



La Scuola Regionale dello sport delle Marche in collaborazione con
l'ASUR Marche Area Vasta 1

Il sovrappeso e l'obesità nell'età evolutiva

Inserito nella manifestazione AV 1 OBESITY DAY - INFOPOINT SULLA NUTRIZIONE 2020 -
XIª edizione

Ancona, 9 – 10 ottobre 2020

Counseling nutrizionale nel bambino sovrappeso e obeso

Dott.ssa Annamaria Rauti - Dietista

U.O. Ian - Ausl Romagna (Ambito Rimini)

Il "team" MULTIdisciplinare-Modello RER



Pediatra PLS

Pediatra
endocrinologo



Bambino obeso
e sua famiglia

Dietista

Medico Sport

Psicologa

Trattamento

DIETISTA



NO atteggiamenti AUTORITARI e PRESCRITTIVI

SOSPENSIONE del GIUDIZIO

**Bambino obeso
e sua famiglia**



**Alleanza
terapeutica**

DIETISTA



Composizione nutrizionale alimenti
Linee guida sana alimentazione
Consensus e PDTA Obesità
Dati letteratura

Approccio accogliente, sereno
Linguaggio semplice, chiaro
Ironia
Comportamento non verbale

**Attitudine positiva
dell'operatore**

Bambino obeso e famiglia



emozioni



pregiudizi

Famiglia

aspettative

- * **Eccessiva apprensione** → **Clima ansia**
- * **Fatalismo, "assenza"** → **Drop out**
- * **Enfasi sull'apporto calorico alimenti** → **Dipendenza dieta**
- * **Grammatura, dimagrimento rapido** → **Alimentazione squilibrata**
- * **Atteggiamento dicotomico: "cibi permessi" vs "proibiti"**

→ **Conflitto con il cibo,
Clima non collaborativo**



emozioni



pregiudizi

Bambino

aspettative

* Eccessiva ansia da prestazione →

Resistenza al cambiamento

* Fatalismo, "assenza" → Drop out

* Paura della grammatura, elenco cibi proibiti →

Conflitto con il cibo,
Scarsa collaborazione



SCOPO (miglioramento stile di vita, fermopeso)

CONFORTO (aumento staturale e minor enfasi al peso)

Approccio educativo .. e non prescrittivo

* **Aumento della CONSAPEVOLEZZA sul proprio stile di vita, comprendere i componenti da modificare**

* **GENITORI sono MODELLI (responsabilità educativa)**

* **NUCLEO FAMILIARE e SOCIALE (nonni, amici)**

Bambino



**Soggetto
attivo**

Valutazione nutrizionale

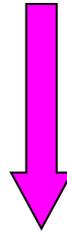
***Quadro clinico**

(esami ematochimici)

***Dati antropometrici**

***Anamnesi familiare e personale**

Anamnesi nutrizionale e motoria

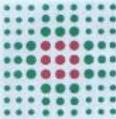


FFQ (1° visita)

Diario alimentare e motorio (controlli)

Esami ematochimici

(Modello presa in carico del bambino sovrappeso e obeso Regione Emilia-Romagna)



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Bimbinforma



bimbinforma.rm@auslromagna.it

Cara Collega,

come d'accordo con la famiglia inseriamo il tuo assistito nel Percorso Aziendale di Presa in Carico del Bambino Obeso e Sovrappeso.

Come da protocollo sono previsti, all'atto del primo controllo i seguenti esami ematochimici:

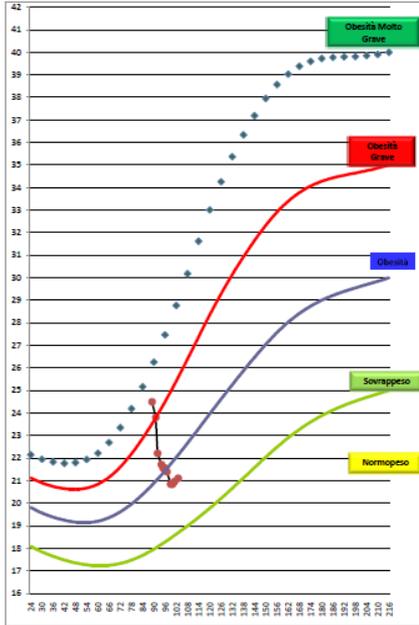
- TSH,
- Colesterolo totale,
- LDL,
- Trigliceridi,
- Transaminasi (GOT, GPT),
- Glicemia,
- Insulinemia,
- Emocromo.

