

Per ulteriori informazioni si veda:

- su cosa e quanto dar da mangiare ai bambini: [www4.ti.ch/fileadmin/DECS/TEMI/Sportissima/Alimentazione\\_equilibrata\\_dei\\_bambini.pdf](http://www4.ti.ch/fileadmin/DECS/TEMI/Sportissima/Alimentazione_equilibrata_dei_bambini.pdf)
- su quali merendine evitare e quali preferire: [www.giardinodimarco.it/documenti/2012/snackometro.pdf](http://www.giardinodimarco.it/documenti/2012/snackometro.pdf)
- sui consigli per una corretta alimentazione di adulti e bambini: [www.inran.it](http://www.inran.it), [www.sapermangiare.mobi](http://www.sapermangiare.mobi), [www.airc.it/prevenzione-del-tumore/la-salute-comincia-da-bambino.asp](http://www.airc.it/prevenzione-del-tumore/la-salute-comincia-da-bambino.asp)
- sui benefici dell'attività fisica: [www.dors.it/el\\_focus.php?focus=B](http://www.dors.it/el_focus.php?focus=B)
- su come smettere di fumare: [www.fumo.it](http://www.fumo.it)
- su come prendersi cura di denti e gengive: [www.ministerodellasalute.it/sorrisoSalute/documenti/Linee\\_guida\\_approvate\\_10\\_ott\\_2008.pdf](http://www.ministerodellasalute.it/sorrisoSalute/documenti/Linee_guida_approvate_10_ott_2008.pdf)
- su come prevenire gli incidenti domestici: <http://prevenzionescuola.ispesl.it/documentiMonografie.asp>
- su come prevenire gli incidenti stradali: [www.dors.it/el\\_focus.php?focus=C](http://www.dors.it/el_focus.php?focus=C)

**Parlane con il tuo medico  
che saprà darti spiegazioni  
e utili consigli**

**ASL NAPOLI 1 CENTRO**  
Educazione Sanitaria  
[cedras@aslna1.napoli.it](mailto:cedras@aslna1.napoli.it)  
0812544878  
[www.aslna1.napoli.it](http://www.aslna1.napoli.it)

Testo di Pio Russo Krauss e Ilaria Cione



**ASL Napoli 1 Centro**  
Educazione Sanitaria



# Per te e per tuo figlio scegli la salute



**Come alimentarsi in maniera corretta,  
i benefici dell'attività fisica,  
come smettere di fumare,  
avere gengive e denti sani  
e prevenire gli incidenti**

Realizzato con il contributo  
della Regione Campania - Assessorato alla Sanità

## Per te e per i tuoi figli scegli la salute

**Il 30% dei tumori è determinato da cattive abitudini alimentari; un'uguale percentuale dal fumo di sigaretta.** La cattiva alimentazione e il fumo di tabacco, insieme alla scarsa attività fisica, sono anche le cause principali dell'infarto cardiaco, dell'ictus e delle altre malattie cardiovascolari. La gente spera che la ricerca scientifica un giorno possa trovare la cura di queste malattie e dimentica che la scienza stessa ha già scoperto il modo per evitare che insorgano: nutrirsi meglio, non fumare, fare attività fisica.



Recenti ricerche indicano che oltre **l'80% degli italiani non svolge un'adeguata attività fisica** e che il 30% degli spostamenti in auto riguarda distanze inferiori a 3 Km, distanze che si percorrono a piedi in 30-35 minuti. Se solo non usassimo l'auto ma le nostre gambe per questi piccoli spostamenti, potremmo prevenire l'obesità, l'infarto, l'ictus e avere al tempo stesso meno auto circolanti, meno traffico, meno inquinamento atmosferico e acustico.

In questa maniera saremmo anche **un esempio per i nostri figli**, che fin da piccoli capirebbero che la salute è un bene fondamentale, da salvaguardare con uno stile di vita sano. Molte ricerche infatti dimostrano che **l'esempio dei genitori ha un ruolo fondamentale nello strutturare valori, atteggiamenti, regole** che gli serviranno al momento opportuno per scegliere come comportarsi nelle varie situazioni (se accettare la sigaretta o altro offerto da un compagno, se rischiare di farsi male per fare "bella figura" con gli amici ecc.).



