Osservazioni relative al D.d.L n.438

Adima Lamborghini

fimp

Federazione Italiana Medici Pediatri

Adolescenza: Fase iniziale

- Abitudine a una nuova immagine corporea, adattamento ai cambiamenti della sessualità emergente
- Pensiero concreto, primi concetti morali
- Forte influenza dei pari

Immagine corporea

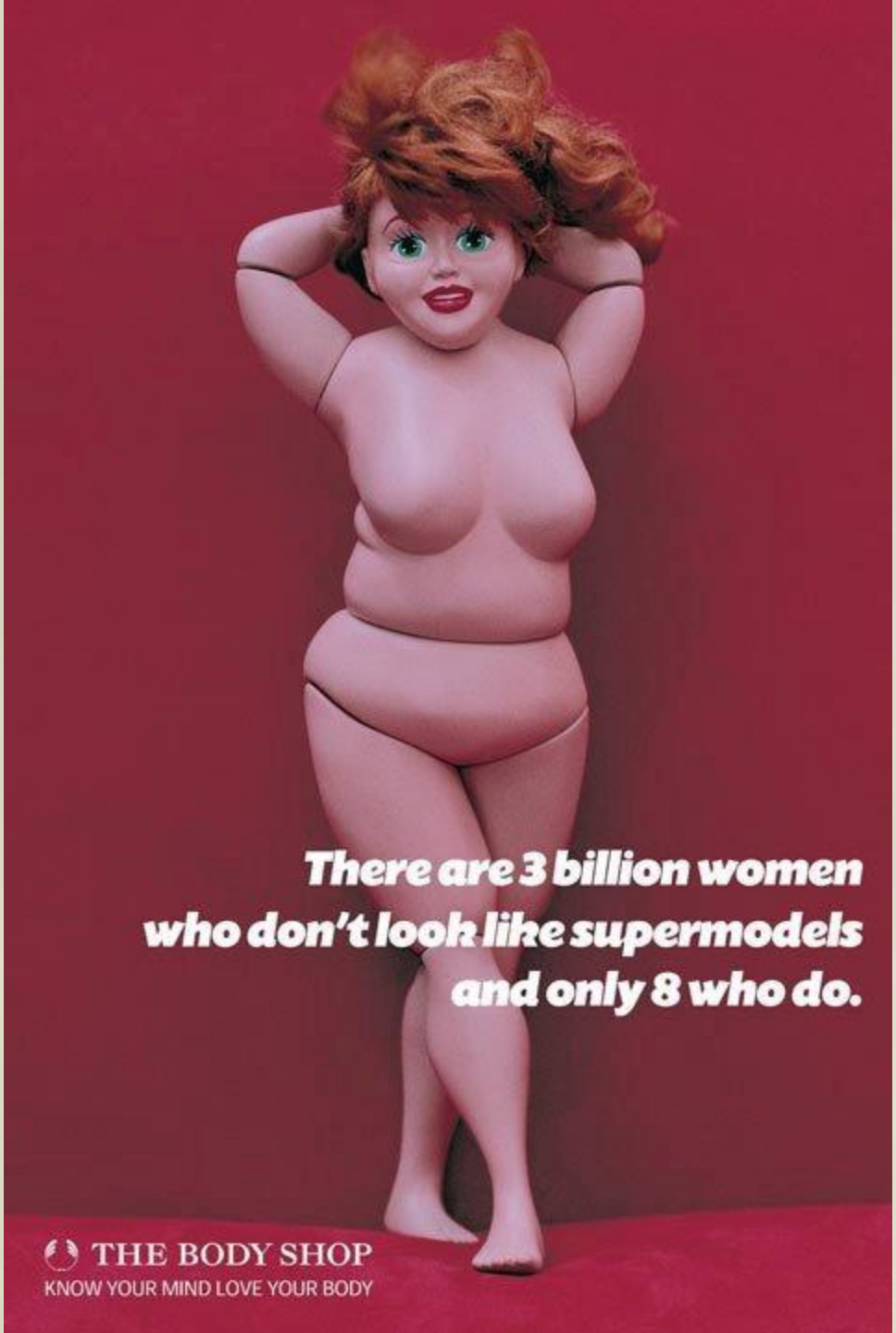
- Sviluppo della identità
  - Tentativo di immaginare ciò che sono
  - Il successo dipende dalle interazioni positive con l'ambiente – casa, scuola e comunità.
  - Si "provano" differenti modelli cercando quello "giusto"
    - Comportamenti a rischio- alcol, droga, tabacco, comportamenti sessuali a rischio, autolesionismo , suicidio.
    - Conseguenze gravi ed immediate

Immagine corporea

Influenza dei media

Accettazione sociale

Maggiore pressione sui giovani


There are 3 billion women
who don't look like supermodels
and only 8 who do.
THE BODY SHOP
KNOW YOUR MIND LOVE YOUR BODY

