



- OBESITÀ ED ECCESSI PONDERALI ■
- ADIPOSITÀ ED OBESITÀ ADOLESCENZIALI ■
- ADIPOSITÀ ED OBESITÀ IN MENOPAUSA ■
- INTOLLERANZE ALIMENTARI ■
- MAGREZZE ECCESSIVE - DISMETABOLISMI ■
- NUTRIZIONE IN GRAVIDANZA ED ALLATTAMENTO ■
- DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE (anoressia, bulimia, disordini da abbuffate compulsive) ■
- VALUTAZIONE STRESS OSSIDATIVO ■

*Dott.ssa Cinzia Tipa*

**BIOLOGA NUTRIZIONISTA**



Per informazioni

*Dott.ssa Cinzia Tipa*

**BIOLOGA NUTRIZIONISTA**

cell. 346 5261233

[cinziatipa@dietologiaenutrizione.it](mailto:cinziatipa@dietologiaenutrizione.it)

Strada Nino Bixio 135 - 43125 Parma  
Via Bacchini 18 - 43036 Fidenza (PR)

Consigli speciali  
per mamme  
speciali

**FOLDER INFORMATIVO**

**S**tudi recenti hanno messo in luce come, anche in Italia, stia ormai emergendo il problema **dell'obesità infantile**. Come è noto si tratta di un problema che può provocare danni alla salute e allo sviluppo del bambino in quanto favorisce l'insorgere di malattie come **l'ipertensione, problemi cardiaci o diabete** che possono generare gravi complicanze per la salute.

Le cause dell'obesità infantile sono da ricercare in un'errata alimentazione troppo ricca di grassi e zuccheri e in un'eccessiva sedentarietà che caratterizza ormai anche la vita dei bambini.

Gli scarsi successi della terapia del trattamento dell'obesità e la gravità delle complicanze legate al sovrappeso rendono opportuno un intervento **preventivo**. Il rischio relativo per un bambino in sovrappeso/obeso di diventare un adulto obeso aumenta con l'età ed è direttamente proporzionale alla gravità dell'eccesso ponderale.

La prevenzione si basa sulla riduzione della sedentarietà, la promozione di una vita attiva e di corrette abitudini nutrizionali fin dai primi anni di vita.

## CONSIGLI PER UNA SANA GIORNATA ALIMENTARE

Frazionare il cibo in cinque pasti durante la giornata.

- La prima colazione può essere a base di latte parzialmente scremato yogurt frutta o tè o orzo, sempre accompagnati da fette biscottate o biscotti secchi o cereali oppure può essere di tipo salato come ad esempio pane e prosciutto crudo.
- Gli spuntini (di metà mattina e metà pomeriggio) possono essere a base di frutta fresca o yogurt o cracker o succo di frutta o gelato alla frutta.
- Nei pasti principali (pranzo e cena) deve sempre comparire un contorno a base di verdura cruda o cotta e frutta.
- Le patate non vanno considerate come verdura ma consumate in sostituzione del pane o della pasta.
- I legumi vanno consumati in sostituzione di carne o pesce o formaggio o uova o prosciutto.



## COME INCREMENTARE IL MOVIMENTO

- 1 Coinvolgere il bambino nei giochi all'aria aperta.
- 2 Regalare giochi che incoraggiano l'attività fisica (pattini, corda, bicicletta, skateboard).
- 3 Stabilire un limite di tempo all'uso del computer o videogiochi e alla televisione.
- 4 Utilizzare la macchina il meno possibile. Se la scuola non è lontana andare a piedi, se si utilizza l'autobus scendere una fermata prima o salire quella dopo.
- 5 Far collaborare il bambino ai lavori domestici più semplici (apparecchiare, sparecchiare, spolverare, rimettere a posto i giocattoli o in ordine la sua cameretta).
- 6 Abituarsi a non usare l'ascensore.
- 7 Appena possibile non usare più il passeggino.

