

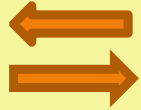
# BAMBINI E CIBO: NUTRIAMOLI, VOCE DEL VERBO AMARE



**Indicazioni e strategie per una serena e  
corretta educazione alimentare**

**Dott.ssa Alessandra Filzoli** medico nutrizionista esperta in terapie naturali e Medicina Tradizionale Cinese e Mindfulness immaginale



nostra salute  salute pianeta

va preservata per i nostri figli e le generazioni future





Il primo nutrimento essenziale per il nostro benessere fisico e mentale è rappresentato da ciò che mangiamo e beviamo.



dalla nascita → **allattamento al seno**

Poi Svezzamento graduale e con introduzione di cibi elaborati e dai sapori decisi come sale, bevande e dolci zuccherati, miele, prosciutto



Dipendenza da sapori forti



Sviluppo di Iperattività, aggressività  
Nervosismo, disturbi del sonno,  
sovrappeso

Abbiamo smesso di coltivare i cibi spingendo nella direzione di una produzione sempre più complessa e arricchita da sostanze artificiali per abbellire e conservare più a lungo il cibo.



sapore (zuccheri e sale)



dipendenza dai  
sapori forti e non naturali



La preferenza di alimenti di derivazione animale hanno prodotto negli ultimi 50 anni allevamenti e coltivazioni intensive avendo come obiettivo → max RESA a scapito della qualità e dell'equilibrio ambientale





