



Oltre la dieta:
nuovo approccio all'obesità in età
pediatrica

Tortona 9.11.2013

Dr.ssa Chiara Turpini

*responsabile Riabilitazione Nutrizionale e Psico-motoria dell'obesità
CC. "Villa Esperia"
Salice Terme, Pavia*



What causes obesity and overweight?

The fundamental cause of obesity and overweight is an energy imbalance between calories consumed and calories expended.

an increased intake of energy-dense foods that are high in fat, salt and sugars but low in vitamins, minerals and other micronutrients;



a decrease in physical activity due to the increasingly sedentary nature of many forms of work, changing modes of transportation, and increasing urbanization.

How can overweight and obesity be reduced?

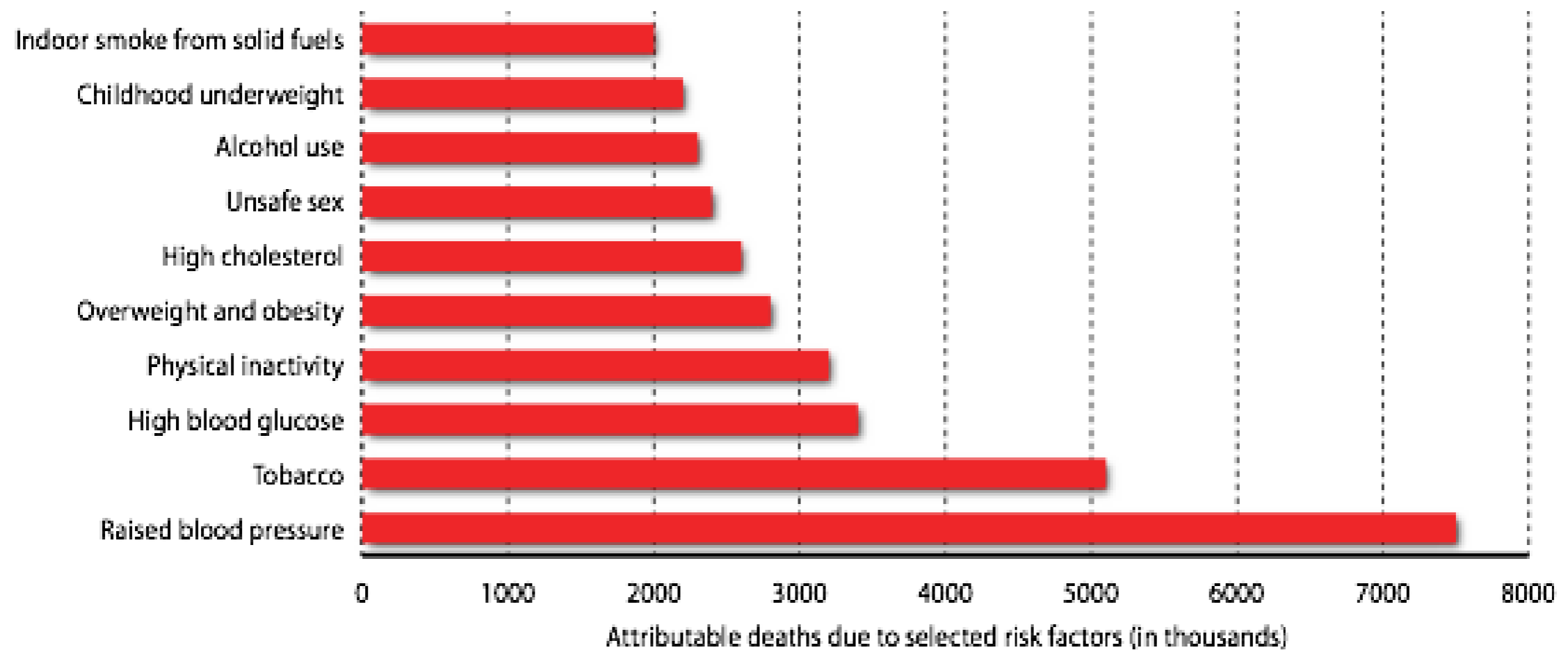
Overweight and obesity, as well as their related noncommunicable diseases, are largely preventable.

Supportive environments and communities are fundamental in shaping people's choices, making the healthier choice of foods and regular physical activity the easiest choice, and therefore preventing obesity.

At the individual level, people can:

- 1) limit energy intake from total fats and sugars
- 2) increase consumption of fruit and vegetables, as well as legumes, whole grains and nuts;
- 3) engage in regular physical activity;
- 4) achieve energy balance and a healthy weight.

Figure 29 Ranking of 10 selected risk factors of cause of death (2).



reparto D.O.-
MAC

obesità +
comorbidità
D.C.A.



équipe interdisciplinare:

medico specialista
psicologo-psicoterapeuta
dietista, fisioterapista
(laureato in sc. motorie)
infermiere

C.C. "VILLA ESPERIA"

**approccio cognitivo-
comportamentale**

Caratteristiche generali dell'intervento



• **Guadagnare salute**

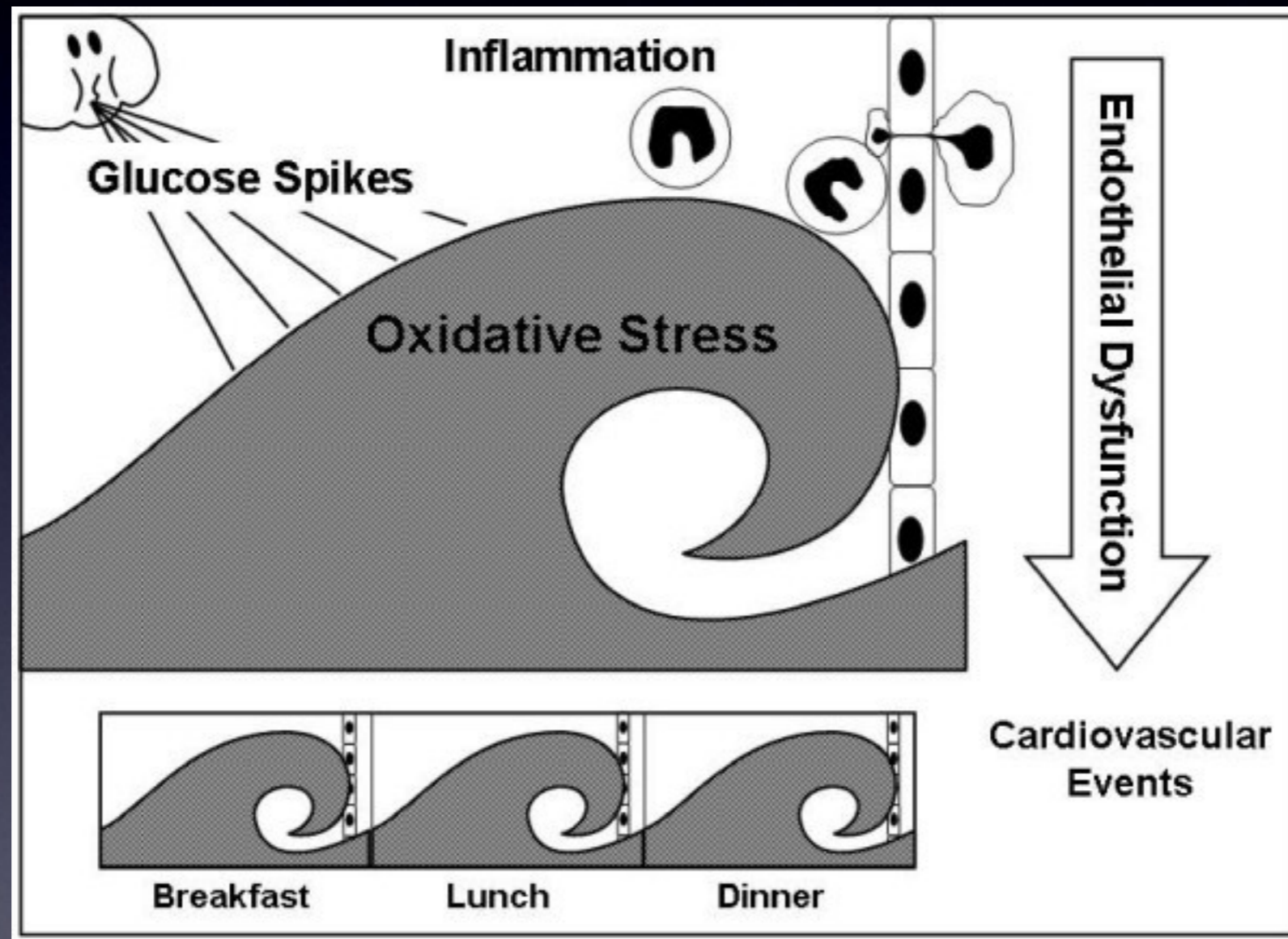
- Riabilitazione nutrizionale e psico-motoria
- Il trattamento riabilitativo è orientato a produrre modificazioni nello stile di vita del paziente, sia per quanto riguarda gli aspetti nutrizionali che motori.



