



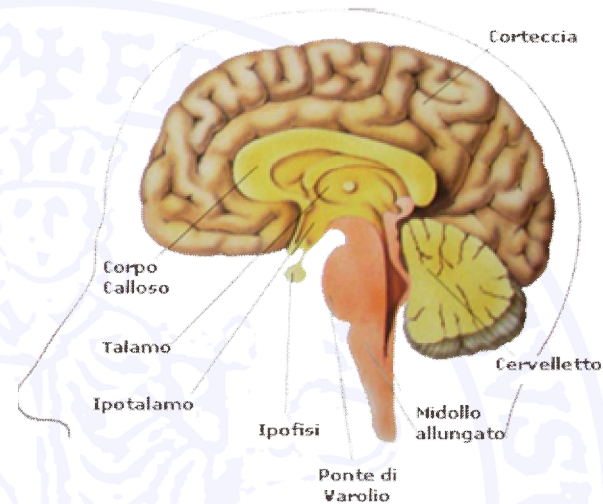
Alimentazione del bambino con Sindrome di Prader Willi

Dott.ssa Sara Mobilia
dietista nutrizionista

Federico II Napoli



Perché preoccuparci dell'alimentazione di nostro figlio?



Nella Sindrome di Prader Willi è presente un'alterazione dell' ipotalamo, struttura cerebrale che regola il meccanismo della sazietà

.....ne consegue l' iperfagia che inizia in genere all' età di 2-4 anni di vita



Il regime alimentare in PWS dovrebbe prevedere approcci diversi:

- I-II anno di vita
- 3-6 anni
- 7-10 anni
- >10 anni



Mancata crescita nei primi anni

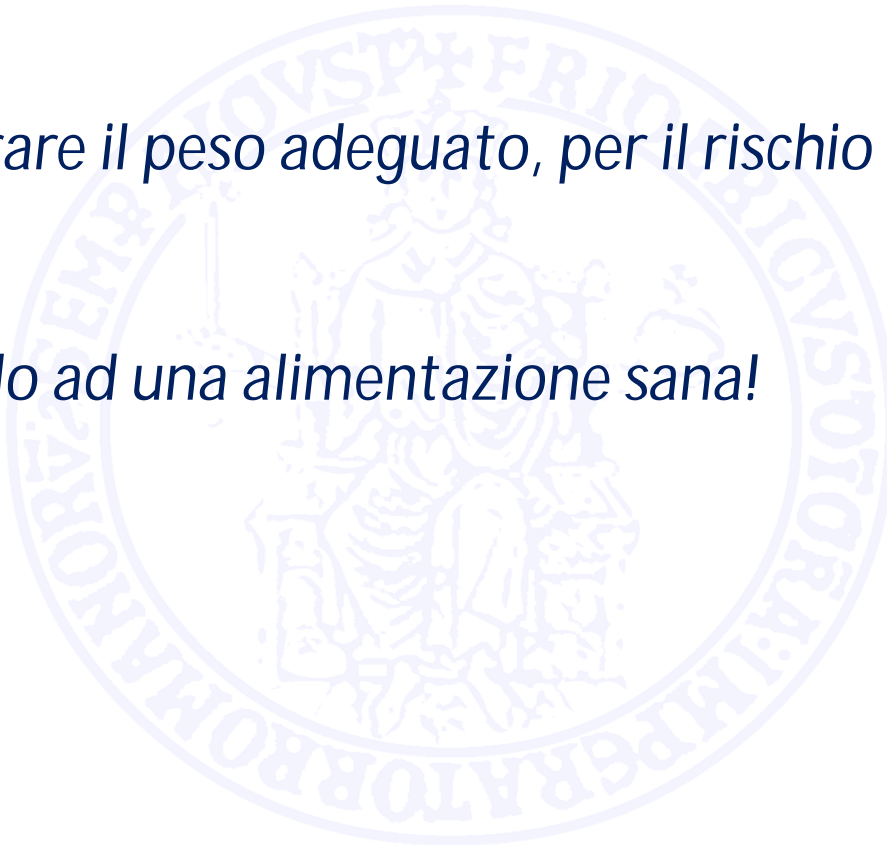
- la suzione poco valida del I anno di vita rende difficoltosa l'alimentazione
- tendenza ad aumentare di peso lentamente.....





