

PREVENTIA

Prevenzione delle MNT e promozione della salute attraverso la formazione, il networking e la sensibilizzazione nell'UE



Consumo di zucchero

Formazione scolastica

Nome della scuola, Paese

Data:

Erogata da: nome del formatore



Cofinanziato
dall'Unione europea

Progetto n.:101128898

Indice

- 1. Presentazione di Preventia
- 2. Malattie non trasmissibili
- 3. Diete sane e attività fisica
- 4. Introduzione allo zucchero
- 5. Quiz
- 6. Raccomandazioni per ridurre l'assunzione di zucchero



Cofinanziato
dall'Unione europea

“Prevenzione delle MNT e promozione della salute attraverso la formazione, il networking e la sensibilizzazione nell’UE”

- Progetto finanziato dall'**Unione europea**.
- Formazione erogata nelle scuole in **Italia, Croazia, Lituania e Grecia**.
- L'obiettivo del progetto è **migliorare la cultura sanitaria delle giovani generazioni** sulla prevenzione delle malattie non trasmissibili (MNT) attraverso la formazione sull'importanza di **sane abitudini alimentari**.

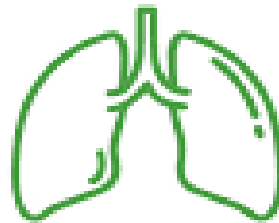


Malattie non trasmissibili (MNT)

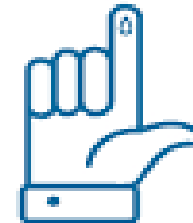
- Le malattie non trasmissibili (MNT), note anche come malattie croniche, **non sono trasmissibili** da una persona all'altra.
- Hanno una **lunga durata**, una progressione generalmente lenta e sono causate da una combinazione di **fattori genetici, fisiologici, ambientali e comportamentali**.
- Sono il risultato di **stili di vita non sani**, ad esempio il tabagismo, l'assenza di attività fisica, una dieta non sana e il consumo di alcol, che comportano a cambiamenti metabolici e fisiologici.



Cariovascular
Diseases



Chronic Respiratory
Diseases



Diabetes



Cancer



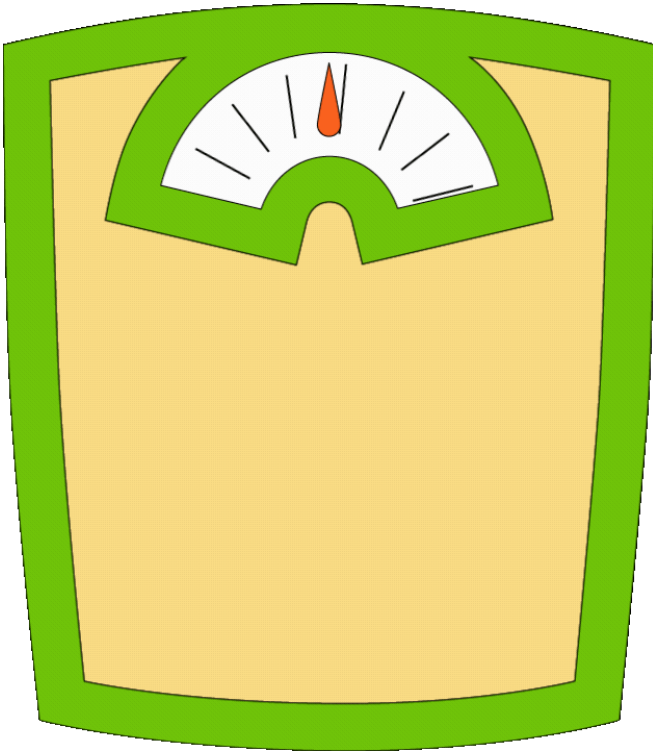
Cofinanziato
dall'Unione europea

Fatti principali: MNT a livello globale

- Le MNT sono responsabili di un numero significativo di **morti premature** a livello globale:
- Le MNT **uccidono 41 milioni di persone ogni anno**, pari al 74% di tutti i decessi a livello mondiale.
- **Le malattie cardiovascolari** sono responsabili della maggior parte dei decessi per MNT (17,9 milioni di persone all'anno), seguite dai **tumori** (9,3 milioni), **dalle malattie respiratorie croniche** (4,1 milioni) e dal **diabete** (2 milioni).
- Ogni anno, **17 milioni di persone muoiono** a causa di una MNT **prima dei 70 anni**.



