



Scheda tematica

Giornata mondiale dell'alimentazione

16 ottobre 2013

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, nutrizione adeguata e salute sono da considerarsi diritti umani fondamentali e correlati l'uno all'altro. Una dieta corretta costituisce, assieme a una adeguata attività fisica e al controllo di altri fattori di rischio, come il fumo o l'alcol, uno strumento fondamentale nella prevenzione e trattamento di numerose condizioni patologiche. Si potrebbero evitare tre milioni di morti ogni anno con un consumo sufficiente di frutta e verdura fresca. Secondo la letteratura, è raccomandata l'assunzione giornaliera di 400 gr di frutta o verdura, equivalente a cinque porzioni da 80 grammi (*five a day*).



Patologie associate ad una alimentazione scorretta

Malattie cardiovascolari

Sono la prima causa di morte al mondo.

Un'alimentazione troppo ricca di calorie, grassi saturi (di origine animale), colesterolo, sale e zuccheri e povera di fibre favorisce l'insorgenza di aterosclerosi e ipertensione.



Obesità

Colpisce nel mondo quasi mezzo miliardo di persone.

Rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza delle malattie cardiovascolari, del diabete di tipo 2, di alcuni tumori, dell'artrosi e dell'osteoporosi.

L'alimentazione - in particolare, l'eccessivo apporto calorico - gioca un ruolo fondamentale assieme alla mancanza di attività fisica.

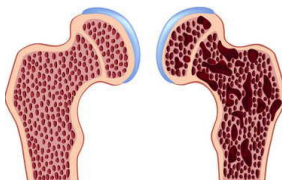
Tumori

Un consumo eccessivo di carni rosse e carente di fibre (frutta, verdura, legumi e cereali integrali) è associato al rischio di sviluppare tumori dell'apparato digerente (stomaco, esofago, intestino). Un ruolo altrettanto importante viene svolto dal consumo di alcol e di sale. Sono ancora in studio le relazioni tra dieta e altre forme di tumore (per esempio quelli della prostata, rene, vescica, mammella).

Diabete di tipo 2

Colpisce circa il 6% della popolazione mondiale e fra le sue complicanze annovera le malattie cardiovascolari, le malattie renali, la vasculopatia diabetica e la cecità.

Tra gli elementi che possono favorirne la comparsa c'è anche uno stile alimentare particolarmente abbondante in calorie, grassi saturi, colesterolo, sale e zuccheri.



Osteoporosi

Un'alimentazione povera di calcio e vitamina D nel corso della vita, associata ad una scarsa attività fisica, può facilitare il danno osseo causato da condizioni come l'osteoporosi, una patologia molto diffusa soprattutto a causa dell'allungamento della vita e che aumenta il rischio di fratture e riduce la qualità e la speranza di vita.



Scheda tematica

L'alimentazione nelle diverse età della vita

Gravidanza

Durante la gravidanza è necessario apportare nutrienti che soddisfino il fabbisogno della mamma, ma anche quello di crescita del feto. E' necessario evitare di acquistare troppo peso e affidarsi ai consigli dietetici del medico per ridurre al minimo i rischi di complicanze.

Bambini

L'organismo dei bambini utilizza parte dell'energia assunta con il cibo per la crescita per cui il loro bisogno in energia e in nutrienti è più alto, in rapporto al peso, rispetto a quello degli adulti. E' auspicabile adottare quindi uno stile alimentare distribuito in cinque pasti quotidiani: oltre ai tre principali, due spuntini, senza portare però a un eccessivo introito di calorie. È importante limitare al minimo il consumo di alimenti come salumi, cioccolata, patatine fritte, caramelle e altri dolci confezionati bevande zuccherate e/o gassate, grassi saturi, sale e zuccheri semplici e poveri di fibra (quelli tipici da fast food).

Adolescenti

Durante l'adolescenza il corpo cresce rapidamente e si registrano cambiamenti ormonali per cui cambia il fabbisogno di sostanze nutritive. Aumenta la necessità di proteine, ferro, calcio, vitamine A, C e D. Inoltre, molta attenzione va posta alla tendenza, in questo periodo della vita, specie tra le ragazze, a seguire un'alimentazione squilibrata per cercare di ridurre il peso.

Donne in menopausa

I cambiamenti ormonali, che si verificano con la menopausa, espongono l'organismo all'aumento di rischio per molte malattie: aterosclerosi, trombosi, osteoporosi. Si registra una diminuzione del bisogno di energia e la cessazione dei flussi mestruali riduce notevolmente il fabbisogno di ferro. In generale, è opportuno quindi ridurre l'apporto calorico, mentre è utile aumentare il consumo di latte e derivati, privilegiando il latte scremato a scapito di latte intero e latticini che possono avere un elevato contenuto di grassi. Occorre preferire il pesce, le carni magre, i legumi per soddisfare il fabbisogno quotidiano di proteine.