Per qualsiasi chiarimento o ulteriori informazioni: bimbinforma.rm@auslromagna.it

Saluti.

Rimini

BMI



ATTENZIONE: valori calcolati con intervalli di età di 6 mesi

Cole ...Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity Ped. Ob. 7, 284-294 2012

LIMITE SOVRAPPESO	kg	#N/D	#N/D	kg dal LIMITE SOVRAPPESO
LIMITE OBESITA'	kg	#N/D	#N/D	kg dal LIMITE OBESITA'

WHO Child Growth Standards 2006 ... body mass index-for-age 2-5 y **WHO Reference 2007** for 5-19 years ...

LIMITE SOVRAPPESO	kg	#N/D	#N/D	kg dal LIMITE SOVRAPPESO
LIMITE OBESITA'	kg	#N/D	#N/D	kg dal LIMITE OBESITA'

PESO al 50°percentile kg #N/D #N/D (peso - peso 50°) / peso 50°

Cole ...Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity Ped. Ob. 7, 284-294 2012

LIMITE OBESITA' GRAVE	kg	#N/D	#N/D	kg dal LIMITE OBESITA' GRAVE
-----------------------	----	------	------	-------------------------------------

Bervoets ...Defining morbid obesity in children based on BMI 40 at age 18 using ... Ped. Ob. 2014 9, e94-e98

LIMITE OB. MOLTO GRAVE	kg	#N/D	#N/D	kg dal LIMITE OBESITA' MOLTO GRAVE
------------------------	----	------	------	---

Antropometria

Maschi	Età (anni)	Femmine
55,6	5	55,4
57,1	6	57
58,8	7	58,7
60,9	8	60,4
63,2	9	62
65,6	10	63,6
67,9	11	65,4
70,4	12	67,3
73,1	13	69,1
76,1	14	70,6
79	15	71,7
81,8	16	72,6

* Circonferenza della vita



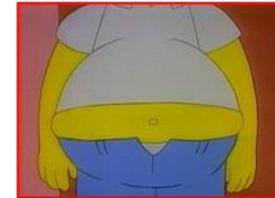
Valutazione nutrizionale

Da McCarthy et al. Eur J Clin Nutr 2001; 55:902-7

Indice (circonferenza vita/altezza (in cm.))

Circonferenza vita

Altezza



Rischio cardiometabolico > 0.5

Maffeis C, et al. J Pediatr 2008

Valutazione nutrizionale

Valutazione nutrizionale- Anamnesi familiare e personale



- * **Familiarità e Storia del peso** (bambino-famiglia)
- * **Ripartizione nutrizionale dei pasti**
- * **Modalità di consumo dei pasti** (quali, quando, dove, con chi, Tv accesa)
- * **Rapporto con il cibo** (abitudini, preferenze)
- * **Percezione dei segnali biologici di fame/sazietà**
- * **Stati emotivi e cibo**
- * **Attività motoria/sedentaria del bambino** (passatempo)



Storia dietetica (1° visita)

Prima visita (1 ora)

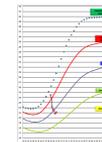
- *Valutazione nutrizionale
- *Consigli nutrizionali concordati col paziente
- *Consegna e spiegazione del diario alimentare

Controlli (20-30 minuti)

**Periodici (1 o 2 mesi inizialmente)
(3-4 mesi follow-up)
Contestuale**

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Principale							
Seconda							
Merenda							
Spuntino							
Altri pasti							

- *Discussione e commento del diario alimentare e relativi consigli nutrizionali
- *Rilevazione dati antropometrici



Approccio educativo

* **Gradualità del percorso** (piccoli passi ma costanti nel tempo)



* **Miglioramento qualitativo e quantitativo del comportamento alimentare** (compliance a lungo termine)

* **Focus su comportamenti positivi** (è strategia per accrescere l'autoefficacia e per migliorare l'autostima)



