

A. SALATI

Valutazione del peso in età adolescenziale: alimentazione e prevenzione. Esperienza nel Cilento

PROGRESS IN NUTRITION
VOL. 10, N. 4, 237-241, 2008

TITLE

Weight evaluation in the age of adolescence (age 12-15): nutrition and prevention. The "Cilento" experience

KEY WORDS

Weight evaluation, age of adolescence, nutrition, prevention, the "Cilento" experience

PAROLE CHIAVE

Valutazione del peso, età adolescenziale, alimentazione, prevenzione, esperienza nel Cilento

Responsabile U.O.C. di Medicina dello Sport
ASL SA/3 di Vallo della Lucania

Indirizzo per la corrispondenza:
Dr. Andrea Salati
E-mail: andrea.salati@alice.it

Summary

A study has been conducted in Salerno's "Cilento" area by the Sport Medicine Department of Vallo della Lucania's Sanitary District (ASL SA/3). The aim of the study was to evaluate the weight to the childrens who, always in greater number, come to our department to obtain the certificate of fitness in order to participate in sport activities as required by the Schools Athletic Departments. Results: as the childrens in the sampling (normal weight, overweight, below normal weight) got older, the study show that in percentage their weight progresses with the same pattern for both sexes, except for few very small differences; there is a reduction in percentage as they grow up of the "overweight", more noticeable in males and increase in percentage as they grow up of the "below normal weight", more noticeable in females; while the percentage of those of "normal weight" increases for both sexes while they got older. The parents of those with weight deficiency are aware of the inadequate nutrition of their childrens and the parents of those overweight are aware of the excessive eating of their childrens but biame also their lifestyle and lack of excersise. The majority of parents, however, know of the relation between weight and nutrition. Having uncovered this anomalous weight trend is incumbent on us to confront the crisis to prevent it from becoming an obesity epidemic. Therefore we have advised for the urgent implementation of a healthier nutrition modeled on the "Mediterranean Diet" that, incidentally, has its roots in the "Cilento" (Ancel Keys was a Cilento resident), a more disciplined lifestyle and the need of daily physical activity together with the cooperation of childrens, families, doctors and schools.

Riassunto

È stata condotta un'indagine nel Cilento, territorio a sud della Provincia di Salerno, a cura dell'U.O.C. di Medicina dello Sport, nell'ambito del Distretto Sanitario di Vallo della Lucania dell'ASL SA/3. La finalità è stata quella di valutare il peso attraverso un campione di giovani atleti, venuti all'osservazione in occasione della visita per il rilascio dell'idoneità psico-fisica alla pratica sportiva agonistica, richiesta dalle Scuole di Avviamento allo Sport, in numero sempre crescente e sempre più frequentate. I risultati: con il progredire dell'età l'andamento in percentuale delle diverse classi

ponderali (normo-sovra-sottopeso), in cui è stato suddiviso il campione, procede sostanzialmente, con qualche piccolo scostamento, di pari passo in entrambi i sessi; c'è riduzione in percentuale con l'età di soggetti sovrappeso, più accentuato nei maschi e aumento in percentuale con l'età di soggetti sottopeso, più accentuato nelle femmine; mentre con il progredire dell'età aumentano in percentuale i soggetti normopeso in entrambi i sessi. I genitori dei soggetti in sottopeso sono coscienti dell'insufficiente alimentazione dei propri figli, come quelli dei soggetti sovrappeso sono coscienti dell'eccessiva alimentazione dei propri, imputando, però, la situazione creata non solo all'apporto alimentare, ma anche allo stile di vita ed alla sedentarietà. La maggioranza dei genitori, comunque, valuta corretta la relazione tra situazione ponderale e apporto alimentare. L'indagine ha evidenziato, quindi, anomalie ponderali nel territorio. Da qui l'importanza di attivare opportune misure preventive per evitare, in particolare, il fenomeno "obesità". Sono stati, perciò, consigliati principi di alimentazione equilibrata secondo i dettami della "Dieta Mediterranea", che proprio nel Cilento ha avuto le sue radici (Ancel Keys ha vissuto nel Cilento), insieme all'importanza della pratica dell'attività fisico-motoria, anche quotidiana. Da qui la necessità di una attenta e puntuale sensibilizzazione dei giovani, delle famiglie, della scuola e delle scuole di avviamento allo sport non solo nei riguardi dell'alimentazione, ma anche di stili di vita corretti.

