

# **CONVEGNO AIG**

***LORETO***

***31 OTTOBRE, 1-2 NOVEMBRE 2014***



CONVEGNO AIG 2014



***A DIETA PER TUTTA LA VITA..  
PER LA VITA!***

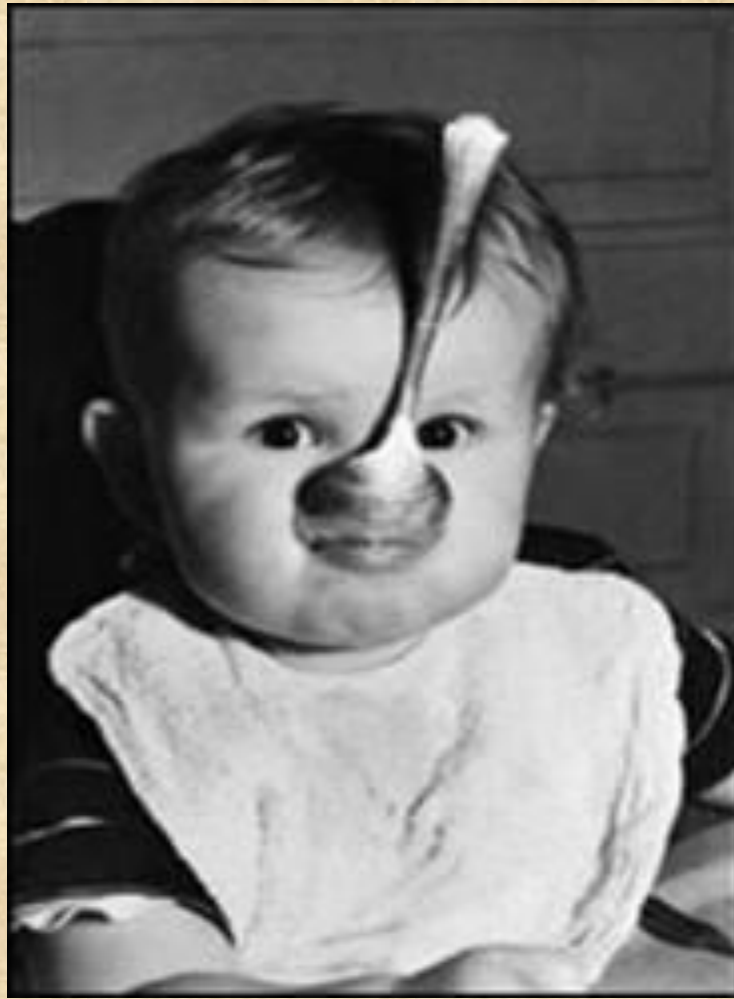
***“IL CIBO OBBLIGATO”***  
***COME LA MALATTIA METABOLICA***  
***INFLUENZA IL RAPPORTO***  
***CON IL CIBO E IL CORPO”***



***DOTT.SSE ILARIA CECCONI E STEFANIA BANDITELLI***  
***BIOLOGHE NUTRIZIONISTE***  
***WWW.NUTRILAB.IT***

**COME RIEQUILIBRARE LE COMPLESSE RELAZIONI CHE  
VENGONO VEICOLATE DAL CIBO  
(FUNZIONE NUTRITIVA E AFFETTIVA)  
NEL CASO DELLA GLICOGENOSI.**





**COMUNICARE CON IL CIBO...**



**L'ATTO DEL NUTRIRE E  
DELL'ALIMENTARSI NON È LA SEMPLICE  
SODDISFAZIONE DEL BISOGNO  
BIOLOGICO  
È DA SUBITO UN ATTO SOCIALE E DI  
COMUNICAZIONE, UN ATTO  
RELAZIONALE  
CARICO DI INFORMAZIONI,  
DI SIGNIFICATI E DI EMOZIONI**



