

Seguici su  
[www.piccolipiù.it](http://www.piccolipiù.it)  
e su Facebook



Anno 2015 - Numero 5

# NEWS LETTER

Pic  
CO  
li  
PIÙ



## Cari genitori,

**come crescono i nostri Piccolipiù e come è bello seguirli passo dopo passo!!!**

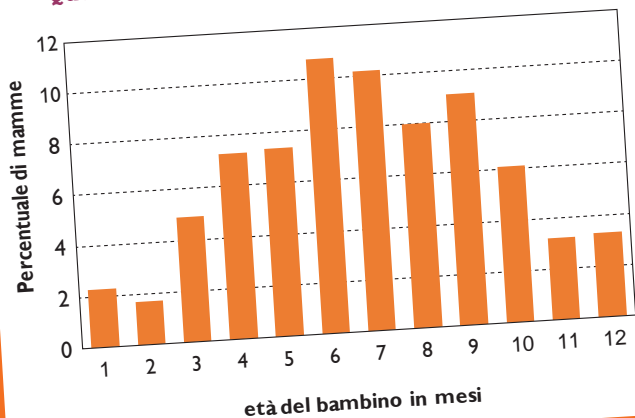
A marzo 2015 è terminata la fase di arruolamento anche nel centro nascita di Viareggio e dall'inizio del Progetto siamo cresciuti moltissimo, arrivando a **3385 bambini!** Grazie a voi abbiamo raccolto moltissime informazioni che riguardano tanti aspetti: le attività dei vostri bambini e lo stile di vita della famiglia, la dieta, l'esposizione all'ambiente. Ogni informazione è come un pezzo del puzzle che andremo a costruire insieme a voi.

Anche in questa newsletter vi aggiorniamo sullo stato di avanzamento dello studio e su alcuni risultati preliminari che abbiamo ottenuto.

Vi ringraziamo per i preziosi suggerimenti e per le tantissime foto che ci avete mandato. Non abbiamo potuto inserirle tutte in questa newsletter ma lo faremo sicuramente nelle prossime!

## Mamme che lavorano

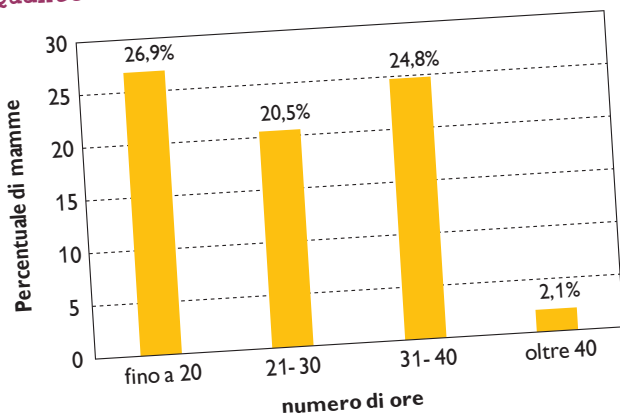
Quando tornano a lavorare le mamme?



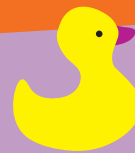
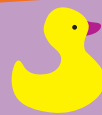
Ai dodici mesi di vita del bambino il 74,7% delle mamme ha ripreso o iniziato un'attività lavorativa. Il 21% delle mamme ha ripreso o iniziato a lavorare tra il sesto e settimo mese dopo la nascita del bambino, mentre il 9% circa lo ha fatto al nono mese.

La maggior parte delle mamme (53,5%) lavora **5 giorni** a settimana mentre circa il 9% **6 giorni** a settimana.

Quante ore lavorano le mamme a settimana?



Per quanto riguarda il numero di ore di lavoro a settimana il 47,4% ha un lavoro part-time: infatti il 26,9% lavora fino ad un massimo di 20 ore, il 20,5% lavora tra le 21 e le 30 ore. Il 24,8% circa lavora tra le 31 e le 40 ore e solamente una piccola parte (2,1%) lavora più di 40 ore.