1957

1978

2005



56 d

905 g

1,808 g

4,202 g

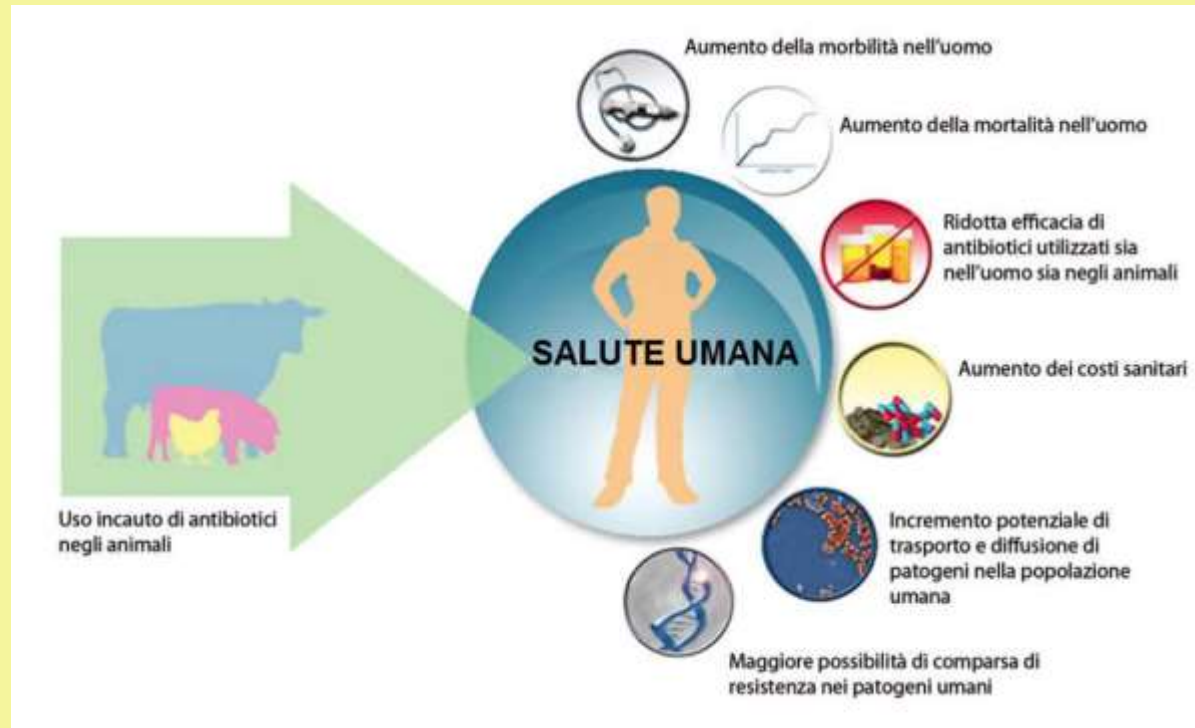


# **EFFETTO sull'ambiente:**

- Per produrre 1 Kg di carne bovina** occorre **100 volte la quantità di acqua** che serve per produrre 1 chilo di proteine tratte dai cereali.
- La fame di carne nella nostra società contribuisce potentemente a generare gas serra che stanno modificando il clima.
  - **L'industria dell'allevamento è responsabile del 18% delle emissioni mondiali di queste sostanze**, una percentuale maggiore di quella dell'intero settore dei trasporti.
  - **Il 70% delle foreste amazzoniche è stato tagliato per ottenere pascoli bovini ...**



**EFETTO SULLA SALUTE:**  
**Il massiccio uso di antibiotici**  
negli allevamenti sta  
diventando una  
delle principali  
cause della  
resistenza agli  
antibiotici  
nell'uomo.



- I dati suggeriscono che uno dei modi migliori **per alleviare lo stress che subisce l'ambiente è consumare meno carne e mangiare più cibo di origine vegetale**, il che porterebbe a ridurre le emissioni di gas serra.

***Quindi ridurre il consumo di carne ,  
latticini e uova, migliora la salute nel  
complesso, e fa fare passi concreti  
verso il miglioramento della salute  
del pianeta***

**CIWF**  
Italia  
ONLUS



**LEGAMBIENTE**

**Per un cibo rispettoso di  
persone, animali e  
ambiente**



Anche piccoli cambiamenti da parte nostra  
possono avere un grande impatto sull'ambiente  
quando si combinano insieme agli altri

=

## **EFFETTO SINERGICO**



**La nostra economia di mercato è mossa  
dalla domanda dei consumatori ovvero  
da noi!**



- Una prevenzione efficace richiede un cambiamento dell'intera popolazione e i rimedi devono essere economici e sociali.

Le raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) per le scuole recitano:

- - Assicurarsi che il curriculum scolastico comprenda educazione alimentare (inclusa la preparazione dei cibi e la pratica di cucina)



- - Assicurarsi che il materiale di insegnamento sia indipendente e non veicoli informazioni commerciali interessate
- - Fornire quotidianamente cibi sani ad alunni ed insegnanti
- - Non consentire cibi ricchi di zucchero, grassi, sale e bevande zuccherate nei distributori automatici e nei menu della ristorazione scolastica.

- La raccomandazione n.5 dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sul marketing dei cibi ai bambini recita:
- **Tutti i posti dove si riuniscono i bambini dovrebbero essere liberi da ogni forma di commercializzazione di cibi ricchi di grassi saturi, acidi grassi trans, zuccheri liberi o sale.** (asili, scuole, cortili delle scuole , terreni di gioco, cliniche pediatriche, manifestazioni sportive etc.)

- Le lobby industriali sono molto potenti e spesso viene delegato il compito di educare in campo alimentare a chi ha interessi commerciali.
- Es. nel 1997 Mc Donald's aveva sovvenzionato l'Ist. Naz. Della Nutrizione per la produzione di un opuscolo di educazione alimentare da distribuire nei suoi ristoranti nel quale dichiarava che la varietà delle scelte offerte da Mc Donald's ti consente di rispettare una dieta equilibrata .
- Durante il governo Monti ci fu un tentativo di imporre una piccola tassa sulle bevande zuccherate ma la pressione delle lobby alimentari fece subito cadere la proposta.



