

La prima colazione



*Maurizio Vanelli
Professore Ordinario di Pediatria
Università degli Studi di Parma*



Crescente evidenza scientifica:

Il consumo regolare della prima colazione si associa a un migliore stato di salute ad ogni età

Secondo 47 studi osservazionali (USA+EU):

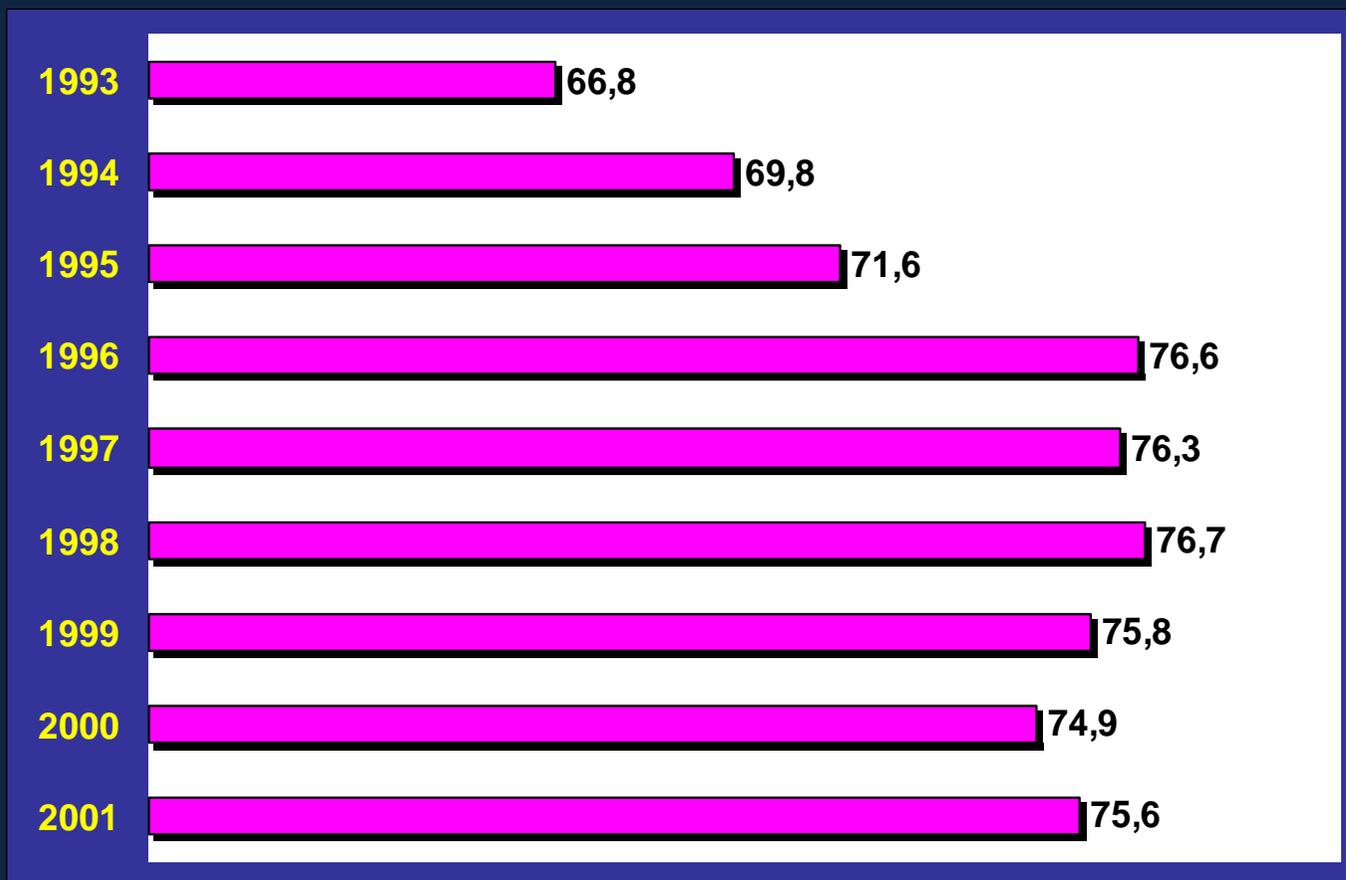
10-30% di bambini e adolescenti salta con regolarità la prima colazione

Cause:

Poco tempo, poco appetito, «tanto faccio merenda...»



