

Nome: _____
 Dove siamo: _____
 Mappa del sito: _____

Ultime Prelezioni con il Pubblica: _____
 Carte dei Servizi: _____
 Farmacie: _____

Pagina elettronica ospedaliera: _____
 E-mail: _____
 Servizi: _____

RICERCA NEL SITO: _____

ULSS4 Azienda Ulss n°4 Alto Vicentino

Unità Operativa Nutrizione
 Responsabile Dott. Saverio Chilese

La nutrizione è un fattore in grado di modificare profondamente lo stato di salute dell'individuo e della popolazione nel suo complesso attraverso:

- la prevenzione, veicolata e contenuta sulle tabelle dietetiche,
- l'educazione sulla qualità nutrizionale dei prodotti e sulla ristorazione,
- la consulenza nutrizionale per il personale delle strutture di ristorazione,
- la consulenza dietetico-nutrizionale per legge di popolazione a rischio
- la diffusione delle conoscenze di stile alimentare corretti e previsti nelle popolazioni generali e per gruppi di popolazione.

L'Area Nutrizionale viene assistita in 4 centri:

- Convalescenze nutrizionali
- Educazione nutrizionale
- Assistenza scolastica
- Consulenza nutrizionale

Come contattarci:
 Segreteria: Tel. 0445 380114-1177 -- uon@ulss4.veneto.it

Chi siamo
 Dietista Mariavittoria Meneghetti
 Operatore Tecnico Franco Zanetti

Ultimo aggiornamento: 06/07/2014

Dietisti e Terapisti Dietetici Prevenzioni Assistenza

Azienda Ulss n°4 "Alto Vicentino" - Via Marconi, 1 - 36049-ULSS 3801104 - C.F. n°P 00803400464
 Ultime notizie: 14/06/2015
 Pagine legali

LA SALUTE VIEN MANGIANDO: alimentazione come fattore di rischio e di promozione della SALUTE

Dr. Saverio Chilese

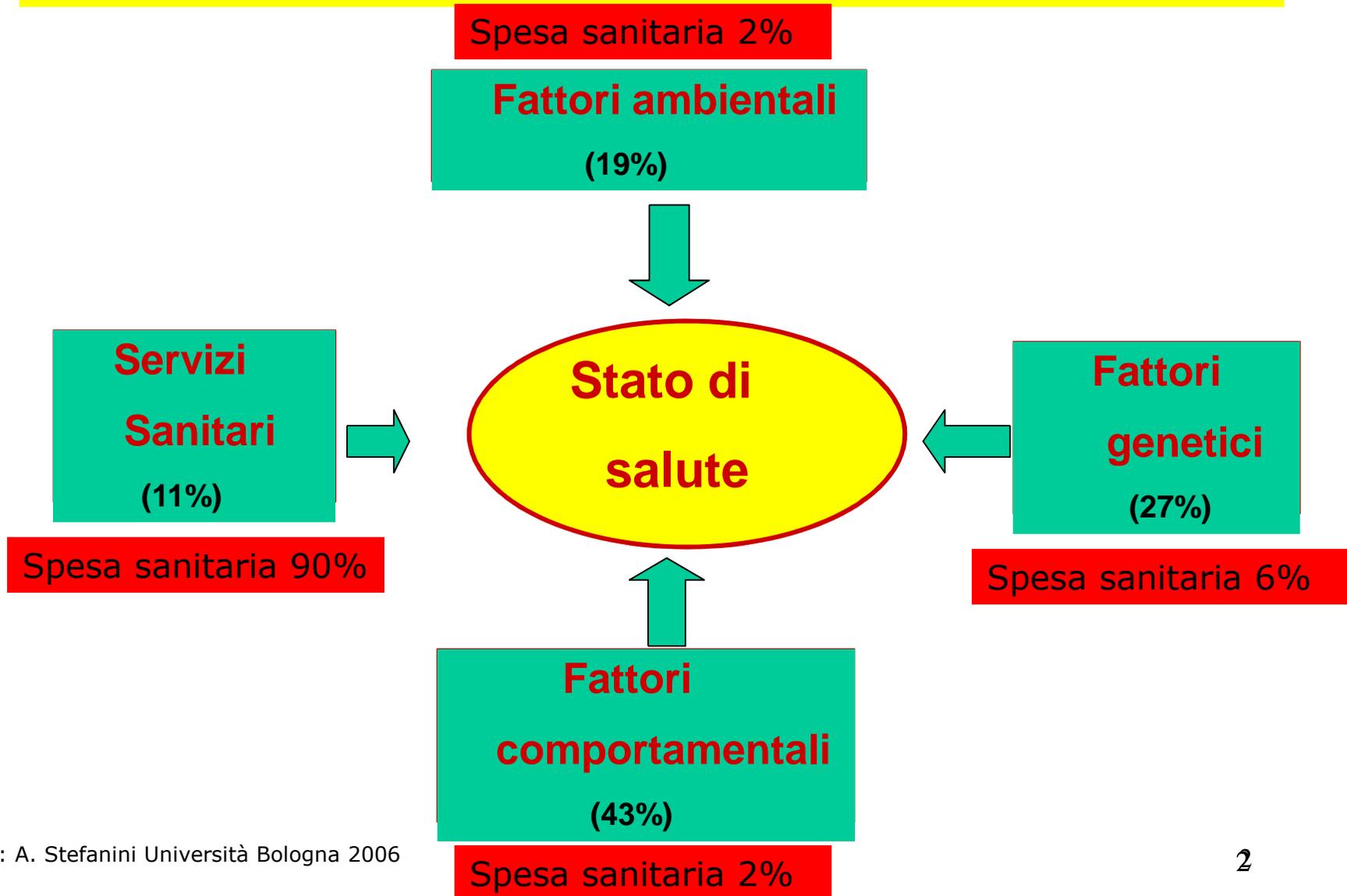
•Resp. Unità Operativa di Nutrizione

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione ULSS 4

•Referente Scheda Tematica Rist. Collettiva Piano Regionale per la Prevenzione

2014-2018

Determinanti della Salute



DISTRIBUZIONE PERCENTUALE DELLE CAUSE DI MORTE

	Italia 1932-'34	Italia 1974-'76	Italia 1984	Italia 1994	Veneto 1994	ULSS 4 1997	ULSS 4 2000
Malattie infettive	12.1	1.0	1.0	0.3	0.45	0.4	0.4
Apparato respiratorio	18.8	7.8	7.0	6.1	5.8	3.9	5.8
Apparato digerente	13.4	6.0	6.0	5.2	5.1	3.9	5.3
Morti accidentali	3.0	5.4	5.0	4.9	5.6	4.8	4.4
Mal. Cardiovascolari	20.0	47.3	46.0	43.8	41.1	41.1	44.1
Tumori	6.3	20.5	25.0	28.2	30.6	31.5	28.8
Altre malattie	26.4	12.1	10.0	11.5	11.0	12.0	11.2

SOVRAPPESO e OBESITÀ

Le dimensioni del problema

In Europa il 20% dei bambini è in sovrappeso o obeso e l'obesità infantile è aumentata di 10 volte dagli anni '70