Fatti principali: effetti delle MNT su bambini e adolescenti



- Le MNT hanno un impatto anche su bambini e adolescenti:
- **1 decesso su 5** tra gli adolescenti è causato da MNT
 - **Il 70% delle morti premature** che si verificano tra gli adulti deriva da **comportamenti legati alla salute che hanno origine nell'infanzia e nell'adolescenza**
 - **3 adolescenti su 4 non praticano esercizio fisico a sufficienza** e **42 milioni di bambini sono considerati obesi.**



Fattori di rischio per le MNT

Le MNT sono causate principalmente da **manca**zza di attività fisica, **alimentazione non sana**, fumo e abuso di alcol.



Una **dieta non sana** è uno dei **principali fattori di rischio** per una serie di MNT.



Cofinanziato
dall'Unione europea



Diete sane

La parola dieta deriva dal greco *díaita*, che significa **stile di vita**. Una dieta non è una restrizione, ma uno stile di vita **sano e sostenibile** che tutti dovremmo adottare.

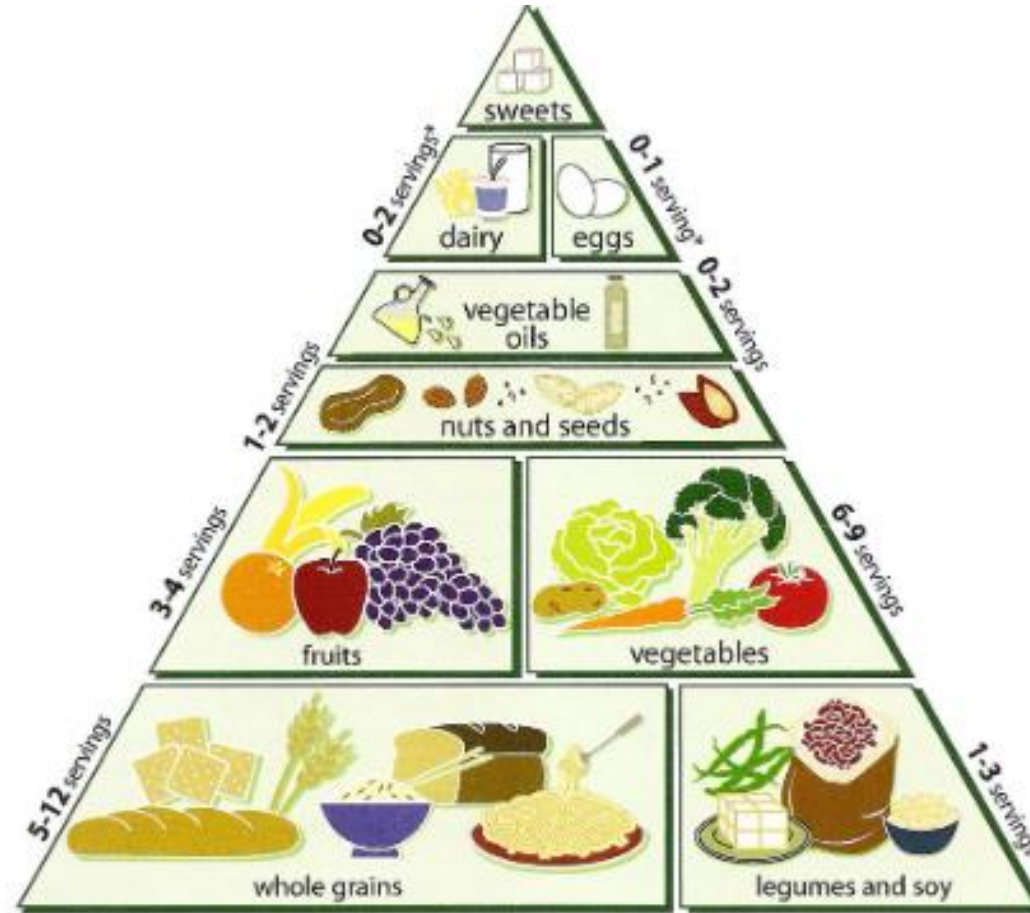
Una dieta sana è:

- Ricca di **frutta, verdura, legumi, cereali integrali e frutta secca.**
- A basso contenuto di **sale, zuccheri liberi e grassi.**



Cofinanziato
dall'Unione europea

La piramide alimentare



Lo sapevate? 5 porzioni di frutta e verdura al giorno riducono il rischio di MNT!



Cofinanziato
dall'Unione europea

Attività fisica

Un'attività fisica regolare fa **bene al nostro corpo e alla nostra mente:**

- Aiuta a prevenire e gestire le **MNT**.
- Riduce la **depressione e l'ansia**.
- Garantisce una **crescita sana**.

Assicuratevi di:

- **Camminare o andare in bicicletta** il più possibile.
 - Praticare **sport** regolarmente.
- **Giocare all'aperto** con i vostri amici.