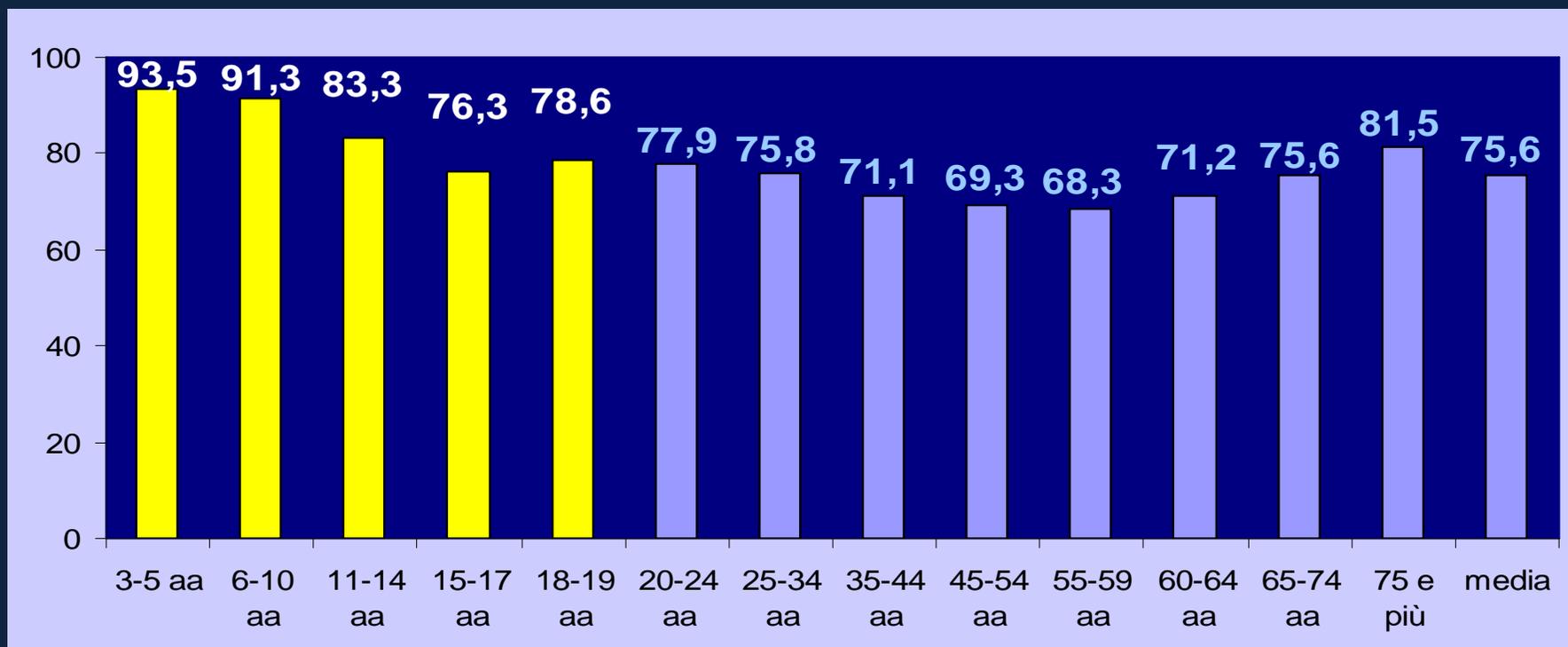
Evoluzione della prima colazione



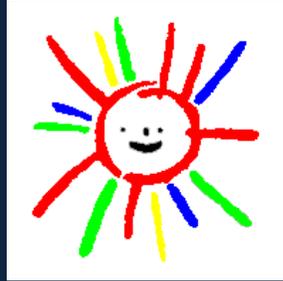
ISTAT, 2002



La 1^a colazione nelle differenti fasce di età

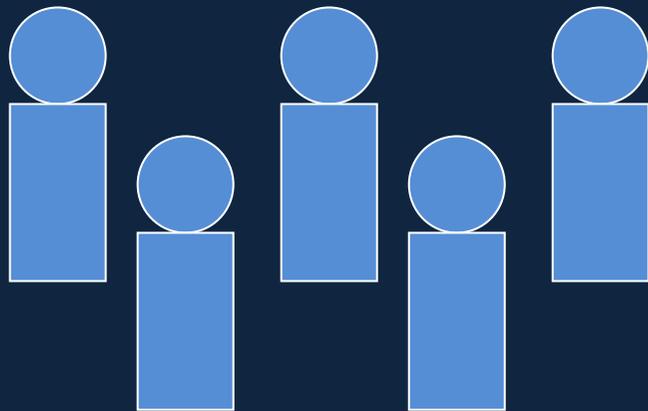


ISTAT, 2001



THE EUROPEAN FOOD INFORMATION COUNCIL

In Europa...