- Negli ultimi 10aa la conoscenza sugli effetti del cibo sulla salute si è accresciuta enormemente:
- **Obesità e sindrome metabolica** che sta crescendo nel mondo globalizzato dipende dalle bevande zuccherate, dalla frequentazione dei fast food, dalla riduzione del consumo di cereali integrali e alimenti ricchi in fibre, oltre che dalla TV

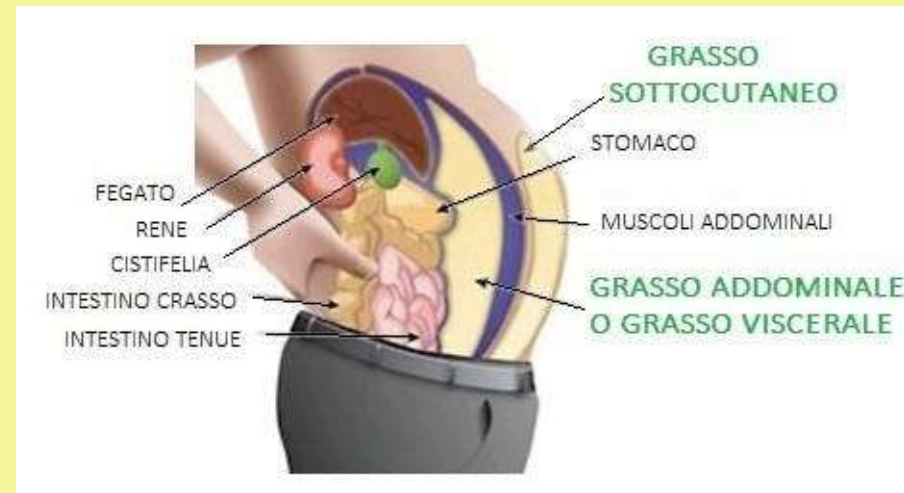


# SINDROME METABOLICA:

## La madre di tutti i fattori di rischio

È il comun denominatore di molte malattie croniche ed è una condizione convenzionalmente definita dalla presenza di 3 o più dei seguenti fattori:

- adiposità addominale
- pressione alta
- glicemia alta
- trigliceridi alti
- colesterolo HDL basso



## **Molti studi clinici hanno dimostrato che:**

- riducendo i cibi di provenienza animale**(soprattutto carni rosse, salumi e latticini) **e aumentando i legumi si riduce il colesterolo LDL;**
- riducendo gli zuccheri si riducono i trigliceridi;**
- riducendo i grassi, la carne, il sale in eccesso e aumentando verdure e attività fisica si riduce la pressione arteriosa**
- un'alimentazione basata prevalentemente su prodotti vegetali non industrialmente raffinati si previene obesità, diabete e rischio di cancro.**



# **IL CIBO condiziona lo stato PSICOEMOTIVO:**

- Es. **dolci+ cereali raffinati** → umore instabile, irrequietezza, nervosismo, mancanza di concentrazione
- eccesso **sostanze stimolanti e piccanti +sale** → ansietà e difficoltà a dormire
- **sapore acido+cibi crudi** → calo dell'iniziativa, freddolosità, scarsa volontà

- Ci sono sempre più indicazioni che il **FRUTTOSIO** (consumato ad esempio sotto forma di sciroppo di glucosio e fruttosio, sempre più usato in pasticceria) **sia peggio del saccarosio** (il normale zucchero = glucosio+fruttosio)
- **Ostacola il funzionamento dell'INSULINA** (l'ormone che regola i livelli di glucosio nel sangue permettendogli di entrare all'interno delle cellule, dove viene bruciato per produrre energia) **e della LEPTINA** (ormone della sazietà).

- Lo **sciroppo di glucosio-fruttosio**, che deriva dal mais **è il peggio del peggio** ed è fra le principali cause di obesità negli Stati Uniti. Le industrie alimentari lo usano perché costa meno dello zucchero, si amalgama più facilmente agli altri ingredienti e rende più facile ottenere prodotti soffici.

- **Le bevande zuccherate e le bevande edulcorate artificialmente fanno venire il diabete.**

Uno studio su 100 mila insegnanti francesi ha dimostrato che anche chi assumeva bevande "ZERO", cioè senza zucchero, ma con edulcoranti artificiali, si ammalava di più di diabete.