Concetti chiave

I comportamenti alimentari non salutari sono frequenti tra gli adolescenti:

diete inappropriate, “skipping” di alcuni pasti, alto consumo di cibi “spazzatura”

Concetti chiave

anoressia nervosa

bulimia

binge eating (disturbo da alimentazione incontrollata)

altre forme: disturbi sottosoglia, forme ibride ed EDNOS (disturbi alimentari non altrimenti specificati o disturbi del comportamento alimentare-Nas)

Altre forme di comportamenti a rischio

Scelte alimentari, attività fisica ed esercizio

- Influenzano il senso di benessere degli adolescenti, energia e stato di salute nel breve termine
- Influenzano nel lungo termine l’insorgenza di patologie cronico-degenerative dell’adulto.

Cibo: più di un nutriente

- Il consumo di “Junk food” è associato con il senso di piacere, partecipazione con gli amici, indipendenza, possibilità economiche, convenienza.
- Il consumo di cibi salutari è direttamente dipendente dal numero di pasti a casa, con I genitori.

Chapman 93

Fattori che influenzano le scelte e i comportamenti alimentari nell'adolescente:

- La Famiglia appare essere il fattore con maggiore influenza
  - Food provider
  - Influenza e determina attitudini alimentari, preferenze e valori
  - La cena è il pasto più importante
    - 95% degli adolescenti cena a casa con I genitori

Ruolo protettivo della attività fisica

Il numero dei ragazzi che pratica attività sportiva si riduce dal 77 al 66% tra 13 e 15 anni, soprattutto
per inconciliabilità con gli impegni scolastici

Dati toscani studio HBSC

La mancanza di spazi e tempi adeguati, o di luoghi aperti sicuri, confina i ragazzi in casa davanti a televisori e computer.

Tra 11 e 15 anni la percentuale di ragazzi che passa più di due ore davanti allo schermo aumenta dal 59% all’85%

Dati toscani studio HBSC

Prevenzione

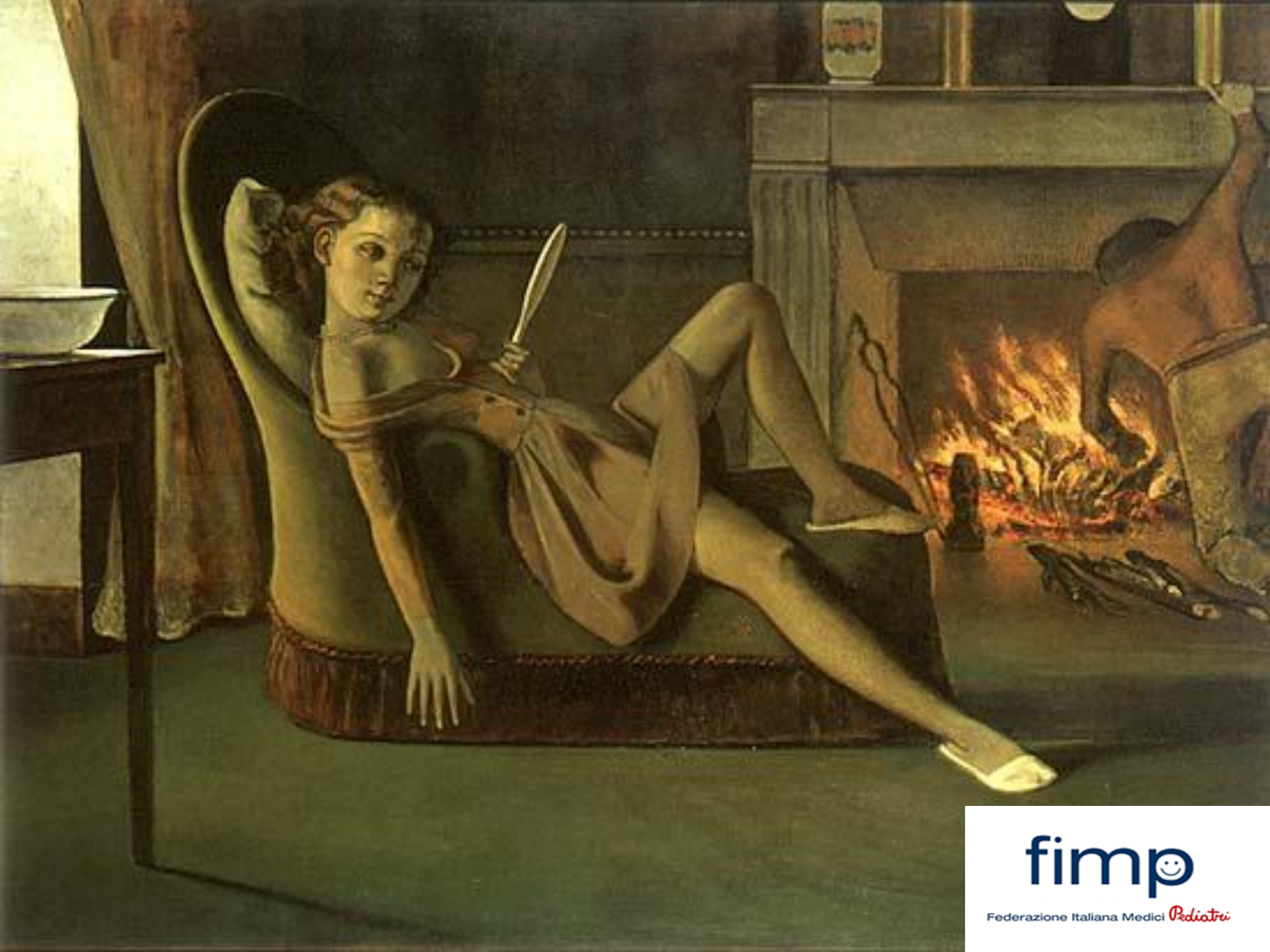
Sostegno ai Progetti e alle attività dedicate al sostegno della Genitorialità e alla promozione della corretta alimentazione fino dai primi anni di vita.