Contadino che falcia l'erba
dall'alba al tramonto
= 7700 kcal / giorno



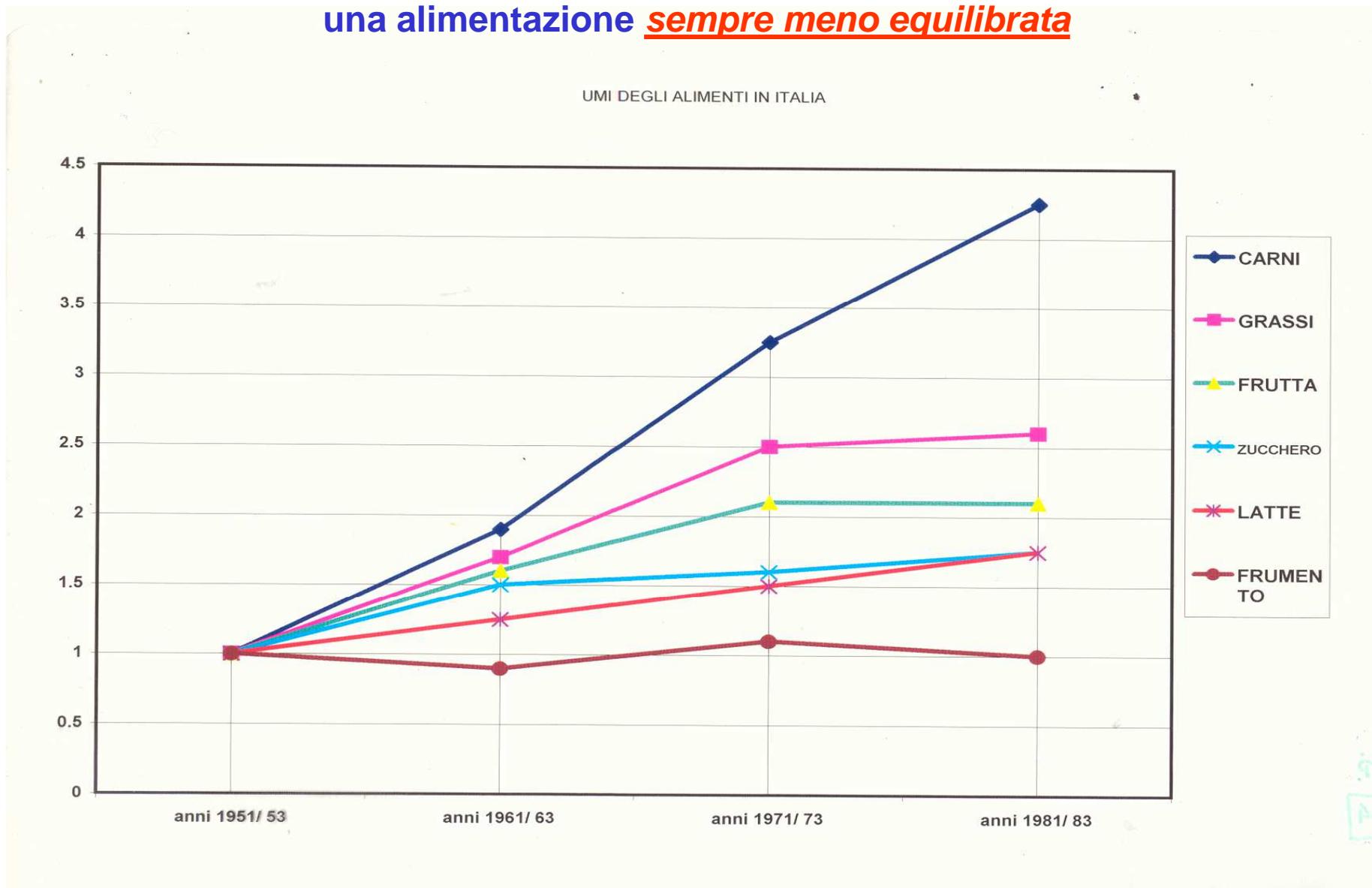
Bambino davanti TV e
videogiochi
= 1700 kcal / giorno



Lavoro sedentario
= 1800 kcal / giorno

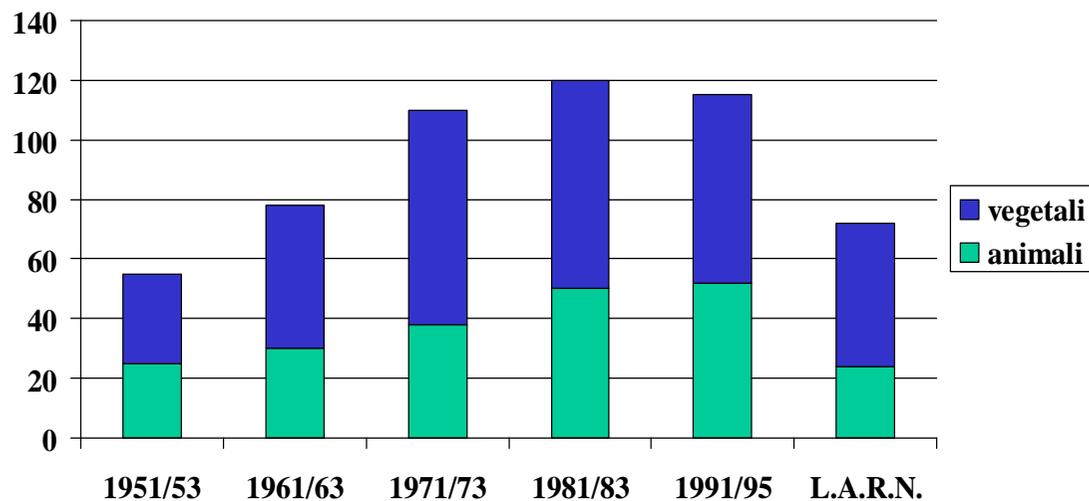
S
E
D
E
N
T
A
R
I
E
T
A
.

A partire dagli anni Cinquanta in Italia la situazione economica è stata caratterizzata da un maggior **benessere rispetto al passato**. Si è verificato un **aumento generalizzato** di quasi tutti i consumi con l'adozione di una alimentazione **sempre meno equilibrata**

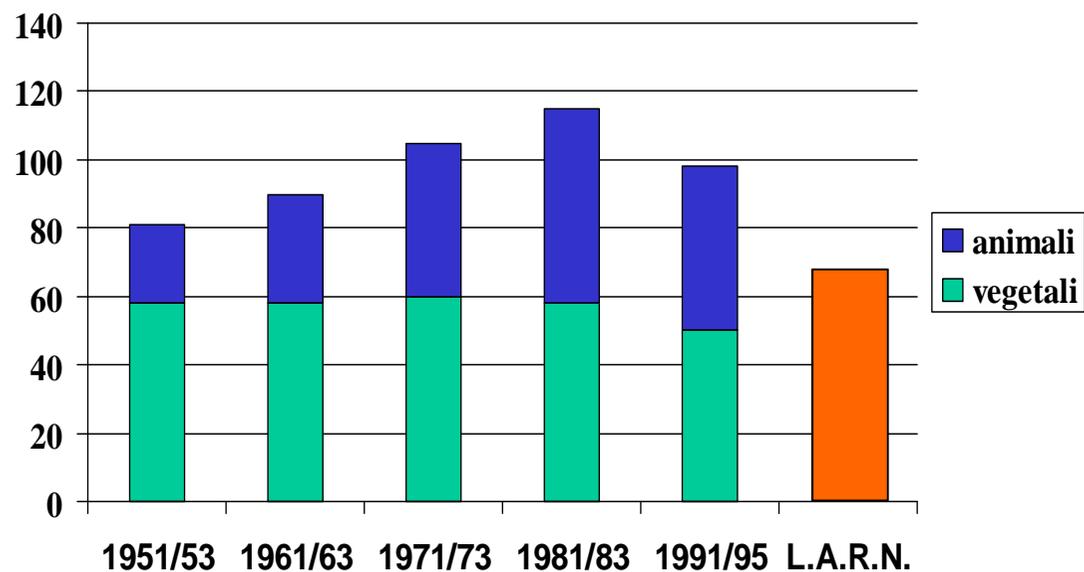


72

Evoluzione del consumo di LIPIDI in Italia (dati INN) g / die



Evoluzione del consumo di PROTEINE in Italia (dati INN) g / die



Calorie assunte mediamente pro-capite nelle ripartizioni geografiche (L.A.R.N. calorico 1800-2000 Kcal.)

