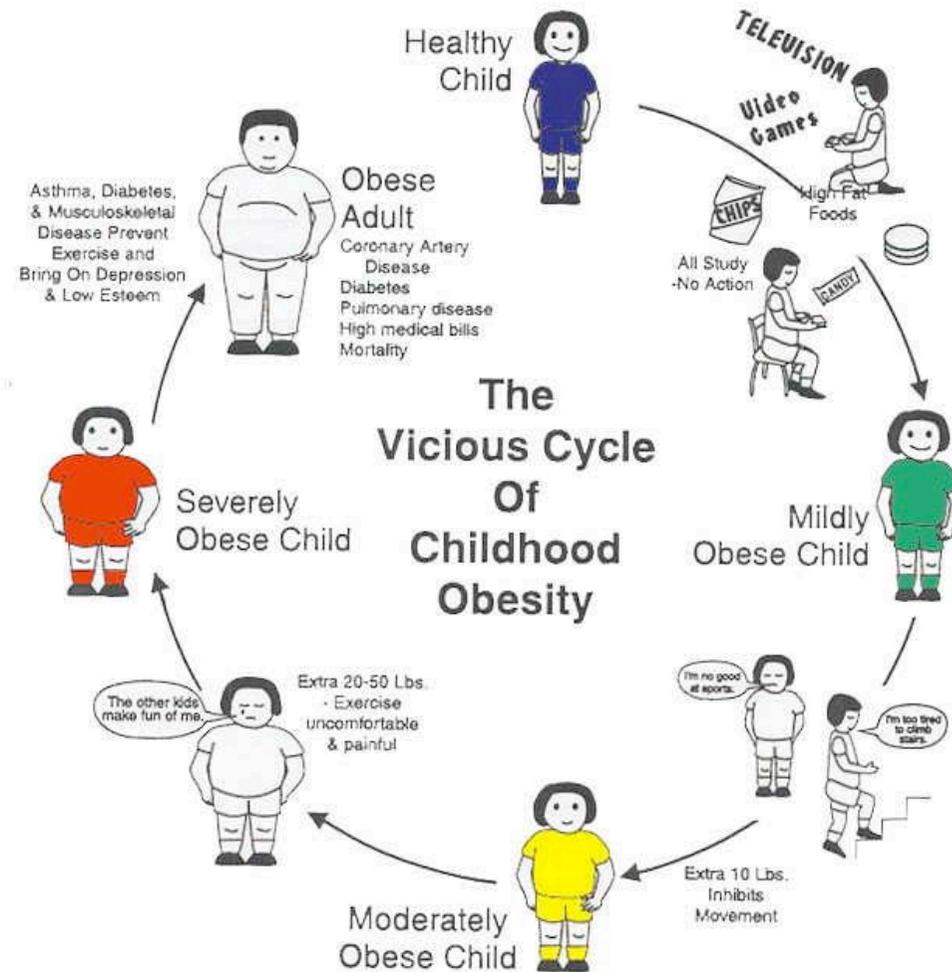




***Percorso assistenziale  
al bambino con eccesso ponderale:***  
un programma di educazione ai corretti stili alimentari e motori  
del bambino e dell'adolescente nell'ambulatorio del pediatra di  
famiglia

***Dr Maria Enrica Bettinelli***  
***Responsabile SS Percorsi integrati di prevenzione e cura in pediatria***  
***Dipartimento Cure Primarie***



- Il sovrappeso/obesità può essere definito come un eccesso di tessuto adiposo in grado di indurre un aumento significativo di rischi per la salute.