- **HO GIÀ ATTIVI I RECETTORI DEI GUSTI**
- **HO L'ESPERIENZA DELL'ALIMENTAZIONE DELLA MIA MAMMA**
- **PREFERISCO DOLCE E SALATO**
- **NON MI PIACCIONO AMARO E ACIDO**
- **GRADISCO L'UMAMI**

- **AL SENO RICEVE I SAPORI SCELTI DALLA MADRE E *'SE LI SCRIVE'***
- **SE BEVE IDROLISATI CONTINUA A PREFERIRE IL SAPORE DEL LATTE E *L'ACIDO'***
- **SE BEVE LA SOIA PREFERISCE *L'AMARO* ED I BROCCOLI**
- **MENNELLA J, EARLY HUM DEVELOP, 2002 , 68 : 71-82**



**ALIMENTARSI SIGNIFICA  
INCONTRARE LA MAMMA,  
IL *CAREGIVER*, CHI SI  
PRENDE CURA DI ME**



**INCORPORARE, METTER DENTRO ,  
SIGNIFICA PER ME,  
PORMI IN RELAZIONE,  
ACCETTARE, FIDARMI,  
CONOSCERE, SPERIMENTARE...**

# IL PARADOSSO DELL'ONNIVORO



**LA POSSIBILITÀ FISICA DI MANGIARE QUALSIASI CIBO  
COMMESTIBILE  
E**

**LA NATURALE DIFFIDENZA DERIVATA DALLA POTENZIALE  
PERICOLOSITÀ  
DI ALIMENTI PIÙ O MENO CONOSCIUTI**



**UN NUOVO ALIMENTO VA PRESENTATO PER ALMENO  
8-10 VOLTE NELL'ARCO DI TEMPO DI 6 SETTIMANE,  
PRIMA CHE FACCIAMO PARTE  
DEL SUO REPERTORIO ALIMENTARE**



**LA COMPETENZA ALIMENTARE  
EVOLVE PARALLELAMENTE ALLO SVILUPPO  
DELLA MENTE, DELLA REATTIVITÀ  
EMOZIONALE, DELLE COMPETENZE SOCIALI**

**IL CIBO È BUONO DA MANGIARE MA  
ANCHE *DA SENTIRE E DA PENSARE***



**NELLA PRIMA INFANZIA SI ISCRIVONO NEL NOSTRO  
CORPO DEI SIGNIFICATI E DELLE ASSOCIAZIONI  
CHE PERMANGONO PERCHÉ**

**IL CORPO DEL BAMBINO MEMORIZZA E QUINDI  
RICORDA...**

**ANCHE LE ESPERIENZE NEGATIVE**

# L'EDUCAZIONE ALIMENTARE



**TERAPIA DIETETICA**

# **LA TERAPIA DIETETICA È L'UNICO PRESIDIO EFFICACE PER UN'EVOLEZIONE FAVOREVOLE DELLA MALATTIA. (GLICOGENOSI I)**

**LO SCOPO DELLA TERAPIA DIETETICA È QUELLO DI  
RENDERE DISPONIBILE UNA QUANTITÀ DI GLUCOSIO  
SUFFICIENTE ALLE ESIGENZE METABOLICHE  
DELL'ORGANISMO PER EVITARE SINTOMI ACUTI  
(IPOGLICEMIA MANIFESTA) E LIMITARE LE ALTERAZIONI  
BIOCHIMICHE SECONDARIE ALL'IPOGLICEMIA CHE  
SONO RESPONSABILI DELLA SCARSA CRESCITA E  
DELLE COMPLICANZE.**