6 – 14 anni



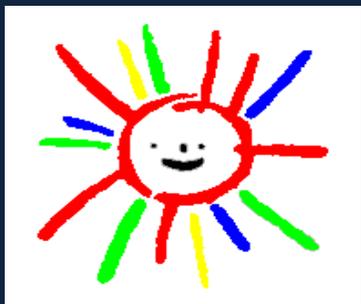
5 %

1 %

19 %

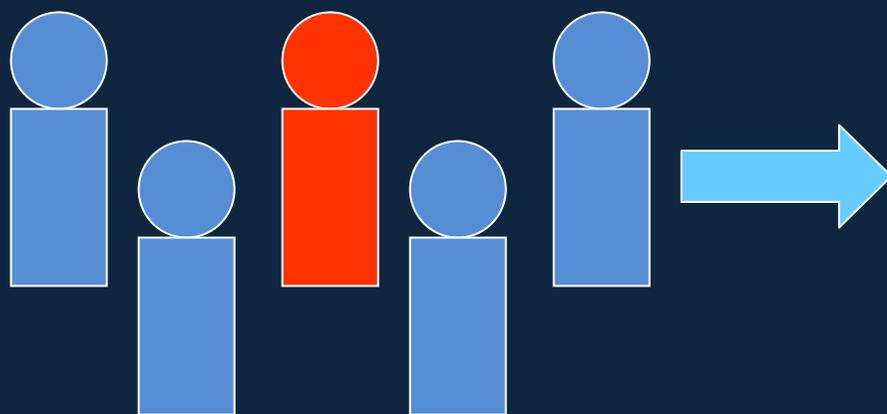
9 %

9 %



*Istituto Nazionale di Ricerca
per gli Alimenti e la Nutrizione*

1 bambino su 5 non fa
colazione prima di
andare a scuola



6 – 14 anni

Ogni giorno

**~ 1.000.000 di bambini
(19%)**

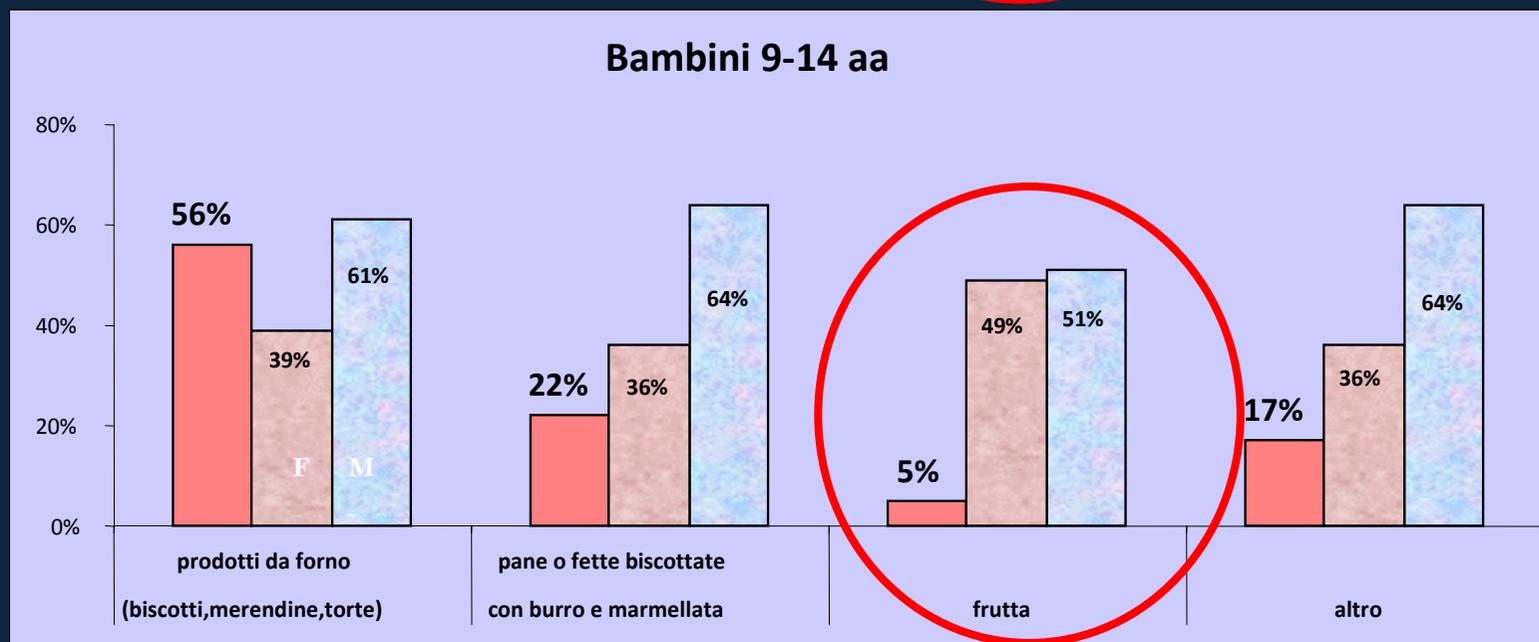
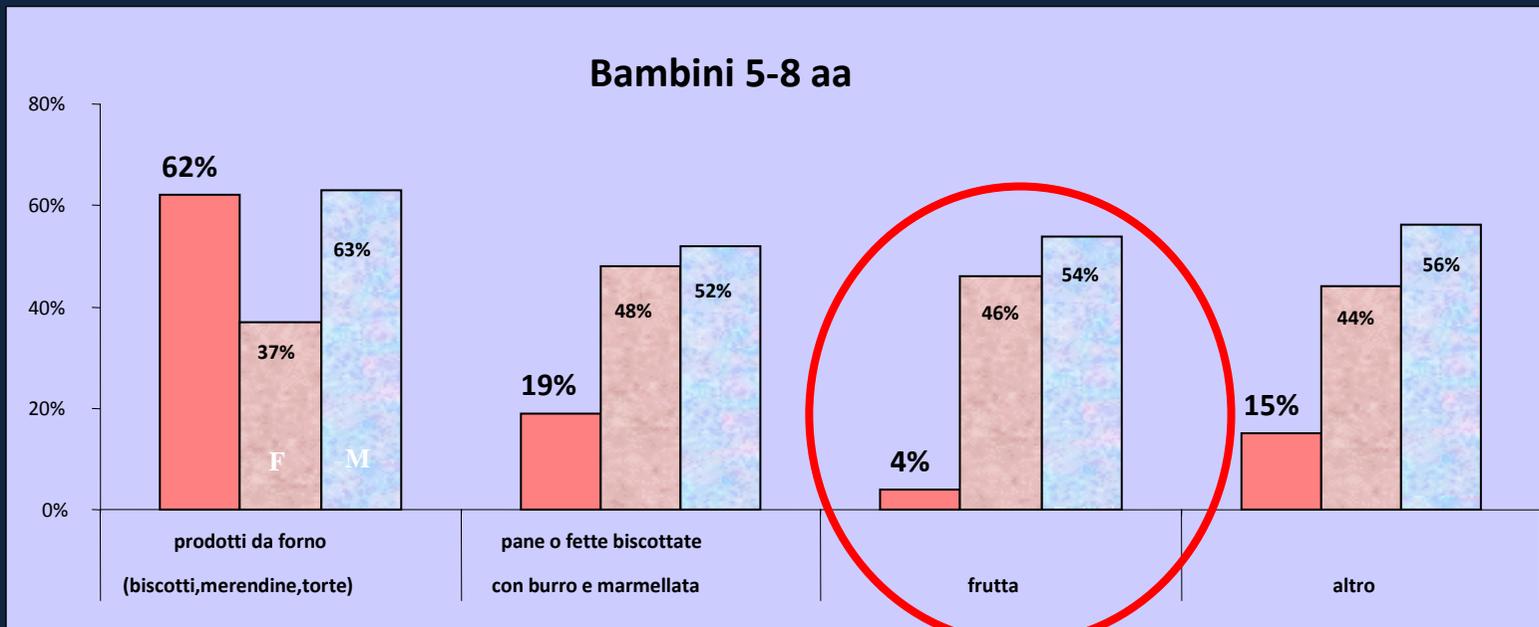
vanno a scuola senza
aver fatto colazione



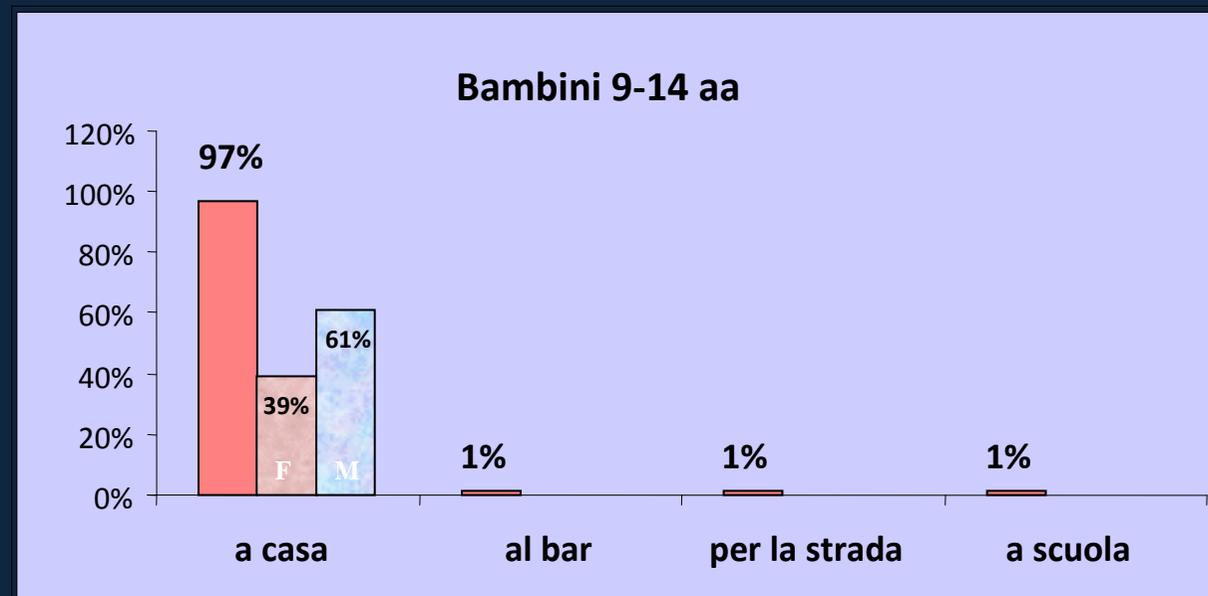
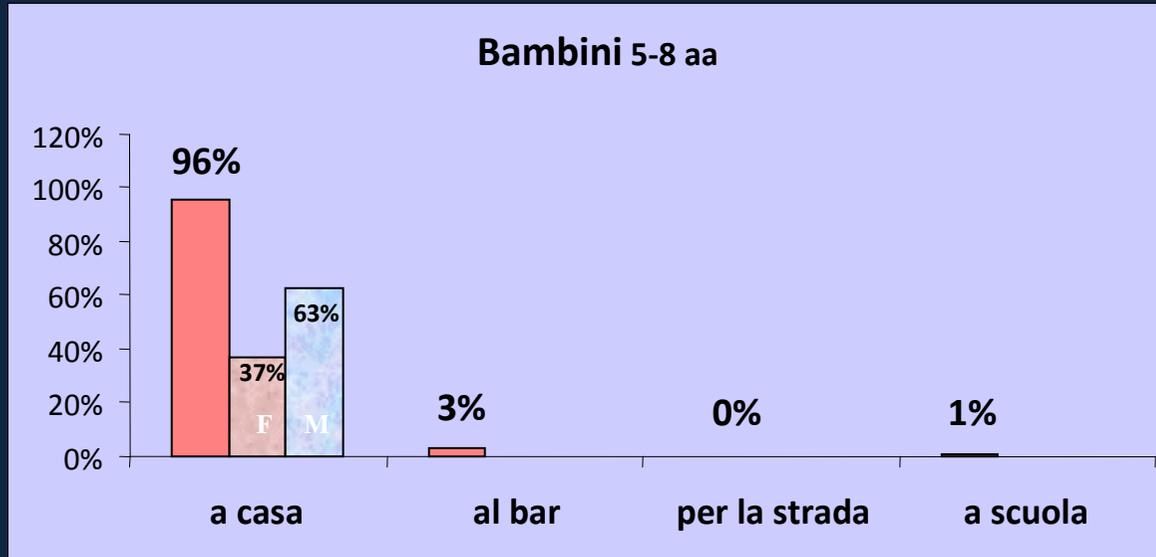
2005