Anamnesi alimentare 1° visita

colazione	latte/ yogurt	zucchero/ cacao	tè/caffè	succo/ spremuta	pane con	affettato/ formaggio	biscotti secchi/ "farciti"	fette biscottate	torte	merendine / brioche	cereali/ muesli
ora casa bar	/										
spuntino	biscotti/ barrette	merendine/ brioche	cereali/ muesli	craker/ schiacciatina	pane con	affettato/ formaggio	pizza bianca/ pomodoro	frutta	latte/ yogurt	succo/ bibita	acqua
ora 10,30 casa scuola	↳ + Prosciutto cotto + ↳ m.1										
pranzo	primo	sughi	secondo	contorno	pane/piada schiacciatina	frutta	dolce	olio e./semi/ burro/margarina/ maionese	olio crudo/ cotto	acqua	succo/ bibita
ora 12,45 casa scuola	PASTA 2/70 + FORTIAGGIO GRATUGGIATO (≠ COCCININI) RAGU' 2/7 TOMODORO 1/7 PANNA + PROSCIUTTO 1/7 PESTO 1/7 CARBONARA 1/7 BIANCO 1/7 CARNE AFFETTATO 1/7 1-2 FETTE PANE QUADRO 2/7										
merenda	biscotti/ barrette	merendine/ brioche	cereali/ muesli	gelato/ ghiacciolo	craker	pizza/pane con/	affettato/ formaggio	frutta	latte/ yogurt	succo/ bibita	acqua
ora casa scuola	≠ MERENDE ↳ 1 BACONETTO ↳ + ↳ AFFETTATO + 1 SUCCO O 1 THE (LATINA)										
cena	primo	sughi	secondo	contorno	pane/piada pizza	frutta	dolce	olio e./semi/ burro/margarina/ maionese	olio crudo/ cotto	acqua	succo/ bibita
ora 19,30 casa fuori	CARNE 2/7 PESCE 1/7 UOVA 1/7 FORTIAGGIO 2/7 2/7 ↳ CONITO 2 FETTE 2/7 ↳ GELATO PIZZA WUSTEL e PASTINE FRITTE										
dopocena	pane con	pizza bianca/ pomodoro	biscotti secchi/ farciti	barrette	gelato/ ghiacciolo	merendine/ brioche	latte/ yogurt	zucchero/cacao	tè/caffè/ camomilla	succo/ bibita	frutta/ spremuta
ora 20,30 casa fuori	↳ m. 2-4 ↳ m.1 + ↳ m.1										

Comprendere e ... correggere

Obiettivo

**Alimentazione
più bilanciata**
*(educazione nutrizionale
consigli comportamentali)*

**Attività motoria
costante**

ENTRATE



USCITE

Diario alimentare e del movimento

- * **Autosservazione - autovalutazione - autorinforzo**
- * **Miglior osservazione/valutazione di abitudini e comportamenti alimentari e motori**
- * **Complessità dell'atto alimentare (fattori bio-psico-sociali)**
- * **Caratteristiche di fame e sazietà**
- * **Descrizione qualitativa e stima quantitativa (errori nutrizionali)**
- * **Informazioni su abilità del bambino nella gestione della sua alimentazione e dell'attività motoria**

Comprendere per ... migliorare

data inizio

n.

La mia alimentazione



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
 1° colazione							
 spuntino							
 pranzo							
 merenda							
 cena							
 fuori pasto							

Settimanale (lunedì-domenica)

"Indagine" longitudinale (abitudini nel tempo)

Confronto dei diari in itinere (rinforzo)

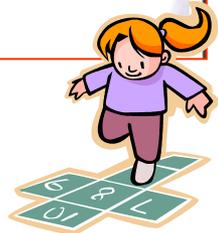
Diario dell'alimentazione

Il mio movimento

tipo

tempo

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
mattino							
pomeriggio							



Movimento (scolastico/strutturato/tempo libero)



Diario del movimento

data inizio	n.	La mia alimentazione						
		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
 1° colazione								
spuntino 								
 pranzo								
merenda 								
cena 								
    fuori pasto								

Diario alimentare e motorio



*** Sottostima
introito
alimentare**

*** Sovrastima
attività motoria**

	tipo	tempo	Il mio movimento						
			Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
mattino									
pomeriggio									
									