Monthly  
*IAFOUUEJIA*

Weekly  
*MA GGGKIA*

Daily  
*DSJIA*

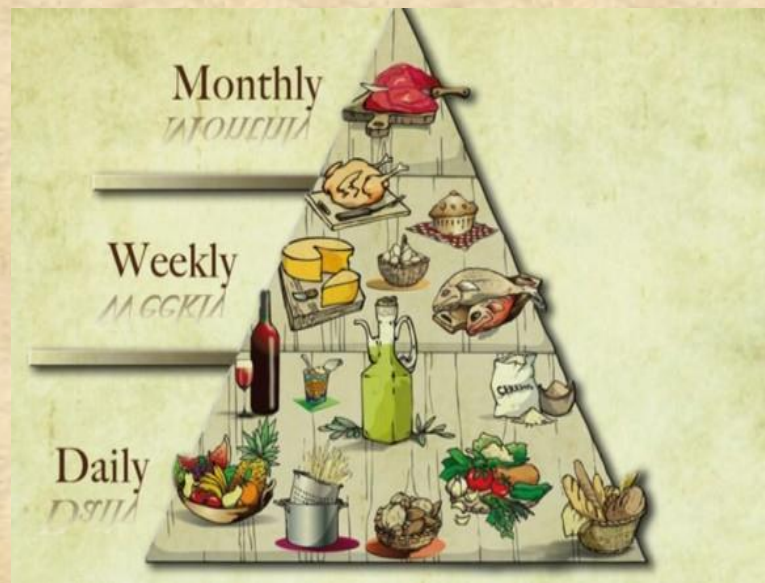
**COMPOSIZIONE DELLA  
RAZIONE ALIMENTARE**



# ***COMPOSIZIONE DELLA RAZIONE ALIMENTARE***

- **APPORTO CALORICO ADEGUATO ALL'ETÀ RIPARTITO IN 65-70% CARBOIDRATI, 12-15% PROTEINE,**
- **18-20% LIPIDI. IN ETÀ SCOLARE E IN ETÀ ADULTA OCCORRE TENERE PRESENTE L'EVENTUALE ATTIVITÀ SPORTIVA ED IL TIPO DI IMPEGNO LAVORATIVO.**





- **RIDUZIONE DELL'APPORTO DI LATTOSIO (USARE LATTE PRIVO DI LATTOSIO, FORMAGGI STAGIONATI)**
- **DI SACCAROSIO (LIMITARE LA FRUTTA E ALCUNE VERDURE PARTICOLARMENTE RICCHE DI SACCAROSIO QUALI CAROTE, POMODORO, CAVOLFIORE, ZUCCHINE, MELANZANE, PEPERONI, FAGIOLINI, FINOCCHI, ZUCCA, CIPOLLE).**



- **USO DI CARBOIDRATI AD ASSORBIMENTO LENTO (MAIZENA) O SEMILENTO (PASTA E RISO POCO COTTI, PATATE FRITTE, PANE INTEGRALE, LEGUMI) LIMITAZIONE DI CARBOIDRATI AD ASSORBIMENTO RAPIDO (PANE BIANCO, PATATE BOLLITE, FETTE BISCOTTATE, GRISSINI, CORNFLAKES).**
- **USO DI GRASSI DI ORIGINE VEGETALE (OLIO DI OLIVA E DI SOYA)**

# Glicogenosi III

- **PREVENZIONE DELL' IPOGLICEMIA LIMITATA AI PRIMI ANNI DI VITA CON SUPPLEMENTAZIONE DI MAIZENA DOPO IL PASTO NOTTURNO.**
- **NESSUNA RESTRIZIONE DI FRUTTOSIO E GALATTOSIO IN QUANTO È BENE FUNZIONANTE LA NEOGLUCOGENESI.**
- **AUMENTO APPORTO DI PROTEINE CHE RAPPRESENTANO LA FONTE PER LA NEOGLUCOGENESI : GLUCIDI 60%, PROTEINE 20-25%, LIPIDI 15-20%. NON ESISTONO AL MOMENTO ATTUALE DATI CONCLUSIVI RELATIVAMENTE ALL'EFFICACIA DI UN ELEVATO APPORTO PROTEICO PER PREVENIRE O MIGLIORARE L'INTERESSAMENTO MUSCOLARE.**