22% di 1.220 bambini
della scuola primaria di Parma
riferiva di non consumare la prima colazione
5 volte alla settimana

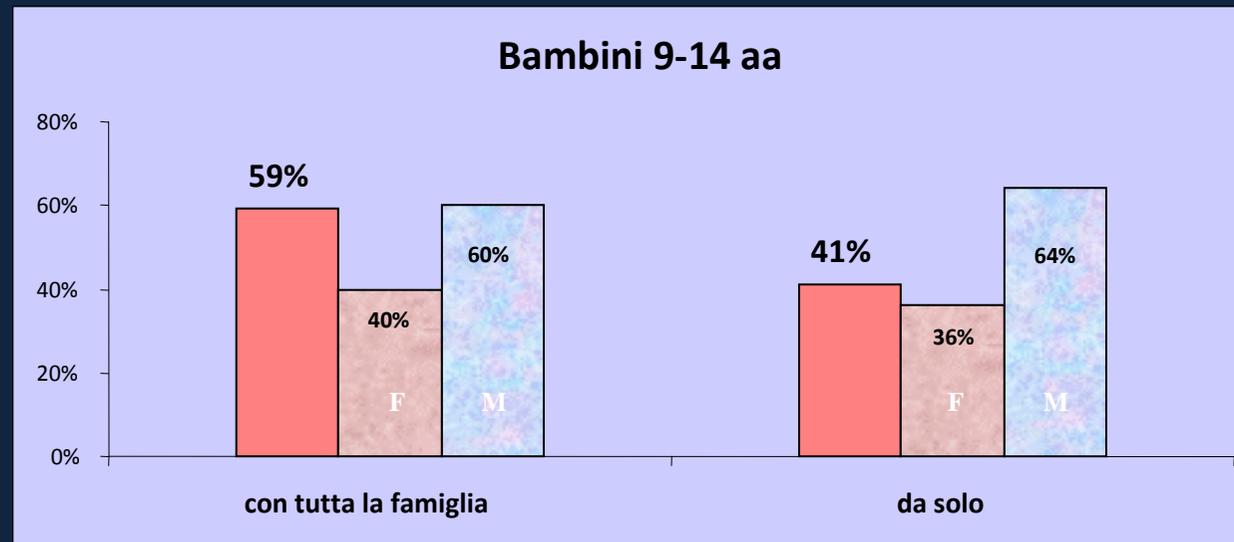
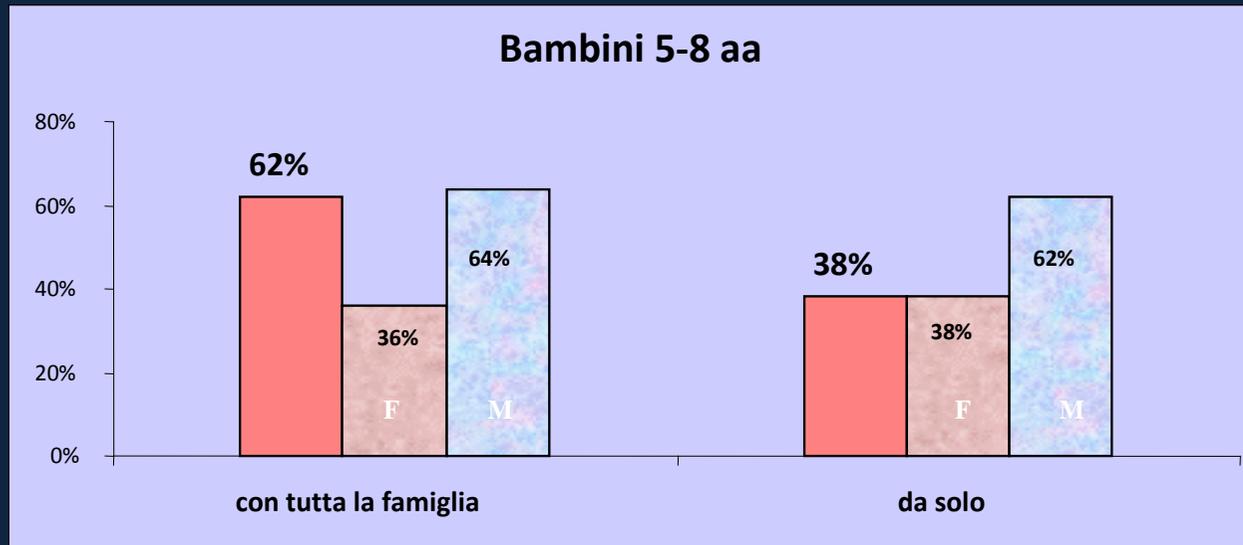
Che cosa mangi a colazione?