- Malattia cronica

# Scenario



## - Progetto governo clinico 2010

- aderenti 160/170 (94%)
  - raggiungimento obiettivo 121/160 (76 %)

## - Partecipazione ai corsi

- 25.9.2010 plenaria 136/170 (78%)
- audit 2010 – counselling 147/170 (86%)
- audit 2011 – counselling 166/170 (98%)

# Un po' di dati .... Governo clinico 2010



Accordo aziendale per la pediatria di famiglia  
Governo clinico 2010

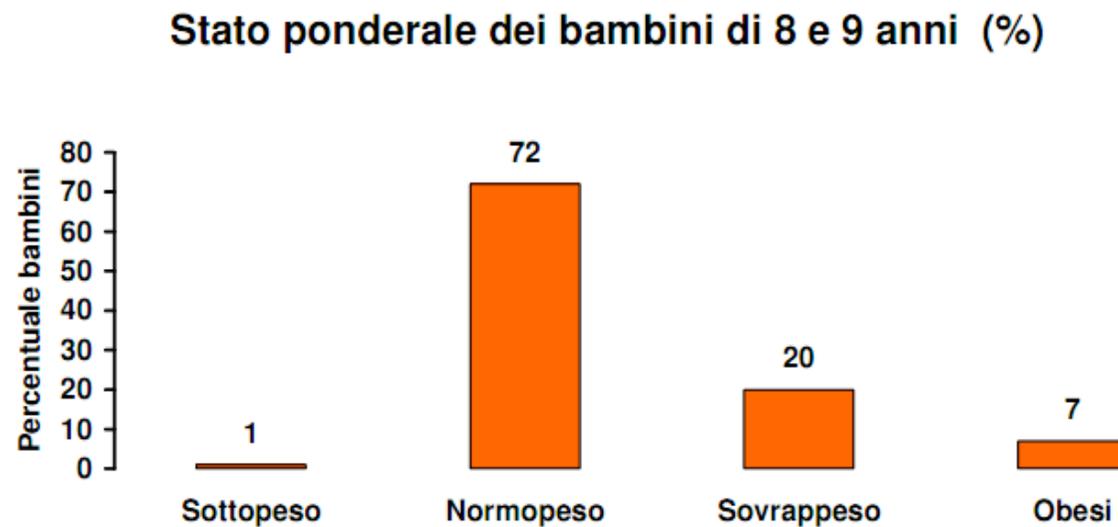
	Dati ASL di Milano	%
Totale pediatri	169	
Pediatri partecipanti	136	80%
Totale bambini estratti	13760	
Coorte bambini dei pediatri partecipanti	11133	81%
Bambini con BMI calcolato/Bambini coorte	8415	76%
Bambini con BMI/Totale bambini estratti		62%

# Un po' di dati .... Governo clinico 2010



	Dati ASL di Milano	%	Dati Okkio 2009
Bambini sovrappeso e obesi	1624	19%	20%
Bambini sovrappeso	1122	13%	15%
Bambini obesi	502	6%	5%
Maschi sovrappeso	513	6%	
Femmine sovrappeso	609	7%	
Maschi obesi	244	3%	
Femmine obese	258	3%	

# Un po' di dati .... Okkio 2010





Chi si prende cura di voi per stare bene insieme



Sei in: HOMEPAGE » Ultime notizie » Sovrappeso e obesità, il 30% dei milanesi è in eccesso

- Bambini
- Giovani
- Adulti
- Donne
- Disabili
- Stranieri
- Anziani
- Famiglie
- Lavoratori e aziende

### Sovrappeso e obesità, il 30% dei milanesi è in eccesso



In occasione della giornata dedicata alla prevenzione dell'obesità (10 ottobre 2011), pubblichiamo i dati relativi all'eccesso ponderale della popolazione dell'ASL di Milano, derivanti dai sistemi di sorveglianza PASSI (adulti) e Okkio alla Salute (bambini).

Il sistema di sorveglianza PASSI ha l'obiettivo di stimare la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute, legati ai comportamenti individuali, oltre alla diffusione delle misure di prevenzione, su un campione di residenti tra i 18-69 anni.