Postprandial hyperglycemia as an etiological factor in vascular failure

K. Node ,T. Inoue

Cardiovascular Diabetology 2009, 8:23

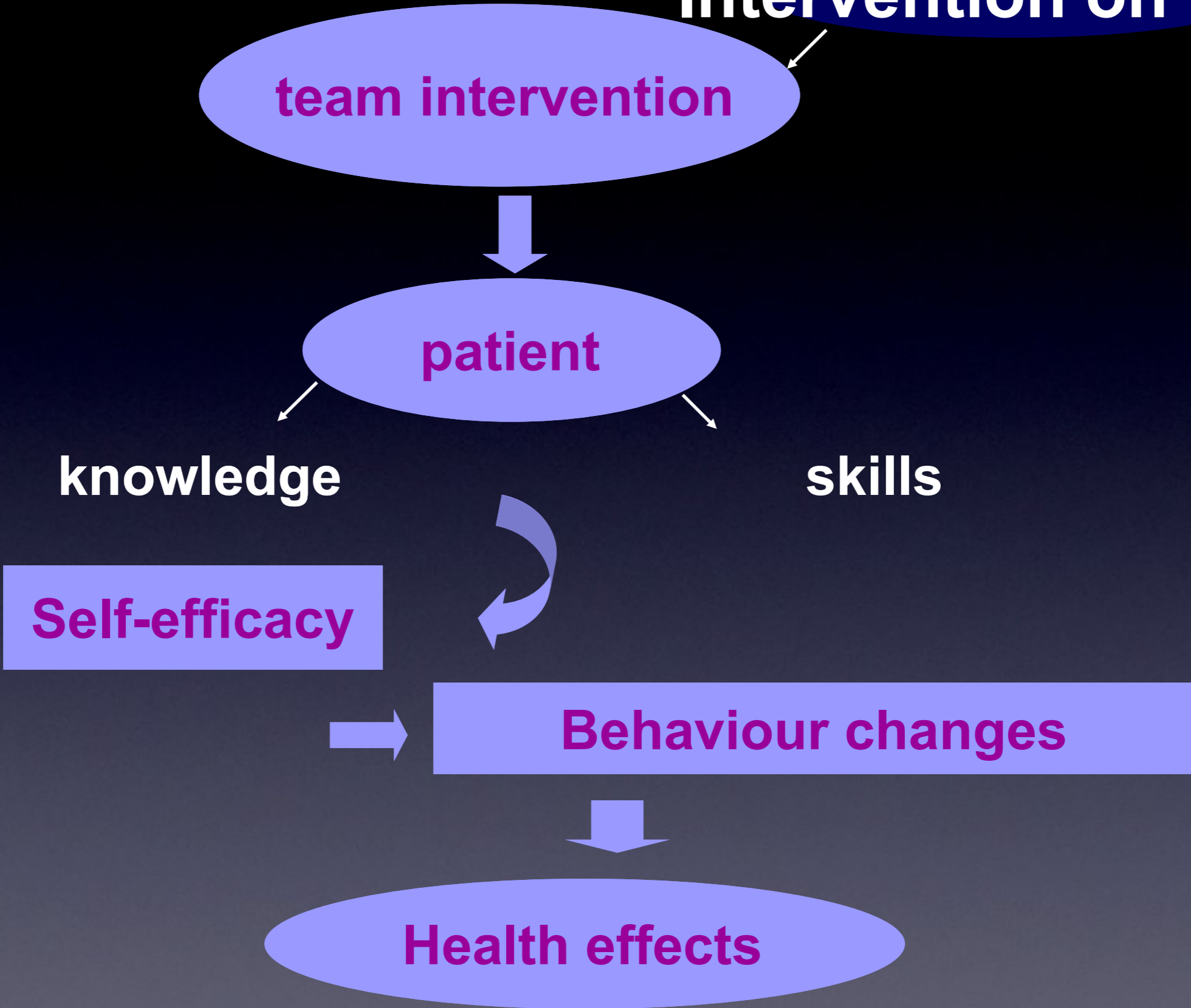




Cardini dell'intervento :

- Apprendimento attraverso la sperimentazione (cibo, attività fisica).
- Ruolo attivo: dalla prescrizione alla gestione autonoma.
- Empowerment : acquisizione di un ruolo attivo e consapevole del paziente nella gestione della propria complessa patologia cronica
- Presa in carico del paziente con follow up previsti per un periodo di almeno 3- 5 anni.

Intervention on team



Trattamento

Educazione alimentare

Principi nutritivi

Composizione nutrizionale dei cibi

Le Etichette alimentari

Piramide alimentare

Linee guida per una sana alimentazione

Recupero fisiologia
fame e sazietà

Modifica della modalità
alimentare

Ristabilire una regolarità dei pasti

Quantità e qualità dei cibi

Intervento psicoterapico

*Identificazione pensieri disfunzionali ed emozioni
controllo/abbuffata, circolo bulimico*

Problem solving- Assertività

*Ristrutturazione cognitiva, prevenzione delle ricadute
la pubblicità*

Recupero percezioni
corporee

Attività fisica regolare

*Aerobica, a corpo libero, propiocezione,
equilibrio, stretching*







SNACKS SALATO. INGREDIENTI:

Patate disidratate, grasso vegetale, olio vegetale, farina di granoturco, amido di frumento, maltodestrine, emulsionante: E471, sale e destrosio

INFORMAZIONI NUTRITIVE, IN MEDIA:

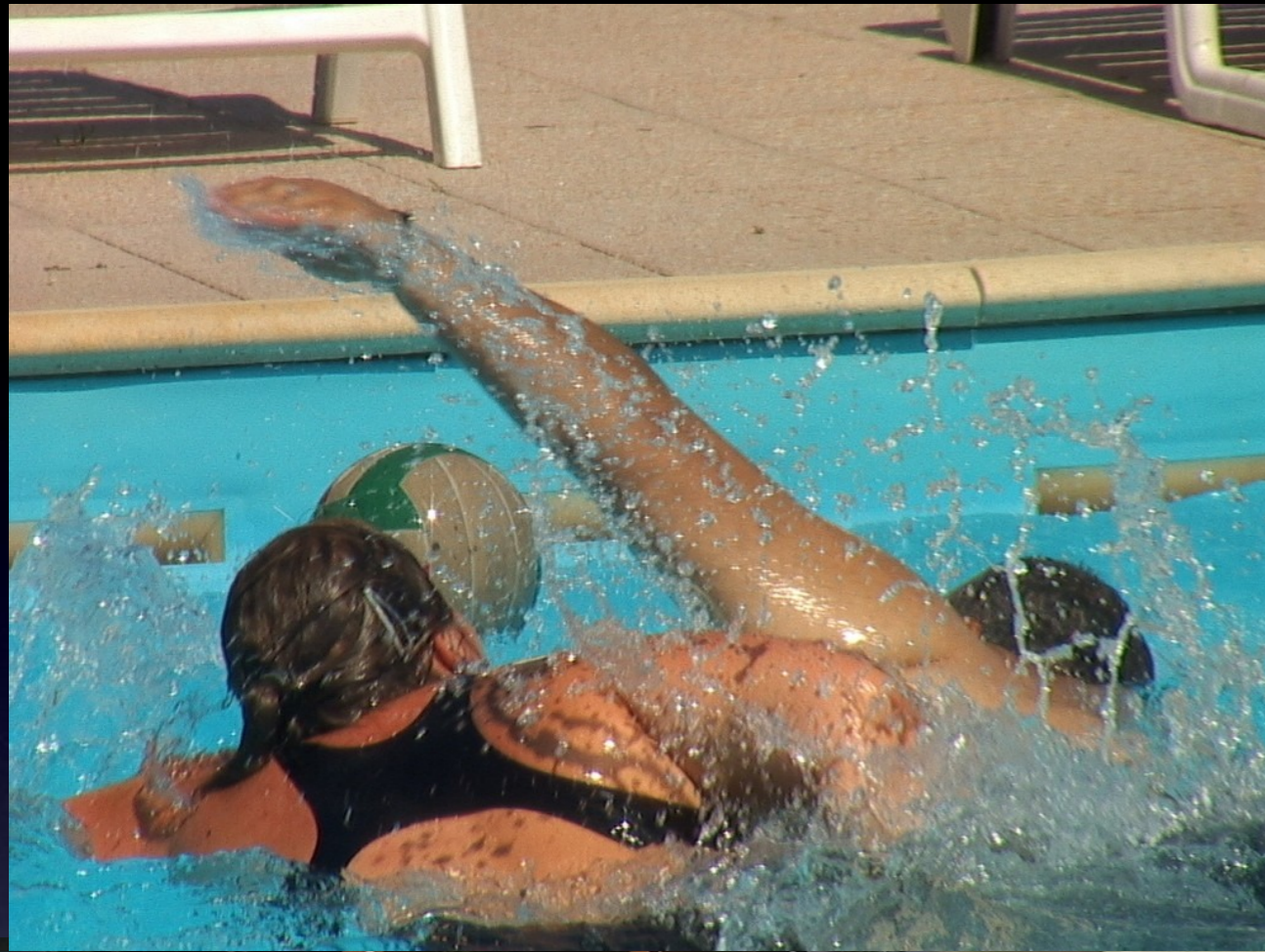
Quantità	25 g	100 g
Energia/Valore energetico	139 Kcal	557 Kcal
Proteine	1.13 g	4.5 g
Carboidrati	12 g	48 g
di cui zuccheri	0.21 g	0.82 g
Grassi	9.5 g	38 g
di cui saturi	3.25 g	13 g
Fibre	0.88 g	3.5 g
Sodio	0.135 g	0.54 g

Doing some physical activity is better than doing none



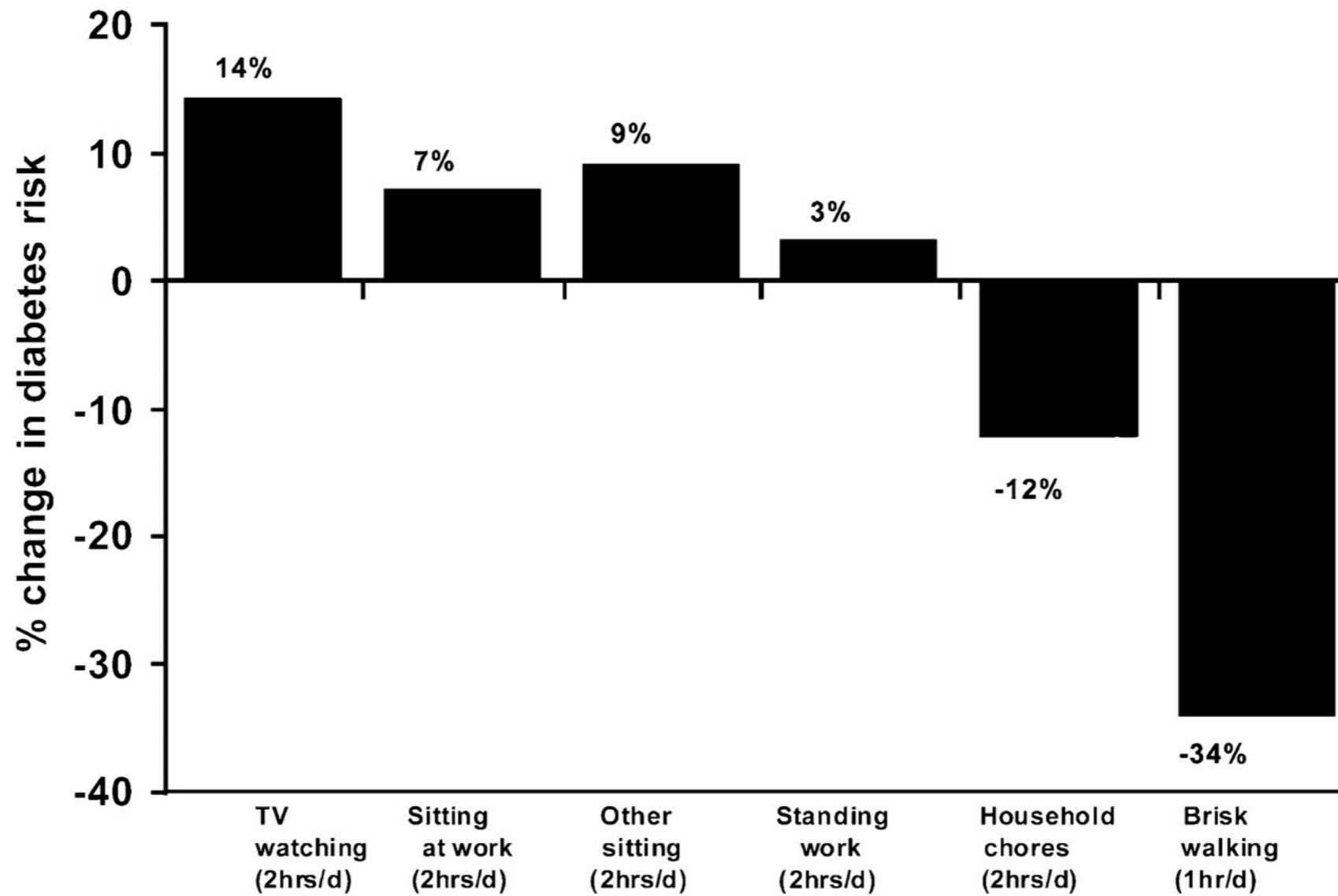
Inactive people should start with small amounts of physical activity and gradually increase duration, frequency and intensity over time. Inactive adults, older adults and those with disease limitations will have added health benefits when they become more active.