Purtroppo spesso i genitori non hanno coscienza di tutto ciò. Alcune ricerche hanno addirittura dimostrato che non hanno nemmeno consapevolezza di come sono i loro figli. Per esempio a Napoli il 57% delle madri di bambini sovrappeso e l'11% delle madri di bambini obesi ritiene che il proprio figlio non abbia alcun chilo in più. Si può essere sicuri che tali bambini stanno imparando dai propri genitori che bisogna mangiare più di quanto è necessario e che l'essere grassi non è una condizione da evitare ma un segno di buona salute.

**Questo opuscolo vuole fornire ai genitori alcune informazioni e consigli per mantenersi in buona salute e perché sappiano tutelare la salute dei loro figli.**

## ALIMENTARSI BENE E FARE ATTIVITÀ FISICA

Ogni genitore desidera che suo figlio cresca forte e sano. Tuttavia spesso si hanno idee sbagliate: per esempio si crede che si debba mangiare molta carne e che le verdure e i legumi non siano importanti oppure ci si preoccupa che il bambino suda correndo ma non se fa poca attività fisica. Così molte volte si finisce per mangiare male e per fare poca attività motoria, cause principali delle malattie cardiovascolari (**infarto, ictus ecc.**), dell'**obesità** e dei **tumori**, che invece **possono essere contrastati con un'appropriata alimentazione e con una regolare attività fisica.**

Allora quali alimenti si devono mangiare e in quale quantità? Quanto bisogna muoversi? La tabella 1 e i successivi consigli offrono una guida

### COME FARE UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA

**Latte o yogurt: 1-3 bicchieri al giorno**

**Cereali (pasta, riso, pane ecc.): 2-3 porzioni al giorno**

**Verdura: 2 porzioni al giorno, di cui possibilmente una cruda**

**Frutta: 2-3 porzioni al giorno**

**Alimenti proteici: 1 porzione al giorno**

**Uova: 2-3 alla settimana**

### Chiarimenti e consigli

Per **porzione** s'intende un piatto medio (per un adulto che ha una vita sedentaria circa 80-100 g di pasta o riso o carne o formaggi freschi, 50 g di formaggi stagionati o salumi, 150 g di pesce o frutta, 40 g di legumi secchi, 250 g d'ortaggi) poco più o poco meno se si è alti o bassi, robusti o esili, di più se si fa un'intensa attività fisica. Per quanto riguarda i bambini, se non mangiano tutto quello che si è dato non bisogna mai costringerli o dire frasi tipo "finisci tutto il piatto" o "fai il bravo e mangia tutto", ma rispettare i bisogni del loro organismo e chiedersi se per caso non si stanno dando porzioni troppo abbondanti

Il **latte fresco** è più nutriente. Conviene **usare il parzialmente scremato** per ridurre l'introduzione di grassi saturi, che sono la principale causa dell'arteriosclerosi e delle sue complicanze (infarto, ictus ecc.).

**La pasta, il pane, il riso non è vero che "gonfiano"** e sono alimenti essenziali per una corretta alimentazione.

## SCEGLI LA SALUTE: SMETTI DI FUMARE

### Per amore dei tuoi figli

I figli di fumatori hanno il 70% di probabilità in più di soffrire di **asma e bronchite** e il **40% di probabilità in più di avere episodi di mal di gola, tosse e otite**, perché respirano aria inquinata dal fumo. Inoltre **più facilmente saranno fumatori**, perché si tende ad imitare i comportamenti dei genitori.

### Per amore tuo

Chi fuma ha 10 volte più probabilità di avere un **cancro** al polmone o un'**ulcera** gastrica, ha 15 volte più probabilità di soffrire di **bronchite** cronica, ha 2 volte più probabilità di avere un infarto.

I fumatori hanno più frequentemente **mal di gola**, febbre, bruciore di stomaco, **scarse prestazioni fisiche**, diminuzione del gusto e dell'olfatto, gengivite, **perdita dei denti, calvizie**.

Le donne fumatrici hanno più probabilità di avere "**pelì superflui**" (5 volte più frequenti rispetto alle non-fumatrici) e **cellulite** e vanno incontro più presto alle **rughe** e alla menopausa.

Fumare un pacchetto di sigarette al giorno ti costa circa **1000 euro all'anno**.

### Il fumo di sigaretta un concentrato di sostanze dannose

**sostanze mutagene**, che causano tumori, malattie ereditarie e malformazioni: benzopirene, dibenzopirene, benzo(a)pirene, polonio 210 ecc.