Il sistema *Okkio alla Salute* è un'iniziativa nata dalla collaborazione tra scuola e sanità, con lo scopo di raccogliere informazioni su situazione nutrizionale, alimentazione e attività fisica dei bambini nelle scuole primarie al fine di promuovere comportamenti salutari.

Visita il sito di [EPICENTRO](#)

- PASSI: scheda Sovrappeso e obesità ASL di Milano. [Scarica qui](#)
- Per una crescita sana: informazioni utili per genitori e bambini. [Scarica qui](#)
- Okkio alla Salute: risultato indagine 2010 sull'infanzia. [Scarica qui](#)
- PASSI: rapporto sullo stato nutrizionale dell'ASL di Milano. [Scarica qui](#)



Windows taskbar showing Start button, application icons, system tray with clock (15:59 venerdì 04/11/2011), and Intranet locale link.



## Obiettivi PDTA

L'obiettivo fondamentale del PDTA è il controllo dell'eccesso ponderale, attraverso un programma di **educazione alimentare nell'ambulatorio del pediatra di famiglia**, che ha lo scopo di:

- migliorare le abitudini alimentari del bambino e della sua famiglia
- aumentare l'attività fisica
- ridurre le abitudini sedentarie
- identificare e trattare la presenza di comorbidità
- coinvolgere e sostenere la famiglia.

# PDTA nella pratica ambulatoriale



- Lo scopo di queste raccomandazioni è fornire ai pediatri e ad altri operatori non medici di supporto ambulatoriale non solo informazioni aggiornate, basate su prove di efficacia e prive di conflitti di interessi, ma anche gli **strumenti pratici** da utilizzare nella pratica ambulatoriale per affrontare in modo efficace la **prevenzione**, la **valutazione** e il **trattamento** del sovrappeso e dell'obesità in età pediatrica.

# La comunicazione con le famiglie



- Percezione da parte dei genitori
- Intervista motivazionale
- Stadi di cambiamento
- Approccio empatico, non giudicante
  - SEZIONE SULLA COMUNICAZIONE CON LE FAMIGLIE E I BAMBINI SVILUPPATA DURANTE GLI INCONTRI DISTRETTUALI
  - Elaborazione di suggerimenti per sviluppare un **patto** con il genitore/ragazzo



# Trattamento

- **Gestione ambulatoriale del bambino in sovrappeso/obeso** se la prevenzione non è stata efficace: programmare incontri più frequenti con il bambino e la famiglia, un' eventuale proposta scritta di variazioni alimentari concordate e un programma di attività motoria.
- **Attivazione di interventi multidisciplinari** se la sola gestione ambulatoriale non è sufficiente (grave eccesso ponderale, scarsa compliance, fattori di rischio specifici).
- **Invio al livello ospedaliero e gestione integrata ospedale-territorio** in caso di sospetto di obesità secondaria, obesità grave per entità, per rischio anamnestico o complicanze associate, insufficiente compliance verso la terapia, comparsa di un peggioramento del quadro clinico delle patologie. A livello ospedaliero dovrà essere garantito un intervento multidisciplinare anche comportamentale.



# Strumenti

- per parlare di corretti stili di vita del bambino e della famiglia e attuare nella pratica clinica queste raccomandazioni, possono essere utili, oltre al **poster del progetto OKkio alla salute**, da esporre nello studio medico, i seguenti opuscoli per bambini e famiglie:
  - **Per una crescita sana: informazioni utili per genitori e bambini (progetto nazionale OKkio alla salute)** Questo opuscolo discute i rischi associati al sovrappeso, i benefici di una modesta riduzione ponderale e fornisce consigli pratici alle famiglie
  - **Come prevenire sovrappeso e obesità**
  - **Meno sale, più salute.**
- per concordare obiettivi condivisi, possono essere utili il **Questionario sulle abitudini alimentari e sull'attività fisica dei bambini** o strumenti esplicativi visivi come **atlanti o poster** con indicate le porzioni dei principali nutrienti.


 guadagnare salute  
www.salute.gov.it

## PER ESSERE SEMPRE ALL'ALTEZZA L'ALIMENTAZIONE HA IL SUO PESO

**I RISULTATI DELLA RICERCA "OKKIO ALLA SALUTE"**  
 Tra gli alimenti del Cuneo di primaria

**Molti bambini (e le B) fanno un po' di esercizio**  
 Molti bambini fanno un'alimentazione non corretta:
 

- un fanno colazione
- si fanno male
- si usa la merenda
- si spuntano male
- mangiano pasta e verdure
- si allenano.

