carboidrati, un secondo proteico, verdura, frutta e pane
- merenda di metà pomeriggio, un po' più abbondante dello spuntino di metà mattina
- cena, un po' più leggera del pranzo

Consumo di adeguate quantità di frutta e verdura

Nel corso della giornata consumare almeno due porzioni al giorno di verdura (ad esempio una a pranzo ed una a cena)e tre di frutta (a pranzo, cena, e/o negli spuntini).

I benefici della frutta e della verdura sono molteplici:

- contribuiscono all'apporto di fibra alimentare, che regola la funzione intestinale e l'assorbimento dei grassi e spesso è carente nella nostra alimentazione
- contribuiscono all'apporto di vitamine, sali minerali ed altre sostanze protettive, cioè con valore di prevenzione nei confronti delle malattie croniche

- hanno un'azione saziante, dovuta alla fibra ed alla masticazione, senza eccessivo introito calorico

Nella scelta dei prodotti ortofrutticoli è importante rispettare la stagionalità, in modo che i principi nutritivi siano meglio conservati, e variare i colori, in quanto ogni colore è dovuto a sostanze protettive diverse e con effetti benefici che si completano fra loro.

Consumo di cereali, meglio se integrali, e legumi

In un'alimentazione equilibrata il 60% circa delle calorie giornaliere dovrebbe provenire dai carboidrati, dei quali la maggior parte sotto forma di carboidrati complessi (contenuti nei cereali, quindi nella pasta, pane, riso, orzo, mais ecc. e nei legumi come fagioli, ceci, lenticchie, piselli) ed una parte minore come zuccheri (contenuti nella frutta, latte, miele, dolci).

E' preferibile utilizzare i cereali integrali per la maggior presenza di fibra ed i maggiori effetti preventivi nei confronti delle malattie croniche.

Moderazione nel consumo di zuccheri semplici

Il consumo di zuccheri semplici, a rapido assorbimento, dovrebbe essere moderato. In particolare è importante limitare l'uso di bevande zuccherate, quali il tè freddo in tetrapack, bibite, succhi di frutta, che determinano una rapida assunzione di calorie senza dare sazietà e possono favorire la comparsa di diabete.

In età evolutiva non sono consigliati i prodotti contenenti edulcoranti, che sono molto diffusi in commercio talvolta anche senza che ciò sia così evidente dalla presentazione della confezione (occorre leggere gli ingredienti)

Scelta della qualità e limitazione della quantità dei grassi

E' bene limitare i grassi cosiddetti "saturi", contenuti soprattutto in burro, formaggi, salumi, carni grasse, ed in molti prodotti da forno confezionati.

Utilizzare come condimento soprattutto l'olio extravergine di oliva.

Consumare almeno 3-4 volte alla settimana il pesce

Utilizzare nell'alimentazione, in quantità moderate, la frutta secca ed i semi oleaginosi.

Riduzione del sale

Ridurre progressivamente l'uso di sale in cucina, preferendo quello iodato

Porre attenzione al sale nascosto (snack salati, patatine, alcuni salumi e formaggi ecc.) leggendo le etichette (preferire prodotti che contengano non più di 1-1,2 grammi di sale per 100 grammi di prodotto)

Provare ad utilizzare pane con meno sale o senza sale e altre linee di prodotti a ridotto contenuto di sale

Insaporire i cibi con erbe aromatiche e spezie

Adeguato consumo di acqua

Introdurre almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno

Non utilizzare bibite zuccherate al posto dell'acqua

Rotazione dei secondi piatti proteici nell'arco della settimana

Nei pasti principali (pranzo e cena) occorre variare i secondi piatti proteici: 3-4 volte alla settimana la carne, alternando carne bianca e rossa, 3-4 volte il pesce, preferendo il pesce azzurro, 1-2 volte le uova, 1-2 volte i formaggi, 1-2 volte i legumi, anche presentati come piatto unico con i cereali, e con moderazione gli affettati.

Rispetto delle porzioni

Per ogni fascia di età sono stabilite delle porzioni di massima per i vari alimenti, che nei menu scolastici sono state valutate dal Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione, e dovrebbero essere rispettate. Porzioni troppo abbondanti o il consumo regolare del bis, ad esempio del primo piatto, possono portare alla mancata assunzione degli altri alimenti o comunque ad eccessi alimentari.

Attività fisica

Tutti i documenti sull'alimentazione comprendono anche il consiglio di svolgere regolarmente attività fisica. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda per i bambini e adolescenti (5-17 anni) almeno 60 minuti al giorno di attività motoria moderata-vigorosa e almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza, che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive.

La promozione di queste abitudini è un obiettivo specifico del Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione dell'ASL, che viene perseguito attraverso svariati progetti e attività.

Anche la ristorazione scolastica costituisce un'importante opportunità di promozione di sane abitudini alimentari. I menu e capitolati sono valutati dal Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione alla luce delle linee guida nutrizionali citate nonché di quelle specifiche per la ristorazione scolastica, in modo che i pasti forniti a scuola siano in linea con tali indicazioni. In molti casi, il pasto a scuola è per i bambini un'opportunità di consumare piatti equilibrati e cucinati che non sempre è così facile preparare in famiglia. Spesso accade che certi alimenti, ad esempio verdure o piatti particolari, non siano mai stati consumati prima dai bambini, che li assaggiano per la prima volta in ambito scolastico, incoraggiati forse anche dall'esempio dei compagni e degli insegnanti.

Inoltre, può avvenire che nell'ambito dell'appalto venga fornito anche lo spuntino di metà mattina, anch'esso valutato dal punto di vista nutrizionale, oppure venga anticipata al mattino la frutta del pranzo, evitando così gli spuntini troppo abbondanti che possono indurre maggiori avanzi e quindi sprechi a pranzo.