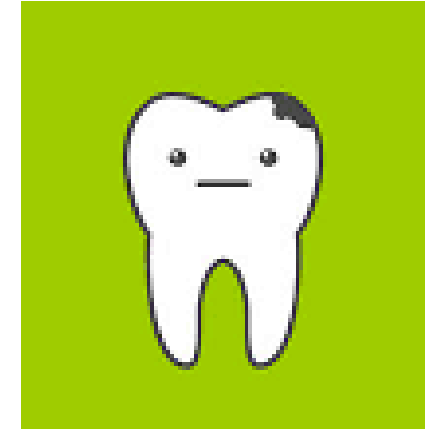
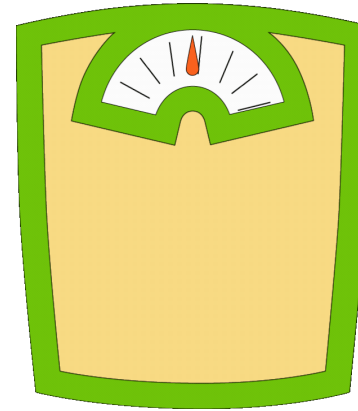
Cofinanziato
dall'Unione europea



ZUCCHERO

Consumo eccessivo di zucchero e MNT

Un consumo elevato di **cibi ricchi di zucchero** è associato a diversi rischi per la salute: **carie, sovrappeso, obesità**. Può inoltre causare il **diabete e malattie cardiovascolari**.



Healthy Diet VS Unhealthy Diet

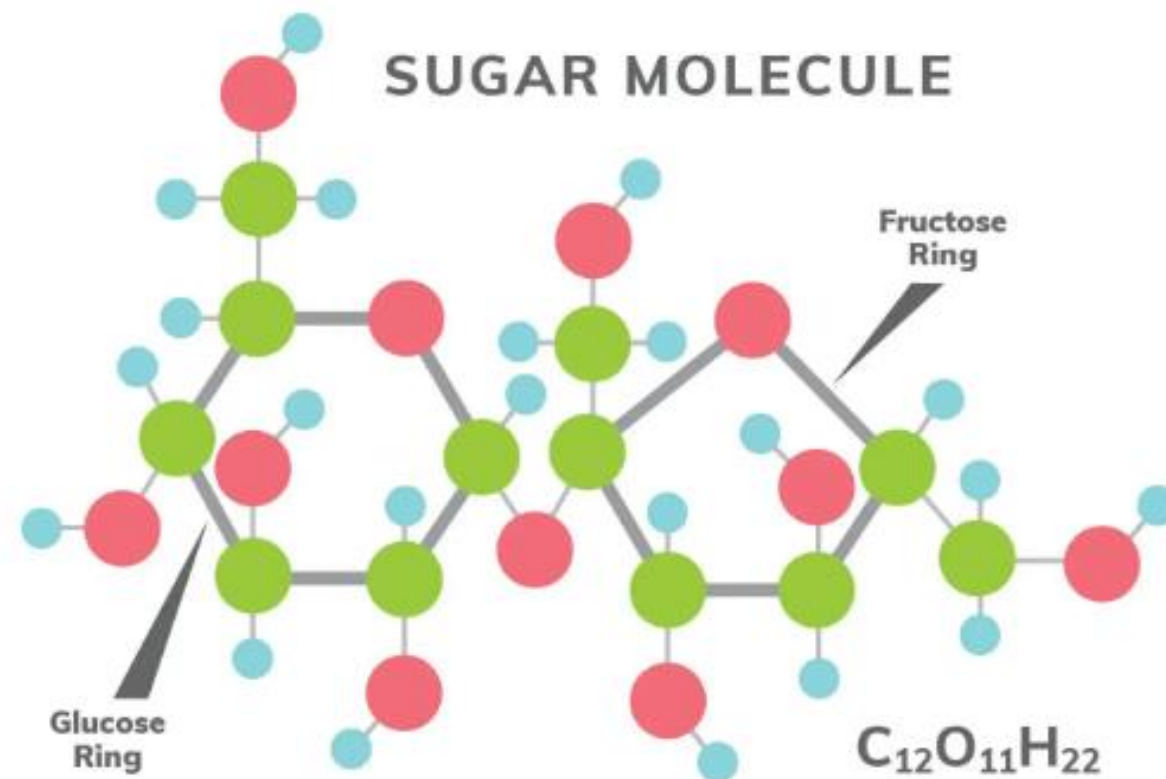


Cos'è lo zucchero?

Lo zucchero è una sostanza dolce che **proviene da piante** come la **canna da zucchero** e le **barbabietole da zucchero**.

Si tratta di una grande molecola di carboidrato, il cui nome scientifico è **saccarosio**, composta da due carboidrati più piccoli, chiamati **fruttosio** e **glucosio**.