 Ma i bambini non fanno abbastanza movimento e attività fisica.

**Parlane con il tuo pediatra**

**FARE MOVIMENTO E NUTRIRSI MEGLIO PER CRESCERE PIÙ SANI!**  
Le scelte alimentari con i 5 punti OKKIO alla Salute (OKK) influenzano infatti la crescita (OKK)

<b>LA COLAZIONE</b> Alla mattina, spiega tuo figlio il tempo per fare una buona colazione: - 1 tazza di latte - cereali o pasta - 1 frutto	<b>MOVIMENTO - GIOCHI ATTIVI</b> A scuola, usa tuo figlio giochi di movimento o fatti sport. Allenati per 1 ora al giorno.
<b>INNAMORATI DELLA BICICLETTA</b> A scuola, se puoi, è meglio andare a piedi o in bicicletta.	<b>VISAGGI E TV</b> Con i videogiochi, i computer e la TV, il movimento è meno.
<b>LA MENSUA DI BUONA NATURA</b> Ogni tre giorni leggere e ascoltare musica. - 1 frutto oppure - 1 frutto oppure - 1 pezzo di pasta (circa 10 g)	<b>IL TELEFONO</b> Se si chiama, non si può parlare. È un gioco di parole.
<b>FRUTTA E VERDURA</b> Meglio mangiare almeno 5 volte al giorno: - 1 frutto a colazione - 1 frutto per la merenda o pranzo - 1 frutto per lo spuntino del pomeriggio - 1 frutto a cena.	<b>4 - AD OGNI - 10 MINUTI</b> Quando tuo figlio ha una grande attività, si muove e si allena.


 guadagnare salute  
www.salute.gov.it


## Per una crescita sana: informazioni utili per genitori e bambini









*Ministero della Salute*

**POCO SALE PER...  
GUADAGNARE SALUTE**



Dipartimento di Prevenzione  
Area Tecnico Funzionale Sanità Pubblica  
S.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Via Statuto 5 - Milano  
Tel. 02/8578.3831  
uotgienenutrizione@asl.milano.it



**COME PREVENIRE  
SOVRAPPESO E OBESITA'**



A cura di:  
Dr.ssa Silvana Mazza  
Responsabile S.S. Igiene Nutrizione



## Questionario sulle abitudini alimentari e sull'attività fisica dei bambini

Cognome e Nome \_\_\_\_\_ M [ ] F [ ]  
Età [ ] anni [ ] mesi Etnia \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Ogni settimana di norma suo figlio consuma				
(inserire una crocetta nel riquadro che corrisponde alla scelta)	mai o quasi mai	da 1 a 4 volte	5 -7 volte	più volte al di
<b>Verdura</b> (compreso minestrone di verdura)				
<b>Frutta fresca</b> di stagione				
<b>Cereali integrali</b> in chicchi (riso, orzo, avena, farro ...)				
<b>Pane</b> , o cracker (sen-za sale), grissini, fette biscottate <b>integrali</b>				
<b>Latte</b> pastorizzato				
<b>Yogurt</b> bianco o alla frutta				
<b>Legumi</b> (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, soia, ...)				
<b>Frutta secca oleosa non salata</b> (mandorle, pistacchi, noci, arachidi, anacar-di ...)				



