



GIORNATA DELLA SALUTE
1^a
13 MAGGIO 2017



VITA SANA
SAPER SCEGLIERE
GLI ZUCCHERI,
TANTO MOVIMENTO

 **OMCeO**
Milano
Ordine Provinciale
dei Medici Chirurghi
e degli Odontoiatri

DAVVERO DOLCE LA VITA?

In una alimentazione equilibrata sono gli zuccheri contenuti in cereali, legumi, frutta e verdura che devono fornire la maggiore quota di energia. Perché allora consumare troppi zuccheri può far male alla salute? Ciò che rende dannoso un cibo per l'organismo, oltre alla quantità, è la alta velocità con cui gli zuccheri vengono assorbiti che si ripercuote sulla glicemia (livello di zuccheri nel sangue) e sul senso di fame e sazietà. Gli alimenti che rilasciano gli zuccheri a lento assorbimento sono da prediligere, perché assicurano maggiore sazietà e valori di glicemia a breve e lungo termine più favorevoli per la salute.





COME RICONOSCERE GLI ZUCCHERI AMICI DELLA SALUTE

È sufficiente metterli in bocca:

- se devono essere masticati, vuol dire che contengono molte fibre (cereali integrali, legumi, verdure verdi a foglia, frutta con il guscio...) e che quindi i carboidrati verranno assorbiti lentamente (basso indice glicemico);
- se invece non c'è bisogno di masticarli a lungo (zucchero, pane, patate, cereali raffinati, riso, dolci, prodotti da forno, bibite), vuol dire che sono ricchi di zuccheri a rapido assorbimento e daranno poca sazietà (alto indice glicemico).

PERCHÉ GLI ALIMENTI AD ALTO INDICE GLICEMICO (IG) NON SONO SALUTARI

Perché, fornendo zuccheri a rapido assorbimento, determinano:

- nel breve termine, un rilascio importante di insulina con conseguente abbassamento della glicemia, così repentino che, a distanza di poco tempo dal pasto, si può ripresentare la sensazione di fame che può favorire il consumo di altro cibo e quindi un eccesso calorico;
- nel lungo termine, un eccessivo consumo e spreco di insulina, fenomeni che possono favorire la comparsa del diabete.





LE RACCOMANDAZIONI NUTRIZIONALI INTERNAZIONALI

Rimarcano l'importanza di assumere un'elevata quantità di carboidrati a lento assorbimento non appena il bambino è in grado di masticare. È bene preferire alimenti ricchi in fibre, e cuocere la pasta al dente (circa 1-2 minuti in meno rispetto a quanto indicato sulla confezione) per abbassare l'indice glicemico del pasto, effetto che può essere ottenuto anche abbinando un contorno di verdura ricca di fibre (es. pasta di grano duro al dente condito con broccoli). Infine, per non vanificare l'impegno, è meglio prediligere l'acqua a qualsiasi altra bevanda zuccherata.



L'ALIMENTAZIONE NEI PRIMI ANNI DI VITA

È importante per il benessere del bambino, ma anche per abituarlo a uno stile di vita sano ed equilibrato. Al bambino molto piccolo è bene dare omogeneizzati senza zuccheri aggiunti o purea di frutta fresca di stagione, aumentando la consistenza gradualmente in modo da arrivare a fargli mangiare, non appena lo sviluppo lo consentirà, frutta e verdura senza alcuna manipolazione.

FRUTTA E VERDURA, MEGLIO SE DI STAGIONE

Frutta e verdura sono ricche di vitamine, di minerali e antiossidanti indispensabili per la salute: contengono acqua, che idrata il corpo e l'epidermide, e fibre che facilitano la digestione e la regolarità intestinale. È bene ricordare che le fibre sono presenti solamente negli alimenti integri, quindi non grattugiati, passati e frullati: dunque, è consigliabile prediligere frutta e verdura fresche e di stagione, preferibilmente a "chilometro zero".

Non esistono in letteratura evidenze forti che permettano di affermare che l'alimentazione con cibi biologici ha dei vantaggi per la salute rispetto a quella con cibi convenzionali. I cibi biologici hanno però un livello molto inferiore di contaminanti chimici, ed in modo particolare di pesticidi, rispetto a quelli convenzionali.





