

Seguici su
www.piccolipiu.it
e su Facebook



Anno 2016 - Numero 6

NEWS
LETTER

Pic
CO
li
PIÙ



Cari genitori,

è arrivato il momento di aggiornarvi sull'andamento del Progetto... ecco quindi la nuova newsletter di Piccolipiù!

Dal 27 al 30 novembre scorso si è svolto a Milano il 39° congresso dell'Associazione Italiana di Epidemiologia (AIE) dal tema "Alimentazione e salute nell'era della globalizzazione". Il progetto Piccolipiù non ha saltato questo importante appuntamento ed ha presentato alcuni risultati preliminari riguardanti l'utilizzo della televisione e l'introduzione precoce di cibi solidi e bevande zuccherate, di cui abbiamo scelto di riportare qualche dato.

Un grazie speciale a tutti voi che ci seguite ormai da tempo e ci date una mano tramite questo Progetto a studiare e migliorare gli stili di vita di tanti bambini!

La TV e le raccomandazioni dei pediatri

Dal 1999 l'Accademia Americana di Pediatria (AAP) e le più importanti associazioni pediatriche italiane consigliano di evitare di far guardare la TV ai bambini di età inferiore ai 2 anni e di limitarne l'utilizzo a meno di 2 ore al giorno per i bambini di età maggiore ai 2 anni.

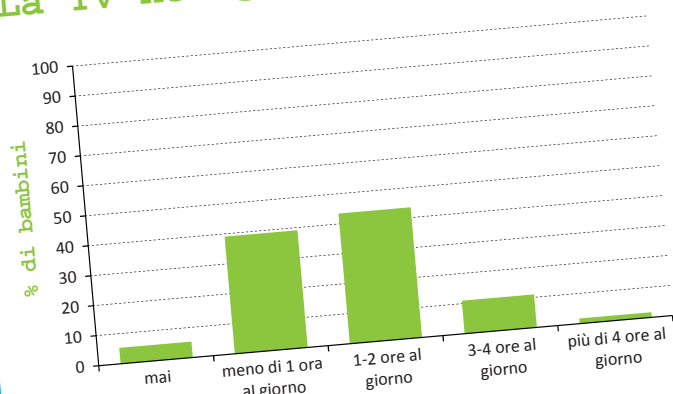
Ecco alcuni consigli su come comportarvi:

- evitate di utilizzare la tv/computer/tablet/cellulare nelle ore serali e notturne;
- evitate la TV durante i pasti perchè sono momenti preziosi in cui la famiglia si ritrova e può parlare insieme;
- evitate di mettere la TV nella camera dei bambini perché c'è un minor controllo su ciò che il bambino vede e sul tempo passato davanti alla TV;
- non lasciate accesa la TV quando i bambini sono impegnati in altre attività come il gioco perché, anche solo come "rumore di fondo", disturba le attività di gioco, che hanno un ruolo fondamentale per un buon sviluppo cognitivo e sociale;
- fate attenzione che il bambino non assuma posizioni scorrette davanti alla TV: il televisore deve essere posto ad almeno tre metri di distanza e il volume non deve essere troppo elevato;
- evitate che il bambino davanti alla TV mangi merendine, patatine e bevande dolci;
- cercate di vedere assieme i programmi, commentandone i contenuti come davanti a un libro, perché abbia un atteggiamento attivo di fronte alle immagini e ai messaggi televisivi;
- scegliete programmi adatti all'età del bambino. I bambini sono turbati non solo dalla violenza dei film e delle fiction, ma anche dagli episodi di cronaca come le guerre e i disastri naturali, specialmente se coinvolgono bambini;
- offrite al bambino delle alternative alla TV, dimostrandogli che ci sono molte attività stimolanti e divertenti come la lettura, la musica, il canto, le attività sportive e gli incontri con gli amici;
- limitate il tempo di utilizzo nell'arco della giornata ed evitate di creare nel bambino un'abitudine alla TV perchè questo può rappresentare un ostacolo alla scoperta e alla ricerca di altre attività di gioco più socializzanti e formative;
- definite anticipatamente, se possibile, per quanto tempo e quando il bambino può guardare la TV. Eventualmente spiegategli le ragioni della vostra decisione, se vedete che non è d'accordo o fa i capricci.