Sorveglianza

Inserimento nel Progetto Salute Infanzia di una **visita dedicata** alla intercettazione precoce dei comportamenti a rischio (alimentari, sostanze d’abuso) con strumenti semplici e validati scientificamente

EAT 26 semplificato

- Quante diete hai iniziato nell’ultimo anno?
- Ritieni che dovresti metterti a dieta?
- Ti senti insoddisfatto del peso del tuo corpo?
- Il peso influenza l’idea che hai di te stesso?



fimp

Federazione Italiana Medici Pediatri

INDIPENDENZA
IMMAGINE CORPOREA
Adolescenza
SESSUALITA'
RELAZIONI COI PARI

Dinamica delle abitudini alimentari

Le abitudini alimentari degli adolescenti non sono statiche.

Si modificano durante l’adolescenza in relazione allo sviluppo cognitivo e psicologico

Aumentano gli impegni scolastici ed extrascolastici.

Si riduce il tempo dedicato ai pasti, a favore dello snacking o del fast-food

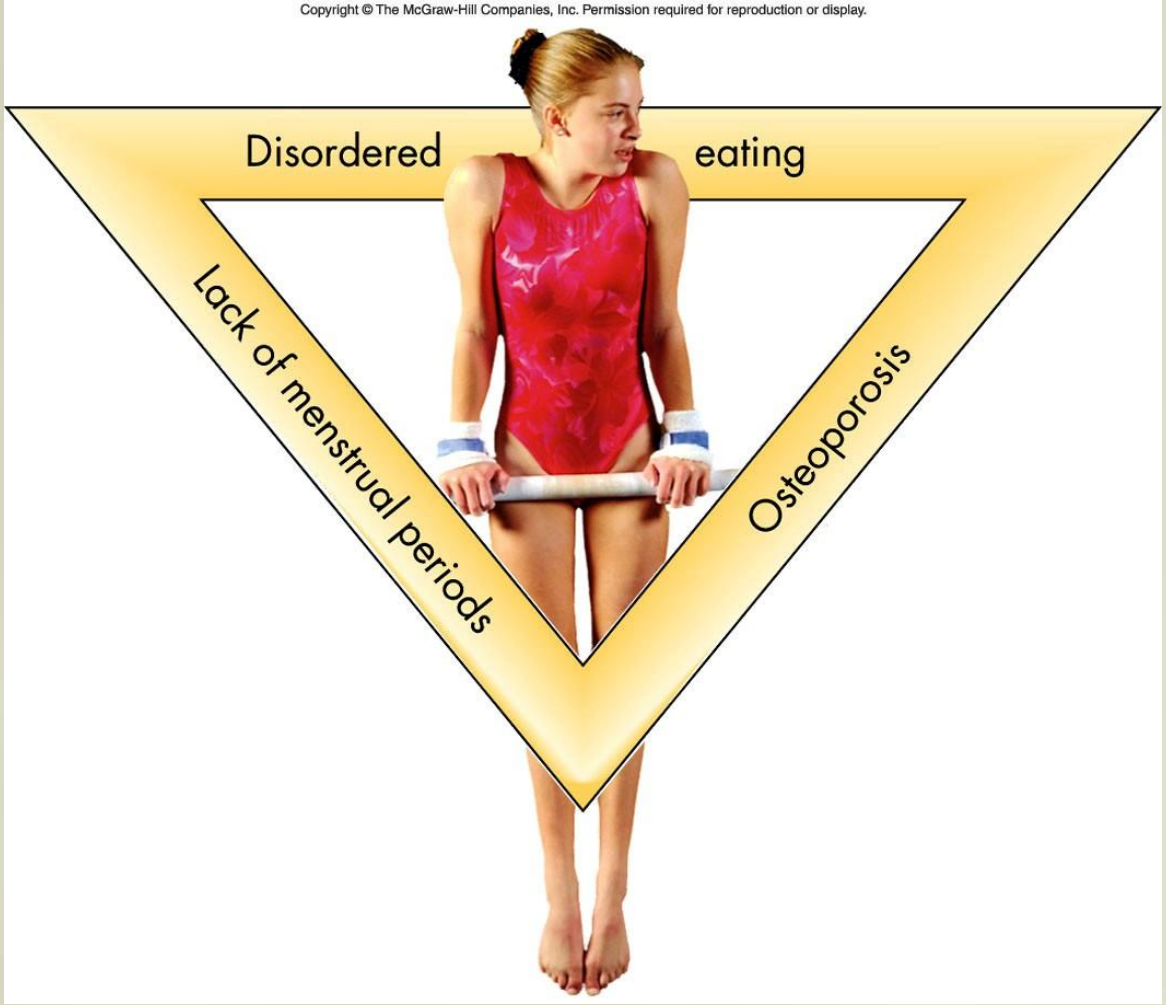
Disturbi del comportamento alimentare

Più presenti nei paesi industrializzati che idealizzano la magrezza; la loro distribuzione è in aumento.

La prevalenza tra le donne è stimata tra 0,5 e 1% secondo I criteri utilizzati, 10 volte più che tra I maschi.

Complessivamente i D.C.A. possono superare l' 8%.

La triade della atleta



La triade della atleta

Atlete di sesso femminile che partecipano a competizioni basate su esibizioni o resistenza

15% delle nuotatrici,
62% ginnaste ,
32% tra tutti gli altri sport

Altre forme di comportamenti a rischio

- 70% degli adolescenti consuma almeno uno snack al giorno (range 1- 7)
- In alcuni casi gli snack apportano dal 25 al 33% dell’intake energetico totale

Dati toscani studio HBSC

- Con la crescita aumenta il fenomeno dello “skipping”
- La colazione è il pasto più saltato
- 27% non fa mai colazione e il 18% non fa lo spuntino del mattino

- Saltare la colazione può ridurre in modo significativo l’intake di calorie, proteine, fibre,calcio e folato
- 85% degli adolescenti pranza a casa

Dati toscani studio HBSC