Lo zucchero può essere mascherato sotto altri nomi, come **lattosio**, **maltosio**, **destrosio**, **amido**, ecc.



Cofinanziato
dall'Unione europea

Preventia

Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

2 tipi di zucchero

**Zuccheri
intrinseci
(*zuccheri lenti*)**

**Zuccheri
naturalmente
presenti** negli
alimenti (ad
esempio latticini,
frutta e verdura).

**Zuccheri liberi
(*zuccheri
rapidi*)**

Zuccheri aggiunti
agli alimenti,
nonché lo
zucchero presente
nel **miele**, nello
sciropo e nei
succhi di frutta.



Consumo eccessivo di zucchero



Un consumo eccessivo di zuccheri liberi è pericoloso per la nostra salute!



■ Total of sugar ■ Free sugar

Cola 330ml



36g
36g

Diet cola 330ml



0g
0g

Fruits yoghurt 125g



15.9g*
11.25g

Plain yoghurt and fresh strawberries 125g



11.6g
0g

Orange juice 150ml



12.9g
12.9g

Fresh fruit salad 140g



19.6g
0g

* Naturally includes milk and fruit sugars in addition to free sugars

Source: Public Health England



Cofinanziato
dall'Unione europea

Dose giornaliera raccomandata di zucchero

Ogni giorno possiamo assumere una determinata quantità di zuccheri liberi, **ma senza esagerare!**

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda un massimo di:

Per i bambini **tra i 4 e i 6 anni**: 19 grammi di zuccheri liberi al giorno o **5 zollette di zucchero.**

Per i bambini **tra i 7 e i 10 anni**: 24 grammi o **6 zollette di zucchero.**

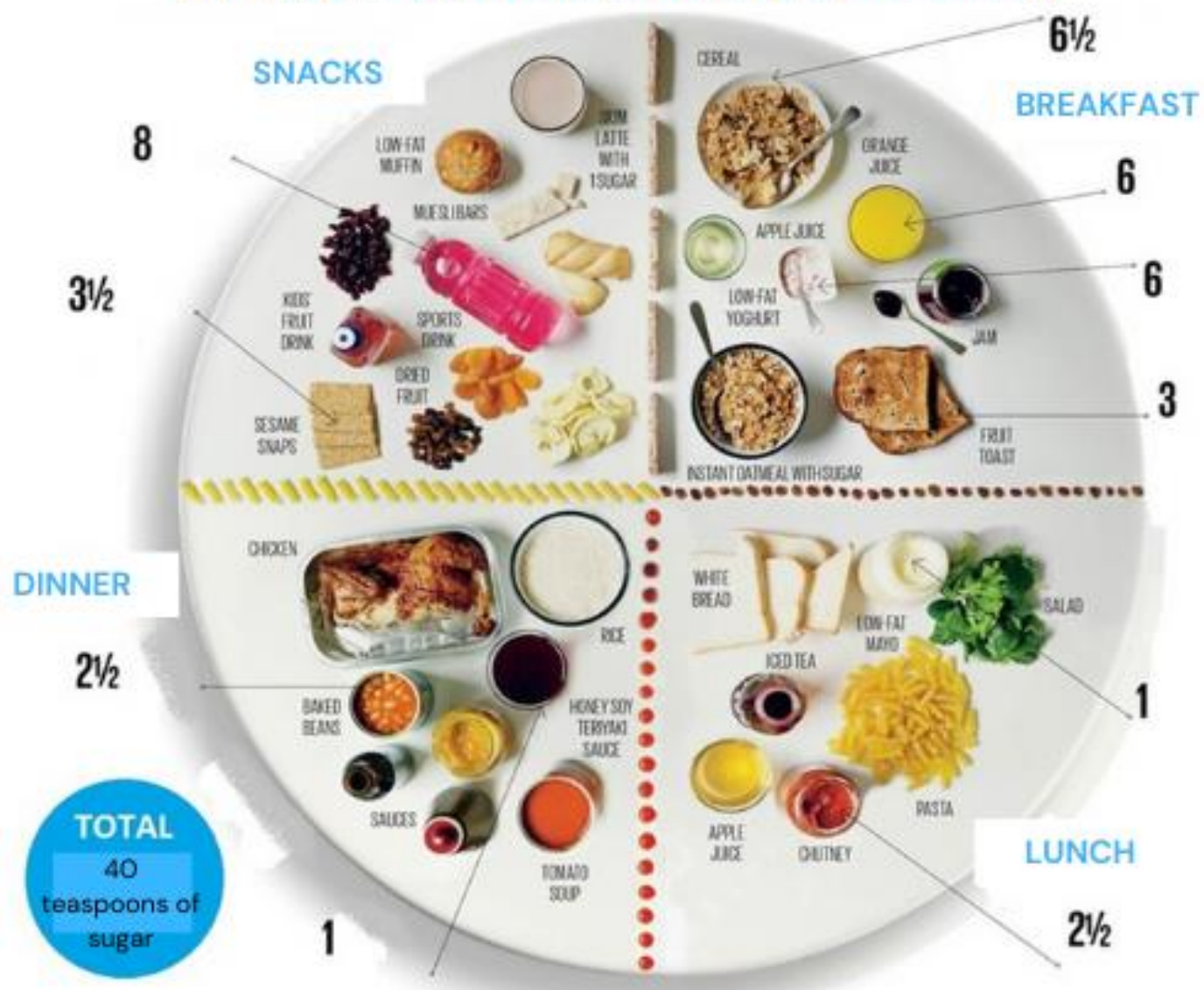
Per gli **adulti**: 30 grammi o **7 zollette di zucchero.**



