

Nuove strategie per la prevenzione dell'obesità: l'educazione alimentare per immagini

Antonioli Lucia, Bianchi Cristina, Parodi Daniela, Schiavi Margherita
Dipartimento di Prevenzione Medico, ASL BERGAMO

Introduzione

Lo stile di vita dei nostri giorni è caratterizzato da un'alimentazione scorretta legata alla grande disponibilità di cibo oltre che alla diffusa sedentarietà. Le corrette abitudini alimentari entrano a far parte del bagaglio comportamentale dell'individuo adulto, solo se acquisite da bambini. E' importante facilitare sin dall'infanzia l'adozione di abitudini alimentari corrette rivolgendo un'attenzione particolare alle dimensioni delle porzioni dei cibi da consumare durante la giornata a causa della loro possibile correlazione con il peso corporeo.

Il farsi l'occhio sulle dimensioni delle porzioni confrontandoli con volumi di oggetti di uso comune è un sistema semplice di quantificazione delle porzioni che permette di ottenere il bilanciamento di calorie e nutrienti senza ricorrere alla bilancia.

Metodi

Partendo da una giornata alimentare tipo (colazione pranzo cena e spuntini), calcolata attraverso i LARN per fasce di età (3-6, 6-11, 11-14) le porzioni degli alimenti sono state messe a confronto con il volume di oggetti conosciuti (carte, mouse, cd, evidenziatori) e fotografate.

Per l'individuazione dei valori nutrizionali dei piatti sono state utilizzate come riferimento le "tabelle di composizione degli alimenti" dell'INRAN

Risultati

E' stato realizzato un'atlante fotografico contenente per ogni fascia d'età fotografie delle porzioni degli alimenti che in varie combinazioni compongono più frequentemente la giornata alimentare. Ogni fotografia è corredata sul retro dalla descrizione dei volumi di riferimento, dai pesi al crudo e al cotto dei cibi e dalla composizione bromatologica riferita alla porzione così che, con questi riferimenti, è possibile consumare la giusta porzione dei pasti senza doverli pesare.

Conclusioni

L'atlante verrà utilizzato dagli operatori della ristorazione scolastica per facilitare la corretta distribuzione e dai pediatri di famiglia nei momenti di confronto per accompagnare i genitori dei bambini loro assistiti