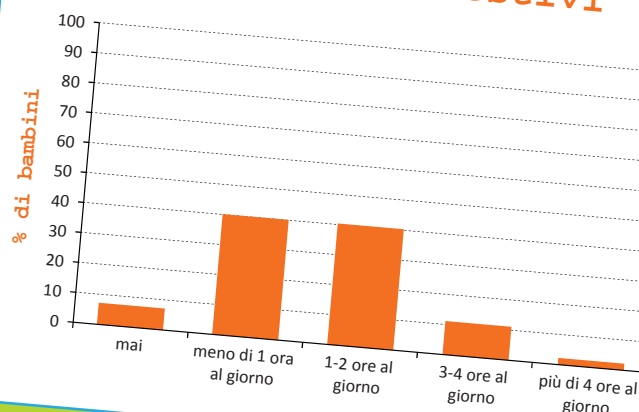
Quanto guardano la televisione (dati aggiornati a dicembre 2015)

Tra i 1926 bambini Piccolipiù che hanno compilato il questionario a 2 anni, pochissimi bambini non guardano la televisione (un centinaio circa sia nei giorni festivi che feriali), il 29% circa dei bambini la guarda per meno di un'ora al giorno, e la maggior parte (circa il 56% nei giorni feriali e il 53% nei giorni festivi) la guarda per più di un'ora al giorno. Più del 10% dei bambini guarda la TV per 3-4 ore al giorno e trenta bambini la guardano per più di 4 ore al giorno.

La TV nei giorni feriali



La TV nei giorni festivi



Tra i bambini che guardano la TV la maggior parte (circa 76%) lo fa mentre è impegnata in altre attività: il 10% la guarda mentre mangia, il 36% mentre gioca e il 29% mentre fa tutte e tre le cose.

Inoltre il 98% dei bambini guarda la TV in compagnia dei genitori, dei fratelli o di un altro adulto, mentre sono pochi quelli che la guardano da soli.

Ulteriori analisi più approfondite hanno evidenziato che i figli di genitori con un basso titolo di studio passano più tempo davanti allo schermo. Inoltre i bambini che non vanno all'asilo nido guardano più televisione rispetto a quelli che ci vanno e i bambini che guardano più TV sono quelli che fanno spuntini frequenti nell'arco della giornata.

Cosa fa mentre guarda la TV

	N	%
niente	451	24,2
mangia	179	9,6
gioca	673	36,1
altro	16	0,9
mangia/gioca/altro	532	28,6
totale	1862	100

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 o all'indirizzo di posta
Dipartimento di Epidemiologia del SSR ASL RM1 - c/o dott.ssa Martina Culasso
via Cristoforo Colombo, 112 - 00147 Roma



L'angolo dell'intervista

In questo numero parliamo con la **dottorssa Sara Farchi**, del Dipartimento di Epidemiologia del Servizio Sanitario della Regione Lazio.



Perché nei questionari vengono chieste molte informazioni sulla dieta del bambino?

La raccolta delle informazioni sull'alimentazione del bambino dalla nascita in poi è molto importante perché uno degli obiettivi di Piccolipiù è studiare quali sono i fattori individuali, familiari e ambientali associati al sovrappeso e all'obesità. Perché vi parlo di obesità? Il sovrappeso e l'obesità infantile sono ormai un problema prioritario di salute pubblica in molti paesi sviluppati, tra cui anche l'Italia.