Cofinanziato
dall'Unione europea



NUMBER OF TEASPOONS OF SUGAR FOR A TYPICAL DAY



Dove si trova lo zucchero?

Raccomandazione:
5-6 zollette di zucchero al
giorno.

Ma lo zucchero viene
aggiunto a molti alimenti
che consumiamo
normalmente, **non solo
nei dolci!**



Cofinanziato
dall'Unione europea

È il momento del quiz!



Secondo voi, quanto zucchero è presente nei seguenti alimenti?



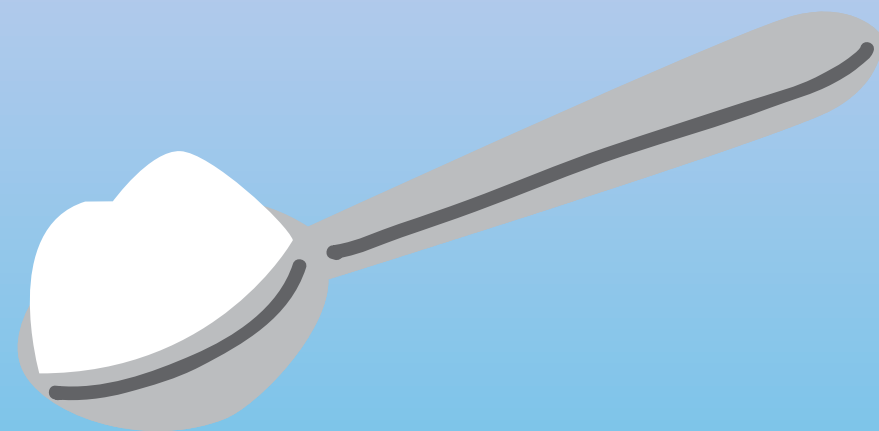
Cofinanziato
dall'Unione europea

Lattina di cola



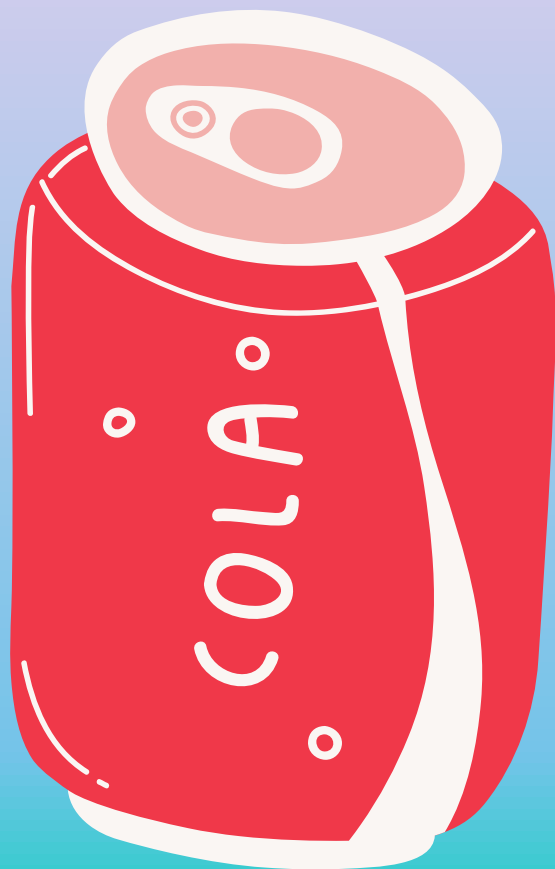
=

?