**sostanze promuoventi il cancro**: fenoli, cresoli, esteri di acidi grassi ecc.

**sostanze tossiche**: nicotina, ossido di carbonio

**sostanze irritanti e infiammatorie**: fenoli, cresoli, formaldeide, acetaldeide, acroleina, ammoniaca ecc.

### Smettere di fumare si può



Il fumo di tabacco è una tossicodipendenza, cioè una *condizione che spinge un individuo ad assumere sostanze a dosi crescenti o costanti con conseguenze nocive anche gravi e che è caratterizzata dalla difficoltà a smettere anche se si è consapevole dei rischi* (OMS). Con questo non si vuole certo dire che non esistono importanti differenze tra il tabacco e le "droghe" (eroina, cocaina ecc.). Una delle differenze è che smettere di fumare è molto più facile che smettere di drogarsi. 95 persone su 100 hanno smesso senza alcun aiuto, solamente grazie alla loro volontà. Gomme e cerotti alla nicotina e la partecipazione a corsi di counseling di gruppo possono dare un valido aiuto.

## DENTI SANI E ALITO PROFUMATO

### Le più importanti malattie della bocca

#### La carie

È una malattia che causa la lenta distruzione del dente, fino a formare una cavità. Non guarisce spontaneamente e, se non curata in tempo, porta alla perdita del dente.

#### La malattia delle gengive

È un'infiammazione delle gengive, che si presentano arrossate e sanguinano facilmente. Nei casi più gravi l'infiammazione si può estendere e causare la caduta del dente.

### Cosa causa la carie e la malattia delle gengive

#### Placca batterica

La causa della carie e della malattia delle gengive è la placca, una patina molle costituita da residui di cibo e batteri. La presenza continua di placca sulla superficie dei denti porta alla formazione del tartaro, che è una sostanza dura, ricca di batteri che danneggia in modo grave il sistema di sostegno del dente.

#### Zuccheri

Gli zuccheri sono un elemento fondamentale per la formazione della carie perché i batteri presenti nella bocca li trasformano in acidi, che intaccano i denti.

### Cosa fare per difendersi da queste malattie, evitando fastidi e cure lunghe e costose

#### Limitare il consumo di zuccheri

Caramelle, merendine, dolci, biscotti, fette biscottate, cioccolata, gelati.

#### Evitare di mangiare continuamente tra un pasto e l'altro

Per lo spuntino e la merenda preferire il latte, lo yogurt, la frutta e la verdura fresca.

#### Lavare i denti dopo ogni pasto

Anche dopo uno spuntino o la merenda. È bene che i ragazzi portino lo spazzolino anche a scuola o in viaggio.



### Recarsi dal dentista ogni sei mesi

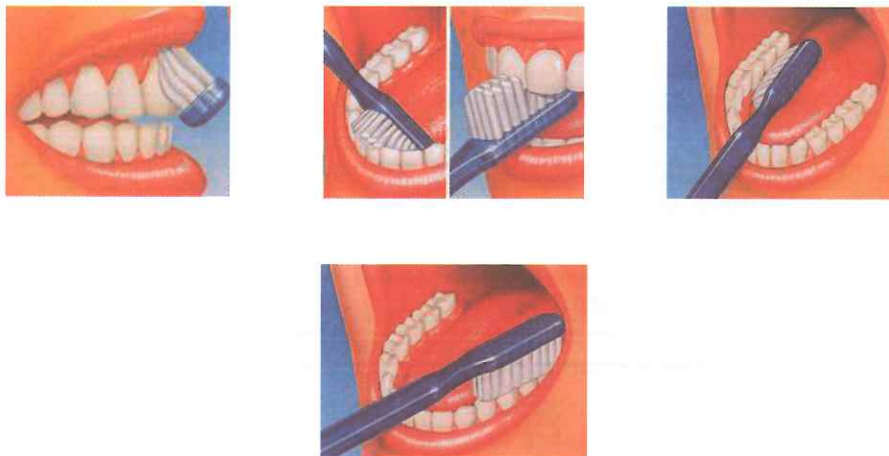
Non solo perché è meglio curare le malattie ai primi segni, ma anche per avere validi consigli per prevenirle. Inoltre il dentista può "sigillare" quei denti che presentano una maggiore predisposizione alla carie, cioè applicare una sostanza protettiva in quei solchi e quelle fossette dove più facilmente permane la placca batterica.

### Assumere un'adeguata quantità di fluoro

Il fluoro rende lo smalto del dente più forte e resistente alla carie e contrasta l'azione dei batteri della placca. Quando l'acqua che beviamo ne contiene poco, è necessario integrarlo. Parlane col tuo medico o il tuo dentista.