“La conoscenza dell’organismo e le virtù dei vari cibi, frutto della natura o del lavoro dell’uomo, sono alla base di una buona salute . Se l’alimentazione è inadeguata, il corpo si ammala”.

L'affermazione di Ippocrate, nel 480 a. C., è ancora valida, perché la conoscenza del comportamento alimentare e la valutazione di eventuali errori sono, certamente, strumenti utili per interventi preventivi per un corretto peso corporeo e quindi un corretto stato di salute.

È proprio l'interesse per l'acquisizione di informazioni sullo stato di

nutrizione e lo stile di vita di un gruppo di popolazione in età evolutiva, utili ai fini della prevenzione, ci ha spinto a condurre un'indagine nutrizionale, nell'ambito del rilascio dell'idoneità alla pratica sportiva agonistica richiesta dalle Scuole di Avviamento allo Sport o Società Sportive di varie discipline, in un comprensorio, il Cilento, Parco Nazionale, in cui l'alimentazione risente molto dell'antica civiltà contadina, che ha dato i natali alla dieta mediterranea, e il quotidiano è vissuto lontano dallo smog e dallo stress cittadino.

Materiale e metodi

Campione

L'indagine è stata condotta su di un campione di adolescenti "atleti", di entrambi i sessi, di età compresa tra i 12 e i 15 anni, provenienti da vari paesi del Cilento interno e costiero. L'adolescenza è l'età con importanti mutamenti fisiologici: accelerato accrescimento staturale, maturazione proporzionale del corpo, sviluppo sessuale in cui i giovani vogliono affermare la nascente personalità per uniformarsi a mode dietetiche,

Tabella 1 - Descrizione del campione studiato

Età (anni)	Maschi	%	Femmine	%
12	45	28,4	12	28,5
13	48	30,3	10	23,8
14	33	10,8	8	19
15	42	26,5	12	28,5
Totale	158	100,0	42	100,0

Tabella 2 - Body Mass Index (Indice di Massa Corporea)

< 18,5	kg/Mq	Sottopeso
18,5-24,9	kg/Mq	Normopeso
25-29,5	kg/Mq	Sovrappeso
> 30	kg/Mq	Obesità

anche con errori alimentari, ed estetiche non corrette.

Il campione (Tab. 1) fa parte di un numero più ampio di giovani atleti, che praticavano discipline sportive diverse, venuti alla nostra osservazione, presso l'UOC di Medicina dello Sport e dell'ASL SA/3 di Vallo della Lucania, per essere sottoposti a visita per il rilascio dell'idoneità alla pratica sportiva agonistica.

Lo studio ha coinvolto 200 giovani atleti (10% dei soggetti sottoposti a visita per rilascio di idoneità nell'anno 2006), tutti esenti da patologie, con accrescimento nella norma, che consumavano in maggioranza 4 pasti (colazione, pranzo, merenda, cena), numerosi in modo discontinuo.

Parametri antropometrici e attività fisica

Il gruppo esaminato è stato suddiviso, secondo il body mass index - indice di massa corporea (peso in kg diviso l'altezza in m²) (Tab. 2), in percentuale nelle diverse classi

ponderali (normo - sovra - sottopeso) (Tab. 3).

Al fine di determinare il tempo dedicato alle attività svolte nell'arco della giornata, oltre alle risposte dei genitori, ci si è avvalsi anche della collaborazione degli istruttori e di domande rivolte direttamente ai giovani coinvolti nello studio.

Analisi dei risultati

- Con il progredire dell'età, l'andamento, in percentuale, delle diverse classi ponderali (normo-sovra-sottopeso), in cui è stato suddiviso il campione di studio, procede sostanzialmente di pari passo, in entrambi i sessi.