## L'angolo dell'intervista

In questo numero parliamo con il **Prof Lorenzo Richiardi**, dell'Unità di Epidemiologia, Dipartimento di Scienze Mediche dell'Università degli Studi di Torino e AOU Città della Salute e della Scienza di Torino.



### **Perchè nei questionari di Piccolipiù sono presenti delle domande riguardanti lo stato socio-economico?**

Spesso l'attenzione verso la prevenzione delle malattie e verso il miglioramento della salute è focalizzata sugli effetti sulla salute dei comportamenti individuali, come ad es. il fumo, la dieta e l'attività fisica. Tuttavia oltre ai comportamenti individuali, altri fattori sono importanti, come ad esempio, l'inquinamento atmosferico, che è stato già trattato in una precedente newsletter, e lo stato socio-economico.

Lo stato socio-economico può influenzare le abitudini di vita delle persone, l'esposizione a fattori ambientali e l'accesso alle conoscenze e ai Servizi ed è quindi importante capire il suo effetto sulla salute dei bambini (obesità, sviluppo cognitivo, infezioni respiratorie, ecc.) al fine di effettuare degli interventi mirati ed efficaci.

### **Quali sono le informazioni riguardanti lo stato-socioeconomico che vengono raccolte tramite i questionari?**

Lo studio Piccolipiù è iniziato proprio quando la questione della crisi economica si stava affermando nel dibattito nazionale ed internazionale. Per questo motivo abbiamo deciso di dedicare particolare attenzione alle caratteristiche socio-economiche, chiedendo informazioni su: lo stato occupazionale, gli eventuali periodi di non-lavoro e di cassa integrazione, le ragioni dei cambiamenti lavorativi, il settore di lavoro pubblico/privato e il numero di dipendenti, il ritorno al lavoro dopo la maternità e il reddito familiare. Tutte queste informazioni, quando valutate congiuntamente, possono aiutare a inquadrare meglio lo stato socio-economico.

### **Come mai nei diversi questionari sono ripetute le stesse domande?**

Lo stato socio-economico, l'occupazione e il reddito sono delle caratteristiche che variano nel tempo. Per questo motivo è importante che le famiglie siano seguite periodicamente e che si studino gli effetti che queste variazioni hanno sulla salute.

### **Come saranno utilizzate tutte queste informazioni?**

I processi che potenzialmente collegano lo stato socio-economico familiare alla salute del bambino sono complessi. È fondamentale quantificare le disuguaglianze di salute e cercare di spiegarne i meccanismi coinvolti. Inoltre, molti fattori esterni possono interagire o comunque avere un ruolo sullo stato socio-economico: ad esempio la stessa situazione economica può essere differente se si ha il supporto della comunità (ad esempio tramite gli asili nido) o il supporto familiare (come l'aiuto dei nonni).



# Come leggere le etichette degli alimenti

È assai importante leggere e comprendere le etichette degli alimenti perché ci consente di fare scelte più sane e consapevoli. Il Regolamento (UE) 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori aggiorna e semplifica le norme precedenti sull'etichettatura degli alimenti per garantire che il consumatore disponga di informazioni più complete sui prodotti alimentari che acquista.

Ci sono 8 informazioni obbligatorie che tutti i prodotti devono sempre avere ben visibili:

## ★ 1) La quantità

Indica la quantità netta di prodotto, misurata in volume per i liquidi (ad es. litro, centilitro) e in massa (ad es. grammo, chilo) per gli altri prodotti.

## ★ 2) La denominazione del prodotto

Accanto alla denominazione deve essere indicato lo stato fisico nel quale si trova il prodotto o lo specifico trattamento che ha subito (prodotto in polvere, liofilizzato, surgelato, concentrato, affumicato, ecc.).

Per i prodotti congelati prima della vendita e che sono venduti scongelati sarà obbligatorio riportare, accanto alla denominazione del prodotto, l'indicazione "scongelato".