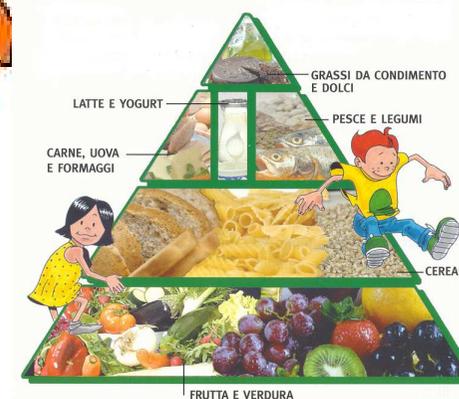


**Sovrappeso e
obesità: la
situazione dei
bambini italiani
fotografata da
OKkio alla
SALUTE**

Sovrappeso e obesità per regione, bambini di 8-9 anni della 3^a primaria. Italia, 2008

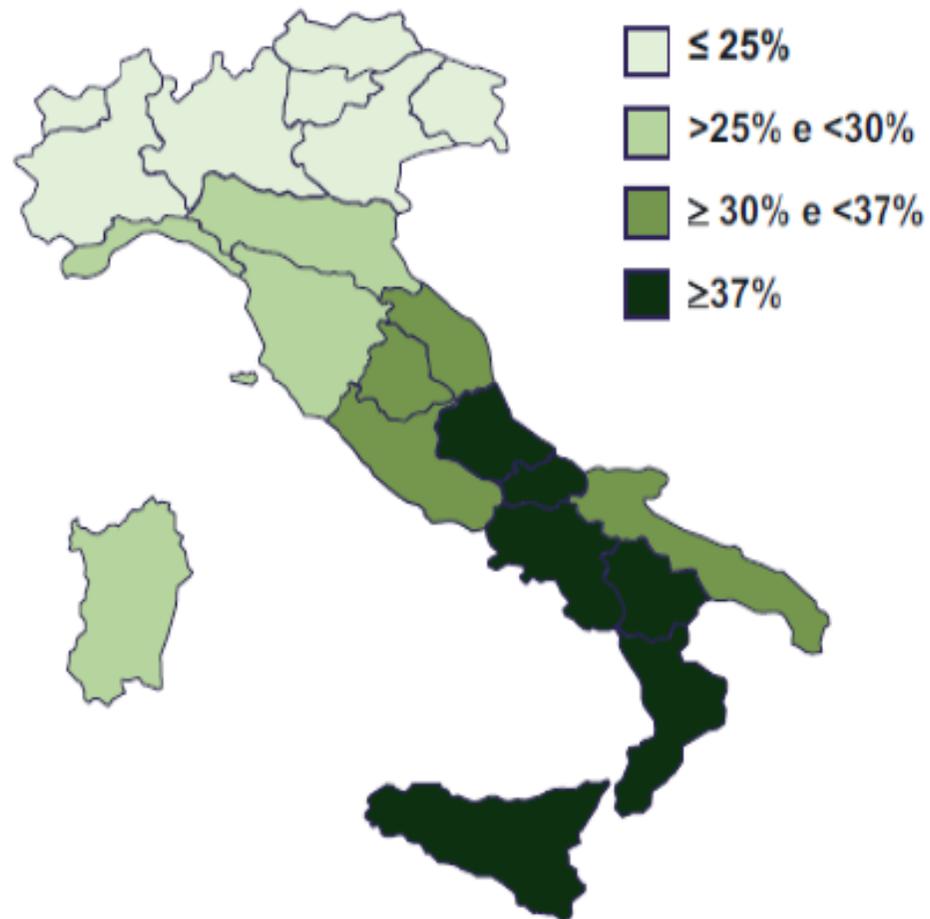


* Dati stimati



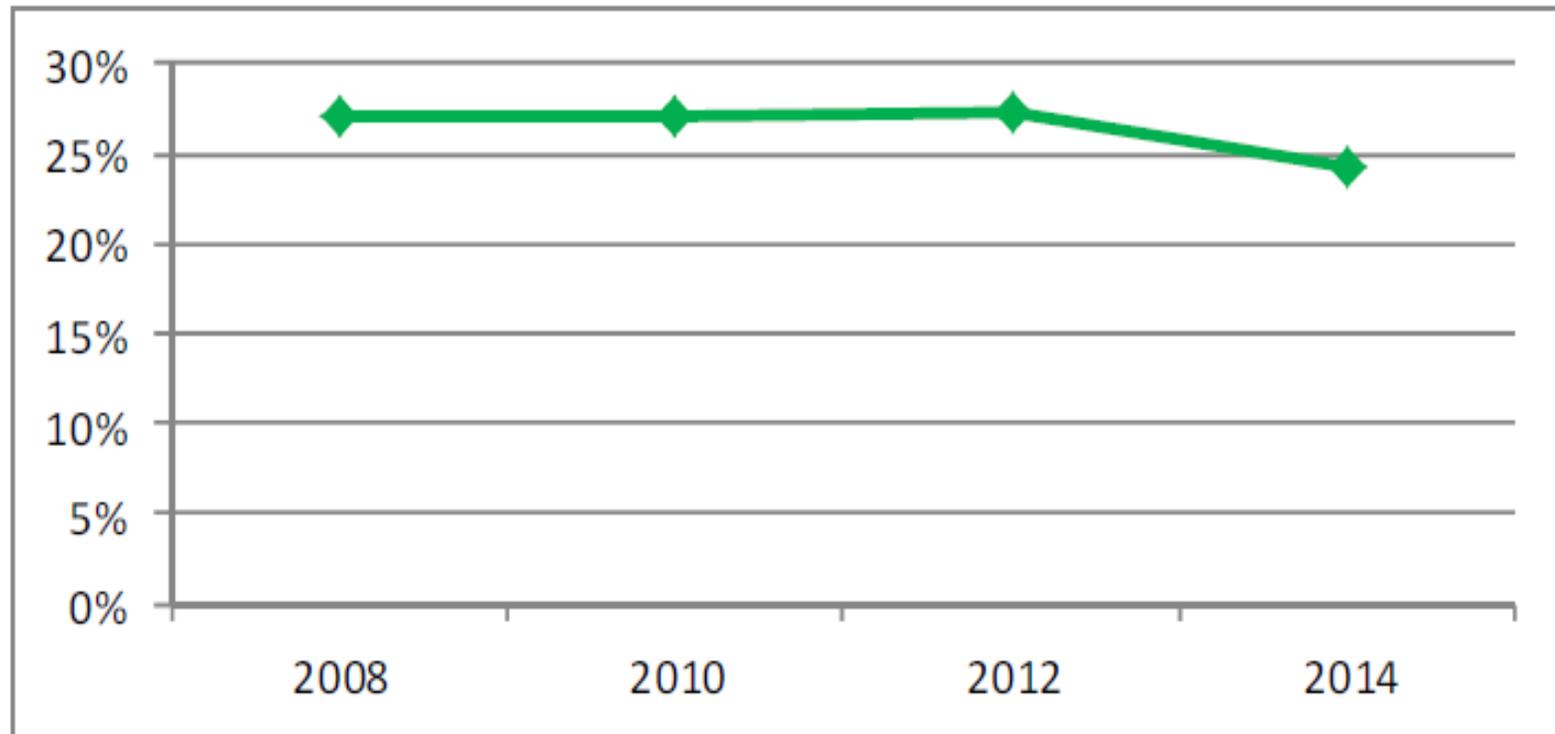


**Bambini di 8-9 anni in sovrappeso e obesi
per regione, OKkio alla SALUTE 2014**





Trend sovrappeso e obesità, OKkio alla SALUTE—Veneto



ERRORI ALIMENTARI

- ✓ **Eccesso di CALORIE**
- ✓ **eccesso di CARNE e derivati**
- ✓ **eccesso di ZUCCHERI semplici**
- ✓ **eccesso di GRASSI saturi**

patologie

- ⇒ **sovrappeso**
- ⇒ **obesità**
- ⇒ **arteriosclerosi**
- ⇒ **tumori (seno, cistifellea, utero)**