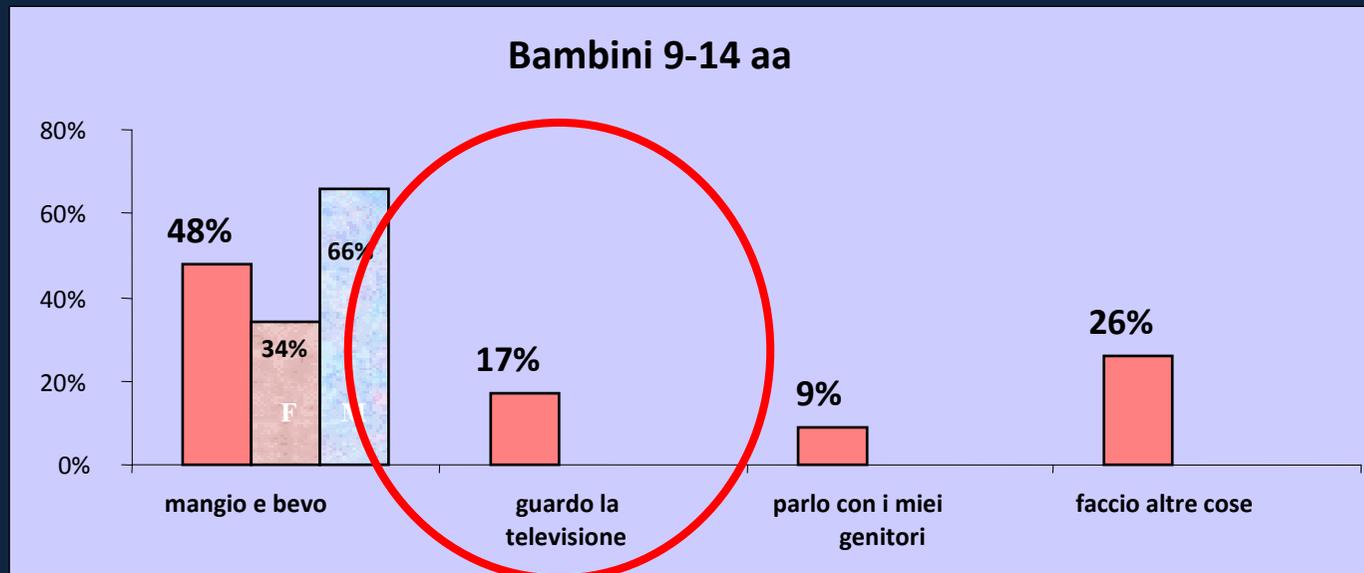
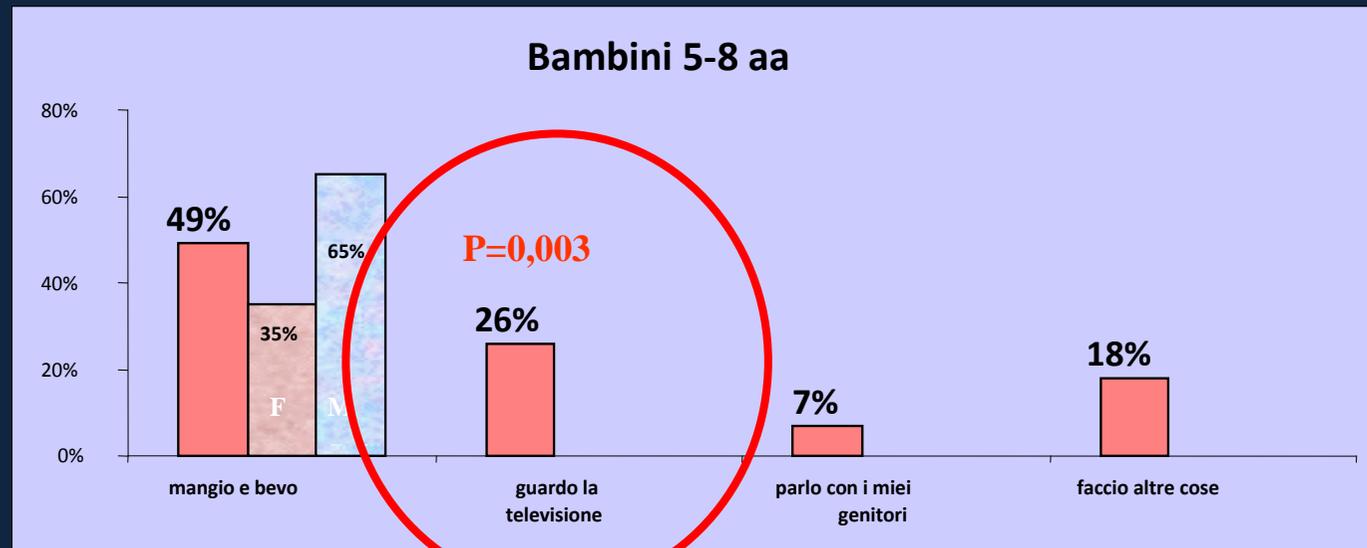
Dove fai colazione?



Con chi fai colazione?



Cosa fai a colazione?





Durante il fine settimana...

La percentuale di trasgressori
cala
dal 22 al 13.8%

... e quella di chi fa colazione con
entrambi i genitori aumenta
dal 25 al 45 %

A proposito di TV...



durante i programmi televisivi per i più piccoli si raggiunge il poco invidiabile record europeo di **250 ore annue** di comunicati pubblicitari; un bambino può vedere fino **a 90 spot alimentari al giorno**.

Si tratta di una pubblicità di cibi **ogni cinque minuti**, a differenza dei coetanei europei che ne vedono una **ogni dieci minuti**.



UN SALTO AL ALTO RISCHIO....

Chi salta la prima colazione è a rischio di sviluppare sovrappeso e obesità...

Affenito SG, J Am Diet Assoc, 2005

Vanelli M, Acta Biomed, 2005

Timlin MT, Pediatrics, 2008

Breakfast habits of 1,202 Northern Italian children admitted to a summer sport school. Breakfast skipping is associated with overweight and obesity

Maurizio Vanelli¹, Brunella Iovane¹, Anna Bernardini¹, Giovanni Chiari¹, Maria Katrin

Errico¹, Chiara Gelmetti¹, Matteo Corchia¹, Anna Ruggerini², Elio Volta², Stefano Rossetti², Students of the Post-Graduate School of Paediatrics, University of Parma³

(Acta Biomed 2005)

	Prima colazione SI	Prima colazione NO
Sovrappeso	9.1	27.5 % (0.01)
Obesità	4.5	9.6 % (0.04)



UN SALTO AL ALTO RISCHIO....

Studio prospettico su 24.000 bambini in USA: la riduzione della frequenza di breakfast si associa a un aumento significativo di BMI (Siega-Riz AM, Am J Clin Nutr, 1998)