# **MODALITÀ DI SOMMINISTRAZIONE**

***PASTI RAVVICINATI DURANTE LE 24 ORE***

***SUPPLEMENTAZIONE DI ALCUNI PASTI CON AMIDO DI  
MAIS***

***PASTI RAVVICINATI DURANTE IL GIORNO E NUTRIZIONE  
ENTERALE CONTINUA NOTTURNA TRAMITE SONDIRIO  
NASO-GASTRICO.***

***RICERCA (2008)  
SU UN CAMPIONE DI 840 BAMBINI  
DIVISI PER FASCE D'ETÀ 4/7-11/14 -17/18***



# **RICERCA (2008)**

## **SU UN CAMPIONE DI 840 BAMBINI**

### **DIVISI PER FASCE D'ETÀ 4/7 - 11/14 - 17/18**

- **AVVERSIONE PER LE VERDURE (SPECIALMENTE VERDI)**
- **PREDILEZIONE PER IL CROCCANTE (IMPANATI, PATATINE..)**
- **TENDENZA A RIFIUTARE CIBI MESCOLATI**
- **RIFIUTO PER PARTI MOLLI DEI CIBI (PELLE, FRATTAGLIE, GRASSO DELLA CARNE..)**
- **FORMAGGI MOLTO SAPORITI O ALIMENTI CHE *PUZZANO***

# **SQUILIBRI ALIMENTARI NELL'INFANZIA**

- **ECESSO DEL CONSUMO ENERGETICO TOTALE**
- **ECESSO DEL CONSUMO TOTALE DI PROTEINE , IN PARTICOLARE DI ORIGINE ANIMALE**
- **RIDUZIONE DEL CONSUMO TOTALE DI GLUCIDI, PREVALENTEMENTE A CARICO DI QUELLI COMPLESSI**
- **ED ECESSO RELATIVO DI QUELLI SEMPLICI**
- **ECESSO DEL CONSUMO DI LIPIDI, IN PARTICOLARI DI GRASSI SATURI**