- ⇒ **arteriosclerosi**
- ⇒ **tumori (colon)**
- ⇒ **iperuricemia, gotta**

- ⇒ **contributo alla formazione di carie, sovrappeso e obesità**

- ⇒ **arteriosclerosi**

ERRORI ALIMENTARI

- ✓ **carenza di FIBRA vegetale**

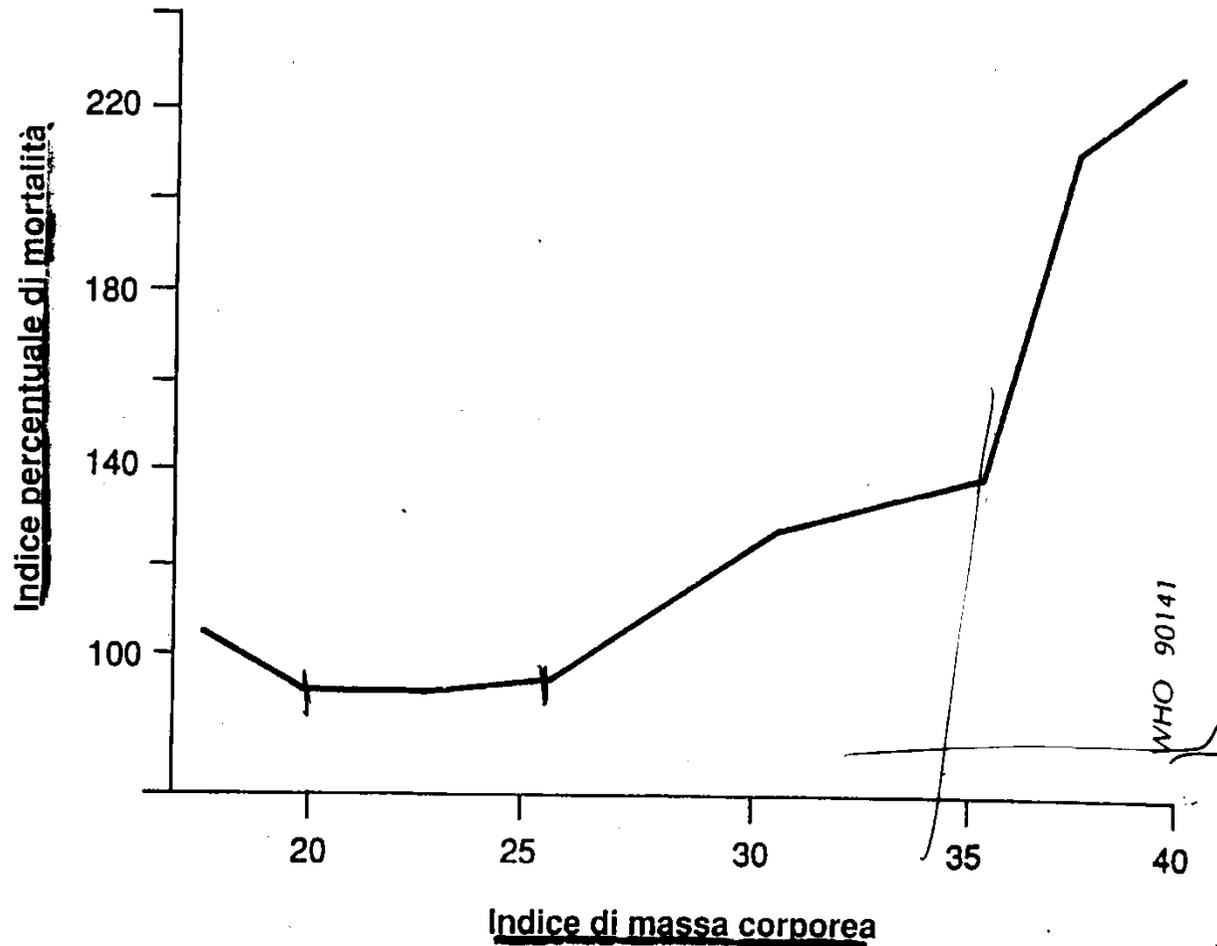
- ✓ **carenza di FRUTTA e VERDURA**

patologie

- ⇒ **stipsi**
- ⇒ **emorroidi**
- ⇒ **diverticolosi**
- ⇒ **calcoli biliari**
- ⇒ **sovrappeso e obesità**
- ⇒ **diabete**

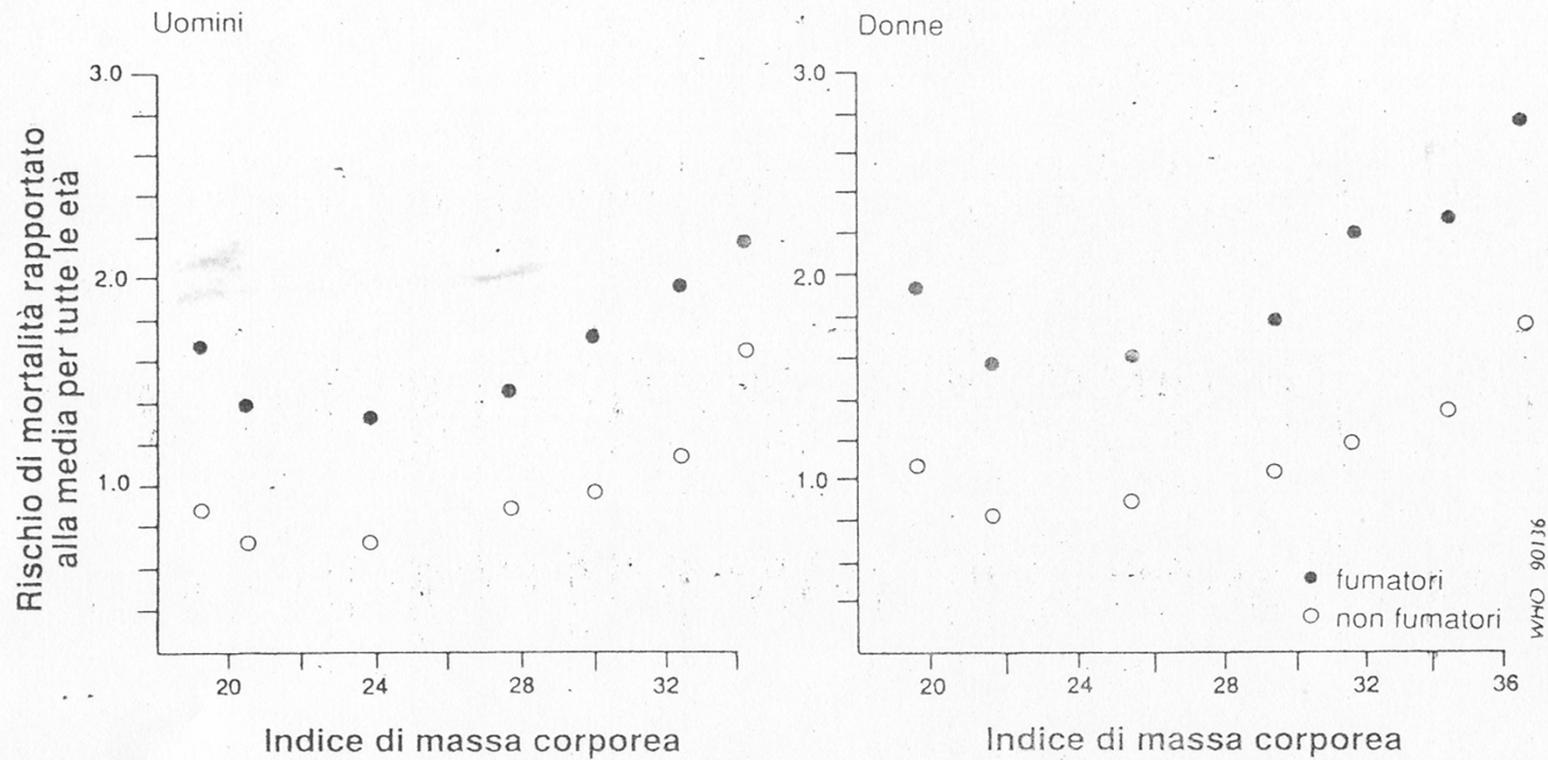
- ⇒ **tumori (stomaco, colon, retto, esofago)**