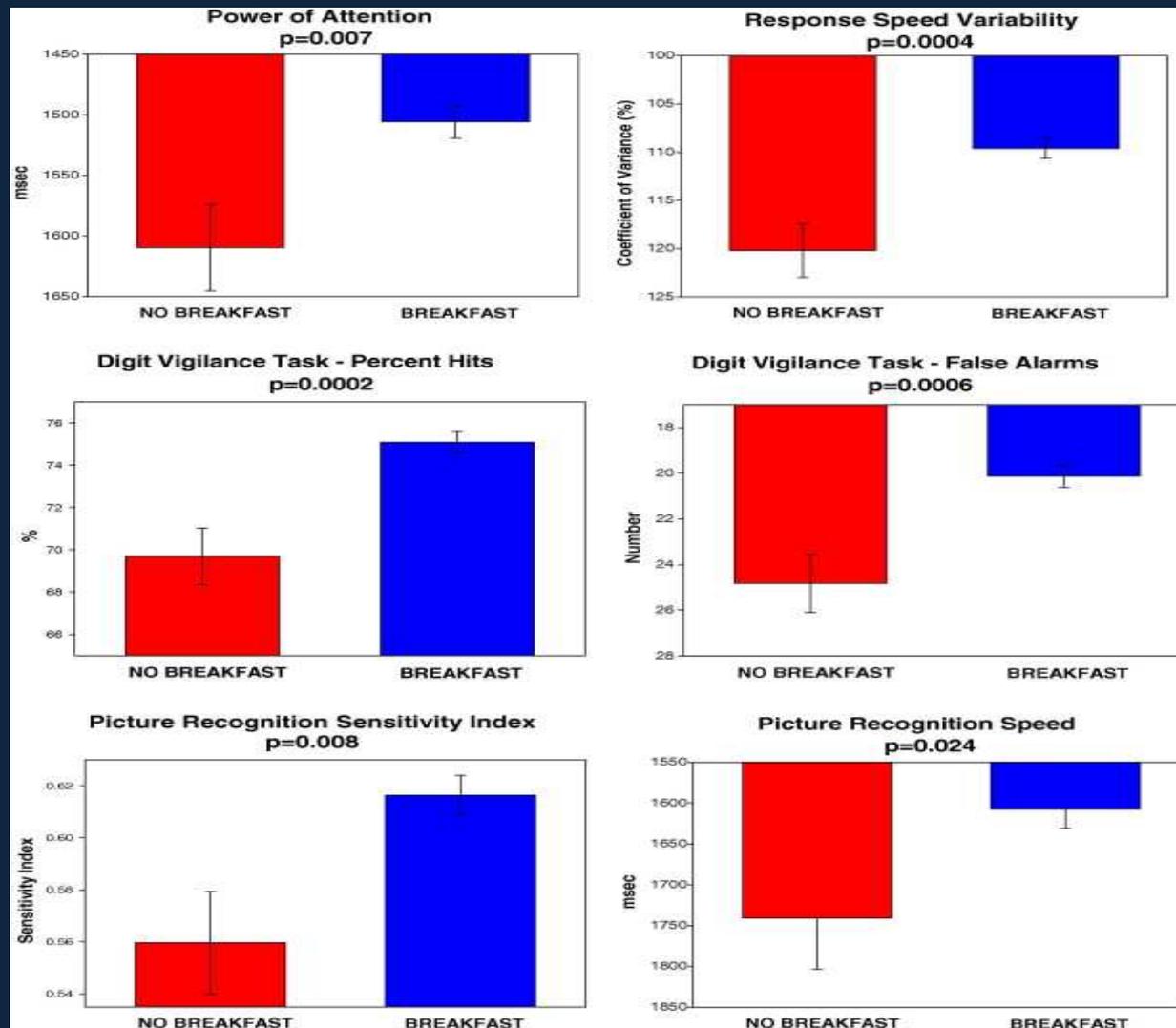
E-MOVO study, Svezia: il salto del breakfast correla con il rischio di sovrappeso più dell' abuso di alcool e l' inattività (Croezen S, Eur J Clin Nutr, 2009)



I rischi di non fare colazione:

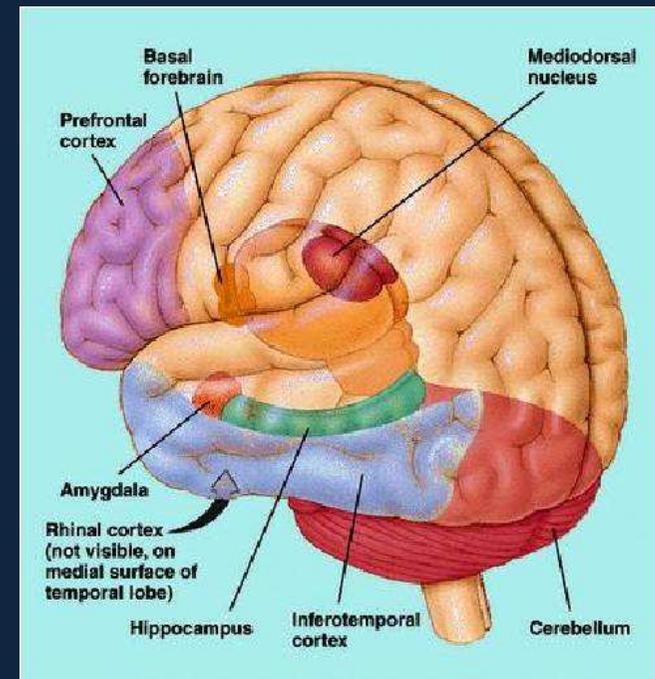
1. Rendere meno a scuola a causa della:
 - a. **riduzione dell' attenzione e delle capacità mnemoniche** (Wesnes, Appetite, 2003)
 - b. **caduta della performance verbale e fisica** (Lopez-Sobaler, EJCN, 2003)
 - c. **diminuzione delle capacità di apprendimento** (Pollitt, AJCN, 1998)

Differenze nelle funzioni cognitive in bambini con e senza breakfast





- I macronutrienti del breakfast:
 - potenziano il funzionamento del lobo frontale dove sono situati i centri della memoria (Kennedy, 2000)
 - attivano il rilascio di acetilcolina durante l' apprendimento (Korol, 1998)
 - Aumentano la disponibilità di triptofano a livello cerebrale che rende la memoria più veloce (Markus, 1999)



Come dev' essere la prima colazione?

Le linee guida italiane:

-15-20% dell' intake calorico giornaliero:

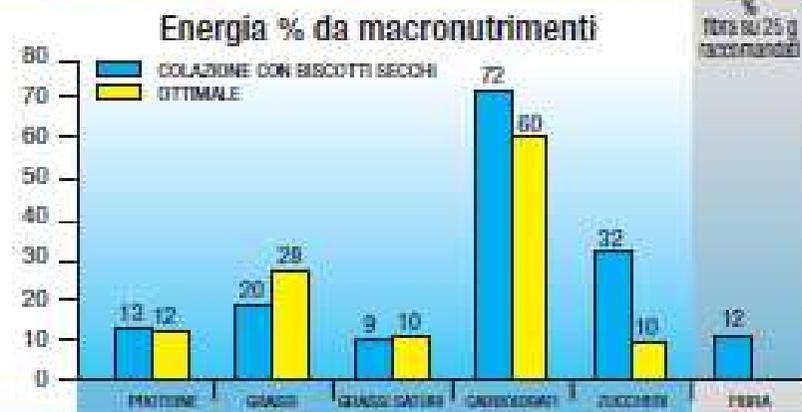
- 15% se seguito da uno snack (5%) a metà mattina
- 20% se non lo è

(INRAN, 2003)

TIPI DI PRIMA COLAZIONE SECONDO NUTRITION FOUNDATION OF ITALY

Latte/yogurt ps (200 ml), biscotti secchi (52,2 g), spremuta (100 ml)

Valori nutrizionali	Colazione biscotti secchi	% dell'intake raccomandato	Intake raccomandato
Energia (kcal)	349	17	2000
Energia (kJ)	1461	-	-
Proteine (g)	11,15	19	60
Carboidrati (g)	62,58	21	300
(di cui zuccheri) (g)	27,66	55	50
Lipidi (g)	7,72	12	62
(di cui saturi) (g)	3,38	15	22
Fibra (g)	2,98	12	25