Parlando di obesità esiste una relazione tra l'obesità infantile e la comparsa di patologie in età adulta?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha recentemente evidenziato un aumento dell'obesità, in particolare in età evolutiva: al giorno d'oggi la prevalenza di obesità giovanile in Europa è 10 volte maggiore rispetto agli anni settanta. Lo studio OKKIO alla Salute ci dice che in Italia 1 bambino di 8-9 anni su 5 è in sovrappeso e 1 su 10 è obeso. Da osservare che nelle regioni del sud e del centro vengono registrati tassi ancora più alti.

Un bambino obeso ha un rischio maggiore di sviluppare in età adulta alcune patologie come ad esempio il diabete di tipo 2, l'ipertensione e le malattie cardiovascolari.

E' quindi molto importante attuare interventi di prevenzione del sovrappeso e dell'obesità già nei primissimi anni di vita, e più in generale adottare comportamenti "salutari" all'interno della famiglia.

E' giusto parlare di cibi buoni e di cibi cattivi?

I nutrizionisti descrivono il modello di sana alimentazione come una piramide nella quale al primo gradino ci sono gli alimenti che devono essere consumati giornalmente nei pasti principali: la frutta e la verdura, ricche di sostanze nutritive protettive per l'organismo, e patate o cereali (principalmente pane, pasta e riso), ricchi in carboidrati che rappresentano una scorta di energia prontamente disponibile per l'organismo.

Al secondo gradino si trovano gli alimenti che devono anch'essi far parte della dieta giornaliera: gli alimenti ricchi di proteine come il latte e i derivati, l'olio extravergine di oliva (utilizzato come condimento) e spezie, che permettono di ridurre l'utilizzo di sale.

Al terzo gradino vi sono gli alimenti che vanno consumati nell'arco della settimana, con frequenza maggiore nel caso di pesce, carni bianche (pollo e tacchino), uova e legumi e minore nel caso delle carni rosse e delle carni lavorate.

In cima alla piramide vi sono i dolci, le caramelle, i prodotti dolci confezionati, le bevande gassate e zuccherate, da consumare in quantità moderate perché hanno un elevato contenuto energetico e pochi nutrienti.

Le informazioni sulla dieta del bambino sono già state in parte analizzate? Emergono dei dati interessanti?