- L'abbassamento della glicemia dopo assunzione di zuccheri e cereali raffinati attiva gli ormoni dello stress che causano nervosismo



- Programma **“OKKIO ALLA SALUTE”** che tiene monitorato l'andamento dell'obesità infantile su campioni di popolazione, nel 2010: la prevalenza dell'obesità era dell'**11-12%** e un altro **23%** era in sovrappeso.
- **Prevalenza più alta in Campania (21%obesi e 28% in sovrappeso)**



# CAUSE DI OBESITA' INFANTILE:

- Le **bevande zuccherate** (compresi succhi di frutta zuccherati) . Il 48% dei bambini consuma ogni giorno bevande zuccherate.
- Seguiti da **zucchero e farine raffinate**
- E da un **eccesso di proteine** nella dieta .

Nel latte materno ci sono poche proteine , nei latti artificiali circa il 50% in più e nel latte di mucca 4-5 volte in più.

Un consumo elevato di proteine animali (non vegetali) a 12 mesi e a 5-6 anni è associato a un significativo eccesso di peso a 7anni.

(Gunter A.L. 2007 Am J Clin Nutr 86:1765)

- Anche in studi sperimentali si arriva allo stesso risultato:
- in due esperimenti condotti nel Regno Unito su neonati allattati artificialmente per valutare l'effetto del latte arricchito in proteine (del 28% e del 43%) la massa grassa a 5-8 anni è risultata maggiore (22 e 38%) in più nei bambini che avevano ricevuto il latte arricchito.
- **Allo svezzamento i bambini occidentali ricevono più del doppio delle proteine raccomandate** e la rapida crescita che ne consegue è associata ad un maggior rischio di obesità in età adulta.



# ABITUDINI CULTURALI E FAMILIARI

-TV e Tecnologia sin dalla più tenera età (giochi sul cellulare e computer dei genitori etc.)

→ ARMI DI DISTRAZIONE DI MASSA

Il 46% dei bambini italiani ha il televisore in camera da letto!!

-consumo del cibo  
in ambienti  
rumorosi e  
distraenti



-difficoltà a porre regole e divieti ....

- SINTESI DI ALIMENTAZIONE CONSIGLIATA sec. la letteratura scientifica sull'argomento:



dieta a base di cibi naturali e vegetali e ridurre al minimo il consumo di alimenti raffinati, sale e grassi.

**LA DIETA MEDITERRANEA** sempre più è chiaramente dimostrato che contribuisce a prevenire:

la sindrome metabolica , il diabete ,  
l'ictus, l'infarto, riduce il rischio di ipertensione,  
le malattie neurodegenerative, molti tumori ,

**e nei bambini:**

l'asma, la dermatite atopica e le malattie  
infiammatorie, la stitichezza e previene l'ADHD  
(Attention Deficit Hyperactivity Disease)

# • **DIETA MEDITERRANEA:**

## **QUOTIDIANAMENTE**

Cereali integrali non raffinati  
industrialmente in particolare pasta di  
grano duro, pane integrale, legumi,  
verdure cotte e crude, olio  
extravergine  
di oliva, frutta, semi oleaginosi