Anziani

Gli anziani possiedono processi di utilizzo del cibo rallentati per cui l'alimentazione indicata è sovrapponibile a quella dell'adulto se non per la quantità. Sono da ridurre i grassi, preferendo quelli più ricchi in acidi monoinsaturi (olio di oliva) e polinsaturi (olio di semi). Anche se in quantità inferiori rispetto a un adulto, occorre continuare ad assumere i carboidrati complessi, come quelli apportati da cereali, pane integrale, legumi, oltre a frutta e verdura. Da limitare gli zuccheri raffinati, i salumi, i formaggi stagionati e i cibi ricchi di sale. Naturalmente, occorre scegliere gli alimenti sulla base delle condizioni dell'apparato masticatorio, anche per facilitare i processi digestivi che nell'anziano sono meno efficienti.

I principali errori nutrizionali...

- 1) Eccesso di 'intake' calorico
- 2) Colazione assente o inadeguata
- 3) Errata ripartizione calorica nella giornata, con carenze al mattino ed eccessi di sera
- 4) Eccesso di proteine e grassi di origine animale (formaggio, carne) e di carboidrati ad alto indice glicemico (dolciumi, snacks, patate, succhi di frutta, bibite zuccherate)
- 5) Scarso apporto di fibre e proteine vegetali (frutta e verdura, cereali integrali, legumi) e pesce
- 6) Abitudine a frequentare spesso fast-food
- 7) Abitudine a consumare i pasti davanti alla TV con difficoltà a controllare l'assunzione di alimenti

Ripartizione corretta delle kcal giornaliere

- 15/20% prima colazione
- 5% spuntino
- 35-40% pranzo
- 10% merenda
- 30% cena



Scheda tematica

Studio Passi

In Italia, quasi la metà degli adulti intervistati da Passi nel 2009-2012 consuma tre o più porzioni al giorno di frutta e verdura (49%) mentre solo uno su dieci (10%) ne consuma la quantità raccomandata dalle linee guida per una corretta alimentazione, cioè cinque porzioni al giorno (five a day).

Consumano più frequentemente cinque porzioni al giorno di frutta e verdura le donne (11%), gli adulti (50-69 anni, 13%), i più istruiti (11%) e coloro che non dichiarano difficoltà economiche (11%).

Per quanto riguarda l'evoluzione temporale, nel periodo 2009-2012, non si evidenzia un particolare andamento nella prevalenza del consumo di 5 porzioni quotidiane di frutta e verdura.

Five a day

Prevalenze per Regione di residenza - Passi 2009-2012

Pool di Asl: 9,6% (IC 95%: 9,2-10,0%)



■ % significativamente superiore al pool
 ■ % non significativamente diversa dal pool
 ■ % significativamente inferiore al pool

Si osserva inoltre un gradiente geografico, con una più alta adesione al five a day nelle Regioni settentrionali rispetto a quelle meridionali: il valore più alto (18%) si registra in Liguria e il valore più basso (6%) in Basilicata e Calabria. Fanno eccezione la P.A. di Bolzano con il 6% e la Valle D'Aosta con l'8% al Nord e la Sardegna con il 14%.

Studio Passi nell' Area Vasta 2 ASUR Marche

Dai dati Passi 2009-2012 dell'Area Vasta 2, che corrisponde al territorio provinciale di Ancona (con in aggiunta Cingoli, Apiro e Poggio S. Vicino), in un campione di 1508 intervistati emerge che nel triennio 2009-2012, il 45.6% della popolazione include 3 o 4 porzioni tra frutta e verdura nella dieta giornaliera mentre solo il 12.2% ne mangia almeno 5 e l'1.5% non consuma affatto questi alimenti.

L'abitudine di assumere almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno è più frequente nel sesso femminile (15.2%), nella fascia di età 50-69 anni (17.2%), nelle persone con livello di istruzione più elevato (14.8%), in coloro che dichiarano molte difficoltà economiche (15.1%) e negli obesi (15.8%).