I PROGRAMMI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

Raccomandano di consumare 5 porzioni al giorno di frutta e verdura (3 di frutta, 2 di verdura), poiché proteggono da molte malattie quali tumori ed obesità e sono alla base di un'alimentazione sana.

La frutta e soprattutto le verdure apportano poche calorie in un volume relativamente grande, quindi abbassano la densità energetica (quantità di calorie per grammo) del pasto, fornendo sazietà: ecco perché aiutano a contenere la quantità di cibo che si assume.

COS'ALTRO C'È DA SAPERE...

- sono ricche di vitamine, minerali, fibre e acqua quando consumate integre, cioè né passate né frullate
- l'apporto di vitamine è maggiore se il frutto è di stagione ed è stato coltivato a poca distanza da dove è consumato
- aumentano il senso di sazietà, contribuendo a prevenire il sovrappeso

COME SCEGLIERE GLI ALIMENTI CON ZUCCHERI IN BASE ALL'INDICE GLICEMICO INDICAZIONI DOPO L'ANNO DI ETÀ

	Indice glicemico basso Cibi per tutti i giorni	Non più di 2-3 volte alla settimana	Indice glicemico alto Cibi da limitare
Frutta	Ciliegie, fragole, pere, mele, kiwi, prugne, arance, mirtilli	Banane, pesche, albicocche, ananas mandarino, papaya	Melone, lychee, cachi, fichi, frutta secca, uva, datteri
Bevande	Spremuta d'arancia fresca	Aranciata e bibite gassate	Bevande reidratanti, the confezionato, succhi
Legumi	Piselli, ceci, fagioli, lenticchie		
Latticini	Latte, yogurt		
Cereali	Orzo, pasta al dente, ravioli, tortellini, cannelloni, lasagne, pasta senza glutine, gnocchi di patate, riso parboiled, pane integrale e di segale	Spaghetti stracotti, mais dolce, pane al latte, risotto, pizza, couscous	Pane di grano duro e pane per toast, pane di riso, pane azimo, grissini, baguette, riso bianco bollito
Alimenti per prima colazione e spuntini	Fiocchi di avena e di fibre con frutta, muesli, barrette di cereali e frutta, miele, marmellata	Crackers, biscotti, pasticcini, merendine, focaccia, barrette di cioccolato, croissant, colomba, panettone, torte, gelato	Cereali pronti, riso soffiato, popcorn, mais ricoperto di cioccolato, krapfen, wafer e biscotti farciti, fiocchi di frumento
Verdure	Finocchi, spinaci, cavolfiori, bietole, insalata, broccoli, peperoni, melanzane	Carote	Zucca, patate, tapioca

LA CARIE NEI BAMBINI E LE ALTRE PATOLOGIE CORRELATE

Il riscontro di uno o più denti con lesioni cariose, mancanti (per carie) o otturati nella dentatura decidua (o da latte) in bambini di età inferiore a 6 anni prende il nome di "Early Childhood Caries" (ECC). Si tratta di una patologia molto diffusa nei Paesi occidentali (in Italia, ne soffre circa un bambino su cinque), così denominata dall'American Academy of Pediatric Dentistry, ma già evidenziata nel 1978 dall'American Academy of Pedodontics e dall'American Academy of Pediatrics ("Baby Bottle Syndrome", letteralmente "sindrome da biberon", perché associata al consumo di zucchero e miele, oltre che di bevande zuccherate, somministrate al bambino molto piccolo attraverso ciuccio e biberon).

Recenti studi hanno dimostrato che i bambini affetti da ECC sono più esposti a:

- sviluppo di paura e fobia del dentista da adulto;
- malocclusione e sviluppo di nuove carie, anche in dentizione mista;
- insorgenza di dolore ed emergenze odontoiatriche;
- possibili alterazioni nello sviluppo e nella crescita;
- infezioni ricorrenti.





COME RIDURRE AL MINIMO L'ECC

- Curare l'igiene orale della donna in gravidanza: i batteri cariogeni si trasmettono dalla mamma al bambino!
- Pulire quotidianamente le arcate dentali anche prima che spuntino i dentini con una garza inumidita e iniziare a usare lo spazzolino alla comparsa del primo dentino.
- Evitare di somministrare al bambino zucchero o miele con il ciuccio.
- Evitare le bevande zuccherate (ad esempio, succhi di frutta e tè confezionati).
- Sospendere l'uso del biberon intorno ai 12 mesi.
- Non assaggiare con la stessa posata le pappe del bambino

né pulire il ciuccio caduto a terra mettendolo nella propria bocca. Si trasmetterebbero così al piccolo i batteri presenti nel cavo orale della madre.