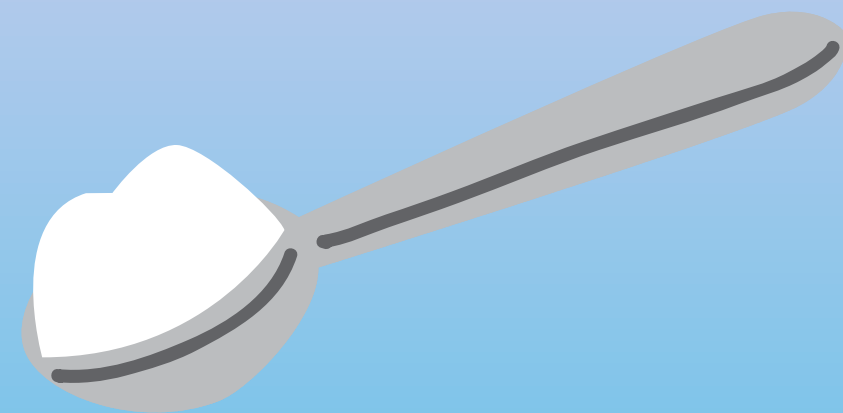
Cofinanziato
dall'Unione europea

Lattina di cola



=

9



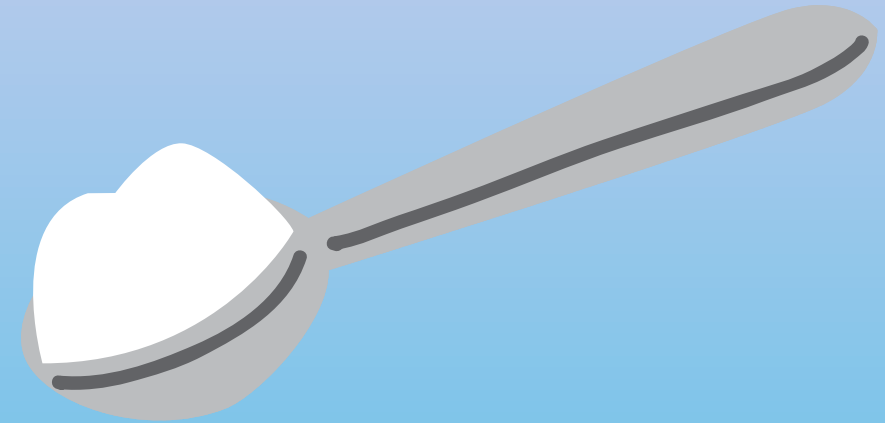
Cofinanziato
dall'Unione europea

Cioccolata calda Starbucks



=

?

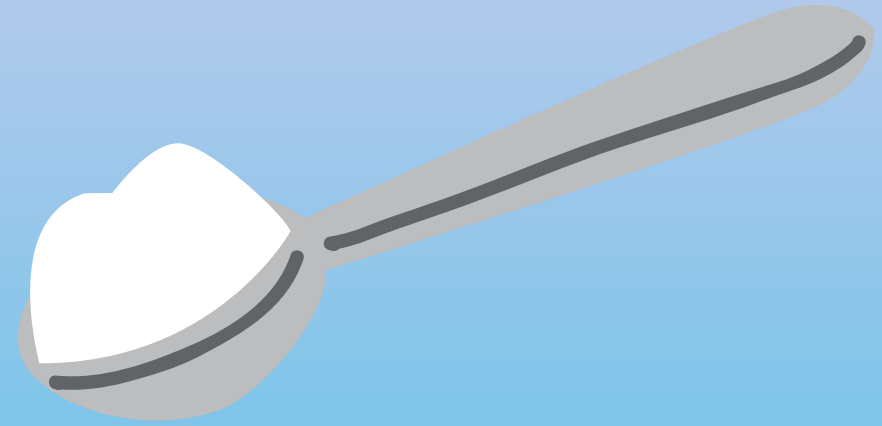


Cioccolata calda Starbucks



=

15



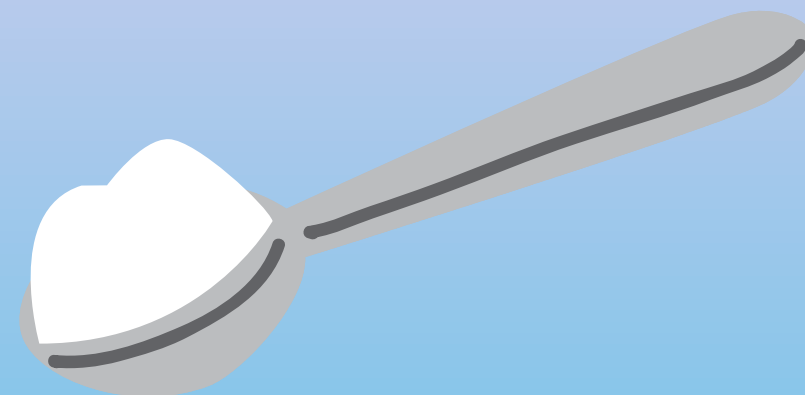
Cofinanziato
dall'Unione europea

Yogurt alla fragola



=

?