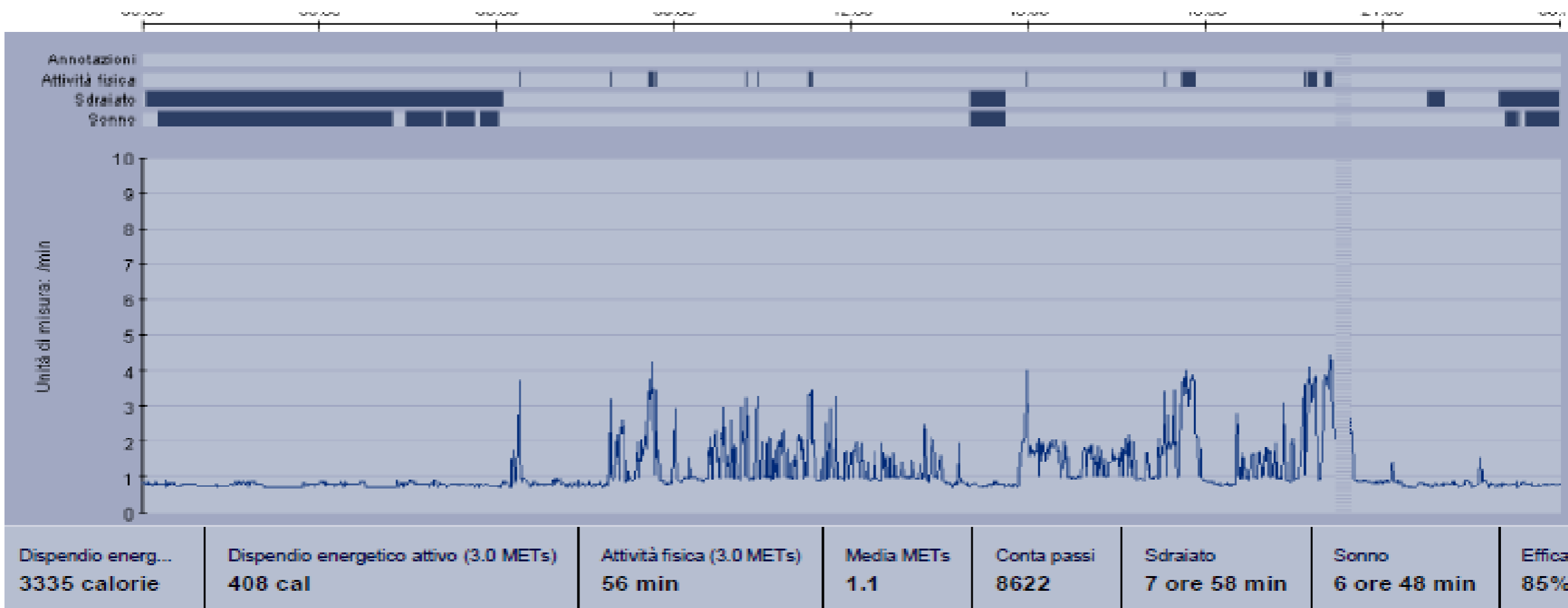
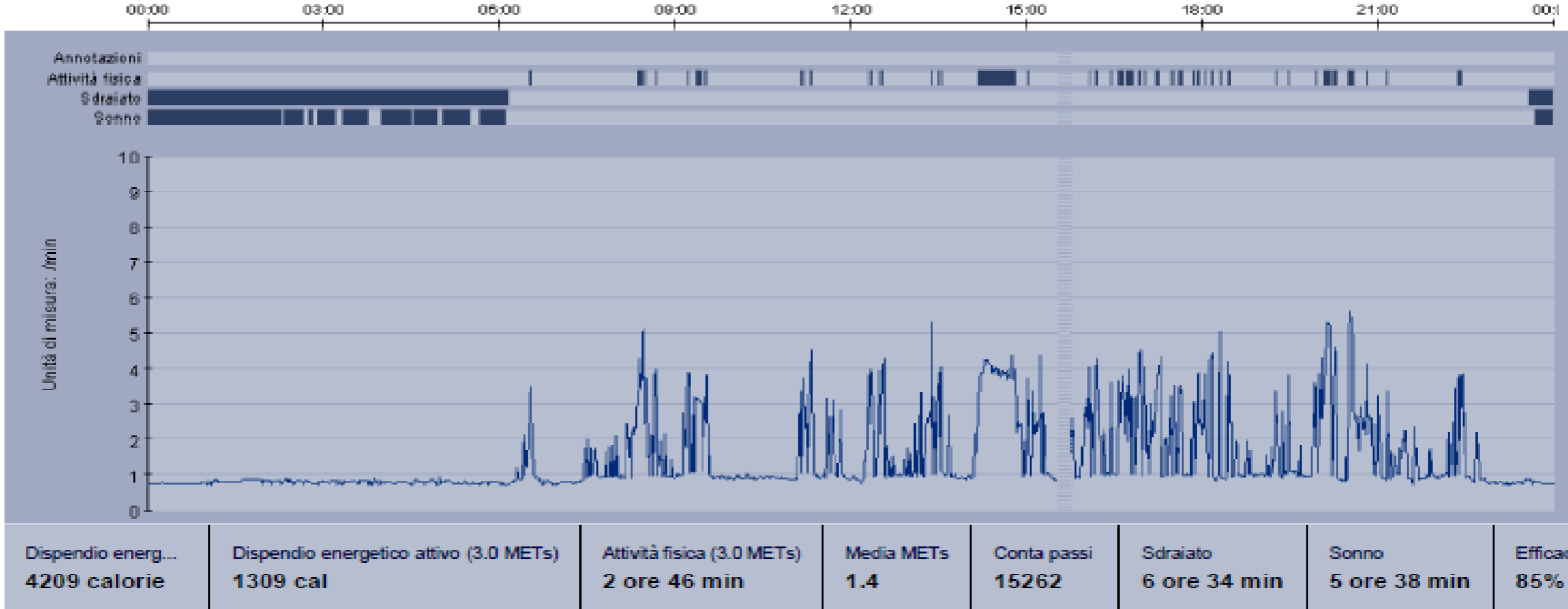
Percentage changes in risk of developing type 2 diabetes among nondiabetic women associated with TV watching, other sedentary behaviors, and walking.

Physical activity and sedentary lifestyle and diabetes risk in the NHS



(Hu JAMA 2003)

Hu F B Dia Care 2011;34:1249-1257



Mostra sessioni e marca eventi



mercoledì - 30 aprile 2008
giovedì - 1 maggio
venerdì - 2 maggio
sabato - 3 maggio

uno normale....

