

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?^{1,2,3,4,5}

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



Helping doctors make better decisions

Home | Research | Education | News | Comments

Search all BMJ research articles

PAPER
Breast feeding and obesity: cross sectional study

BMJ 2009; 339: e1147. doi:10.1136/bmj.e1147 (Published 17 July 2009)
Cite this as: BMJ 2009;339:e1147

Cardiovascular medicine | Child health | Childhood 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)¹, Berthold Koletzko, professor of paediatrics², Thorsten Sauerstein, senior house officer³, Erika von Mutius, reader in paediatrics⁴, Dittmar Barnert, statistician⁵, Velt Grote, statistician⁶, Hubertus von Vooss, professor of paediatrics⁶



Journal home > Archive > Review > Abstract

Journal home
Advance online publication
Current issue
Archive
Supplements
Press releases

Review
International Journal of Obesity (2009) 28, 1217–1226. doi:10.1039/c900273h Published online 17 August 2009

Breast-feeding and childhood obesity—a systematic REVIEW

St Arenz¹, R Rucker², B Koletzko³ and R von Kries¹

¹Institute for Social Paediatrics and Adolescent Medicine, Ludwig-Maximilians-University, Munich, Germany
²German Research Center for Environment and Health, Institute of Epidemiology, Heuberger, Germany
³Fritz-Henle-Kinderklinik, 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: rolf.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 Bergmann¹, R I Bergmann¹, R von Kries¹, O Bähr¹, R Richter², J W Dudenhausen¹ and U Wahn¹

¹Robert 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: bergmann@bki.de
Received 7 January 2009; revised 8 August 2009; accepted 28 August 2009

LE 10 REGOLE

- 1. Allattamento**
- 2. Svezamento:** 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)