Fig. 15. Correlazione mortalità-peso corporeo di uomini con età compresa fra i 15 e i 39 anni.



^a Tratto dalla nota bibliografica 49, per gentile concessione dell'editore. Dati rielaborati dal "Build Study". Il follow-up sui soggetti esaminati è di 22 anni. La mortalità è espressa in percentuale della media di tutto il gruppo.

Fig. 10. Peso corporeo, fumo e tassi di mortalità per uomini e donne^a.

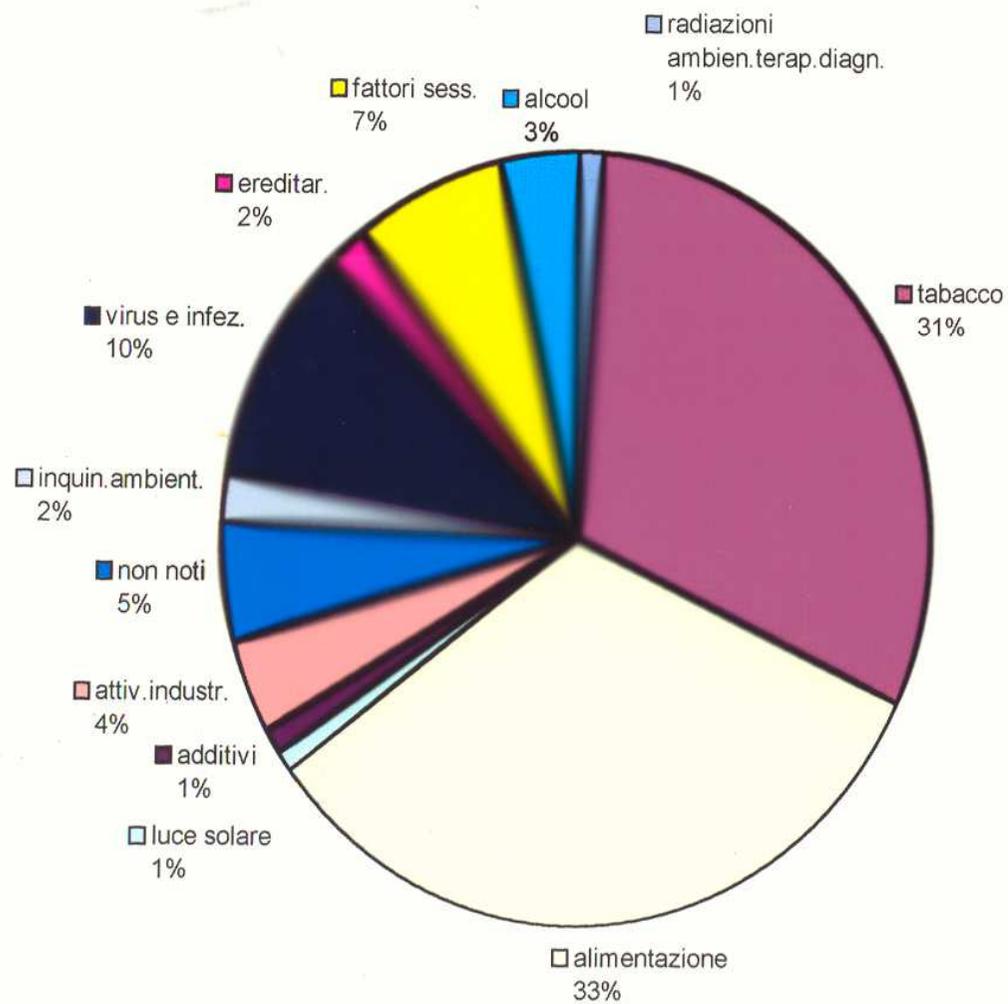


WHO 90/136

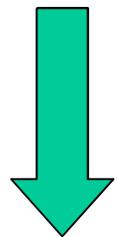
^a Riprodotto dalla nota bibliografica 49, per gentile concessione dell'editore. Ricalcolato in base alla nota bibliografica 51, con inserimento di dati non pubblicati dall'American Cancer Society.

Fattori di rischio per il tumore

Medie statistiche, espresse in %, relative all'influsso esercitato su tutti i tipi di tumore

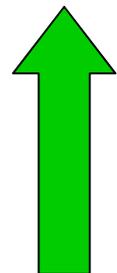


GUADAGNI sanitari attesi



10% colesterolo =
3 g consumo medio di sale =

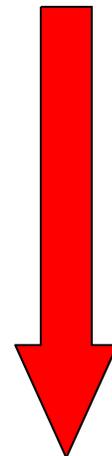
25-30 % cardiopatie
22 % mal. cerebrovascolari
16 % cardiopatie ischemiche



**Frutta e
verdura**

Tutti i tumori

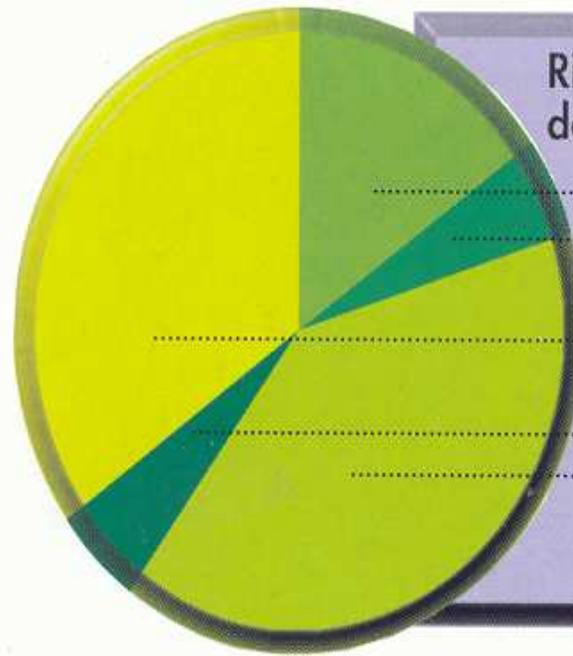
polmone
stomaco
mammella
colon-retto
orofaringe



