

*mangio, dunque sono*

# IN SALUTE A CASA

**GIZEM UCAR, NIHAL EL HOBBI  
YESSMINE REJEB, WISSAL MANAI**

**3^R**

# **Infanzia**

**L'obesità infantile è un problema di notevole rilevanza sociale.**

**Il fenomeno, che in Italia colpisce un bambino su quattro, è il risultato di un bilancio energetico positivo protratto nel tempo; in pratica si introducono più calorie di quante se ne consumano.**



**L'obesità infantile ha una genesi multifattoriale; come tale, è il risultato di diverse cause, più o meno evidenti, che interagiscono tra loro.**

**In primo luogo, è dovuta ad un'eccessiva e cattiva alimentazione, legata o meno ad una ridotta attività fisica ed a fattori di tipo genetico - familiare.**

**Rari sono i casi di obesità legati ad alterazioni ormonali quali ipotiroidismo o disfunzioni surrenali.**

# **SCOPRI DI PIÙ SULL'OBESITÀ ADOLESCENZIALE**

**L'obesità oggi è un problema di enormi proporzioni, soprattutto tra i giovani delle società occidentali, al punto che si parla di una vera e propria "epidemia". Si stima che nei Paesi ad alto reddito circa 1 bambino su 5 sia obeso, e tale tendenza è in forte crescita nel tempo.**

**Non è, ovviamente, solo un problema di numeri: l'obesità comporta una serie di risvolti fisici e psicologici in chi ne è affetto, con pesanti conseguenze a livello personale e sociale che si inseriscono proprio in un'età delicata quale è l'adolescenza**



# **Scopri di più**

**L'età adolescenziale, infatti è caratterizzata da profondi cambiamenti psicologici:**

**l'adolescente tende a rendersi autonomo dal controllo degli adulti, ad essere maggiormente impulsivo e meno conscio dei rischi legati ai propri comportamenti.**

**Non solo l'obesità è una malattia che si sviluppa a partire da numerosi fattori, ma, quando compare nell'adolescenza, approcciarla e curarla è una vera sfida.**

**L'approccio comportamentale si propone di agire su più fronti: dieta, attività fisica e supporto psicologico.**

# **PREVENIRE L'OBESITA' ADOLESCENZIALE**

**01**

**Servizi**

**02**

**Sport**

**03**

**Dieta sana**



# **1** SERVIZI

**il PNP(piano nazionale della prevenzione)2020-2025,adottato con intesa stato regioni del 6 agosto 2020,anche al fine di prevenire e contrastare obesità/sovrappeso ,in particolare nell'infanzia prevede di intervenire attraverso un approccio intersettoriale agendo lungo tutto il corso di vita per ridurre il rischi e rimuovere le cause che impediscono scelte di vita salutari**

# **Si puo fare molto per prevenire sovrappeso e obesità**

## **ecco alcune indicazioni**

**01**

**Limitare consumo  
di grassi e zuccheri**

**02**

**Aumentare il consumo  
di verdure,  
legumi, cereali integrali**

**03**

**Seguire una dieta  
variata , riducendo  
le porzioni**



**04**

**dare ai bambini  
un buon  
esempio**

**05**

**fare una regolare attività  
fisica:gli adulti dovrebbero  
fare almeno 30 minuti per 5  
volte a settimana(camminare a  
passo veloce ,andare in  
bicicletta.**