# **IL CIBO “SALUTARE” E IL BUON CIBO**



# **I NOSTRI PARAMETRI....**

***IPOGLICEMIA, ACIDOSI, AUMENTO DI ACIDO LATTICO, ACIDO URICO, COLESTEROLO E TRIGLICERIDI, TRANSAMINASI***

***IL PESO CORPOREO (BMI, GRASSO VISCERALE)***

***IL MOVIMENTO (ATTIVITÀ FISICA ADATTATA)***



# **IL CIBO “SALUTARE” E IL BUON CIBO**

***UN BUON CIBO È QUELLO CHE CONTIENE GIOIA,  
PIACERE, BELLEZZA, QUALITÀ***

***SI PUÒ FARE INSIEME AL BAMBINO “ESPERIENZA  
DEL BUON CIBO “ ( ODORARE, GUSTARE,  
GUARDARE...)***

***È ANCORA SI PUÒ, MENTRE SI FA LA SPESA  
COINVOLGERLI E SPIEGARE LORO LE RAGIONI DI  
QUELL'ACQUISTO***

***PREPARARE, MANIPOLARE IL CIBO INSIEME A LORO  
(TEMPO IN CUCINA)***

# IL CIBO COLORATO



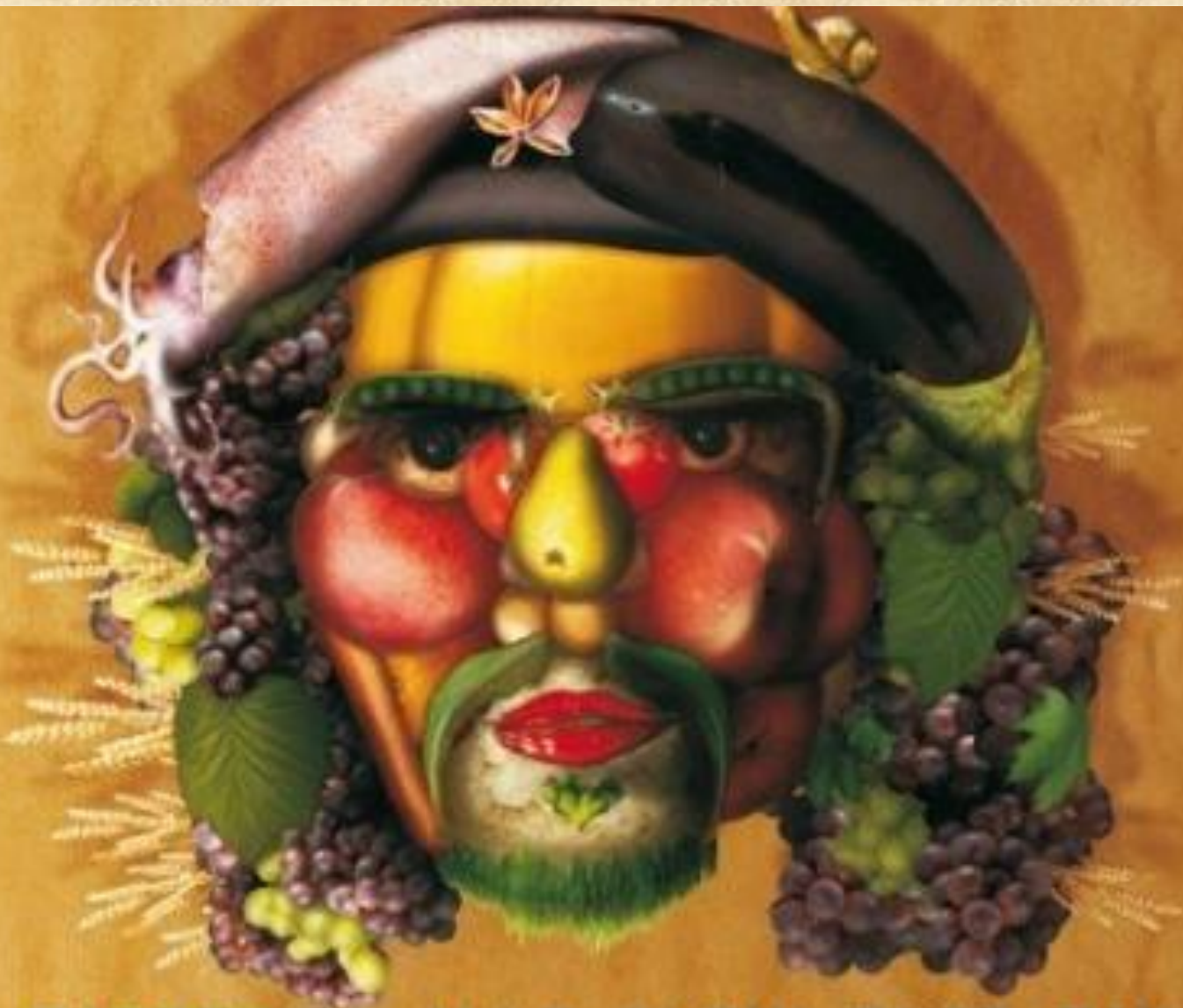
# COLORI E FORME DEL CIBO



# ***LO STAFF...***







PARTECIPA ALLO SLOW FOOD DAY

# ***LE ERBE AROMATICHE***

L'UTILIZZO DI ERBE AROMATICHE IN CUCINA AIUTA  
A DIMINUIRE IL CONSUMO DI SALE, IL CUI ECCESSO  
AUMENTA IL RISCHIO DI IPERTENSIONE



PREZEMOLO



SALVIA



BASILICO



ROSMARINO



TIMO



ORIGANO

# IL FEGATO

## ALIMENTI CHE AIUTANO A DEPURARE IL FEGATO

[facebook.com/dietapersonalizzata](https://facebook.com/dietapersonalizzata)

Barbabietole



Avocado



Mele



Curcuma



Cavolfiore



Spinaci



Aglio



The verde

Broccoli



Lattuga



Carote



Noci



Limone



Arance

# LA DISINTOSSICAZIONE

15 CIBI CHE, IN MODO NATURALE

DISINTOSSICANO IL TUO CORPO

[FACEBOOK.COM/DIETAPERSONALIZZATA](https://www.facebook.com/dietapersonalizzata)