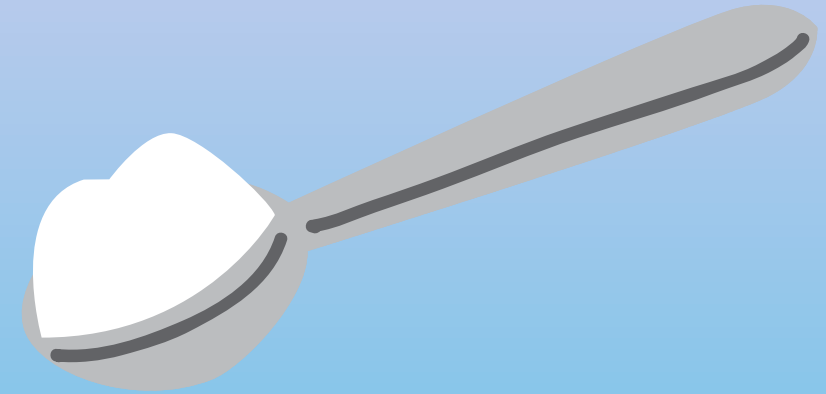


Yogurt alla fragola



=

4,5



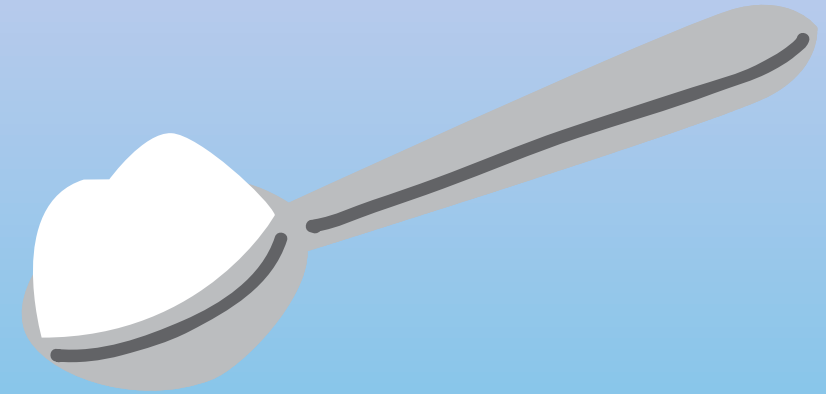
Cofinanziato
dall'Unione europea

Succo d'arancia



=

?

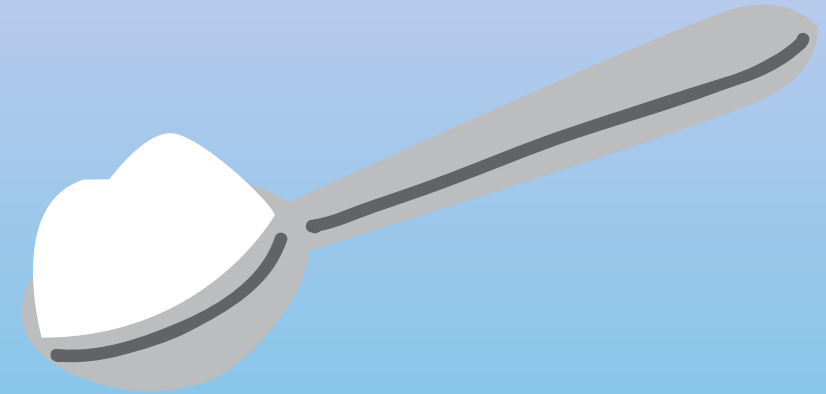


Cofinanziato
dall'Unione europea

Succo d'arancia



= 5



Cofinanziato
dall'Unione europea

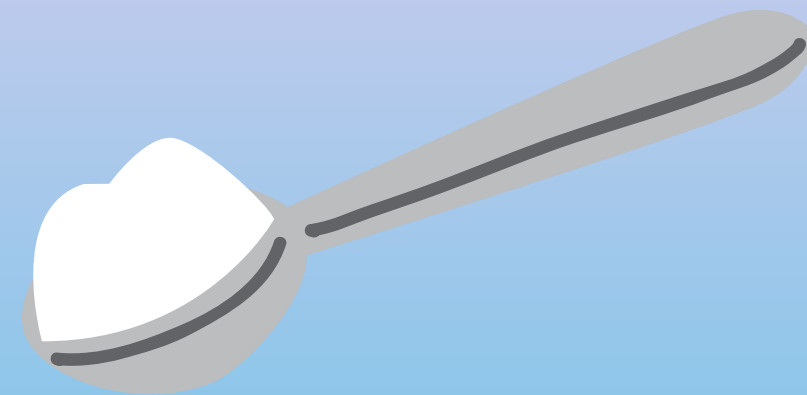
Due fette di pane con crema spalmabile al cioccolato