## **OCCASIONALMENTE**

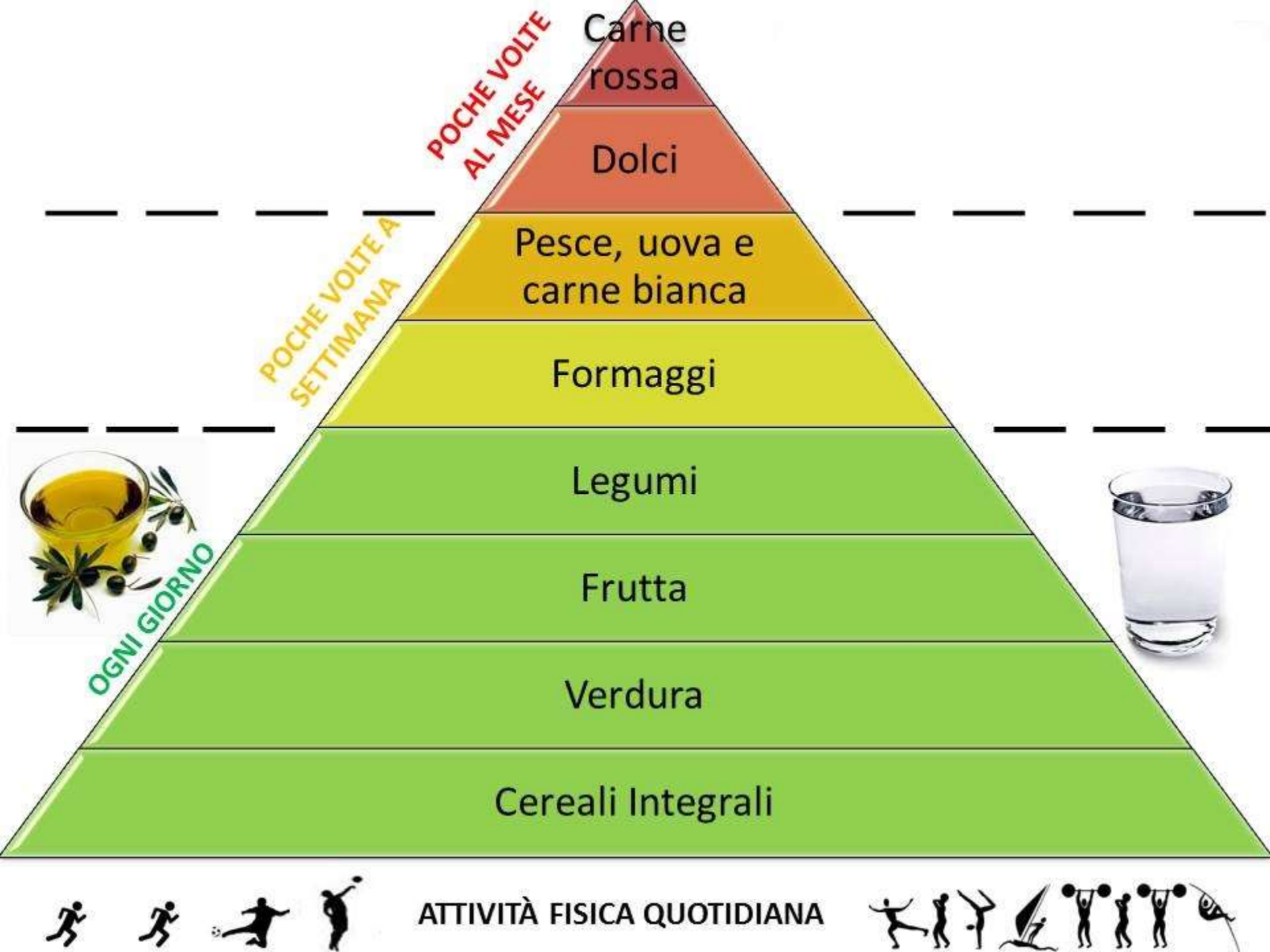
Pesce

## **RARAMENTE**

Carne, formaggi, patate, burro,  
zucchero, dolci







La **COLAZIONE** è un momento particolarmente importante per il bambino in crescita e ne condiziona le funzioni cognitive (la attenzione, la memoria e la velocità di elaborazione cognitiva).

Confrontando colazioni a parità di carboidrati, proteine e grassi le funzioni sono nettamente superiori se cibi a basso indice glicemico :

L'indice glicemico (IG) è un numero, compreso tra 0 a 100, che indica come aumenta il livello di zucchero nel sangue (glicemia) dopo aver mangiato un determinato alimento in confronto a quanto si alzerebbe lo stesso valore dopo avere ingerito una uguale quantità di carboidrati sotto forma di zucchero (glucosio) o di pane bianco, presi entrambi come riferimento. Più è alto questo valore più veloce sarà l'innalzamento della glicemia post-prandiale, e più alto sarà il rilascio di insulina da parte dell'organismo.