MER 30 APR, 15:55

SAB 3 MAG, 09:17



Inizio
00:00

Fine
00:00

Ora selezionata: 01 giorni | 00 ore | 00 min
Tempo indossato: 00 giorni | 23 ore | 59 min
L'amband è stato indossato per il 99.9% del tempo.

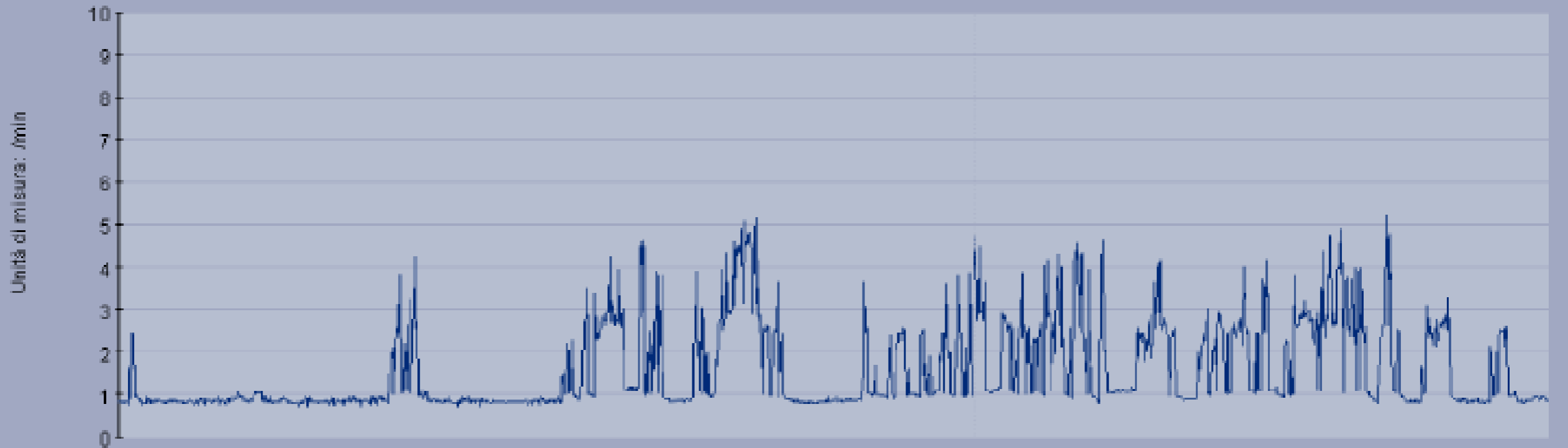
00:00 03:00 06:00 09:00 12:00 15:00 18:00 21:00 00:00

Annotazioni

Attività fisica

Sdraiato

Sonno



Dispendio energ...
3708 calorie

Dispendio energetico attivo (3.0 METs)
749 cal

Attività fisica (3.0 METs)
1 ora 54 min

Media METs
1.6

Conta passi
13167

Sdraiato
7 ore 25 min

Sonno
6 ore 13 min

Efficac
83%

Mostra sessioni e marca eventi



VEN 8 OTT, 11:08

LUN 11 OTT, 09:10

- venerdì - 8 ottobre 2010
- sabato - 9 ottobre
- domenica - 10 ottobre**
- lunedì - 11 ottobre

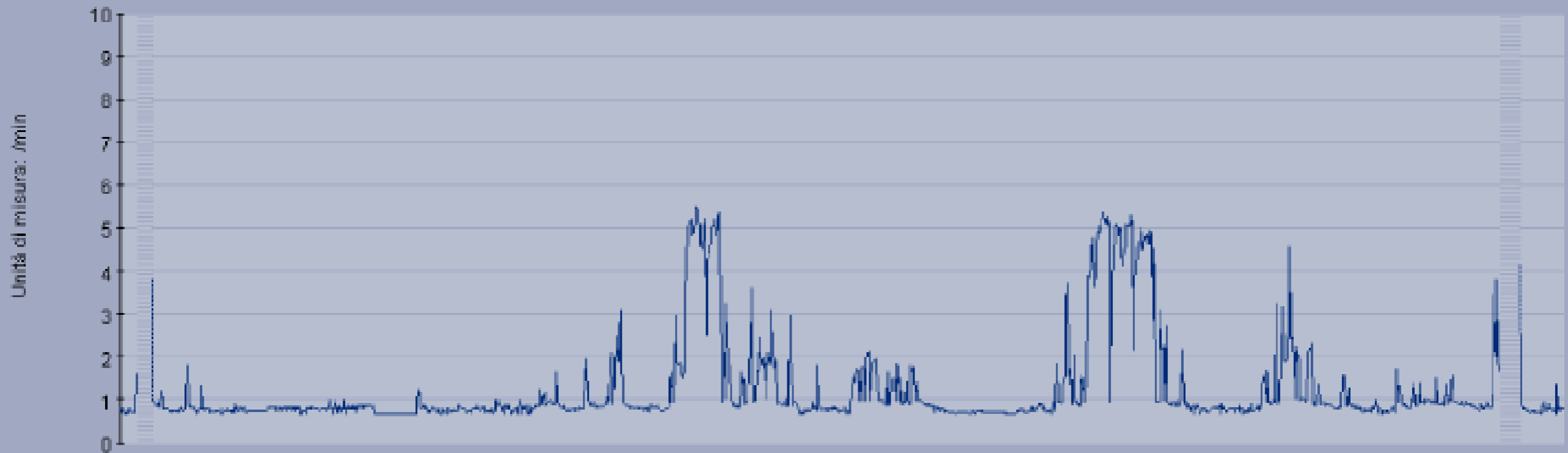
Movimento...sedentario!



Ora selezionata: 01 giorni | 00 ore | 00 min
Tempo indossato: 00 giorni | 23 ore | 25 min
L'amband è stato indossato per il 97.6% del tempo.

00:00 03:00 06:00 09:00 12:00 15:00 18:00 21:00 00:00

Annotazioni
Attività fisica
Sdraiato
Sonno



Dispendio energ... 4853 calorie	Dispendio energetico attivo (3.0 METs) 1450 cal	Attività fisica (3.0 METs) 1 ora 54 min	Media METs 1.2	Conta passi 14122	Sdraiato 6 ore 24 min	Sonno 4 ore 56 min	Efficac... 77%
------------------------------------	--	--	-------------------	----------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------

Mostra sessioni e marca eventi



lunedì - 26 settembre 2011

martedì - 27 settembre

mercoledì - 28 settembre

giovedì - 29 settembre

normale....

LUN 26 SET, 16:02

GIO 29 SET, 19:40



Inizio 00:00

Fine 00:00

Ora selezionata: 01 giorni | 00 ore | 00 min

Tempo indossato: 00 giorni | 23 ore | 42 min

L'amband è stato indossato per il 98.8% del tempo.