Comprendere per ... migliorare

"Dieta rigida"? ...No grazie

** Varietà ed equilibrio nutrizionale (vs Calorie)*

** Rispetto fabbisogni nutrizionali*

** Approccio educativo... personalizzato*

Varietà ed equilibrio nutrizionale

SE VUOI ESSERE
UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE,
NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'

FRUTTA
E VERDURA

5
porzioni



CEREALI

3 porzioni
di pane
1 porzione
di pasta o riso
(meglio se integrali)



LATTE
E YOGURT

3
porzioni



CARNE

2-3 volte



PESCE

2-3 volte



LEGUMI

3 volte



UOVA

2 volte



FORMAGGIO

2 volte



CONDIMENTI

3 cucchiaini
di olio
extravergine
di oliva
al giorno



DOLCI

1-2
volte
la settimana



OGNI
GIORNO

OGNI
SETTIMANA



...SALTA
LA GORDA
NON LA COLAZIONE!

guadagnare
salute



rendere facile lo stile salutare



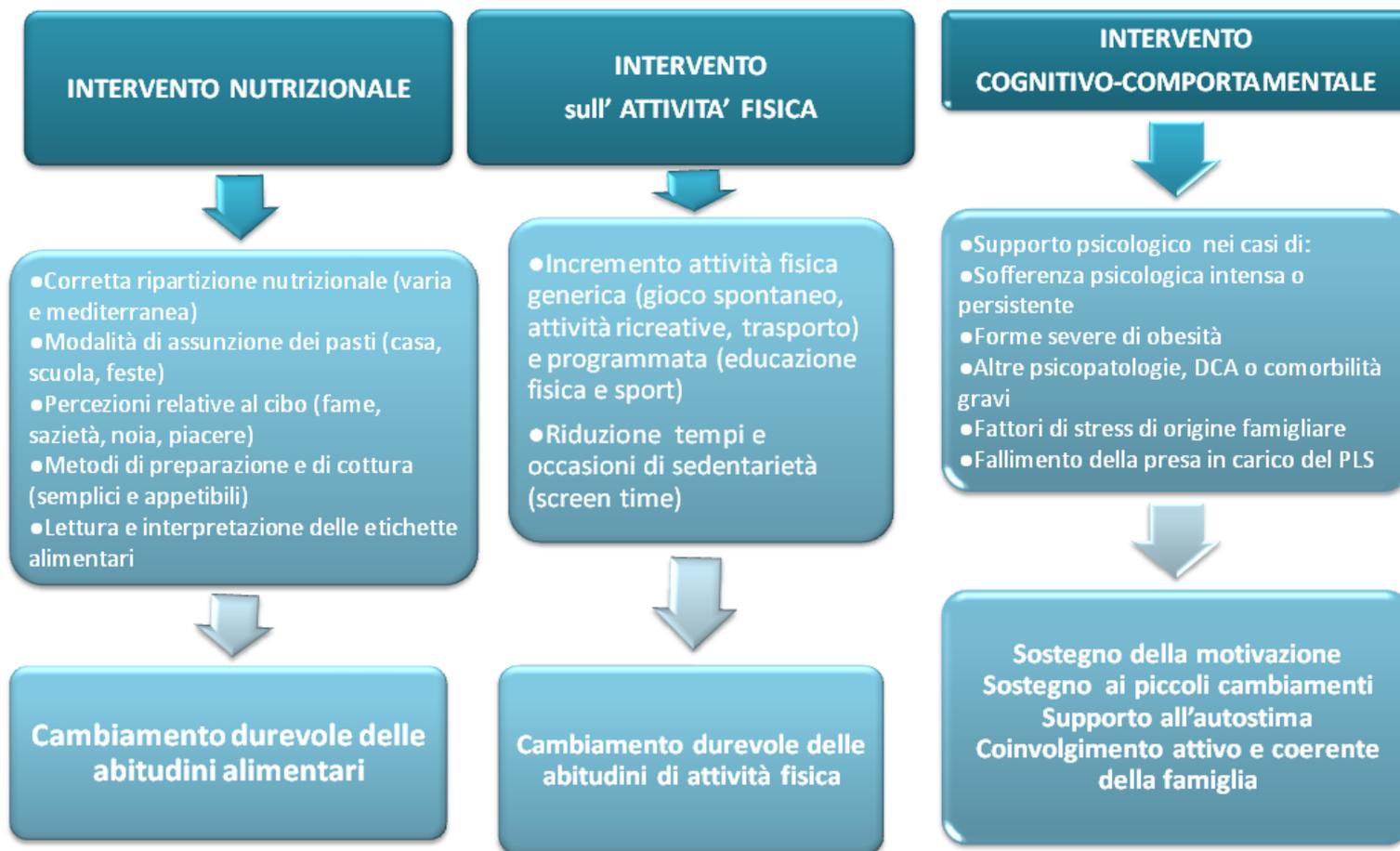
VIVI IN MOVIMENTO,
GUADAGNA SALUTE!



