

# Le tappe per prevenire SOVRAPPESO e obesità dalla gravidanza ai primi anni di vita

## GRAVIDANZA



1

**Evita aumenti eccessivi di peso**, tenendo sotto controllo l'andamento dell'IMC (Indice Massa Corporea) già prima della gravidanza: il tuo bambino sarà più protetto dal rischio di sovrappeso e obesità.

2

**Assumi un'alimentazione equilibrata varia, ricca di frutta e verdura**, che comprenda anche il **pesce**, seguendo le indicazioni del ginecologo. Assumerai così tutti i nutrienti di cui il tuo bambino ha bisogno per crescere e lo abituerai subito a "conoscere" sapori diversi.

3

**Mantieni un'attività fisica adeguata**: ti aiuterà a tenere sotto controllo l'aumento di peso.

4

Scegli l'allattamento al seno: il **latte materno** è l'alimento ideale per il bambino e dovrebbe essere effettuato fino al sesto mese e oltre. L'allattamento al seno **aiuta anche a prevenire l'obesità**.

5

**Non escludere dalla tua dieta le verdure** che ti piacciono, ma "famose" per il gusto accentuato: se le hai mangiate anche durante la gravidanza, il tuo bambino le riconoscerà nel tuo latte.

6

**Mantieni le attività sportive abituali**, purché di media intensità: non ci sono effetti negativi e non risultano modificati né il volume né la composizione del latte.

## ALLATTAMENTO



## SVEZZAMENTO E OLTRE



7

Inizia lo svezzamento **segundo le indicazioni del tuo pediatra** e **scegli** per il tuo bambino gli **alimenti più adatti** a lui per qualità e sicurezza d'uso.

8

**Non proporre un alimento come premio o incentivo**: diventerà la sua scelta preferita. Non minacciare punizioni se non mangia un alimento: odierà le scelte salutari.

9

**Adotta** per il tuo bimbo una **dieta bilanciata** nell'apporto di macronutrienti e micronutrienti evitando eccessi di proteine e carenze di minerali.

10

**Non introdurre precocemente il latte vaccino nella sua dieta**: è una fonte troppo ricca di proteine (e povera di ferro) e non deve essere utilizzato prima dei 12 mesi, meglio dopo i 2 anni.

11

**Fraziona la sua alimentazione in 4-5 pasti giornalieri**, col procedere dello svezzamento, e abitualo ad una buona prima colazione.

12

Non temere la **"neofobia" alimentare** che può presentarsi dopo l'anno: **è transitoria**. **Preoccupati** invece **della monotonia alimentare** perché può traghettare verso il sovrappeso e l'obesità.

Parlane con il tuo pediatra

Iniziativa promossa da

**Mellin**

IN COLLABORAZIONE CON: Irene Cetin (Direttore UOC Ostetricia e Ginecologia Ospedale Luigi Sacco), Giuseppe Mele (Presidente FIMP), Francesca Merzagora (Presidente O.N.Da), Alberto G. Ugazio (Presidente della Società Italiana di Pediatria), Elvira Verduci (Dottore di ricerca in Nutrizione, Clinica Pediatrica Ospedale San Paolo di Milano).

fimp Federazione Italiana Medici Pediatri

Società Italiana di Pediatria

O.N.Da Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna