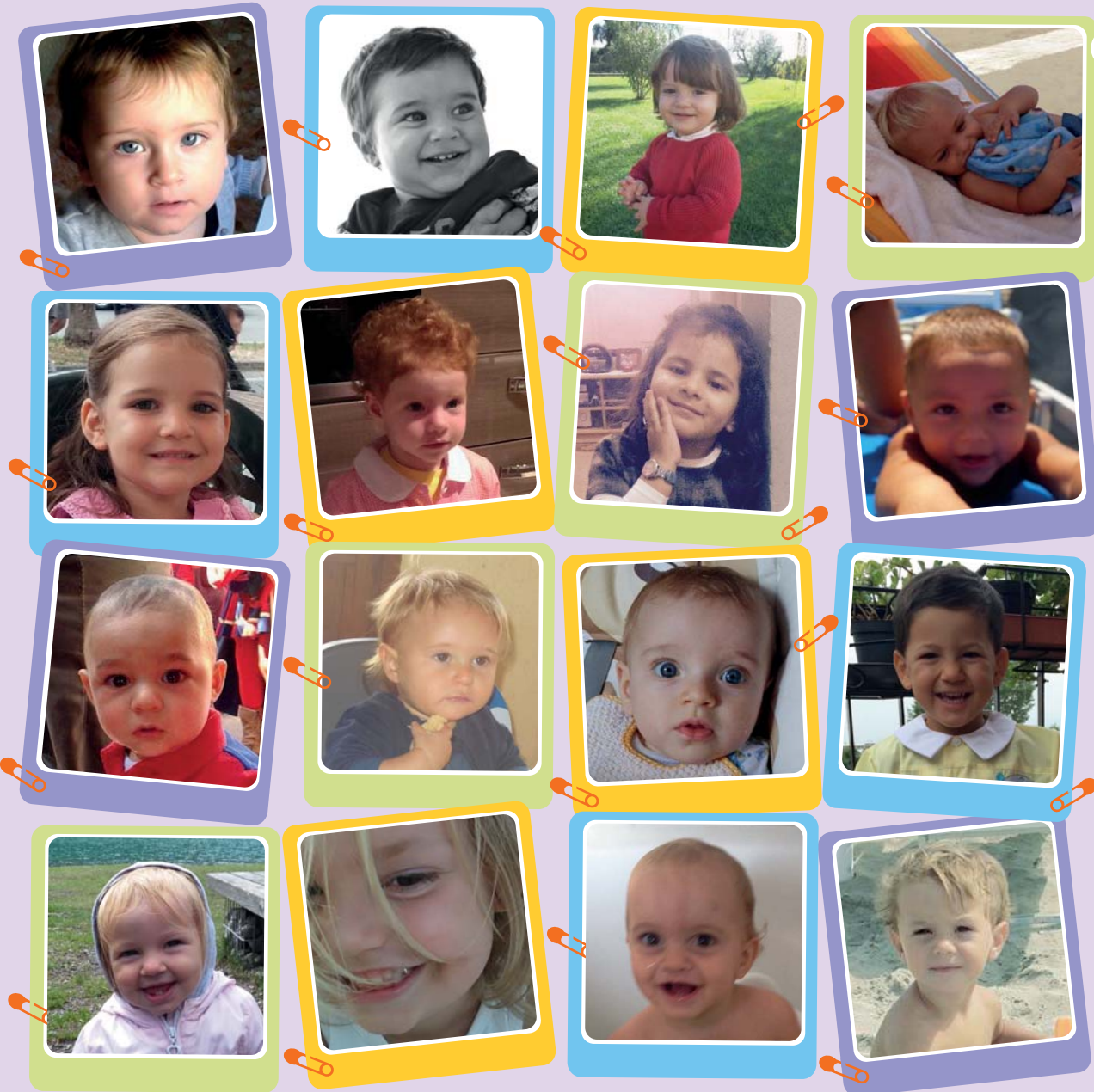
Abbiamo, per il momento, effettuato un'analisi preliminare dei dati riguardanti la dieta a 6 e 12 mesi e abbiamo visto come alcune abitudini alimentari scorrette del neonato siano più frequenti in quelle famiglie composte da genitori più giovani o meno istruiti oppure siano associate ad altri comportamenti non salutari come l'abitudine al fumo da parte dei genitori. Questi risultati ci dimostrano come sia ancora molto importante fornire indicazioni utili per la promozione della salute.

Sappiamo che i genitori sono molto interessati ad essere informati sui risultati di questo progetto e posso dire che è nostra intenzione approfondire l'ambito della dieta come tanti altri argomenti interessanti su cui i genitori saranno ovviamente aggiornati per primi.




In questo numero vi presentiamo...

... (da sinistra verso destra) **Alba, Andrea, Beatrice, Corrado, Diana, Emma, Evolet, Francesco, Giulio, Irene, Kevin, Luca, Maria, Mya, Samuele, Tommaso!**



Volete che le foto del vostro bambino vengano inserite nella prossima Newsletter?
Inviatelo all'indirizzo e-mail piccolipiuruoma@deplazio.it insieme al form del consenso che trovate sul sito 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 Maria Gabellieri, Paola Lorusso e Valentina Ziroli: piccolipiuruoma@deplazio.it
06 99722187, 06 99722189, 06 99722190

FRIULI - VENEZIA GIULIA Maura Bin: 320 4389171 - Veronica Tognin: 320 4389175 - piccolipiu@burlo.trieste.it

PIEMONTE Assunta Rasulo: piccolipiu.to@gmail.com - 011 6336744 oppure 011 6334658

TOSCANA Firenze Veronica Montelatici: piccolipiu.toscana@libero.it
055 5662584 oppure 340 1440991

TOSCANA Viareggio Antonella Ranieli e Eleonora Perruolo: piccoli.piu@uslnordovest.toscana.it - 349 5738126

