



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Italiadomani
PIANO NAZIONALE
DI RIPRESA E RESILIENZA



CHE COS'È LA MALNUTRIZIONE?

*La malnutrizione si riferisce a uno squilibrio nell'assunzione di nutrienti rispetto ai fabbisogni nutrizionali, che può manifestarsi sia per **difetto** (malnutrizione per difetto) sia per **eccesso** (malnutrizione per eccesso). Entrambe le condizioni possono avere gravi ripercussioni sulla crescita e sullo sviluppo del bambino.*



SOTTOTIPI DI MALNUTRIZIONE

Malnutrizione per difetto:

- Basso peso per età
- Bassa lunghezza per età
- Basso rapporto peso/lunghezza

Malnutrizione per eccesso:

- Sovrappeso
- Obesità

onfoods

Malnutrizione in Età Pediatrica

*Fattori di rischio e
strategie per
contrastarla*

FATTORI DI RISCHIO

Il nostro team dell'Università degli Studi di Napoli Federico II, composto da dietisti, medici, infermieri, biologi, microbiologi e biostatistici, sta studiando i fattori di rischio della malnutrizione in età pediatrica per sviluppare strategie sostenibili volte a contrastare questa condizione.

L'eccessivo consumo di **alimenti ultraprocessati**, ovvero prodotti alimentari confezionati che subiscono numerosi processi industriali e che contengono ingredienti artificiali, conservanti, coloranti e aromi, oltre a essere poveri di nutrienti essenziali, risulta essere uno dei principali fattori di rischio della malnutrizione nei bambini.

Questi cibi interagiscono con le cellule umane e il microbioma intestinale, favorendo malnutrizione e malattie croniche non trasmissibili associate, tra cui sindrome metabolica, allergie, malattie autoimmuni ecc.



Non solo....l'esposizione eccessiva agli alimenti ultraprocessati aggrava le malattie associate a malnutrizione, rendendole più severe e più resistenti ai trattamenti convenzionali.

STRATEGIE DI INTERVENTO PREVENTIVE & TERAPEUTICHE

- Mangia cibi freschi e naturali
- Prepara in casa pasti con ingredienti freschi e semplici piuttosto che acquistare cibi pronti o precotti
- Leggi le etichette: evita cibi con troppi ingredienti artificiali, conservanti e zuccheri aggiunti
- Limita snack confezionati e fast food
- Evita bevande gassate e zuccherate, preferisci acqua, infusi o succhi freschi fatti in casa



Queste ricerche sottolineano il ruolo fondamentale di un'alimentazione sana per prevenire la malnutrizione e migliorare la salute!

Seguici su LinkedIn per rimanere aggiornato sull'avanzamento del **progetto OnFoods**

<https://www.linkedin.com/company/onfoods-foundation/>

