

# La prevenzione del sovrappeso e dell'obesità nell'età evolutiva

Giuseppe Ghinelli  
Pediatra  
S.C. Assistenza Consultoriale

La Società Italiana di Pediatria (SIP),  
la Società di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS)  
insieme al Ministero della Salute  
scendono in campo con il Progetto

“Mi Voglio Bene”

che individua dieci azioni di prevenzione primaria, attuate in  
sinergia da genitori e pediatra sin dai primi giorni di vita del  
bambino.

*Vi sono evidenze consolidate sul ruolo preventivo di alcune  
“azioni” precoci, rivolte ad alimentazione e stile di vita*

## **Il progetto:**

Sono state individuate 10 azioni preventive, da illustrare ai genitori in occasione dei bilanci di salute, a partire dalla nascita

Viene chiesto ai genitori di adottarne correttamente il maggior numero (almeno 7/10)

Le azioni sono inserite in un programma educativo strutturato

## LE 10 REGOLE

# 1. Allattamento: Allattare al seno almeno sei mesi, se possibile fino i dodici mesi. L'allattamento materno è la prima occasione per realizzare una corretta educazione alimentare.



HOME | CURRENT ISSUE | EMAIL ALERTS | ARCHIVES | SUBSCRIPTIONS | SEARCH | CUSTOM PUBLICATION FAQ

© 2009 American Society for Nutrition

### Can infant feeding choices modulate later obesity risk?<sup>1,2,3,4,5</sup>

Berthold Koletzko, Rüdiger von Kries, Ricardo Closa Monasterolo, Joaquín Escribano Subías, Silvia Scaglioni, Marcellino Giovannini, Jeannette Beyer, Hans Demmelmaier, Brigitte Anton, Dariusz Gruszfeld, Anna Dobrzanska, Anne Sengier, Jean-Paul Langhendries, Marie-Françoise Rolland Cachera, and Velt Grote

for the European Childhood Obesity Trial Study Group

**BMJ** Helping doctors make better decisions

Home Research Education News Comments

Search all BMJ research articles From 1840 Jan

**PAPER**  
**Breast feeding and obesity: cross sectional study**

BMJ 2009; 339: e916. doi: 10.1136/bmj.e916 (Published 17 July 2009)  
Cite this as: BMJ 2009;339:e916

Cardiovascular medicine Child health Child nutrition  
Childhood nutrition (paediatrics) Diet More topics

Article Related content Read responses (5) Article metrics

Rüdiger von Kries, professor of paediatrics (d.v.k@rz.uni-muenchen.de)<sup>1</sup>,  
Berthold Koletzko, professor of paediatrics<sup>2</sup>, Thorsten Sauerstein, senior house  
officer<sup>2</sup>, Erika von Mutius, reader in paediatrics<sup>2</sup>, Dittmar Barnert, statistician<sup>2</sup>,  
Velt Grote, statistician<sup>3</sup>, Hubertus von Voss, professor of paediatrics<sup>4</sup>



Journal home > Archive > Review > Abstract

**Journal home**  
Advance online publication  
Current issue  
Archive  
Supplements  
Press releases

**Review**  
International Journal of Obesity (2009) 28, 2247–2256. doi:10.1039/c900273h Published online 17 August 2009

**Breast-feeding and childhood obesity—a systematic REVIEW**

St Arenz<sup>1</sup>, R Rucker<sup>2</sup>, B Koletzko<sup>3</sup> and R von Kries<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Institute for Social Paediatrics and Adolescent Medicine, Ludwig-Maximilians-University, Munich, Germany  
<sup>2</sup>German Research Center for Environment and Health, Institute of Epidemiology, Heuberger, Germany  
<sup>3</sup>First Maximalen Kindschul, Ludwig-Maximilians-University, Munich, Germany

Correspondence: Professor R von Kries, Institute for Social Paediatrics and Adolescent Medicine, Ludwig-Maximilians-University, Heiglhofstr. 63, D-80337 Munich, Germany. Email: [koetzko.von.kries@lma.de](mailto:koetzko.von.kries@lma.de)

Received 9 October 2008; revised 18 May 2009; accepted 14 June 2009; published online 17 August 2009.