Due fette di pane con crema spalmabile al cioccolato



= 25

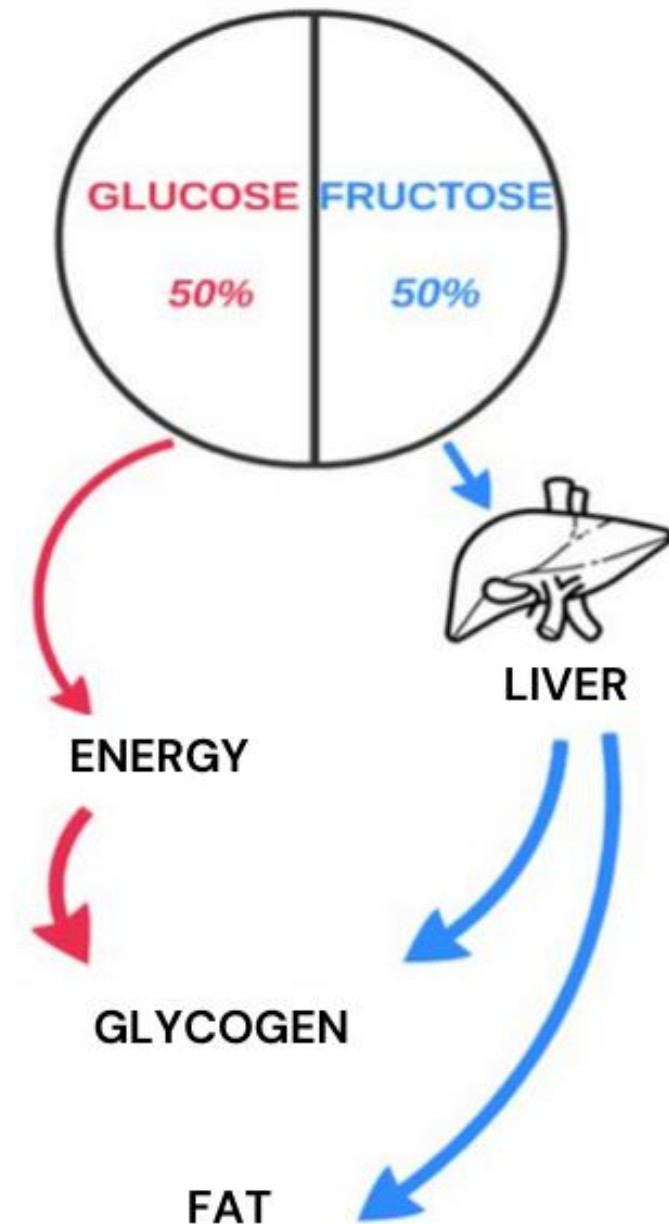


Cofinanziato
dall'Unione europea

Il percorso dello zucchero fino al fegato

Lo zucchero è composto per il 50% da glucosio e per il 50% da fruttosio.

- **Il glucosio** viene convertito direttamente in **energia** o utilizzato in un secondo momento come batteria di riserva.
- **Il fruttosio** in eccesso viene convertito in **grasso**, che si **deposita nel fegato**. Ciò comporta un maggior rischio di diabete e malattie cardiache.



Raccomandazioni per ridurre l'assunzione di zucchero

- **Osservate la quantità di zucchero presente** nei vostri alimenti preferiti: imparate a **leggere le etichette** per riconoscere lo zucchero e i suoi sinonimi.
- Se possibile, sostituite lo zucchero raffinato con **dolcificanti naturali** (frutta, datteri, frutta secca, miele, sciroppo d'acero).
- Invece dello yogurt zuccherato, usate **yogurt bianco e aggiungete frutta fresca**.





Raccomandazioni per ridurre l'assunzione di zucchero

- Puntate su snack intelligenti con **frutta fresca, frutta secca, pane e hummus**. Fate attenzione agli **snack confezionati “sani”**.
 - Cercate di acquistare **il meno possibile cibi confezionati**.
 - **Evitate salse o zuppe con zuccheri aggiunti**. Chiedete ai vostri genitori di prepararli a casa: cucinare insieme è un'attività divertente!
- Ricordate: **gli alimenti ricchi di zucchero vanno consumati con moderazione!**



Cofinanziato
dall'Unione europea

Fine della parte 1

Nome del formatore
Indirizzo e-mail
Logo dell'organizzazione



Cofinanziato
dall'Unione europea