Terapia nutrizionale I anno: obiettivi

- *recuperare il peso adeguato, per il rischio di distrofia.*
- *abituarlo ad una alimentazione sana!*





Le attuali raccomandazioni dietetiche per gli individui con PWS includono:

Età 0-2 anni

- * Evitare un eccessivo apporto proteico ...
- * Il fabbisogno di latte è lo stesso di quello previsto per gli altri lattanti della stessa età e peso



> Il anno: aumento di peso

- I bambini con sindrome di Prader-Willi hanno **massa muscolare poco sviluppata e sviluppo motorio ritardato**. Questo si traduce nei bambini più piccoli in **un ritardo nell'iniziare a camminare**.

Bassa massa muscolare: minor dispendio energetico

- Iperfagia



Terapia nutrizionale > Il anno di vita: obiettivo

Contenere il peso, poichè la qualità della salute e della vita ne è influenzata!



Stabilire in anticipo buone abitudini migliorerà la probabilità di mantenere un peso salutare nel tempo



In che modo: strategie

- COINVOLGERE TUTTI I MEMBRI DELLA FAMIGLIA E GLI INSEGNANTI
- CONTROLLO DELL' AMBIENTE
- RIGOROSA SUPERVISIONE
- INIZIO TEMPESTIVO DI ADEGUATO REGIME IPOCALORICO (diete bilanciate)
- ATTIVITA' MOTORIA (di tipo aerobico)

