



## EDITORIALE

### QUANTITÀ E PORZIONI: IL BAMBINO COME MISURA DI SE STESSO

Manuela Kron – Direttore Corporate Affairs Gruppo Nestlé Italia

Alla base di **Nutripiatto**, il nuovo progetto di educazione alimentare realizzato e promosso da **Nestlé** con la supervisione scientifica dell'**Università Campus Bio-Medico di Roma**, vi è la volontà di prendere i bambini come "unità di misura" per la definizione delle corrette quantità di cibo. Attraverso il "**metodo delle mani**", alla base di Nutripiatto, e con l'aiuto dei genitori, il bambino impara ad adeguare le porzioni di alimenti man mano che cresce, sulla base della grandezza del proprio palmo, pugno o lunghezza delle dita.

Il Nutripiatto si propone dunque come **strumento pratico** di educa-

zione nutrizionale per **bambini dai 4 ai 12 anni** che, ad ampio spettro, coinvolge le abitudini alimentari dell'intera famiglia. Il kit è formato da un piatto "intelligente" per la corretta porzionatura dei pasti principali (pranzo e cena) e da una guida didattica per accompagnare i fabbisogni nutrizionali dei bambini, con ricette basate sul **modello Mediterraneo**, appositamente pensate dagli esperti dell'Università Campus Bio-Medico di Roma e modulate in funzione delle diverse fasce d'età. La guida prevede anche capitoli specifici relativi all'importanza di una corretta idratazione e di uno stile di vita che preveda attività fisica da svolgere con gli amici e con i propri animali domestici. Sono presenti anche suggerimenti di colazioni e merende varie ed equilibrate.

Il progetto Nutripiatto prevede anche la piattaforma **[www.nutripiatto.nestle.it](http://www.nutripiatto.nestle.it)**, dove genitori ed educatori possono scaricare la guida, richiedere il piatto

e trovare ulteriori approfondimenti e nuove ricette consultabili liberamente. L'obiettivo iniziale di Nestlé è di distribuire **500.000 kit Nutripiatto entro il 2020**, raggiungendo così quasi il 15% delle famiglie in Italia con bambini in questa fascia di età. Nel **2019** Nutripiatto sarà distribuito in luoghi ludici e didattici in cui si ritrovano le famiglie, come i musei dei bambini. Previste, sempre nel 2019, attività mirate in collaborazione con gli esperti del settore in ambito alimentare e pediatrico.

## PREVENIRE COMPORTAMENTI OBESOGENICI ATTRAVERSO L'EDUCAZIONE NUTRIZIONALE

A cura della professoressa Laura De Gara, Responsabile dell'Unità di Scienze degli Alimenti e della Nutrizione Università Campus Bio-Medico di Roma

Ridurre l'obesità, soprattutto infantile, rappresenta una delle sfide più importanti del nostro sistema salute. Da una recente analisi sull'obesità infantile (**EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020**), i Paesi della Comunità Europea ogni anno spendono in media il loro 7% del budget di sanità pubblica per malattie correlate all'obesità; ed è ormai un dato scientificamente acquisito che l'obesità infantile rappresenta un fattore di rischio importante per l'insorgenza di malattie non trasmissibili in età adulta e determina, già nel bambino, importanti alterazioni fisiologiche che richiedono interventi terapeutici.

Nonostante sia patria della dieta mediterranea, l'Italia è uno dei Paesi europei con maggior tasso di obesità e sovrappeso infantile, un trend dovuto al progressivo **cambiamento delle nostre abitudini alimentari** e alla **crescente sedentarietà** che caratterizza lo stile di vita dei nostri bambini.

Recentemente la **"Childhood Obesity Surveillance Initiative"** dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, condotta tra il 2015 ed il 2017 su oltre 300000 bambini della scuola elementare (6-9 anni) delle regioni europee dell'OMS, ha confermato che l'Italia registra un tasso di obesità infantile del 21% per i maschi e del 14% per le femmine. Questa percentuale raggiunge valori del 42% e del 38% se si considerano rispettivamente anche i bambini e le bambine sovrappeso.

Poiché l'educazione nutrizionale è una delle misure potenzialmente più efficaci per ridurre il tasso di obesità e sovrappeso dei bambini, il team di esperti in scienze degli alimenti e della nutrizione che coordinano presso l'**Università Campus Bio-Medico di Roma** ha accolto con entusiasmo - dando il proprio **supporto scientifico** - il progetto Nutripiatto, considerandolo un valido strumento per incidere sulle abitudini alimentari dell'intera famiglia.

L'esperienza fatta dai nostri ricercatori e nutrizionisti, nonché la letteratura scientifica di riferimento, evidenziano che **comportamenti obesogenici** sono il risultato di determinanti diversi: genetici, comportamentali a livello personale o familiare, socio-economici, ambientali, per citare i principali. Tra questi le abitudini alimentari dei genitori e il loro atteggiamento verso

il cibo sono cruciali e, spesso, determinano, nel bene e nel male, l'acquisizione di abitudini alimentari che, in una certa misura, permangono per tutta la vita del bambino.

Informare e responsabilizzare le famiglie, aumentando la consapevolezza negli adulti delle dinamiche comportamentali che possono diventare fattori obesogenici, è quindi di primaria importanza.

In questo contesto, abbiamo considerato il **Nutripiatto** come un interessante strumento di educazione nutrizionale per tutta la famiglia, con l'obiettivo ultimo di validarne l'efficacia con metodologie tipiche della ricerca scientifica di riferimento. Nutripiatto ha, infatti, caratteristiche di **semplicità e immediatezza** che rendono facilmente comprensibili e accattivanti concetti complessi basati su evidenze scientifiche consolidate. Si propone, inoltre, di stimolare l'**interazione**

**tra genitori e figli** per trasmettere i valori di una corretta alimentazione e la loro relativa applicazione ai pasti giornalieri.

Consapevoli della ricchezza delle tradizioni alimentari del nostro Paese, abbiamo voluto valorizzare alcuni piatti tipici della cucina italiana, ben bilanciati in termini di macro e micro-nutrienti e generalmente apprezzati sia dagli adulti che dai bambini.

L'importanza di una alimentazione variata, ricca di frutta e verdura e fornita al bambino nelle quantità adeguate al suo livello di sviluppo, rappresenta il filo conduttore di tutto il progetto in coerenza con le attuali linee guida fornite dalle più accreditate società scientifiche di nutrizione umana. Non meno importante è la valorizzazione dell'**aspetto conviviale** della preparazione del pasto e del suo consumo, fattore non irrilevante di uno stile alimentare che si propone di favorire la salute e il benessere della persona umana.

Ma non solo, in linea con la letteratura scientifica di riferimento, Nutripiatto evidenzia in modo diretto e simpatico l'**importanza dell'esercizio fisico** come altro fattore comportamentale importante per la salute del bambino.