COM.LIADSTI.IT

Ambiti di intervento Modello regionale RER

Contrastare (ridurre, interrompere, invertire) la progressione del percentile di BMI



Intervento nutrizionale

- * **Suddivisione dei pasti (3 pasti principali+ 2 spuntini)**
- * **1° Colazione (fondamentale)**
- * **Sonno (adeguato)**
- * **Orari regolari (no spiluccamento)**
- * **Varietà (modello mediterraneo)**
- * **Frutta&Verdura (5 Porzioni al giorno e a COLORI)**
- * **Lettura etichette (dei prodotti confezionati)**
- * **Metodi di cottura più idonei (piatti buoni..in tutti i sensi)**

Indicatori Modello Regionale RER

*** Prima colazione**

*** Consumo di frutta e di verdura (5 porzioni)**

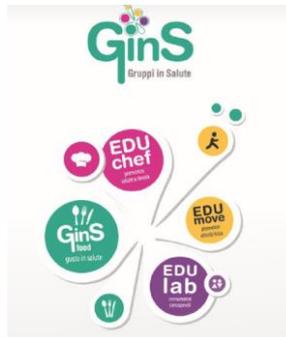
*** Bibite zuccherate**



GINs- GRUPPI in SALUTE

Stili di vita più salutari

Prima...Progetto Ausl Romagna...



Ora... Progetto Regionale del PRP...

Educhef

Promotori di salute a tavola...



Il corso è rivolto a coloro che sono interessati a diventare promotori di salute a tavola (educhef) per favorire in altri membri della comunità scelte di vita salutari

La partecipazione al corso è gratuita.

Il numero massimo di partecipanti è di 12 persone.

Consigli pratici e teorici da uno chef e da una dietista per preparare un menù corretto, equilibrato e buono

1 Incontro teorico

3 pratici in cucina

Le ricette proposte saranno:

***sicure** per gli aspetti che riguardano l'igiene degli alimenti;*

***salutari** per gli aspetti nutrizionali;*

***semplici**, ovvero facilmente realizzabili;*

***sostenibili** per gli aspetti legati al tempo e al costo degli ingredienti.*

Al termine del corso sono previste due cene con circa 20 partecipanti ciascuna.

Il menù concordato con chef e dietista, sarà proposto e preparato dagli Educhef, ognuno dei quali dovrà invitare tre-quattro persone.

Gli Educhef presenteranno i piatti agli ospiti in base alle indicazioni nutrizionali apprese durante il corso.

Il corso è rivolto a coloro che sono interessati a diventare promotori di salute a tavola (educchef) per favorire in altri membri della comunità scelte di vita salutari

La partecipazione al corso è gratuita.

Il numero massimo di partecipanti è di 12 persone.

Per avere l'attestato è necessario partecipare a tutti gli incontri.