<b>Di norma ogni giorno quanta acqua beve?</b>				
<b>1-2 bicchieri</b>	<b>3-5 bicchieri</b>	<b>circa un litro</b>	<b>più di un litro</b>	
<b>Di norma fa attività fisica?</b>				
	<b>mai o quasi mai</b>	<b>1-2 volte a settimana</b>	<b>3-4 volte a settimana</b>	<b>ogni giorno o quasi</b>
<b>1 ora di attività motoria programmata</b>				
<b>Gioco libero</b>				
<b>Va a scuola a piedi</b>				
<b>Fa le scale a piedi</b>				
<b>Di norma ogni giorno quanto tempo trascorre davanti al televisore/videogiochi/PC?</b>				
<b>mai o quasi</b>	<b>1-2 ore</b>	<b>3-4 ore</b>	<b>più di 4 ore</b>	



DIARIO ALIMENTARE di \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione							
Spuntino h.10							
Pranzo							
Spuntino h.16							
Cena							
Extra							





ASL Milano

Data \_\_\_\_\_

## Facciamo un patto ..... per una vita in salute

Io genitore \_\_\_\_\_ di \_\_\_\_\_

Io ragazzo-a \_\_\_\_\_

mi impegno a cambiare:

### Abitudini alimentari



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Abitudini motorie

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### Abitudini relative ai pasti in famiglia



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Prossimo appuntamento: \_\_\_\_\_

Firma genitore \_\_\_\_\_ Firma ragazzo-a \_\_\_\_\_

Firma pediatra \_\_\_\_\_

## Obiettivi per una vita più salutare

*Suggerimenti per il patto con i genitori e/o il bambino*

Ogni volta che il bambino raggiunge un obiettivo, invitare il genitore a festeggiare con un premio non legato al cibo (es. invitare a giocare a casa gli amici del bambino o fare un'attività speciale insieme).

### **Abitudini alimentari**

#### **Mangiare spuntini salutari**

- Offrire al bambino come spuntini frutta o verdura tagliata a fettine
- Portare con sé spuntini salutari come frutta o verdura o yogurt
- Al posto delle patatine o della focaccia offrire al bambino un pacchetto di cracker di grano duro

#### **Bere più acqua**

- Portare con sé la bottiglietta d'acqua in modo da offrire l'acqua quando il bambino ha sete
- Ridurre o evitare le bibite gassate o dolcificate che il bambino beve durante la settimana
- Limitare o evitare i succhi di frutta

#### **Scegliere il latte parzialmente scremato e formaggi poco grassi**

- Tra i formaggi preferire quelli con pochi grassi come ricotta o mozzarella o grana/parmigiano



- Offrire ogni giorno latte parzialmente scremato o yogurt come spuntino o a colazione

### **Mangiare almeno 3 porzioni al giorno tra frutta e verdura (di più è meglio!)**

- Far scegliere al bambino un frutto o una verdura nuova quando si è al supermercato o dal fruttivendolo
- Far sì che verdura e frutta occupino la metà del piatto a mezzogiorno e alla sera
- Aggiungere verdura o frutta essiccata ai cereali o all'insalata

## **Abitudini motorie e sonno**

### **Muoversi di più e stare meno seduti**

- Guardare meno TV/DVD o stare meno ore al computer (non più di 2 ore al giorno)
- Camminare o fare attività motoria in famiglia
- Giocare all'aperto per almeno 1 ora al giorno tutti i giorni
- Dormire almeno 9 ore per notte o andare a letto presto
- Fare le scale a piedi
- Andare a scuola a piedi o in bicicletta

## **Abitudini relative ai pasti in famiglia**

- Offrire tre pasti e uno-due spuntini salutari ogni giorno
- Mangiare i pasti alla stessa ora della giornata
- Mangiare insieme in famiglia a tavola più di ... alla settimana
- Cucinare dei piatti insieme al bambino
- Consumare la prima colazione, preferibilmente insieme

# Atlanti





# Conclusioni