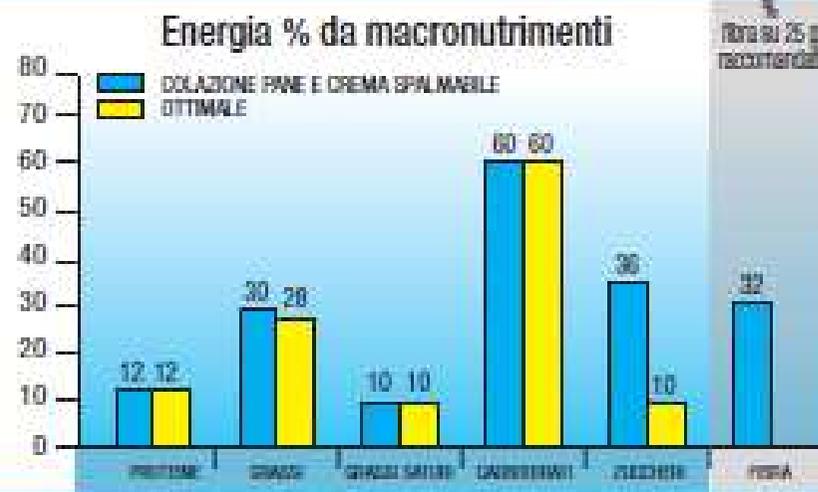
Latte/yogurt ps (150 ml), fette biscottate (50 g), marmellata (30 g), spremuta (100 ml)

Valori nutrizionali	Colazione fette biscottate	% dell'intake raccomandato	Intake raccomandato
Energia (kcal)	378	19	2000
Energia (kJ)	1582	-	-
Proteine (g)	11,70	20	60
Carboidrati (g)	74,66	25	300
(di cui zuccheri) (g)	34,26	69	50
Lipidi (g)	5,70	9	62
(di cui saturi) (g)	1,75	8	22
Fibra (g)	2,41	10	25



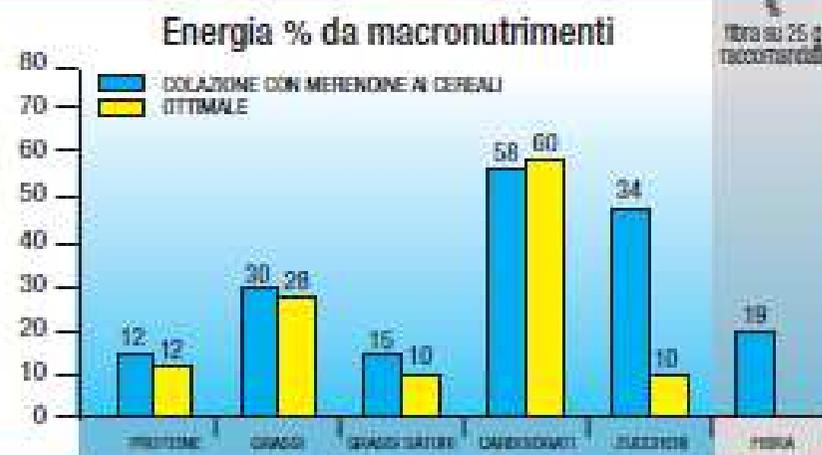
Latte/yogurt ps (125 ml), pane di grano duro (50 g), crema spalmabile (al cioccolato, alla nocciola) (30 g), mela (100 g)

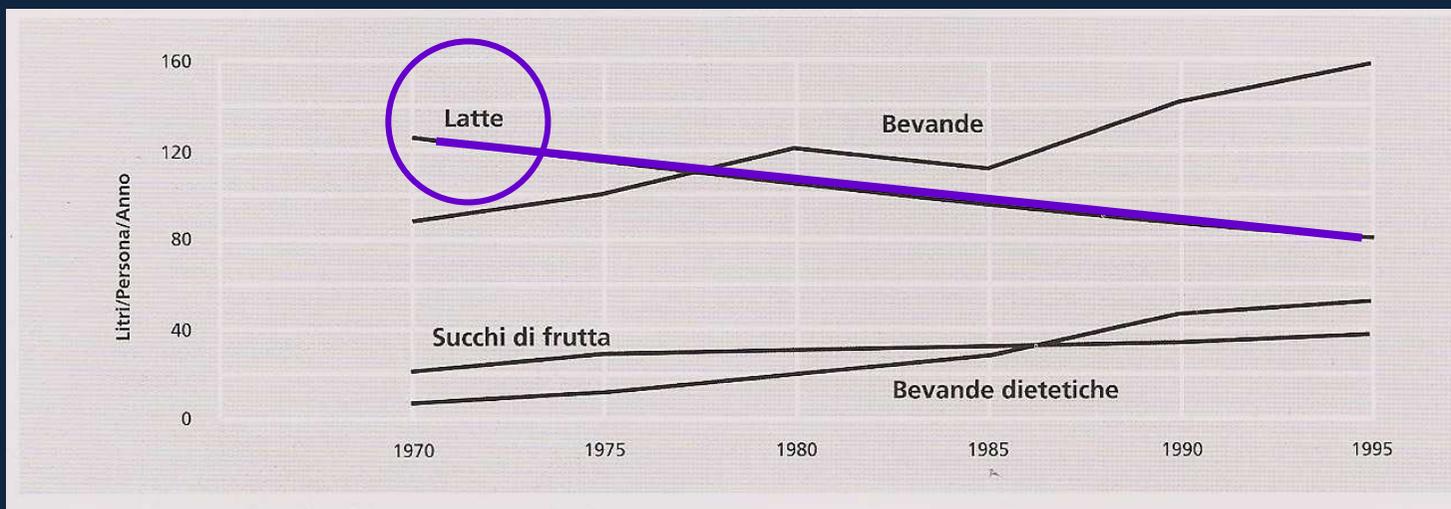
Valori nutrizionali	Colazione pane e crema spalmabile	% dell'Intake raccomandato	Intake raccomandato
Energia (kcal)	388	19	2000
Energia (kJ)	1621	-	-
Proteine (g)	11,79	20	60
Carboidrati (g)	58,48	19	300
(di cui zuccheri) (g)	34,88	70	50
Lipidi (g)	13,00	21	62
(di cui saturi) (g)	4,48	20	22
Fibra (g)	8,10	32	25



Latte/yogurt ps (220 ml), merendina ai cereali (30 g), mela (200 g)

Valori nutrizionali	Colazione merendina ai cereali	% dell'Intake raccomandato	Intake raccomandato
Energia (kcal)	322	16	2000
Energia (kJ)	1346	-	-
Proteine (g)	11,62	19	60
Carboidrati (g)	46,46	15	300
(di cui zuccheri) (g)	38,93	78	50
Lipidi (g)	10,8	17	62
(di cui saturi) (g)	5,28	24	22
Fibra (g)	4,78	19	25





Alimento	Quantità (g)	Ca mg
Latte	150 (1 bicchiere)	180
Yogurt	125 (1 vasetto)	190
Mozzarella	100	403
Parmigiano	100	1340
Cioccolato	100	262

Breakfast habits of 1,202 Northern Italian children admitted to a summer sport school. Breakfast skipping is associated with overweight and obesity

Maurizio Vanelli¹, Brunella Iovane¹, Anna Bernardini¹, Giovanni Chiari¹, Maria Katrin

Errico¹, Chiara Gelmetti¹, Matteo Corchia¹, Anna Ruggerini², Elio Volta², Stefano Rossetti², Students of the Post-Graduate School of Paediatrics, University of Parma³ - (Acta Biomed 2005)

22% di TRASGRESSORI

	Prima colazione SI	Prima colazione NO
Sovrappeso	9.1	27.5 % (0.01)
Obesità	4.5	9.6 % (0.04)

Giocampus

A Parma è stato messo a punto un intervento quinquennale denominato Giocampus che, considerando il fenomeno obesità un fatto sociale, ha coinvolto Comune, scuole, università, CONI, CUS Pediatri FIMP e CIPE e l'industria «Barilla» in un'innovativa alleanza pubblico-privato.