20%
20-30 %
60-70%
33-50% (10-20)
65-75 %
33-50%

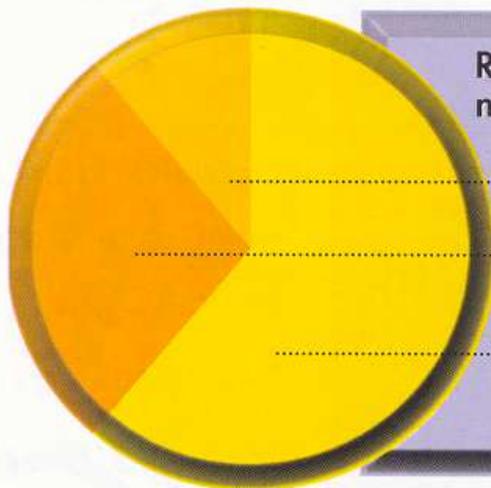
COSA FARE

A tavola



Ripartizione calorica giornaliera da considerare

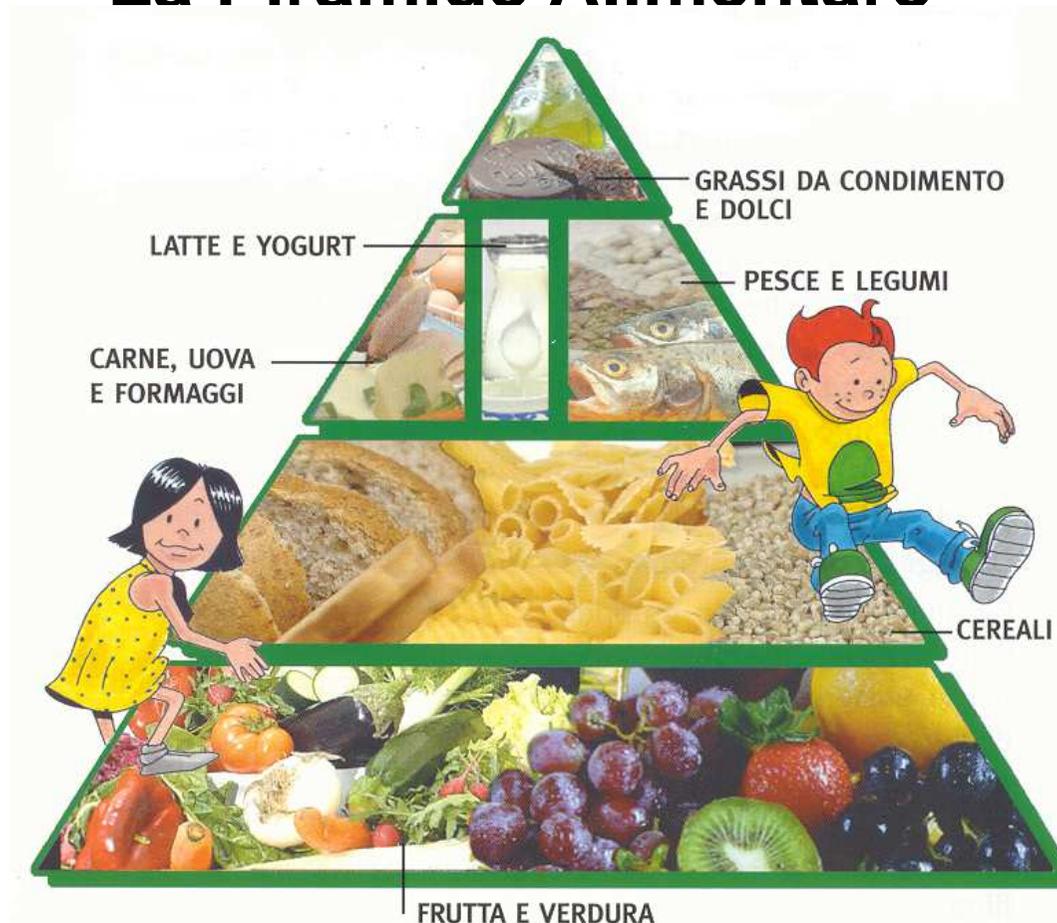
- Colazione 15-20%
- Merenda 5-10%
- Pranzo 40%
- Merenda 5-10%
- Cena 30-35%



Ripartizione dei nutrienti nella quota giornaliera

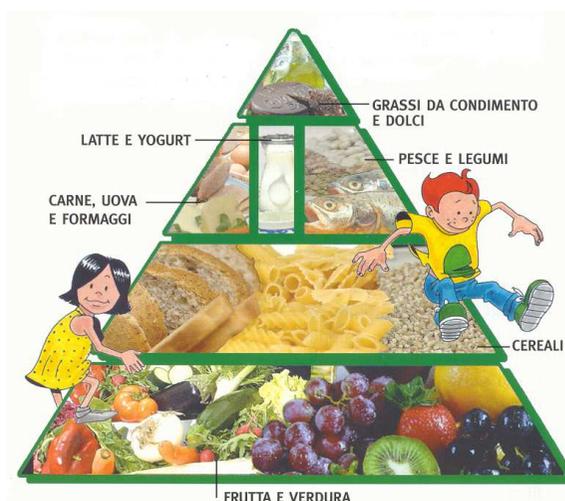
- Proteine 10-15%
- Lipidi 25-30%
- Glucidi 55-60%

La Piramide Alimentare



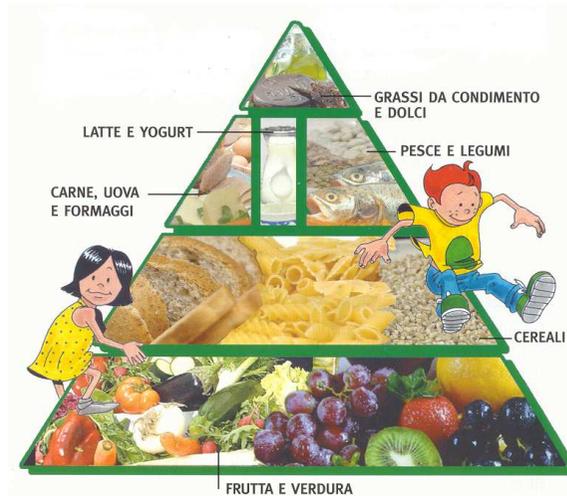
è una rappresentazione grafica e schematica
“Modello Alimentare Mediterraneo”

- Costituita da **quattro sezioni** contenenti vari gruppi di alimenti: *ciascun gruppo deve essere presente nella dieta in modo proporzionale alla grandezza della sezione che lo rappresenta.*



1. La base è occupata in ugual misura da **ortaggi e frutta**;
2. al di sopra si trova una fascia occupata da **pane, pasta, riso e altri cereali, tuberi**;
3. al di sopra ancora, **legumi, carne, pesce ed uova e latte e derivati**;
4. all'apice della piramide ci sono **grassi e dolci**.