- C'è riduzione in percentuale dei soggetti in sovrappeso, con l'età, in entrambi i sessi, più accentuato nei maschi.

- C'è aumento in percentuale dei soggetti in sottopeso, con l'età, in entrambi i sessi, più accentuato nelle femmine.

Questo fenomeno è in linea con il desiderio di magrezza, in voga nei giovani, anche secondo modelli, alimentari e non, sbagliati e scorretti.

- Con il progredire dell'età aumentano in percentuale i soggetti normopeso in entrambi i sessi.

- I genitori dei soggetti in sottopeso, intervistati, sono coscienti dell'insufficiente alimentazione dei propri figli.

Tabella 3 - Suddivisione nelle classi ponderali (%)

Età anni	Maschi (%)			Femmine (%)		
	Normo	Sovra	Sottopeso	Normo	Sovra	Sottopeso
12	50,1	30	16,1	40	28	22
13	46	25,5	18	50	26	20
14	54	26	28	48	23	30
15	54	22	30	65	16	32
Tot	51,1	25,8	23,1	50,8	23,2	26

È preoccupante la rilevante percentuale di genitori dei giovani sottopeso che anziché tentare di aumentare l'apporto calorico, lo considera corretto, ed in alcuni casi addirittura eccessivo.

- I genitori dei soggetti in sovrappeso, intervistati, sono coscienti dell'eccessiva alimentazione dei propri figli.

La maggioranza dei genitori dei giovani in sovrappeso è consapevole dell'eccessivo consumo di alimenti e vigila con attenzione anche nei comportamenti inerenti lo stile di vita nella sua globalità, solo una piccola percentuale ritiene che la situazione sia nella normalità e spinge per un'alimentazione più abbondante.

- Le risposte dei genitori del gruppo campione esaminato evidenziano che nei sovrappeso, in particolare, incide non solo l'alimentazione eccessiva, ma anche lo stile di vita.

Stile di vita inteso, pure, come sedentarietà o attività fisica non sufficiente a bilanciare le calorie introdotte con l'alimentazione.

- La percentuale di giovani con eccesso ponderale è in linea con quella nazionale che è 26,3% nei maschi e 21,2% nelle femmine (ISTAT 2002).

L'indagine evidenzia la presenza di anomalie ponderali e di conseguenza l'importanza della valutazione del peso nei giovani del territorio cilentano al fine di mettere in

atto le più opportune misure preventive.

Allora che fare, per far rispettare le regole per una buona educazione preventiva alimentare e quindi alla salute?

- Intervenire sul numero dei pasti, se non 5 almeno 4 con distribuzione energetica equilibrata.

- Variare molto l'alimentazione, evitando il consumo continuo degli stessi alimenti.

- Consumare la pasta (o il riso) almeno una volta al giorno, preferendola al pane od ai salatini.

- Condire con sughi semplici, limitando i grassi animali.

- Non trascurare le fonti proteiche, il pesce ed i legumi, semmai abbinati alla pasta.

- Usare aromi diversi per ridurre l'uso di grassi di condimento ed il sale.

- Condire con olio extra vergine d'oliva, per stabilità antiossidante, con limitazione delle frittute.

- Consumare con prudenza insaccati e prodotti impanati e di rosticceria.

- Utilizzare a giorni alterni i latticini.

- Consumare almeno 5 porzioni diverse di frutta e/o di verdura al giorno.

- Non guasta una mini-dose di vino.

- Fuori pasto scegliere frutta da sola od in yogurt magro, un bicchiere di latte scremato o un panino con poco companatico.

Insomma, cercare di rispettare i principi della dieta mediterranea.

Tutto questo perché?

- I cereali riforniscono di energia pulita e di fibre e il latte copre il fabbisogno di calcio.

- La carne, il pesce e i legumi sono necessari per apporto di ferro, proteine e vitamine B12.