## ★ 3) Il paese d'origine e il luogo di provenienza

L'indicazione del paese o della regione d'origine è obbligatoria per alcune categorie di prodotti quali la carne, la frutta e la verdura, il miele e l'olio extravergine di oliva.

È inoltre obbligatoria se il nome commerciale o altri elementi sull'etichetta, quali un'immagine, una bandiera, o il riferimento ad una località possono indurre in errore il consumatore sull'esatta origine del prodotto. Informatevi sulla provenienza di ciò che mangiate!

## ★ 4) Il fabbricante e/o l'importatore

Il nome e l'indirizzo del fabbricante, del confezionatore o dell'importatore devono essere chiaramente indicati sulla confezione in modo che il consumatore sappia chi contattare in caso di reclamo o per ottenere ulteriori informazioni sul prodotto.

## ★ 5) Le condizioni di conservazione ed uso

Le condizioni di conservazione devono essere indicate per consentire una conservazione ed un uso adeguato degli alimenti dopo l'apertura della confezione.

## ★ 6) La durata

Esistono due indicazioni che si possono trovare sulla confezione del prodotto.

- "Da consumare entro il": nel caso di prodotti che si degradano facilmente (p. es. carni, uova, latticini). Dopo la data indicata i prodotti non devono essere consumati poiché possono causare intossicazioni alimentari.

- "Da consumarsi preferibilmente entro": si usa per gli alimenti che possono essere conservati più a lungo (p. es. cereali, riso, spezie). Ed indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore ma può essere consumato senza rischi per la salute.

Conoscere la differenza tra queste due indicazioni può essere utile per evitare che un prodotto sia gettato quando ancora è commestibile, riducendo gli sprechi.

Per quanto riguarda i prodotti congelati deve sempre essere presente in etichetta la data del primo congelamento di carni, preparazioni a base di carne e prodotti ittici non processati.

## ★ 7) L'elenco degli ingredienti

Tutti gli ingredienti devono essere elencati in ordine decrescente di peso.

La presenza di allergeni deve essere indicata con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti per dimensioni, stile o colore, in modo da permettere di visualizzarne rapidamente la presenza. Nel caso di presenza di "oli vegetali" o "grassi vegetali" ci sarà un apposito elenco che ne indicherà l'origine specifica (es. olio di palma, olio di cocco, grassi idrogenati ecc.)

I prodotti che hanno un contenuto di organismi geneticamente modificati o OGM superiore allo 0,9 %, devono avere la dicitura "geneticamente modificato".

Gli additivi alimentari (antiossidanti, coloranti, conservanti, esaltatori di sapidità, dolcificanti, emulsionanti/addensanti/stabilizzanti) sono indicati dalla lettera E seguita da un numero; questo significa che hanno superato dei test, sono stati approvati e possono essere utilizzati in tutta l'Unione Europea. Questa approvazione è controllata, riveduta e modificata alla luce di nuovi dati scientifici.

## ★ 8) La dichiarazione nutrizionale

Le indicazioni nutrizionali forniscono informazioni importanti sul contenuto calorico e nutritivo dell'alimento.