- La raccomandazione basilare è di ***variare spesso***



- La **frequenza di consumo** degli alimenti è:
- ***quotidiana*** per cereali, frutta, verdura, legumi, olio di oliva,
- ***settimanale*** per pesce, carni bianche, carni rosse, uova, formaggi e latticini;

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

**SCUOLA Primaria
COMUNE DI SARCEDO**

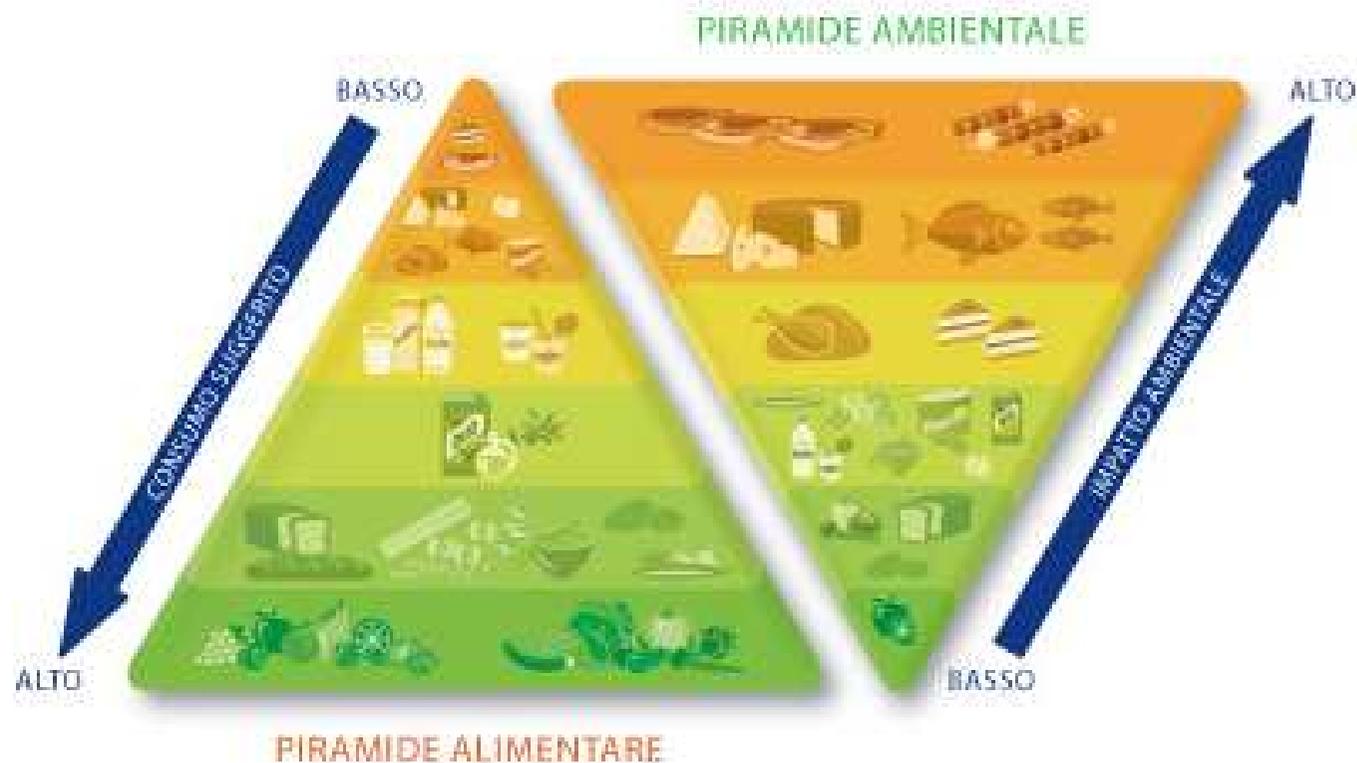
MENU' ANNO SCOLASTICO 2015_2016
(AUTUNNO- INVERNO)

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I ^a settimana	<p>PIZZA MARGHERITA VERDURA <u>OPPURE:</u> HAMBURGER DI VITELLONE CON PURÈ DI PATATE VERDURA</p>	<p>PASTA POMODORO E RICOTTA VERDURA <u>OPPURE:</u> PETTO DI TACCHINO AL FORNO CON PATATE ARROSTO VERDURA</p>	<p>PASTA ALLA BOLOGNESE VERDURA <u>OPPURE:</u> ROSETTA DI MERLUZZO AL FORNO CON PATATE VERDURA</p>	<p>PASTA AL POMODORO PETTO DI POLLO ALLA SALVIA VERDURA</p>	<p>CREMA DI PATATE UOVA AL TEGAMINO VERDURA</p>
II ^a settimana	<p>LASAGNE AL FORNO VERDURA <u>OPPURE:</u> POLENTA CON POLPETTE O HAMBURGER E PISELLI VERDURA</p>	<p>PASTA E FAGIOLI DOLCE ALLO JOGURT VERDURA <u>OPPURE:</u> POLLO AL FORNO CON PATATE ARROSTO VERDURA</p>	<p>PASTA ALL'ORTOLANA E PROSCIUTTO VERDURA <u>OPPURE:</u> HAMBURGER DI PESCE CON PURÈ DI PATATE VERDURA</p>	<p>RISOTTO CON CREMA DI SPINACI TONNO ALL'OLIO VERDURA</p>	<p>PASTA AL PESTO DELICATO FORMAGGIO STRACCHINO VERDURA</p>
III ^a settimana	<p>TORTINO RICOTTA E SPINACI VERDURA <u>OPPURE:</u> PETTO DI TACCHINO AL FORNO CON PATATE ARROSTO VERDURA</p>	<p>PIZZA MARGHERITA VERDURA <u>OPPURE:</u> SPEZZATINO IN UMIDO CON PATATE PREZZEMOLATE VERDURA</p>	<p>PASTA TONNO E POMODORO VERDURA <u>OPPURE:</u> POLENTA ASTICCIATA (FORMAGGIO, PR. COTTO, BESCIAMELLA E POM.) VERDURA</p>	<p>PASSATO DI VERDURE E ORZO HAMBURGER DI PESCE E PURÈ DI PATATE VERDURA</p>	<p>PASTA ALL'ORTOLANA FRITTATA VERDURA</p>

IV ^a settimana	<p>ORZOTTO CON FORMAGGIO E FUNGHI VERDURA</p> <p><u>OPPURE:</u></p> <p>MERLUZZO ALLA VICENTINA CON POLENTA E PATATE VERDURA</p>	<p>PASTA ALLA BOLOGNESE VERDURA</p> <p><u>OPPURE:</u></p> <p>HAMBURGER DI VITELLONE CON PURÉ DI PATATE VERDURA</p>	<p>PASTA E FAGIOLI DOLCE ALLO JOGURT VERDURA</p> <p><u>OPPURE:</u></p> <p>PETTO DI TACCHINO AL FORNO CON PATATE VERDURA</p>	<p>RISO AL POMODORO</p> <p>FILETTO DI PLATESSA VERDURA</p>	<p>PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO</p> <p>BOCCONCINI DI POLLO IN UMIDO VERDURA</p>
V ^a settimana	<p>PASTA AL TONNO BIANCA VERDURA</p> <p><u>OPPURE:</u></p> <p>POLENTA CON POLPETTE O HAMBURGER E PISELLI VERDURA</p>	<p>RISO E PISELLI DOLCE ALLO JOGURT VERDURA</p> <p><u>OPPURE:</u></p> <p>ROSETTA DI MERLUZZO AL FORNO CON PATATE VERDURA</p>	<p>PIZZA MARGHERITA VERDURA</p> <p><u>OPPURE:</u></p> <p>POLLO AL FORNO CON PATATE ARROSTO VERDURA</p>	<p>CREMA DI ZUCCA CON ORZO</p> <p>FORMAGGIO PATATE VERDURA</p>	<p>PASTA AL RAGÙ</p> <p>FRITTATA VERDURA</p>
VI ^a settimana	<p>PASTA AI FORMAGGI VERDURA</p> <p><u>OPPURE:</u></p> <p>FILETTO DI MERLUZZO AL POMODORO VERDURA</p>	<p>GNOCCHI DI PATATE AL RAGÙ DI CARNE VERDURA</p> <p><u>OPPURE:</u></p> <p>SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE CON PATATE BOLLITE</p>	<p>PASTA AL SALMONE VERDURA</p> <p><u>OPPURE:</u></p> <p>POLENTA CON BOCCONCINI DI TACCHINO VERDURA</p>	<p>PASTA AL POMODORO</p> <p>MOZZARELLA VERDURA</p>	<p>RISO ALL'ORTOLANA</p> <p>FETTINA DI VITELLO ALLA PIASTRA VERDURA</p>
<p>OGNI GIORNO : <i>pane comune acqua naturale di rubinetto frutta di stagione</i></p> <p>N.B. <i>IL MENU' POTRA' SUBIRE DELLE VARIAZIONI PER ESIGENZE DI SERVIZIO</i></p>					