SEDI DEL CORSO

Le lezioni si terranno presso:

Lezione teorica:

Sede AUSL
Via Coriano 38, Rimini
Ingresso E – Primo piano –
Aula Rossa

Lezioni teorico-pratiche:

Sede IPSSAR
"S.P. Malatesta"
Viale Regina Margherita n°4,
Rimini

SEGRETERIA

Per informazioni sul corso:
Dipart. Sanità Pubblica Rimini
U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Dietista, Dott.ssa Carla Biavati
E-mail carla.biavati@auslromagna.it
Telefono e fax 0541 707233



Dipartimento di Sanità Pubblica di Rimini
U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Direttore: Dott. Fausto Fabbri

In collaborazione con:
Istituto Professionale di Stato per i Servizi
Alberghieri e di Ristorazione IPSSAR "S. P.
Malatesta"
Rimini

 **SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna



Corso di formazione per
**PROMOTORI DI SALUTE A
TAVOLA (Educchef)
NELLA COMUNITA'**

**EDU
chef**
promotori
salute a tavola

 **SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

gins.auslromagna.it

Presentazione del corso

L'Azienda USL della Romagna ha intrapreso un progetto di promozione della salute rivolto a contesti di comunità e denominato "Gruppi IN Salute" attraverso il quale ci si propone di contrastare lo sviluppo delle malattie cronico-degenerative con interventi che puntano a facilitare/diffondere stili di vita (più) salutari.

Per raggiungere questo obiettivo verranno organizzate iniziative a carattere formativo-informativo, ma anche pratiche, coinvolgendo gruppi di popolazione cui verrà proposto di sperimentare l'adozione di abitudini di vita (più) salutari (in particolare con riferimento allo svolgimento di attività fisica e all'alimentazione).

Tra gli interventi di formazione è previsto questo corso che ha l'obiettivo di fornire conoscenze e abilità ad alcuni cittadini che siano interessati e disponibili a svolgere la funzione di promotore di salute a tavola (educchef) trasmettendo ad altre persone della propria comunità quanto acquisito/imparato.

Il corso è costituito da un incontro teorico, tre incontri teorico-pratici e da due "cene sociali", durante le quali verrà applicato quanto appreso.

Programma del corso

Primo incontro, di mattina (teorico)

Sabato 17/01/2015 (8.30-13.00)

- Presentazione degli obiettivi del corso
- Aspetti igienico-sanitari
- Il ruolo del promotore di buone pratiche nutrizionali
- Menù equilibrato e gustoso: perchè
- Discussione, test e chiusura lavori

Secondo, terzo e quarto incontro, di sera (teorico-pratici)

Martedì 20 e 27 gennaio 2015

Martedì 3 febbraio 2015

(dalle 19.45 alle 22.45)

- Menù equilibrato e gustoso: aspetti nutrizionali del menù della serata
- Lezione di cucina e degustazione dei piatti preparati
- Discussione e chiusura lavori

Le cene con gli amici

Mercoledì 4 e 11 febbraio 2015

(dalle 19.30 alle 22.30)

Ogni educchef è tenuto a partecipare come chef ad una delle due cene, invitando 3-4 amici, sperimentando un menù preparato secondo indicazioni nutrizionali e gastronomiche apprese durante il corso, con il coordinamento dello chef.

Al termine della formazione teorica della prima mattina verrà rilasciato un attestato di idoneità per alimentaristi.

Al termine dell'intero corso verrà rilasciato invece l'attestato di partecipazione.

Si chiede gentilmente ai partecipanti la massima puntualità.

Per gli incontri teorico-pratici e per le cene i partecipanti sono tenuti ad indossare i seguenti indumenti:

- copricapo, maglietta bianca, grembiule (parananza), calzature idonee (possibilmente antiscivolo)

Docenti del corso

Dott. Fausto Fabbri, Direttore U.O. IAN –
Dipartimento Sanità Pubblica Rimini
AUSL della ROMAGNA

Dott.ssa Annamaria Rauti, Dietista U.O. IAN-
Dipartimento Sanità Pubblica Rimini
AUSL della ROMAGNA

Chef Marco Rossi, IPSSAR "S.P. Malatesta -
Rimini

Educhef

Promotori di salute a tavola...



- *Rivolto a diversi gruppi di popolazione:**
- soggetti sani
 - gravidanza
 - diabetici
 - cardiopatici
 - obesi
 - mamme di bambini obesi (PercorsoBimbinforma)

Conclusioni

*Team interdisciplinare di professionisti sanitari formati
(RETE 1°-2°-3° livello)

*Approccio educativo-nutrizionale (strumento cardine del
trattamento dietetico dell'obesità infantile-giovanile)

*Clima positivo, propositivo e non giudicante

* Stretta collaborazione con i PLS e MMG