Five a day 5 o più porzioni di frutta e verdura Area Vasta 2, anni 2009-2012

nei due sessi	Uomini	9,4%
	Donne	15,2%
nelle classi di età	18-34 anni	8,1%
	35-49 anni	10,4%
	50-69 anni	17,2%
nei diversi livelli di istruzione	Nessuna/elementare	12,2%
	Media inferiore	13,6%
	Media superiore	10,8%
	Laurea	14,8%
nelle diverse situazioni economiche	Molte difficoltà	15,1%
	Qualche difficoltà	11,7%
	Nessuna difficoltà	12,1%
cittadinanza	Italiana	12,3%
	Straniera	8,7%

Okkio alla Salute

Nell'indagine del 2012 hanno partecipato 2.622 classi, 46.483 bambini e 48.668 genitori, distribuiti in tutte le regioni italiane. Dall'analisi dei dati si conferma, rispetto a quanto rilevato dalle precedenti raccolte, la grande diffusione tra i bambini di abitudini



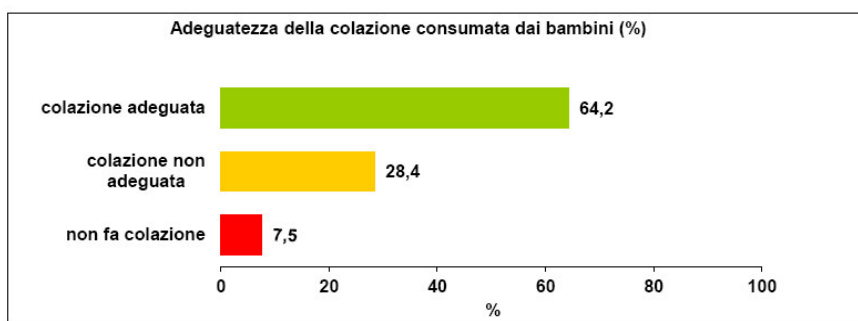
Scheda tematica

alimentari scorrette che possono favorire l'aumento di peso, specie se concomitanti; infatti, il 9% dei bambini salta la prima colazione e il 31% fa una colazione non adeguata (ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine); il 65% fa una merenda di metà mattina abbondante, mentre il 22% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e/o verdura e il 44% consuma abitualmente bevande zuccherate e/o gassate.

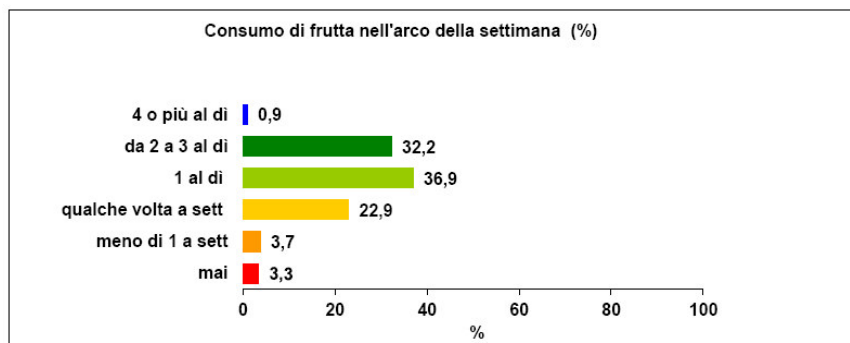
Il 50% delle scuole coinvolte prevede la distribuzione per la merenda di metà mattina di alimenti salutari (frutta, yogurt ecc.); solo 1 scuola su 3 ha coinvolto i genitori in iniziative favorevoli a una sana alimentazione e 1 su 4 in quelle riguardanti l'attività motoria.

Okkio alla salute nelle Marche

Nel 2012 anche nella Regione Marche (135 classi e 120 scuole campionate) si conferma la grande diffusione fra i bambini di abitudini alimentari scorrette.



Il 7.5% salta la prima colazione e il 28.4% non la fa qualitativamente adeguata. La prevalenza del non fare colazione è più alta nei bambini di madri con titolo di studio più basso (elementare o media).



Solo il 32.2 % dei bambini consuma la frutta 2-3 volte al giorno; il 30% ne mangia meno di una volta al giorno o mai nell'intera settimana.

Fonti:

- http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=108&area=Vivi_sano
- <http://www.epicentro.iss.it/temi/alimentazione/alimentazione.asp>
- <http://www.epicentro.iss.it/passi/dati/frutta.asp>
- http://www.inran.it/648/linee_guida.html
- <https://www.okkioallasalute.it/?q=node/75>
- Dati Passi 2009-2012 Area Vasta 2



a cura di:

Sarah Vallorani, Antonella Guidi, Elisa Ambrogiani, Marco Morbidoni
Osservatorio Epidemiologico Area Vasta 2 – sede di Ancona