### Come pulire i denti

Per eliminare la placca bisogna usare uno spazzolino piccolo, di setole artificiali e di media durezza. Un efficace spazzolamento deve durare **almeno tre minuti**. Impugna lo spazzolino con decisione e ripetutamente sposta le setole **dalla gengiva al dente** (dall'alto al basso per i denti superiori, in senso contrario per quelli inferiori). Il movimento corretto è quello di far ruotare il manico dello spazzolino su se stesso di modo che le setole si muovano sulla superficie dei denti per spazzare via la placca. Pulisci i denti anteriori e quelli posteriori sia dell'arcata superiore che di quell'inferiore. Non trascurare le parti interne (verso la lingua e il palato) e le superfici masticatorie. Insegnalo con pazienza ai tuoi bambini e, soprattutto, dà loro l'esempio: cercando di imitarti impareranno più facilmente. Per rimuovere adeguatamente la placca presente tra un dente e l'altro è necessario utilizzare il **filo interdentale e lo scovolino**.



### Le malocclusioni e i traumi dei denti

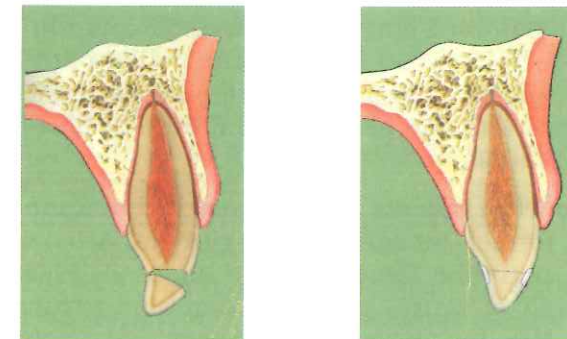
#### Malocclusioni

Le malocclusioni sono le deviazioni dei normali rapporti che esistono tra i denti e tra le mascelle. L'ortodonzia corregge queste deviazioni così da ottenere una dentatura corretta, sia esteticamente che funzionalmente. E' importante porre molta attenzione ad alcune cattive abitudini, quali l'abitudine di respirare con la bocca e non con il naso, succhiare il dito, mettere la lingua tra i denti, mordicchiare il labbro. Queste abitudini sono, insieme alla predisposizione ereditaria, le principali cause delle malocclusioni.

#### I traumi dei denti

I traumi dei denti sono frequenti: si calcola che un bambino su dieci subisce un trauma che va dal dente fratturato (spezzato) all'espulsione totale del dente dalla sua sede naturale (perdita del dente). E' molto importante non sottovalutare l'importanza del trauma dei primi dentini del bambino: un trauma può causare alterazioni dei denti permanenti, che possono spuntare tardi, in posizione irregolare ed anche con colore o forma diversi dagli altri.

Nelle fratture dei denti permanenti è importante **recuperare e conservare i frammenti**, perché possono essere riutilizzati nella ricostruzione del dente. Nel caso di perdita completa del dente, è possibile rimetterlo al suo posto. In entrambi i casi è fondamentale mettere i frammenti o il dente in un po' di **saliva** o di latte e **andare subito dal dentista** (entro le prime due ore).



## Amore è sicurezza, anche in casa

In Italia ogni anno 70.000 bambini sono vittime di un incidente: quelli tra 0 e 6 anni sono i più colpiti da infortuni domestici gravi e gravissimi. I **bambini** di questa età **hanno**, ogni anno, **una probabilità su 20 di avere un incidente domestico che necessita di cure mediche**.

Certo non si può e non si deve tenere il bambino sotto una campana di vetro: il bambino deve sperimentare le proprie abilità, imparare a superare le difficoltà e conoscere i rischi a cui può andare incontro. Quindi non va assillato con eccessivi divieti e preoccupazioni. E' necessario invece rendere l'ambiente in cui vive meno pericoloso per lui, in modo che possa crescere in libertà sotto il discreto e sereno sguardo di chi ne ha cura.

Quasi sempre **bastano piccoli accorgimenti e alcune semplici precauzioni per rendere la casa più sicura**. Vediamo quali sono.

**Soffocamento e annegamento.** Non tenere alla portata del bambino piccoli oggetti come bottoni, spille, biglie, monete. Svuotate la vasca da bagno subito dopo l'uso. Al mare e in piscina il bambino, finché non sa nuotare, deve sempre avere i braccialini galleggianti e, anche quando sa nuotare, deve sempre stare con un adulto.