00:00 03:00 06:00 09:00 12:00 15:00 18:00 21:00 00:00

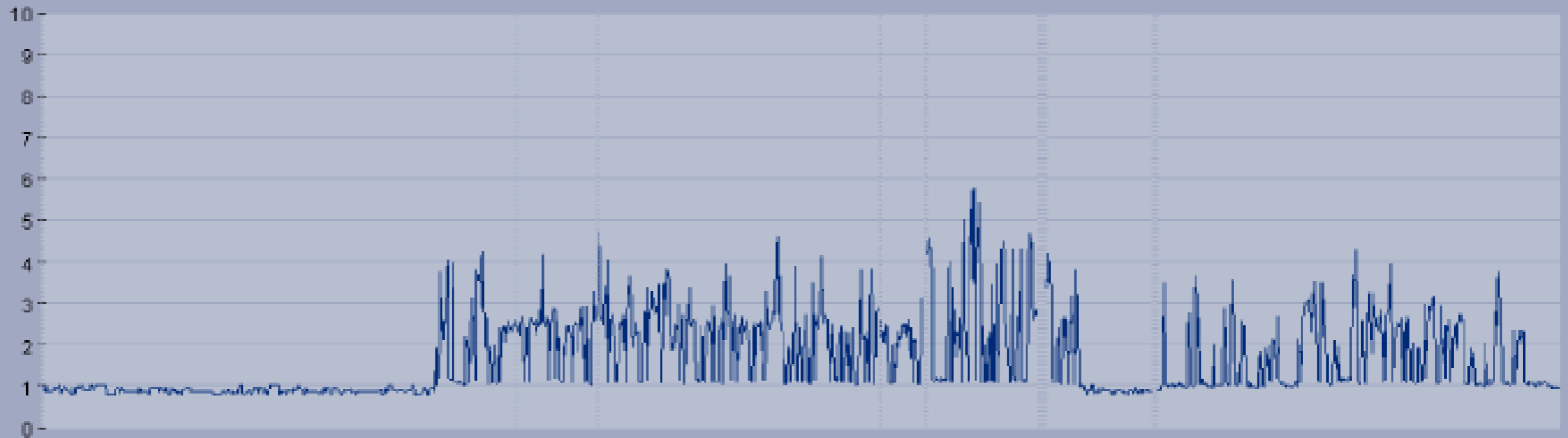
Annotazioni

Attività fisica

Sdraiato

Sonno

Unità di misura: $\dot{m}in$



Dispendio energ...
3468 calorie

Dispendio energetico attivo (3.0 METs)
627 cal

Attività fisica (3.0 METs)
1 ora 53 min

Media METs
1.7

Conta passi
14168

Sdraiato
6 ore 16 min

Sonno
3 ore 48 min

Efficac
60%

Mostra sessioni e marca eventi



mercoledì - 7 luglio 2010

giovedì - 8 luglio

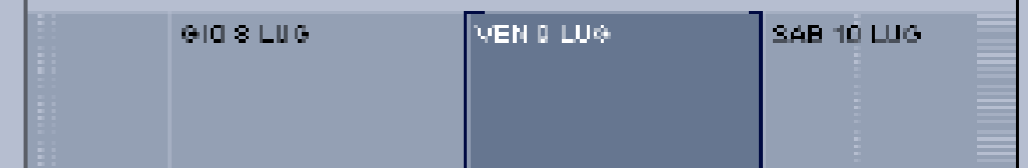
venerdì - 9 luglio

sabato - 10 luglio

peso, pigrizia e anca...

MER 7 LUG, 12:36

SAB 10 LUG, 20:34



Inizio
00:00

Fine
00:00

Ora selezionata: 01 giorni | 00 ore | 00 min

Tempo indossato: 01 giorni | 00 ore | 00 min

L'armband è stato indossato per il 100.0% del tempo.

00:00 03:00 06:00 09:00 12:00 15:00 18:00 21:00 00:00

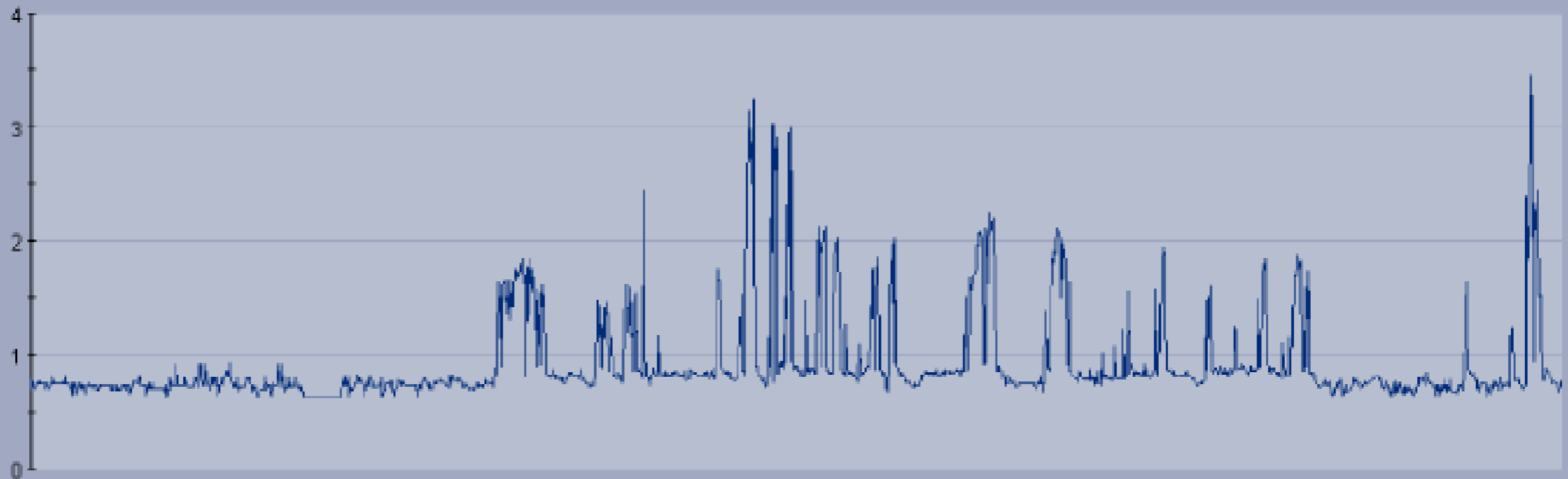
Annotazioni

Attività fisica

Sdraiato

Sonno

Unità di misura: /min



Dispensio energ...

3028 calorie

Dispensio energetico attivo (3.0 METs)

57 cal

Attività fisica (3.0 METs)