Journal home > Archive > Papers > Abstract

**Journal home**  
Advance online publication  
Current issue  
Archive  
Supplements  
Press releases

**Paper**  
International Journal of Obesity (2009) 27, 162–172. doi:10.1039/c900270h

**Early determinants of childhood overweight and adiposity in a birth cohort study: role of breast-feeding**

K F Bergmann<sup>1</sup>, R I Bergmann<sup>1</sup>, R von Kries<sup>1</sup>, O Bähr<sup>1</sup>, R Richter<sup>2</sup>, J W Dudenhausen<sup>1</sup> and U Wahn<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Robert Koch Institute, Epidemiology & Health Reporting, Health of Children & Adolescents, Berlin, Germany

Correspondence: KF Bergmann, Robert Koch Institute, Epidemiology & Health Reporting, Health of Children & Adolescents, Nordufer 20, D-13353 Berlin, Germany. E-mail: [bergmannkf@bki.de](mailto:bergmannkf@bki.de)

Received 7 January 2009; revised 8 August 2009; accepted 28 August 2009.

## LE 10 REGOLE

- 1. Allattamento**
- 2. Svezramento:** Introdurre alimenti e bevande complementari al latte materno, ad eccezione dell'acqua, dopo i sei mesi compiuti. (*ESPGHAN 2008*)
- 3. Apporto proteico limitato:** Controllare l'introito di proteine per i primi due anni di vita. (*Cachera MF, IJO 1995, Koletzko B, AJCN 2009*)
- 4. Bevande caloriche:** Evitare da 0 a sei anni tè istantaneo, tè deteinato, tisane, succhi di frutta, soft drink, acqua zuccherata. (*James J, IJO 2005*)
- 5. Biberon:** Sospendere entro i 12-24 mesi il suo utilizzo. Dopo i 12 mesi il rischio di sovrappeso aumenta del 3% per ogni mese di uso del biberon. Il biberon non favorisce una corretta regolazione del senso di sazietà. A rischio la salute dentale. (*Bonuck K, Maternal and Child Nutrition 2010*)
- 6. Mezzi di trasporto:** A tre anni abbandonare l'uso del passeggino. Limitare l'abitudine di portare il bambino sul carrello della spesa. Privilegiare l'abitudine di andare a scuola a piedi. (*Wen LM, Publ Health 2007*)
- 7. Controllo del BMI:** A partire dai due anni controllare ad ogni visita dal pediatra la curva del Body Mass Index (BMI o Indice di Massa Corporea – IMC). (*Cachera MF, IJO 2006*)
- 8. Sedentarietà:** Far muovere il bambino il più possibile sin dai primi mesi di vita. Evitare di tenerlo troppo seduto, non mettere il bambino davanti alla televisione prima dei due anni, dopo i due anni non superare le otto ore a settimana di TV/videogiochi, quando mangia o compie altre attività spegnere la televisione. (*Viner RM, J Pediatr 2005*)
- 9. Giochi:** Regolare e incentivare i giochi di movimento adatti alle varie età del bambino. (*Viner RM, J Pediatr 2005*)
- 10. Porzioni corrette:** Preparare il piatto con la “taglia” di alimento idonea all'età del bambino. La porzione giusta è riportata nell'Atlante Fotografico delle Porzioni Alimentari che indica tre porzioni crescenti: “small”, “medium”, “large”.

## Il Consultorio e l'allattamento:

Corsi preparazione alla nascita

Sostegno all'allattamento materno

Formazione del personale

Il Consultorio e i bilanci di salute:

Ai bambini senza SSN quindi senza Pediatra di Famiglia:

Codici STP (straniero temporaneamente presente)

Codici ENI (europeo non iscritto)