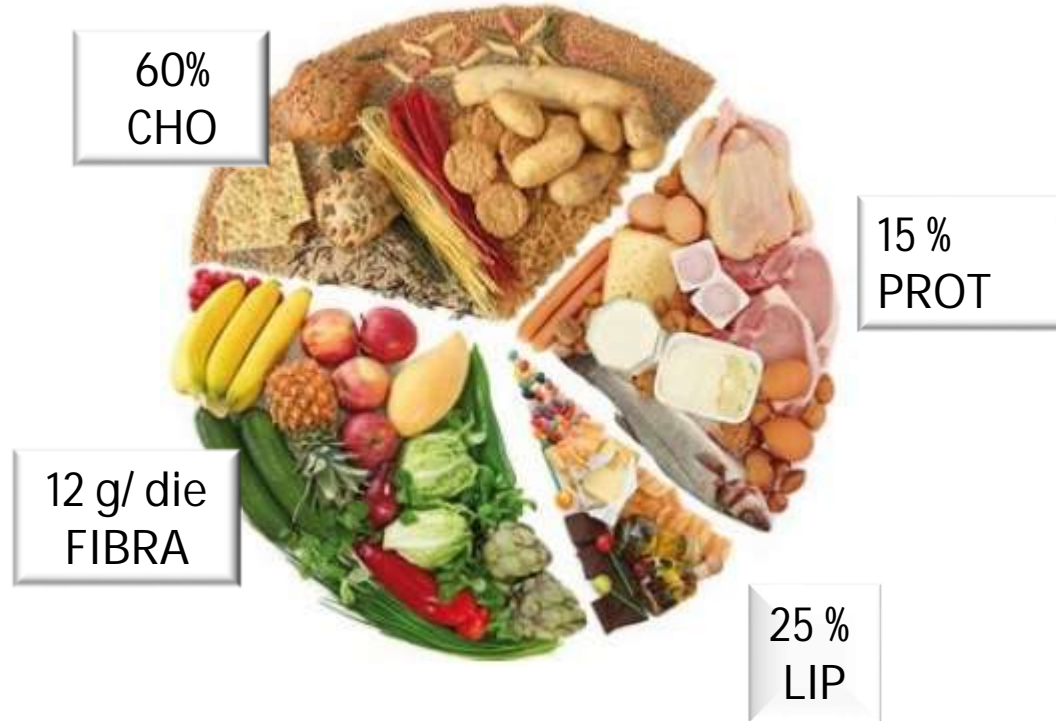


Età 2-10 anni





Età 3 -15 anni



Miller et al 2013



Carboidrati e loro ripartizione

Carboidrati semplici

assorbimento rapido



Carboidrati complessi

assorbimento lento

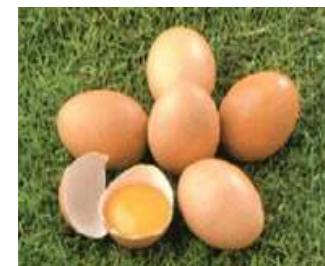
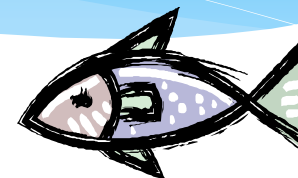


Responsabili delle escursioni glicemiche post-prandiali!

Proteine: dove sono contenute

ANIMALI

Carni	Bianche
Pesce	
Latte	
Formaggi	Freschi
Uova	



VEGETALI

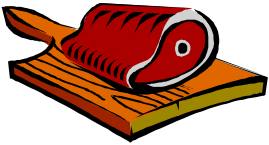
Legumi
Cereali



Lipidi e loro ripartizione:

Ac. Grassi saturi < 7-8% delle calorie totali

(Burro, carne rossa, formaggio, etc...)



Ac. Grassi polinsaturi 7-10% delle calorie totali: Omega-3



Pesce azzurro, noci, mandorle, olio di soia



Ac. Grassi monoinsaturi fino al 15-20% delle calorie totali



Olio d'oliva extravergine



Colesterolo <300 mg



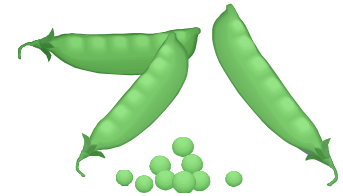
Carni, pesce, formaggi, uova





e ancora...

Fibre molto importanti specie le idrosolubili sono in grado di rallentare l'assorbimento del CHO e del colesterolo: legumi, frutta, verdura e cereali integrali



Aiutano a prevenire la stitichezza !





Altri nutrienti importanti...

Vitamine e Sali minerali non apportano calorie
ma sono indispensabili per i processi
metabolici e per il loro potere antiossidante
vit.C, flavonoidi, carotenoidi, tocoferoli





in sintesi...



Alimentazione equilibrata

Calorie meno 20% in media
rispetto ai coetanei nei
normopeso



Consigli alimentari in sintesi

- Dieta povera di grassi saturi (latte scremato e prodotti lattiero-caseari, carne magra: tacchino, carne magra di manzo, o di maiale; pesce magro, snack a basso contenuto di grassi, evitare burro e margarine)
- Scegliere carboidrati a basso indice glicemico
- Evitare cotture troppo grasse (cotture alla griglia o a vapore)
- Per limitare l'iperfagia consumare 6 pasti ogni giorno: colazione, spuntino, pranzo, spuntino, cena e spuntino. (*J. L. Miller., 2013*)



Ma anche....

- fornire al piccolo buone e solide regole alimentari sin dal primo anno di vita
- orari regolari dei pasti, senza distrazioni
- sequenza regolare dei piatti
- concludere i pasti con un gesto chiaro (lavarsi i denti)
- non forzare il piccolo a finire le porzioni
- a scuola controllare che abbia solo la sua porzione

Take home message

- È molto difficile riuscire a far perdere peso a un bambino con sindrome di Prader Willi
- È molto più semplice controllarlo sin dall'inizio e mantenerlo nel peso giusto