- Le verdure e la frutta, invece, per vitamine, sali minerali, antiossidanti e fibre.

- L'olio extra vergine, il pesce e le uova sono necessari per l'apporto di acidi grassi essenziali, utili nell'accrescimento.

A chi il compito, per far rispettare le regole per una buona educazione preventiva alimentare e quindi alla salute?

Alla famiglia, alla scuola ed ai centri di avviamento all'attività sportiva.

- La famiglia è struttura portante per costruire uno stile di vita globale tra cui l'educazione alimentare ed alla salute.

- La scuola, che provvede ad uno dei pasti quotidiani ed all'attività fisica, è struttura ideale per la prevenzione alimentare, sensibilizzando i giovani alle regole di equilibrio alimentare al di fuori di quello che propina la pubblicità, e per incentivare l'attività motoria.

Attività motoria a scuola intesa non

solo come educazione fisica, del tutto insufficiente, ma come acquisizione di attitudine al movimento.

- I centri di avviamento allo sport, come nel nostro caso, devono intervenire con i loro istruttori, oltre che nel dosaggio dello sforzo, anche nella globalità dei comportamenti alimentari e non e nell'igiene di vita.

Conclusioni

I genitori, gli educatori scolastici, gli istruttori di centri sportivi, collaborati dai mass-media, devono avere come obiettivo comune di modificare il comportamento individuale globale, compresi "anche" i comportamenti alimentari e non.

E quali sono i comportamenti non alimentari, avendo già esaminato quelli alimentari?

- rivalutare la tavola come punto di incontro ed anche come intervallo distensivo, mangiando in maniera corretta;
- essere fisicamente attivi tutti i

giorni. In aggiunta all'attività sportiva organizzata va agevolata quella pubblica (nelle piste ciclabili, nei campi sportivi, nei parchi, con l'attività fisico-motoria a scuola) eliminando le barriere sociali, burocratiche e strutturali, per consentire lo svolgimento, anche quotidiano, dell'attività fisico motoria tenendo in conto di enfatizzare la gestione del peso a lungo termine, anziché riduzioni di peso nel breve periodo.

Le conclusioni sono affidate alla Scuola Medica Salernitana (XI-XIII sec.) che già si pronunciava per una sana alimentazione ed un corretto stile di vita.

La "Schola" così scriveva al Re d'Inghilterra in transito da Salerno:
*"Se vuoi star bene, se vuoi vivere sano,
 Scaccia i gravi pensieri...
 Bevi poco, mangia sobriamente,
 Non ti sia inutile l'alzarti dopo pranzo,
 Fuggi il sonno del meriggio...
 Se questi precetti fedelmente osserverai
 Tu lungo tempo vivrai."*

Bibliografia essenziale

1. Caraguti DGR. La cucina gioiosa. Diacronia, Milano, 1992.
2. Fidanza A. Mangiar bene... per vivere meglio. Nuova Impronta Edizioni, Roma, 1993.
3. S.I.N.U. Prevenire l'obesità in Italia. EDRA Milano, 2001.
4. Del Toma E. Giovani Sportivi a tavola. Il Pensiero Scientifico Editore, 2002.
5. Centrale del Latte di Salerno. Comunicazione ed educazione alimentare. Arti Grafiche Sud, Salerno, 2003.
6. Centrale del Latte di Salerno. Comunicazione ed educazione alimentare. Arti Grafiche Sud, Salerno, 2004.
7. Maranesi M, Baldini M, Pasqui F, et al. Indagine nutrizionale su bambini della scuola elementare: correlazione tra apporto calorico, dispendio energetico e indice di massa corporea. Progress in Nutrition 2005; 7 (4): 256-66.
8. Centrale del Latte di Salerno. Comunicazione ed educazione alimentare, Arti Grafiche Sud, Salerno, 2006.
9. Mingione C. L'alimentazione dalla A alla Zeta. Edizioni Melagrana Onlus, S. Felice a Cancelli, 2006.
10. Salati A. Convegno Sport e Handicap. Appunti Relazione, Palinuro, 2007.