ZENZERO



AVOCADO



AGRUMI



CAVOLO



MELA



BARBABIETOLE



CORIANDOLO



SEDANO



FRUTTI DI BOSCO



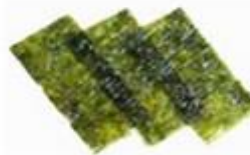
CURCUMA



PEPERONCINO



CRESCIONE



ALGHE



CETRIOLI



VERDURA VERDE

# LE SPEZIE

## SPEZIE CHE GUARISCONO



**AIUTANO!!!  
Non  
GUARISCONO**

# LO ZENZERO

**Basta un "un tocco di zenzero" per...**

*(10/30 grammi al giorno)*



- 1) Migliorare la digestione.
- 2) Calmare la nausea.
- 3) Alleviare dolori muscolari e articolari.
- 4) Prevenire raffreddore e influenza.
- 5) Sciogliere muco e bronchi.
- 6) Accelerare il metabolismo.
- 7) Migliora la circolazione sanguigna.
- 8) Prevenire il tumore al colon retto.
- 9) Rafforzare le energie maschili (viagra naturale).
- 10) Alleviare il mal di gola.

# ***I GRASSI BUONI***

## **FONTI DI ACIDI GRASSI MONOINSATURATI**



Olio extravergine di oliva



Nocciole



Avocado

## **FONTI DI ACIDI GRASSI OMEGA-3**



Noci



Pesce azzurro



Semi di lino

## **FONTI DI ACIDI GRASSI OMEGA-6**



Oli di semi spremuti a freddo



Semi vari (sesamo, girasole..)



Frutta secca



## PROPRIETA' DELLE CASTAGNE

[FACEBOOK.COM/DIETAPERSONALIZZATA](https://www.facebook.com/dietapersonalizzata)

Le castagne non contengono glutine e sono quindi consumabili da tutte le persone celiache.

Sono molto nutrienti e contengono amido.

Contengono vitamina A, vitamine del gruppo B e C.

Ricche di fibre, aiutano il transito intestinale.

Essendo ricche di minerali sono particolarmente indicate per chi soffre di stanchezza cronica, per chi deve riprendere le forze dopo l'influenza e per bambini ed anziani; il potassio è utile per rinforzare i muscoli, il fosforo collabora alla costituzione del tessuto nervoso, lo zolfo è antisettico e disinfettante, il sodio è utile alla digestione, il magnesio agisce sulla rigenerazione dei nervi.

# Non esiste... sola la pasta!

Proprietà	Pasta di semola	Riso integrale,	Farro	Quinoa	Miglio	Grano saraceno
Calorie	371	370	335	368	378	343
Calorie	1553	1548	1400	1539	1582	1435
Grassi	1.51	2.92	2.5	6.07	4.22	3.4
Carboidrati	74.67	77.24	67.1	64.16	72.85	71.5
Proteine	13.04	7.94	15.1	14.12	11.02	13.25
Fibre	3.2	3.5	6.8	7	8.5	10

	Orzo perlato, crudo	Couscous crudo	Amaranto	Bulgur, crudo
Calorie	352	376	371	342
Calorie	1473	1573	1554	1431
Grassi	1.16	0.64	7.02	1.33
Carboidrati	77.72	77.43	65.25	75.87
Proteine	9.91	12.76	13.56	12.29
Fibre	15.6	5	6.7	18.3