**No** zucchero e farine raffinate, merendine, biscotti etc





**SI' cereali integrali** (pane integrale con marmellata senza zucchero, crema di riso integrale con frutta e semi, porridge di fiocchi di avena + frutta, muesli senza zucchero con bevanda di cereali,



Farinata di ceci, il castagnaccio, i biscotti DIANA con farina mandorle+ mela o batata





- **l'uvetta sultanina, le albicocche secche** possono essere ottimi dolcificanti. Anche una **mela o una pera** sono naturalmente dolci e possono entrare a far parte di un dessert.
- Ogni tanto utilizzare i **malti** - di riso o d'orzo - che contengono maltosio e maltodestrine, che hanno sì un indice glicemico elevato, ma il vantaggio di non contenere il fruttosio. L'importante è che siano **accompagnate da un grasso**, come un buon olio di oliva o una crema di mandorle, noci o pistacchi, che **rallentano la velocità di assorbimento del glucosio nell'**





Ogni volta che mangiamo e beviamo possiamo impegnare tutti i nostri sensi nell'esperienza di mangiare e di bere. Mangiare e bere in questo modo non serve solo a nutrire il corpo fisico ma nutre anche in noi i sentimenti, la mente, la coscienza .

MangioConsapevole

## I passi del mangiare consapevole



6. Per tutto il tempo, cerca di mantenere un atteggiamento **non giudicante** su cibo, emozioni, pensieri



5. **Sei sazio?** Verifica le tue sensazioni e smetti di mangiare prima di essere troppo pieno



1. **Hai fame?** Fermati e verifica; poi decidi se e cosa mangiare



2. Siediti in posto tranquillo. Mentre mangi, **non fare altro**



3. **Osserva** i colori, odora i profumi, rifletti sulla provenienza di ciò che stai per mangiare



4. **Mangia lentamente**, mantenendo la consapevolezza sul cibo



- **Mangiare in consapevolezza:** osservando in profondità il cibo che mangiamo ci rendiamo conto che contiene la **terra**, l'aria, la pioggia, la luce del sole, il duro **lavoro dei contadini** e di tutti coloro che lavorano, trasportano e vendono gli alimenti.





**GRAZIE PER  
L'ATTENZIONE**



# Relazione tra emozioni e organi:

**Fegato e vescica biliare:** rabbia, frustrazione,  
intolleranza, impazienza

**Cuore e intestino tenue:** alti e bassi emozionali,  
isterismo

**Stomaco e pancreas:** preoccupazione, invidia,  
senso di mancanza, bisogno di  
attenzione

**Polmoni e intestino crasso:** depressione, isolamento

**Reni e vescica:** paura, mancanza di volontà,  
insicurezza

Uno stato di sovraccarico cronico conduce a :  
**Stagnazione+eliminazione inadeguata**



Qualità alterata del sangue



**Perdita di minerali** attraverso cibi raffinati



Creazione di **acidità** che consuma minerali



**Tensione interiore** che acutizza disagi  
emozionali



Fallimento delle funzioni degli organi  
**Malattia cronica e/o degenerativa**

Secondo i dati **dell'Istituto Nazionale della Nutrizione** (propone le direttive per creare una dieta equilibrata)

la nostra dieta include proteine e grassi in eccesso;

**il consumo di carne in 40aa (dal 1950 al 1990) è quadruplicato, raddoppiato quello dello zucchero, quasi triplicato quello dei grassi, raddoppiato il consumo di latticini.**

Il fabbisogno di proteine sul volume calorico totale da assumere è solo il 13%!

Mentre il fabbisogno di carboidrati è del 48%!

# APPORTO DI NUTRIENTI SULL'ENERGIA TOTALE

- CARBOIDRATI 31% (complessi) -17% (zucchero)
- PROTEINE 10-13%
- GRASSI 12% (saturi) 27% (altri)

**I carboidrati sono i cereali, la frutta, la verdura .**

Il basso consumo di essi induce a cercare fonti di carboidrati a rapido assorbimento ed accumulo sotto forma di grasso. Inoltre **gli zuccheri semplici e raffinati inducono uno stato di acidosi** che viene neutralizzata attraverso il consumo di minerali poi eliminati con le urine.

Lo zucchero blocca anche il metabolismo del Mg (cofattore nella fissazione del Ca) e indebolisce il sistema immunitario.



**Eccesso di grassi, di proteine e zuccheri  
semplici → acidosi → perdita di minerali →  
→ perdita di elasticità dei tessuti , stagnazione  
e stress degli organi di eliminazione**



**Le ghiandole endocrine vanno in tilt:  
pancreas, tiroide e gh. surrenali esauste con  
carenza di energia vitale**