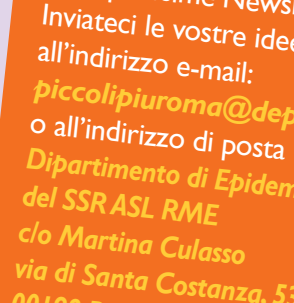
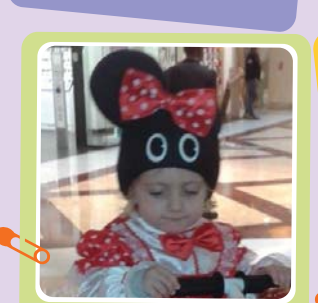
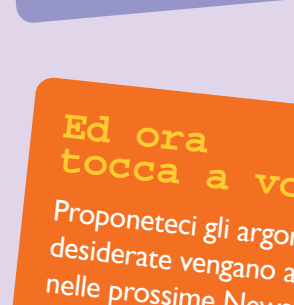
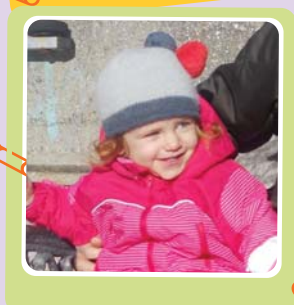
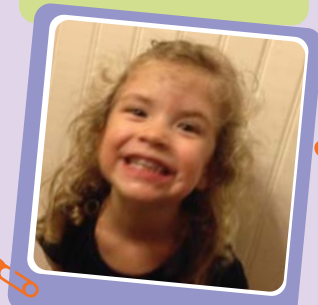
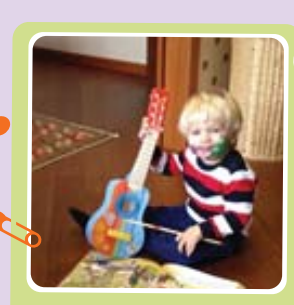
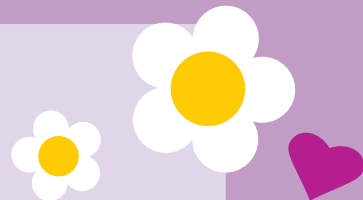
Le indicazioni obbligatorie sono: il valore energetico, i grassi, gli acidi grassi saturi, i carboidrati, gli zuccheri, le proteine e il sale.

L'indicazione del valore energetico è riferita a 100 g/100 ml dell'alimento, oppure alla singola porzione. Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.



## In questo numero vi presentiamo...


... (da sinistra verso destra) **Alessio, Dominic, Flavio, Simone, Giovanni Paolo, Tommaso, Christian, Luca, Lisa, Sofia, Ludovico, Rebecca, Jacopo!**



**Ed ora tocca a voi!!!**  
Proponeteci gli argomenti che desiderate vengano affrontati nelle prossime Newsletter!  
Inviateci le vostre idee all'indirizzo e-mail:  
[piccolipiuroma@deplazio.it](mailto:piccolipiuroma@deplazio.it)  
o all'indirizzo di posta  
Dipartimento di Epidemiologia del SSRASL RME  
c/o Martina Culasso  
via di Santa Costanza, 53  
00198 Roma

Volete che le foto del vostro bambino vengano inserite nella prossima Newsletter?  
Inviatelo all'indirizzo e-mail [piccolipiuroma@deplazio.it](mailto:piccolipiuroma@deplazio.it) insieme al form del consenso che trovate sul sito [www.piccolipiu.it](http://www.piccolipiu.it) nella sezione Documenti/Materiali

### Teniamoci in contatto!

Per le finalità di questo Studio è molto importante essere in contatto con tutti voi genitori. Se avete cambiato casa, o avete intenzione di farlo, e se avete cambiato il numero di cellulare andate sul sito Piccolipiù e cliccate sulla seguente icona: 

Hai cambiato recapito?



Oppure contattate il personale del vostro centro di riferimento:

**LAZIO** Martina Culasso, Maria Gabellieri, Paola Lorusso e Valentina Zirolì: [piccolipiuroma@deplazio.it](mailto:piccolipiuroma@deplazio.it)  
06 83060380 oppure 06 83060350

**FRIULI - VENEZIA GIULIA** Maura Bin: 320 4389171 - Veronica Tognin: 320 4389175 - [piccolipiu@burlo.trieste.it](mailto:piccolipiu@burlo.trieste.it)

**PIEMONTE** Assunta Rasulo: [piccolipiu.to@gmail.com](mailto:piccolipiu.to@gmail.com) - 011 6336744 oppure 011 6334658

**TOSCANA Firenze** Veronica Montelatici e Antonella Ranieli: [piccolipiu.toscana@libero.it](mailto:piccolipiu.toscana@libero.it)  
055 5662584 oppure 340 1440991

**TOSCANA Viareggio** Antonella Ranieli: [piccolipiu@usl12.toscana.it](mailto:piccolipiu@usl12.toscana.it) - 349 5738126

