

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria

Direzione Sanitaria
DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
*U.O.C. PROMOZIONE DELLA SALUTE E PREVENZIONE FATTORI DI RISCHIO
COMPORTAMENTALI*

U.O.S. QUALITA' DELLA NUTRIZIONE E STILI ALIMENTARI

Via Ottorino Rossi n. 9 – 21100 Varese
Tel. 0332/277576-363-562-389 – Fax 0332/277414
e-mail: bianchim@ats-insubria.it
www.ats-insubria.it
protocollo@pec.ats-insubria.it

Ai Dirigenti Scolastici I.C.
dei Comuni dell'ATS Insubria

Ai Dirigenti delle
Scuole private paritarie
dei Comuni dell'ATS Insubria

Ai Dirigenti delle
Scuole private non paritarie
dei Comuni dell'ATS Insubria

Ai Dirigenti delle
Scuole dell'infanzia
dei Comuni dell'ATS Insubria

Alle Amministrazioni Comunali
dei Comuni dell'ATS Insubria

Ai Responsabili AVASM FISM
avasm.fism@libero.it

Ai Responsabili FISM-COMO
segreteria@fismcomo.eu

LORO SEDI

Oggetto: Promozione di alimentazione corretta nelle scuole ai fini di incrementare determinanti di salute e ridurre fattori di rischio per la prevenzione di malattie croniche.

Le ultime indagini epidemiologiche, effettuate sui bambini della scuola primaria, hanno evidenziato rilevanti prevalenze di eccesso ponderale determinato da scorrette abitudini



alimentari associate ad una insufficiente attività fisica. La scuola e le amministrazioni comunali hanno tra i loro compiti anche quello di promuovere salute impegnandosi a costruire un contesto che favorisca l'adozione di comportamenti e scelte positive per la salute nell'interesse dei bambini e della comunità, mettendo in atto azioni efficaci e sostenibili su tematiche prioritarie.

Come in altri ambiti anche nell'ambito scolastico le tematiche sanitarie proposte, correlate alle corrette abitudini alimentari per la prevenzione delle malattie croniche sono:

MERENDE SALUTARI

Uno spuntino a metà mattina in ambito scolastico è necessario, ma deve essere leggero per non compromettere l'appetito al momento del pranzo. Serve da "ricarica energetica" ed è una sana abitudine che permette di affrontare al meglio gli impegni della tarda mattinata e del pomeriggio. Gli spuntini e le merende sono inoltre da considerarsi come momenti ludici/educativi importanti della giornata dei bambini.

La possibilità di consumare pasti equilibrati nel contesto scolastico costituisce un aspetto sostanziale di educazione alimentare. In particolare anche il momento dello spuntino di metà mattina diventa un'occasione preziosa per imparare a nutrirsi.

Esempi di merenda salutare, da assumere almeno tre volte la settimana, possono essere:

- un frutto o un vasetto di yogurt,
- mousse di frutta frullata e pastorizzata
- un pacchetto di cracker integrali o due bustine di grissini.

Si consiglia di evitare spuntini ipercalorici tipo pizette, focaccia, panini imbottiti, altri alimenti ricchi di grassi e zuccheri e bevande zuccherate e succhi di frutta con zuccheri aggiunti. Frutta e verdura sono alla base di un'alimentazione sana ed equilibrata. Le proprietà salutistiche di questi alimenti sono attribuite al loro prezioso contenuto in acqua, vitamine, sali minerali, fibra e sostanze bioattive.

L'OMS consiglia di consumare almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura variando spesso i prodotti ortofrutticoli tra i diversi colori (bianco, verde, arancio o giallo, rosso, viola o blu) e utilizzando prodotti di stagione e a filiera corta perché, oltre ad essere più sani e gustosi sono anche più economici e rispettosi dell'ambiente. Dal sito dell'ATS Insubria è possibile scaricare il documento "Spuntini e Merende sane" www.ats-insubria.it

CONSUMO DI PANE A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE

Il consumo di sale è fortemente correlato allo sviluppo di patologie cardiovascolari. Il 64% del consumo di sale proviene dai prodotti che quotidianamente consumiamo, in particolare i prodotti da forno. Tra questi la principale fonte di sale è rappresentata dal pane.

L'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) raccomanda un consumo massimo di 5 grammi al giorno di sale, corrispondenti a circa 2 grammi al giorno di sodio.

All'inizio dello svezzamento e fino a sei mesi non si deve aggiungere sale poiché quello contenuto nel latte e nelle pappe è più che sufficiente al fabbisogno giornaliero.

Dopo i sette mesi, si può proporre al bambino qualche assaggio ma senza superare *1 grammo di sale* al giorno. La quantità può salire a *2 grammi* fino al terzo anno di vita e passare a *3 grammi* tra i quattro e i sei anni.

Cinque grammi è la quantità raccomandata per i bambini tra i sette e i dieci anni



Il consumo individuale di sale non dovrebbe essere superiore a 5 grammi al giorno. Un italiano adulto ne consuma quotidianamente circa 11 grammi , una quantità doppia rispetto al limite indicato dall'OMS.

Il pane, consumato tutti i giorni, apporta più sale rispetto ad altri alimenti che ne contengono in percentuali maggiori ma sono consumati meno frequentemente e in quantità inferiori. Per questa ragione **è vantaggioso per la salute abituarsi a consumare pane a basso tenore di sale (che contiene solo 1.7g di sale ogni 100 g di farina).**

UTILIZZO DI SALE IODATO

Oltre a ridurre l'uso di sale in cucina ed in tavola, **è opportuno consumare sale iodato**, come indicato nella Legge 21.3.05 n.55, (Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica), oltre che alle disposizioni del D.M. 31.01.1997 n.106.

Lo iodio è necessario per il corretto funzionamento della tiroide essendo componente essenziale degli ormoni tiroidei. Questi ormoni regolano numerose funzioni del nostro organismo e svolgono un ruolo importantissimo nello sviluppo di diversi organi. Durante la cottura si perde mediamente il 30% dello iodio, perciò è preferibile salare le pietanze a fine cottura o a crudo.

In considerazione di quanto sopra esposto, chiediamo alle scuole di sostenere e indirizzare le famiglie nella scelta di una sana merenda per i loro figli e alle amministrazioni comunali l'inserimento di: pane a ridotto tenore di sale, sale iodato, frutta e verdura fresca di stagione nei menù delle mense e nelle caratteristiche merceologiche dei capitolati d'appalto per la ristorazione aziendale.

Vi chiediamo inoltre di compilare, ognuno per la parte di competenza, e restituire entro 31 gennaio 2020 all'indirizzo di posta elettronica: nutrizione@ats-insubria.it il questionario allegato con la scheda tecnica del pane a basso tenore di sale, se utilizzato, per consentire un'analisi conoscitiva del nostro contesto utile per la programmazione di interventi di promozione della salute e di sani stili alimentari.

A disposizione per eventuali chiarimenti e/o approfondimenti si porgono cordiali saluti.

IL RESPONSABILE
U.O.C. PROMOZIONE DELLA SALUTE E PREVENZIONE
FATTORI DI RISCHIO COMPORTAMENTALI
(Dott.ssa Annalisa Donadini)

Documento informatico firmato digitalmente
ex D.P.R. n. 445/2000 e D.Lgs. n. 82/2005 e norme collegate
sostituisce il documento cartaceo firmato in autografo

All.: n°3

Responsabile del procedimento: Dott.ssa Donadini Annalisa
Pratica trattata da: Dott.ssa Bianchi Maria Antonietta