- Sottoporre il bambino a visita odontoiatrica entro il primo anno di vita quando sussistano fattori di rischio di sviluppare l'ECC.

IGIENE ORALE, CONSIGLI PER I GENITORI *

**Dipartimento di Odontoiatria Materno-Infantile, Istituto Stomatologico Italiano di Milano*

Bambini da 0 a 2 anni

L'igiene orale deve essere praticata da un genitore. Dal periodo di eruzione dei primi dentini (6-8 mesi), l'igiene può essere mantenuta senza infastidire il bambino facendo scorrere sulle superfici dentarie, dopo ogni pasto, una garza imbevuta di acqua su cui è stato messo un po' di dentifricio al fluoro. Quando sono comparsi più dentini, si può iniziare a utilizzare uno spazzolino a setole morbide con la testina piccola facendo attenzione a usare la massima delicatezza.

Bambini da 3 a 5 anni

Verso i tre anni il bambino può incominciare a spazzolare autonomamente con l'assistenza di un adulto. È importante spazzolare i denti almeno due volte al giorno con dentifricio al fluoro e in tempi ben definiti dopo i pasti, cosicché diventi un'abitudine fissa.

Bambini dai 6 ai 9 anni

All'età di sei-sette anni il bambino può diventare completamente autonomo nell'eseguire una corretta igiene orale, ma sempre controllato dai genitori.

Bambini da 10 a 11 anni

Il bambino può incominciare a usare anche il filo interdentale per detergere gli spazi interprossimali, in particolar modo nei quattro punti principalmente soggetti a carie nel bambino e cioè tra i due ultimi molari da ogni parte.



DIECI CONSIGLI PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA E UN CORRETTO STILE DI VITA

1 Fai una vita attiva, poco sedentaria e pratica attività aerobica moderata (ad esempio, facendo lunghe camminate) per almeno 60 minuti al giorno.

2 Consuma 4-5 pasti al giorno (prima colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena).

3 A ogni pasto, mangia cibi ricchi di fibre alimentari.

4 Prediligi gli alimenti contenenti zuccheri a lento assorbimento.

5 Consuma ogni giorno almeno 3 porzioni di frutta e 2 di verdura.

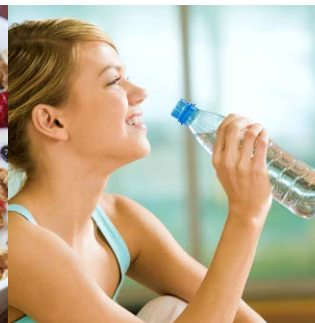
6 Varia il più possibile gli alimenti (non eccedere nel consumo di carne, non trascurare pesce, legumi e cereali).

7 Bevi tanta acqua, anche fuori dai pasti.

8 Limita il consumo di dolci e di bevande zuccherate.

9 Dopo ogni pasto, spazzola i denti con cura, usando un dentifricio al fluoro.

10 Ogni tanto, concediti qualche strappo alla regola, meglio se fuori casa.





1^a GIORNATA DELLA SALUTE

13 MAGGIO 2017



Comitato organizzatore

- **Roberto Carlo Rossi** *Presidente OMCeOMI*
- **Andrea Senna** *Presidente CAO Milano*
- **Jason Motta Jones e Claudio Pagliani** *CAO Milano*
- **Alberto Scanni** *Consigliere OMCeOMI*

Contributi medico-scientifici

- **Luigi Paglia e Giulia Borromeo**
CAO Milano - Istituto Stomatologico Italiano, Milano
- **Silvano Gallus e Silvio Garattini**
IRCCS - Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri, Milano
- **Roberto Boffi**
Fondazione IRCCS - Istituto Nazionale dei Tumori, Milano
- **Sergio Harari**
Ospedale San Giuseppe, Milano
- **Silvia Scaglioni**
Fondazione G. e D. De Marchi ONLUS, Milano
- **Carlo Agostoni**
*Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico
Università degli Studi di Milano*

Realizzazione: Tecniche Nuove SpA - Milano

Grafica: Franco Beretta

Stampa: Eurgraf - Cesano Boscone (MI)