Ne è nato un programma a tutto campo per la scuola (Giocampus-scuola), la famiglia (Giocampus-famiglia) le vacanze estive (Giocampus-estate) e invernali (Giocampus-neve).

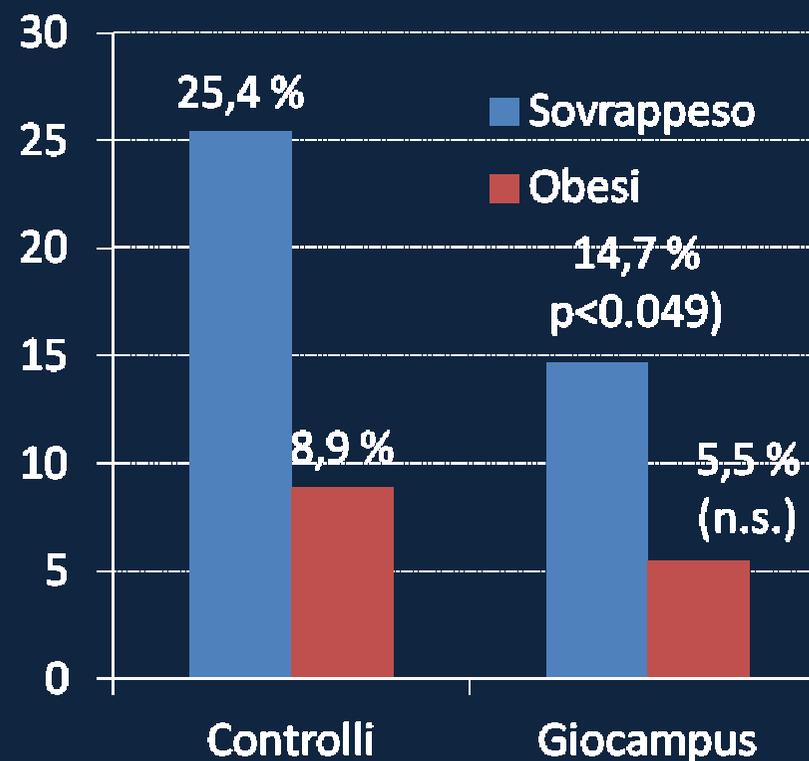
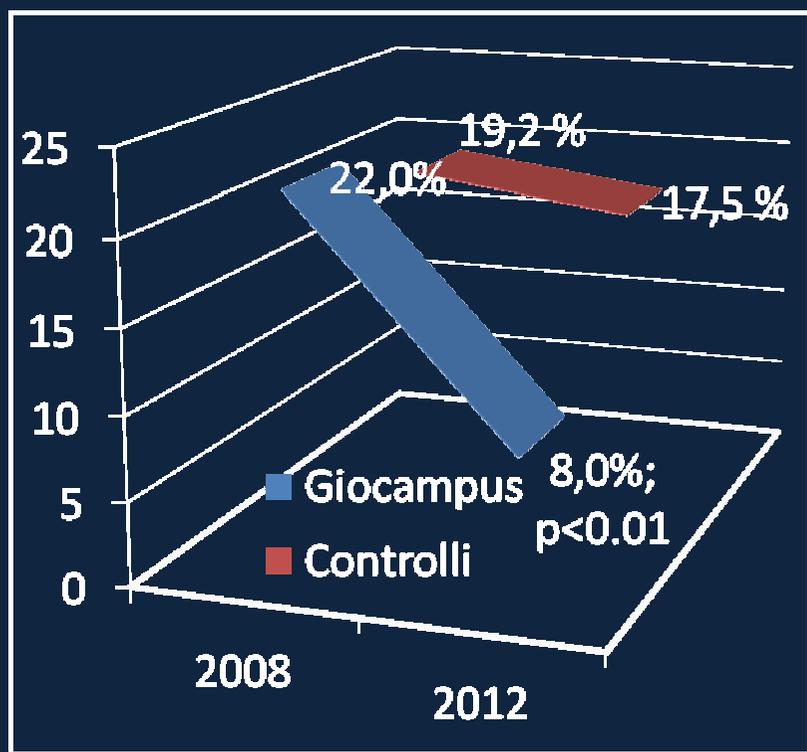


scuola

Giocampus coinvolge 586 insegnanti, 11.000 bambini della scuola primaria e i loro genitori.

Nei programmi scolastici sono stati inseriti un corso annuale di 20 ore di educazione alimentare e uno di 60 di attività motoria, con una didattica del tipo *learning by doing*.

Nell'arco di 5 anni si è ridotto drasticamente il numero di bambini di Giocampus che trascurava la prima colazione; anche la prevalenza di sovrappeso e obesi è diminuita



C' è ancora molto da fare...

Il 28% dei bambini studiati ha riferito di fare colazione davanti alla TV: una percentuale aumentata rispetto al 2005 (18%)
($\chi^2 = 3.317$, $p = 0.069$).

Il BMI di questi bambini è più elevato di quello dei coetanei che fanno colazione con i genitori
(19.09 ± 3.4 vs 17.94 ± 2.78 ,
 $t = 2.286$, $p = 0.023$).

UN POSTER
IN OGNI
AMBULATORIO

C'è più gusto se... si fa sempre colazione!

Una buona giornata comincia con una **colazione nutriente ed equilibrata**.

E' il primo momento alimentare che, dopo il lungo digiuno notturno, **aiuta i ragazzi ad affrontare bene le attività scolastiche e sportive**, arrivando al pranzo senza stanchezza.

E' una piacevole abitudine che previene i **rischi di sovrappeso e obesità**.
Da vivere con calma, **insieme alla famiglia**, assaporando il piacere del gusto e della varietà dei cibi.



La **colazione ideale è quella all'italiana**, con latte, pane, biscotti o fette biscottate o cereali con marmellata o miele e frutta fresca di stagione.

Varia la colazione quotidiana con tuo figlio e ascolta i consigli del tuo pediatra.

Senza dimenticare mai che per educare al benessere, oltre che un'alimentazione sana e ricca di varietà, **occorre promuovere uno stile di vita attivo.**



Bastano piccole attenzioni. Dopo la colazione, sarebbe bello continuare la giornata in stile Giocampus, **utilizzando le scale anziché l'ascensore o preferendo andare a scuola a piedi o in bicicletta invece che in auto**. Ce ne sarà grato l'ambiente e anche il nostro corpo.

Dunque buon appetito e buon movimento... con Giocampus!



giocampus

L'alfabeto educativo per le future generazioni.



www.giocampus.it

Realizzato dal Comitato Tecnico e Scientifico IOGLIA e ORO del Ministero dell'Università e della Ricerca

Ministero dell'Università e della Ricerca





www.giocampus.it