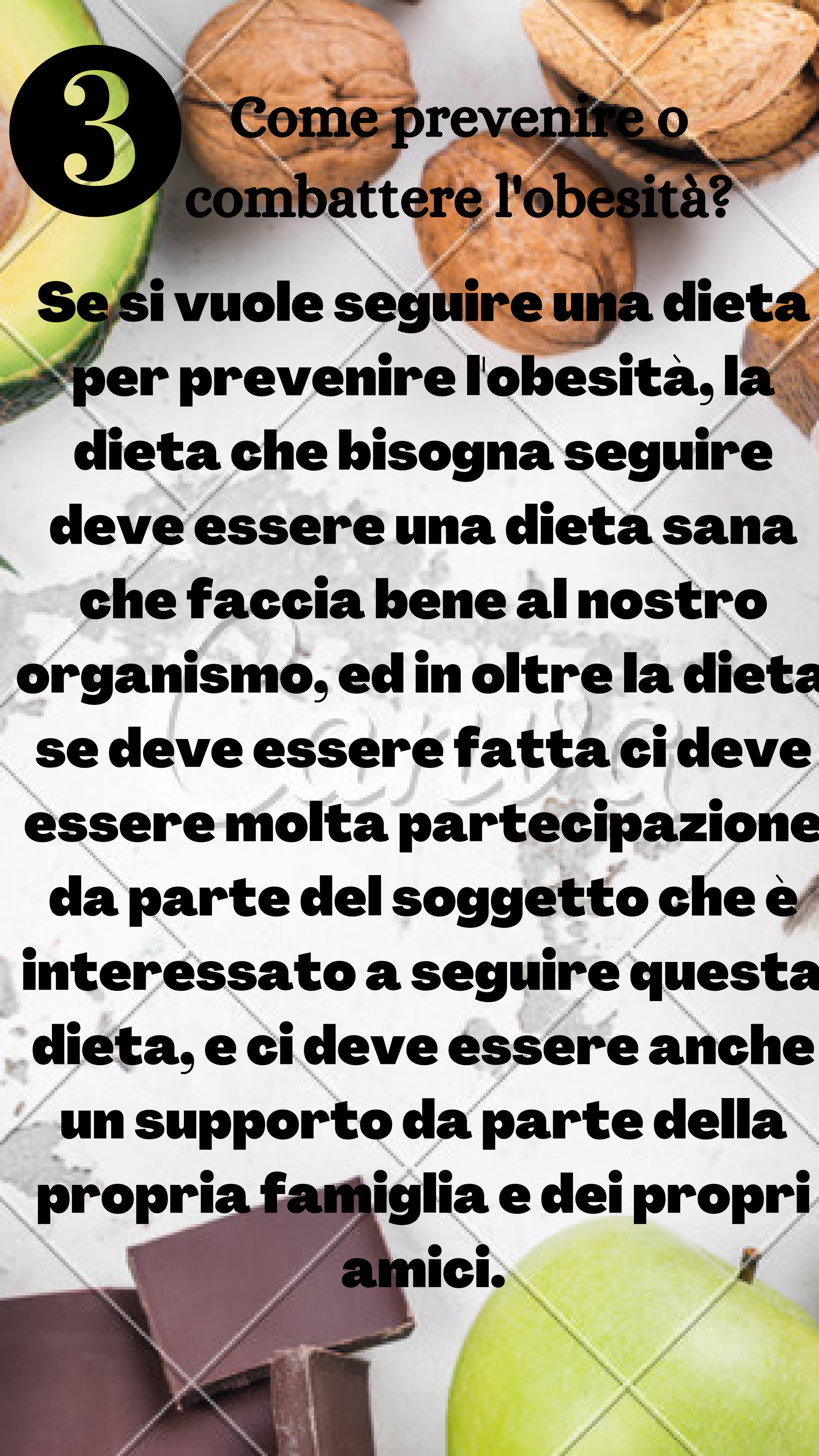
**Mentre i bambini almeno 60  
minuti**



**SPORT**

**2**

**Una volta che il soggetto decide di affrontare una dieta la sua dieta deve essere accompagnata da attività fisica, se il soggetto è obeso o in sovrappeso solitamente si consiglia di fare almeno 30 minuti di attività fisica ogni giorno, solitamente quando ci si rivolge al medico per la dieta, vengono detti gli esercizi più efficaci che si possono effettuare in modo che danno un risultato migliore per il soggetto, ricorda se decide di seguire la dieta non arrenderti conta su se stesso ricorda di seguire tutte le indicazioni del tuo medico e buona fortuna.**



**3**

**Come prevenire o combattere l'obesità?**

**Se si vuole seguire una dieta per prevenire l'obesità, la dieta che bisogna seguire deve essere una dieta sana che faccia bene al nostro organismo, ed in oltre la dieta se deve essere fatta ci deve essere molta partecipazione da parte del soggetto che è interessato a seguire questa dieta, e ci deve essere anche un supporto da parte della propria famiglia e dei propri amici.**

# **Per una dieta sana occorre evitare...**

**Evitare di acquistare cibi già pronti o precotti perché a loro interno contengono quantità elevate di grassi, evitare prodotti in maxi confezioni, quali biscotti, bibite, snack dolci e salati.**

**Non affidarsi alle diete di moda o al 'fai da te' ma farsi seguire da un medico esperto, Idratare il proprio corpo con acqua perché è importante idratarsi.**

**Pesarsi una volta alla settimana per vedere gli Obiettivi che stai raggiungendo, pesarsi aiuta anche a vedere se stai migliorando (quindi non guardarlo sempre come un' aspetto negativo)**

**Dieta consigliata da seguire (la dieta Mediterranea)**

**La dieta mediterranea prevede un'alimentazione sana ed equilibrata dal punto di vista nutrizionale, in grado di ridurre malattie cardiovascolari, tumori, diabete e disturbi alimentari ed in oltre ci permette di prevenire e cura l'obesità.**