# Sfatiamo i miti sulle uova



- **Sono difficili da digerire:** dipende dal tipo di cottura. Il tempo per digerire un uovo alla coque o sodo è di circa 90 min, per la pasta al ragù è di più di due ore e per la carne è di più di tre. Le uova sono difficili da digerire solo se le si cucina fritte, con grassi come burro o se si aggiunge pancetta, formaggio o maionese
- **Aumentano il colesterolo:** sebbene il tuorlo contenga colesterolo, il colesterolo negli alimenti non aumenta significativamente il colesterolo ematico, bensì gli acidi grassi trans e saturi. Al contrario, le uova sono ricche di **lecitina**, una sostanza che riduce l'assorbimento del colesterolo alimentare
- **Sono grasse e fanno male al fegato:** 1 uovo medio apporta circa 80 kcal; un piccolo filetto di carne rossa ne ha circa 120. I grassi si trovano solo nel rosso e sono soprattutto **insaturi**, con effetti positivi per la salute. Inoltre contengono sostanze utili per il **buon funzionamento** delle cellule epatiche, come gli **aminoacidi epatoprotettori** (metionina e colina) e una sostanza (l'**inositolo**) utile in particolare per chi soffre di steatosi epatica (fegato grasso).

## Proprietà nutrizionali

- ✓ Sono ricche di **proteine** ad alto valore biologico
- ✓ Contengono **Vitamina A** e **carotenoidi** (luteina e zeaxantina) che proteggono la salute degli occhi
- ✓ Sono ricche di **Vitamina D**, **Calcio** e **Fosforo**, importanti per la mineralizzazione delle ossa
- ✓ Contengono **colina**, sostanza importante per il sistema nervoso e cardiovascolare
- ✓ Promuovono la salute di capelli, pelle e unghie grazie all'alto contenuto di **zolfo** e **vitamina B12**

# ***PERCHÉ L'EDUCAZIONE AL GUSTO?***



# NELLA COSTRUZIONE DEI GUSTI ALIMENTARI INTERVENGONO QUATTRO TIPI DI FATTORI

- **BIOLOGICI**
- **PSICOLOGICI**
- **CULTURALI**
- **SOCIALI**



# IL CIBO CHE RIEMPIE



# IL CIBO ADOLESCENTE





## **IL CONTESTO FAMILIARE ESERCITA**

**UNA FORTE CONDIZIONAMENTO SULLA  
FORMAZIONE DEI SUOI GUSTI ALIMENTARI E  
DEL SUO RAPPORTO COL CIBO IN GENERALE**

**QUELLO CHE GLI VIENE DATO CONTA**

**TANTO QUANTO**

**DA CHI E COME**

**GLI VIENE DATO**



**SE MANGIO, ACCETTO DI  
APPARTENERE, DI FAR PARTE...**

**CHI MANGIA SI SISTEMA IN UN GRUPPO DI  
RIFERIMENTO (FAMIGLIA, CLASSE, GRUPPO..)  
*IMPORTANZA DELLA SUGGERZIONE SOCIALE***

# LA TAVOLA



**LA TAVOLA È UNA GRANDE  
OCCASIONE EDUCATIVA**

**MA NON DOVREBBE ESSERE UN LUOGO DI  
LEZIONI EDUCATIVE**

**IL PASTO IN FAMIGLIA  
È UNA SINTESI ORIGINALE DI MOLTI ASPETTI:**



**OLTRE AL CIBO,  
ENTRANO IN GIOCO LA CURA ,  
LE ATTEZIONI PER GLI ALTRI  
E LE RELAZIONI INTERPERSONALI**

**SPESSE I PASTI SONO UN  
MOMENTO IN CUI EMERGONO  
CONFLITTI  
SU CUI I BAMBINI,  
SOPRATTUTTO SE PICCOLI,  
NON HANNO ALTRO MODO  
DI RICHIAMARE L'ATTENZIONE**



# **I GENITORI HANNO LA RESPONSABILITÀ DELL'ALIMENTAZIONE PROPRIA E DEI FIGLI**



**SOPRATTUTTO DELLO STILE  
DEL RAPPORTO COL CIBO  
E DELLA CURA DEI MOMENTI LEGATI AL CIBO**

**LA TENDENZA ATTUALE È  
DI TENER SEPARATI I BISOGNI  
DEGLI ADULTI E QUELLI DEI  
BAMBINI**



**METTENDO COSTANTEMENTE IN PRIMO  
PIANO  
LE ESIGENZE DEI BAMBINI**



**SI RISCHIA DI TENERE I MONDI  
SEPARATI!**