Scegliere ogni giorno un'alimentazione equilibrata dal punto di vista nutrizionale è importante per la nostra salute, ma anche per la salvaguardia dell'ambiente. Infatti, le scelte alimentari sono responsabili del 25% dell'impatto ambientale di ogni persona.

Fonte: Barilla Center for Food and Nutrition

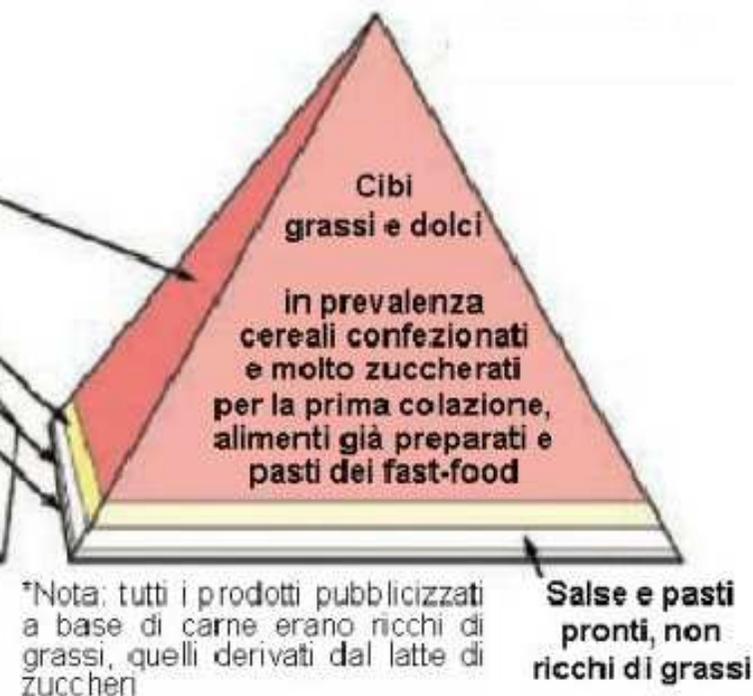


La pubblicità in TV e i consumi alimentari dei bambini

La piramide alimentare per una dieta sana

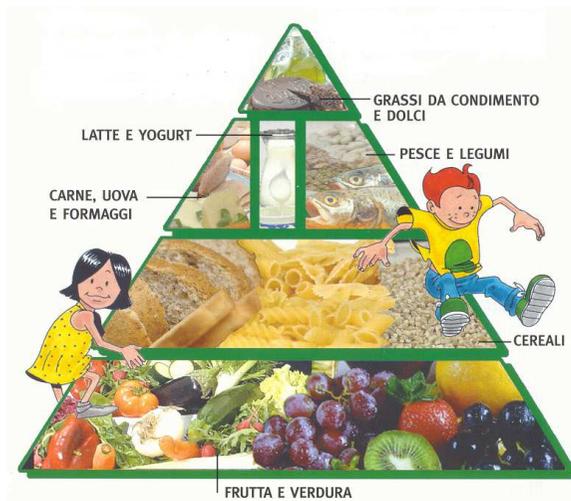


La pubblicità televisiva per bambini altera la piramide alimentare



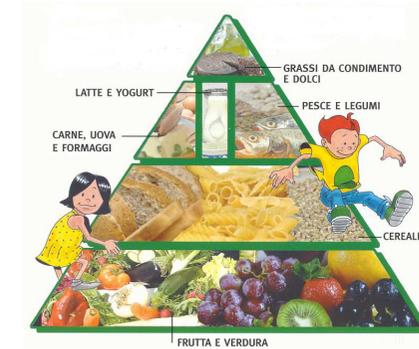
Modificato da: *Broadcasting bad health*. International Association of Consumer Food Organizations

CONSUMA 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA AL GIORNO



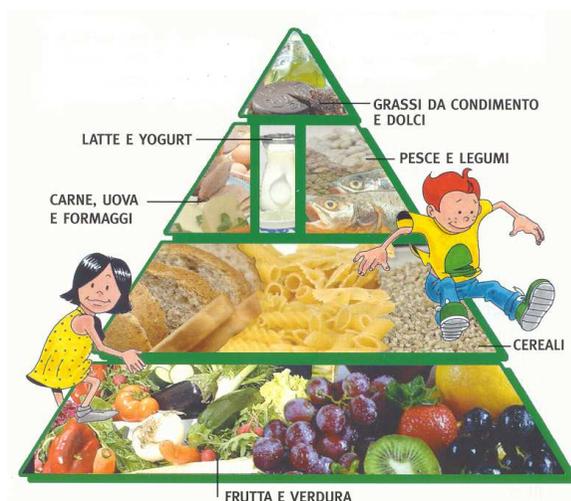
LE LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA

1. **Controlla il peso e mantieniti sempre attivo**
2. **Più cereali, legumi, ortaggi e frutta**
3. **Grassi: scegli la qualità e limita la quantità**
4. **Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti**
5. **Bevi ogni giorno acqua in abbondanza**
6. **Il sale? Meglio poco**
7. **Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata**
8. **Varia spesso le tue scelte a tavola**
9. **Consigli speciali per persone speciali: bambini e anziani**
10. **La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te**





8. Varia spesso le tue scelte a tavola.



Come comportarsi:

- Scegli quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi, alternandoli nei vari pasti della giornata secondo le indicazioni delle Tabelle 1 e 2.

GRUPPI DI ALIMENTI*

cereali, loro derivati e tuberi	pane, pasta, riso, altri cereali minori (quali mais, avena, orzo, farro, ecc.) oltre che patate.
frutta ed ortaggi	comprendente anche legumi freschi
latte e derivati	latte, yogurt, latticini e formaggi
carne, pesce ed uova	comprendente anche legumi secchi
grassi da condimento	grassi di origine vegetale e di origine animale

* I diversi alimenti sono raggruppati secondo le loro caratteristiche nutritive principali. Per realizzare una dieta completa e adeguata sarà sufficiente fare in modo che nell'alimentazione quotidiana ogni gruppo sia rappresentato da almeno una porzione degli alimenti che ne fanno parte, avendo cura anche di variare abitualmente le scelte nell'ambito di ciascun gruppo. Non va dimenticato che comunque tali scelte vanno compiute tenendo presenti tutte le indicazioni che sono state fornite nelle pagine precedenti.