8 min

Media METs

0.9

Conta passi

1542

Sdraiato

7 ore 40 min

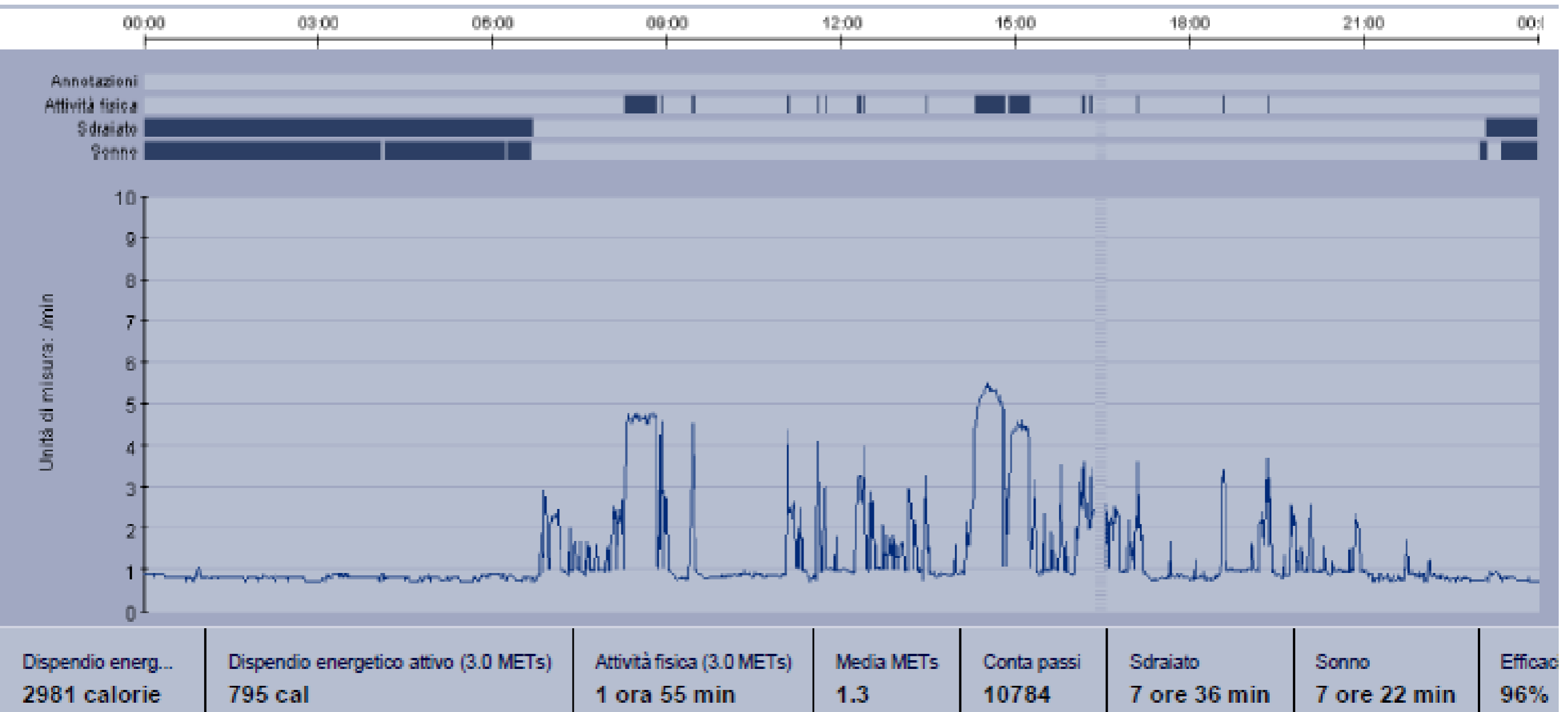
Sonno

5 ore 52 min

Efficac

76%

Free living...



Campione :

- 1942 pazienti (1398 Femmine e 544 uomini) che hanno avuto accesso al programma di Riabilitazione Nutrizionale e Psico-Motoria dell'Obesità, presso la Casa di Cura Villa Esperia, dal 2007 al 2012.
- A T0= ricovero e a T1= dimissioni è stato effettuato il 6' Walking Test, allo scopo di valutare la performance fisica e il possibile miglioramento dopo 21 giorni di trattamento (attività fisica due volte al giorno, per cinque giorni a settimana).
 -
 -
 -



Dr.ssa Samantha Bernardi*, Dr. Pietro Cavagna* & Prof. Davide Liccione*

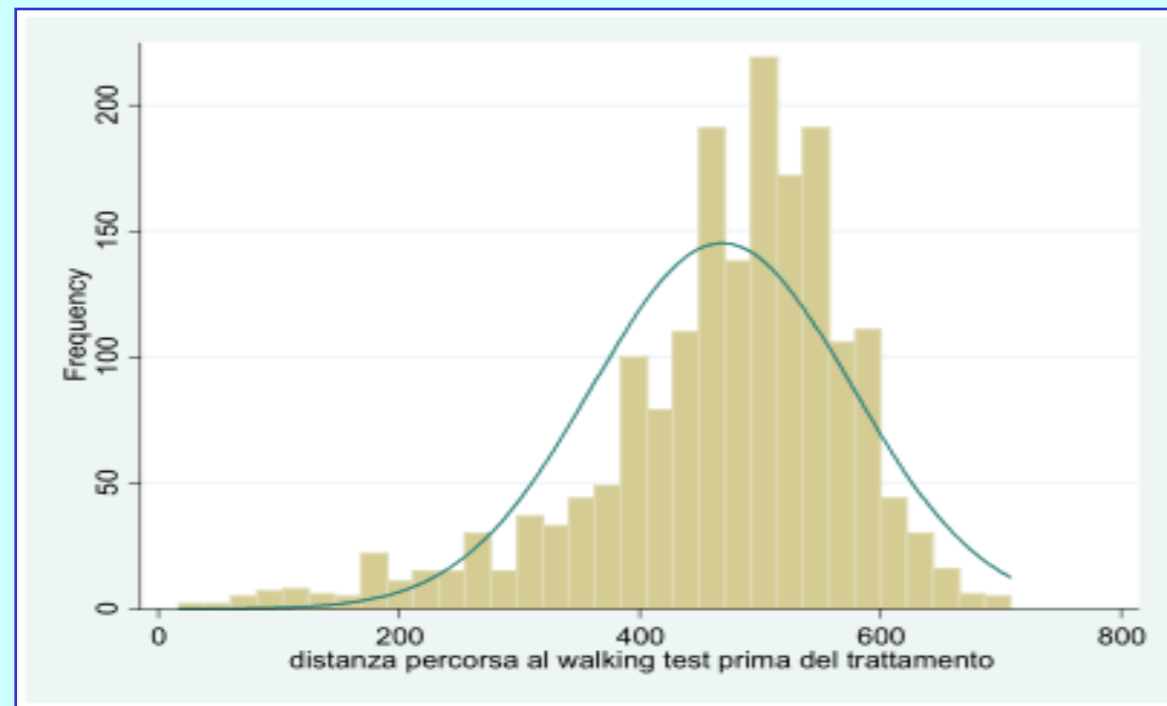
* University of Pavia - Department of Brain and Behavioral Sciences -



6MWT

- The 6MWT is a practical simple test that requires a 100-ft hallway but no exercise equipment or advanced training for technicians.
- This test measures the distance that a patient can quickly walk on a flat, hard surface in a period of 6 minutes (the 6MWD).
- It evaluates the global and integrated responses of all the systems involved during exercise, including the pulmonary and cardiovascular systems, systemic circulation, peripheral circulation, blood, neuromuscular units, and muscle metabolism (American Thoracic Society, 2002).