Fattori che influenzano le scelte e i comportamenti alimentari nell’adolescente:

- Costi
- Motivazioni personali e culturali
- Mass media
- Immagine corporea

Fattori che influenzano le scelte e i comportamenti alimentari nell’adolescente:

- Influenza dei coetanei
- Modelli famigliari
- Disponibilità di cibo
- Preferenze

Influenza esterna

Stili di vita

- Tempo e opportunità

Costi

- In uno studio francese su 12 scuole superiori il consumo di frutta fresca ↑ quando il costo ↓ del 50%

(French 01)

Opportunità e rischi

84% delle scuole toscane promuove progetti inerenti sport e attività fisica.

61% sviluppa progetti sulla sana alimentazione

62% delle scuole danno accesso a distributori automatici…..

Dati toscani studio HBSC

Opportunità e rischi

… che contengono

68% bibite zuccherate e gassate

71% succhi di frutta

64% merendine, caramelle, snack

87% bevande calde

Solo nel 25% dei distributori è presente lo yoghurt e meno del 10% fornisce frutta fresca

Dati toscani studio HBSC

- Nel tempo gli adolescenti passano meno tempo nell’ambito familiare e più con gli amici.
- Il contatto avviene sia con la mediazione di tecnologie (telefonate, SMS, chat) sia direttamente
- Le ragazze prediligono l’uso di telefono (52 vs 34%), I ragazzi hanno maggiore frequenza di uscite (20 vs15%)

Dati toscani studio HBSC

Red Flags

Adolescentologia Aprile Giugno 2013 Vol.41

- Riduzione di peso > 1 kg/settimana
- Food checking (spezzettamento del cibo)
- Vomito autoindotto
- Eccessiva assunzione di acqua
- Utilizzo inappropriato di lassativi
- Attività fisica compulsiva (deficit di leptina)
- Amenorrea,ipotrofia del seno,vaginite atrofica
- Rallentamento sino all’arresto, della crescita staturale
- Arresto progressione puberale

Interventi efficaci

- Basati sul comportamento
- Uso di strategie comportamentali adeguate
- Inclusione della componente ambientale
- Contatto diretto
- Utilizzo di media e tecnologie digitali

Hoelscher, JADA 2002;102:S52

I media: rischi e opportunità

- L’esposizione degli adolescenti ai media è significativa