**Avvelenamenti e folgorazioni.** Tenere farmaci, detersivi, disinfettanti e bevande alcoliche ben chiusi e in posti non accessibili al bambino. Non travasare detersivi, acidi e altri prodotti pericolosi in altri contenitori (bottiglie di bibite, bicchieri di plastica ecc.).

Evitate l'uso di prolunghe e fili volanti e non utilizzate asciugacapelli, radio ecc. in prossimità dell'acqua. Verificare che il "salvavita" sia a norma e inserito.

**Ustioni.** Tenere i bambini lontano dai fornelli quando sono in uso e non lasciare mai recipienti con liquidi o cibi bollenti sui bordi dei tavoli o dei mobili. Non tenete a portata di bambino fiammiferi e accendini. Utilizzate vestiti che abbiano al massimo il 50% di fibre sintetiche, che sono molto infiammabili.

**Traumi e cadute.** Non lasciate alla portata del bambino oggetti pericolosi come coltelli, forbici, tenaglie, pinze, giravite. Attenzione al ferro da stiro, il bambino potrebbe farselo cadere addosso. Fissare armadi, librerie e altri mobili al muro, perché il bambino arrampicandosi può tirarseli addosso. Non tenere, sedie, scale, sgabelli, tricicli, cassette sui balconi e terrazzi perché potrebbe arrampicarsi e precipitare giù.



## Gli incidenti stradali

Gli incidenti stradali sono la prima causa di morte e di invalidità negli adolescenti e nei giovani adulti: **ogni anno** oltre 300.000 persone rimangono ferite e **10.000 diventano gravemente invalide**.

Questo bollettino di guerra potrebbe essere evitato se solo si guidasse con prudenza, non mettendosi alla guida dopo aver bevuto alcolici o se si è stanchi, rispettando i limiti di velocità, evitando sorpassi azzardati, non parlando al telefonino, non fumando, allacciando sempre le cinture o mettendosi sempre il casco. Cioè rispettando **la legge e il buon senso**. In questa maniera daremmo anche il **buon esempio ai nostri figli**, che imparerebbero che la vita propria e altrui non va messa a rischio per niente e che bisogna rispettare le regole che una società si è data per il bene di tutti.

### Seggiolini e cinture

**Dalla nascita a 7-8 mesi** (10 Kg di peso) il bimbo deve viaggiare con le cinture allacciate nell'apposito seggiolino di classe 0 rivolto contro il senso di marcia e sul sedile posteriore. **Da 7 mesi a 5 anni** (18 Kg) deve viaggiare su un seggiolino di classe 1 sul sedile posteriore. **Sopra i 5 anni** e fino a che non sia alto più di 150 cm deve viaggiare sul sedile posteriore, su un apposito rialzo e con la cintura di sicurezza.

Può viaggiare sul sedile anteriore (sempre su seggiolino o rialzo) solo se si disattiva l'airbag. Lo scoppio dell'airbag sul bambino può avere gravissime conseguenze.

Tenere il **bimbo in braccio** sul sedile anteriore è estremamente pericoloso, anche se si va piano: una semplice frenata può farlo urtare contro il parabrezza e procurargli un trauma cranico, **un incidente a 30 Km all'ora può già essere mortale**. Una mamma che pesa 65 Kg e non ha allacciato la cintura in un incidente a 30Km/h viene proiettata in avanti con una pressione di 2 tonnellate e schiaccerà il bambino sul cruscotto. Ma anche se avesse la cintura per non farsi scappare dalle braccia un bambino di 10 Kg dovrebbe esercitare una forza pari a quella necessaria per sollevare 200 Kg .

In città il 40% degli incidenti sono scontri frontali e il 20% contro un ostacolo fisso, i più pericolosi.

Adulti e ragazzi devono usare sempre le cinture di sicurezza, perché anche andando a 20 Km/h in caso di incidente si possono avere gravi conseguenze. La massima efficacia delle cinture è tra i 10 e i 110 Km/h, con il massimo **a 50 Km/h. Un incidente frontale a questa velocità è come precipitare da 10 metri**, per questo la cintura riduce di 10 volte il rischio di morte.

Andando a 50 Km/h in un secondo si percorrono 14 metri: per accorgersi del pericolo, decidere di frenare e far arrestare l'auto occorre ben più di un secondo, perciò non conviene correre.

Quando si va in bicicletta bisogna indossare il casco.