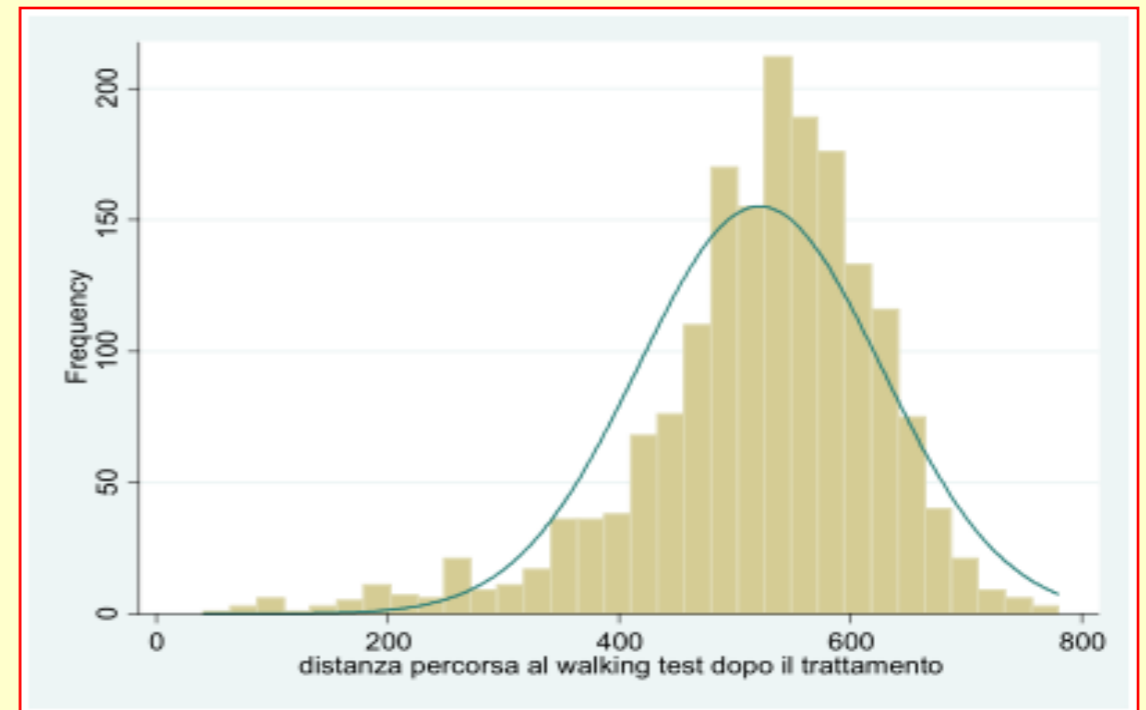
• Performance del Campione Generale al 6MWT in Ingresso:



• Al T0: ricovero, sono state effettuate: 1824 osservazioni.

• Media distanza percorsa: 468.58

Performance del Campione Generale al 6MWT in Uscita:



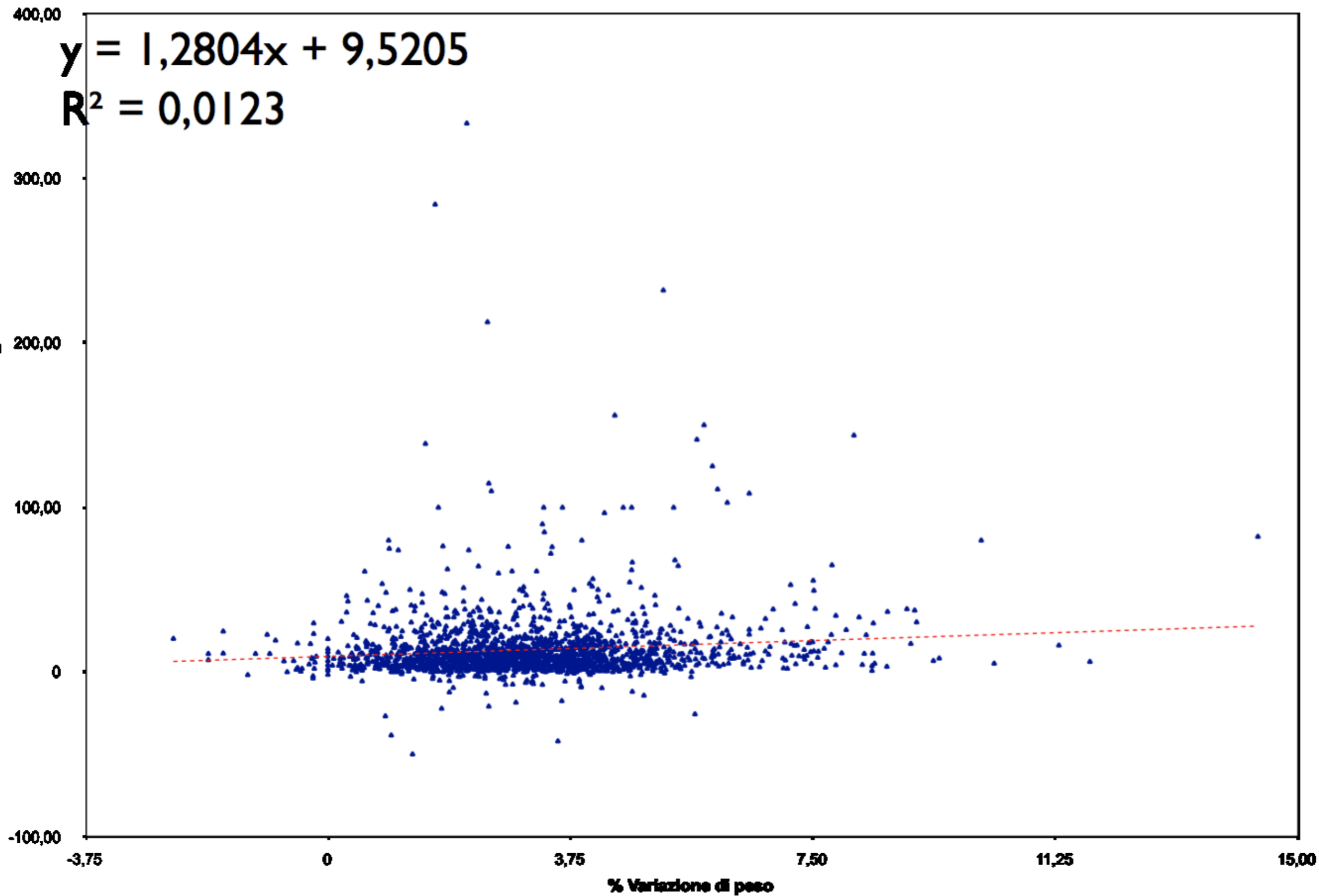
Al T1: sono state effettuate:
1770 osservazioni

Media distanza percorsa: 521.6367



Dr.ssa Samantha Bernardi*, Dr. Pietro Cavagna* & Prof. Davide Liccione*
* University of Pavia - Department of Brain and Behavioral Sciences -

Rapporto Variazione % di peso / Variazione % al walking test ingresso - dimissione



- Dalle analisi dei nostri dati si evidenzia che:

- 1) La distanza percorsa al T1 **aumenta per entrambi i sessi:**

- $t = -28.7$ $p = 0.000$ maschi ,

- $t = -40.3$ $p = 0.000$ femmine

- 2) I **maschi hanno una performance al T0 e al T1 migliore delle femmine:**

- $t = 6.78$ $p = 0.000$ (maschi T0: ricovero)

- $t = 8.87$ $p = 0.000$ (maschi T1: dimissioni)

- 3) Vi è una relazione tra percentuale di perdita di peso e miglioramento della performance al 6MWT (T0 e T1) **molto bassa** e **non lineare**.

- Tale risultato suggerisce che **non vi sia un rapporto di causa-effetto tra le due variabili prese in considerazione**.

*lo pratico solo sport estremi:
faccio il ronfing,
il divaning,
il gironzoling,
lo zapping,
il
cazzapping!*

grazie per l'attenzione

