

# LA CARTA DI PADOVA 2022: SALUTE DEI GIOVANI E STILI DI VITA





SANI STILI  
DI VITA



*“La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia”*

*Organizzazione Mondiale della Sanità*





## LA CARTA DI PADOVA 2022

Investire sulla salute dei giovani è una priorità globale per garantire la salute in età adulta e prevenire le malattie croniche non trasmissibili (cardiovascolari, tumori, respiratorie, diabete, obesità, salute mentale) che causano ogni anno il 70% delle morti premature e assorbono la maggior parte delle risorse dei servizi sanitari.

Per la maggior parte di queste malattie non esistono cure intese come risoluzione del problema, ma solo terapie per controllare i sintomi e rallentare la progressione. Il ruolo della **prevenzione** diviene quindi centrale e strategico.

Le malattie croniche non trasmissibili, chiamate anche **“malattie dello stile di vita”**, a sottolineare il fondamentale contributo di scorrette abitudini di vita, hanno spesso origine in età pediatrica e possono essere prevenute con **l'adozione precoce di sani stili di vita**.

I principali fattori di rischio modificabili per lo sviluppo di queste malattie croniche sono: l'inattività fisica, un'alimentazione inadeguata, il fumo, l'alcol, la sedentarietà, il sovrappeso e l'eccessivo screen-time\*.

\*Screen-time: è il tempo trascorso guardando uno schermo (es. TV, smartphones, social network, videogames).



## OBIETTIVO

La **Carta di Padova** si rivolge a giovani, genitori, medici, pediatri, educatori, insegnanti, ponendosi l'obiettivo di favorire l'instaurarsi di un apprendimento culturale e comportamentale, già nei primi anni di vita, volto a favorire l'adozione precoce di un insieme armonico di corretti stili di vita per promuovere la salute e coinvolge 4 aree principali:

- **SALUTE NUTRIZIONALE**
- **SALUTE CARDIOVASCOLARE**
- **SALUTE RESPIRATORIA**
- **SALUTE MENTALE E SOCIALE**

Il documento ispiratore della Carta di Padova, frutto di un rigoroso e approfondito lavoro scientifico, è l'articolo internazionale intitolato ***“Pediatric Preventive Care in Middle-High Resource Countries - The Padova Chart for Health in Children”*** redatto dai proponenti e pubblicato sulla rivista *Frontiers in Pediatrics* (<https://doi.org/10.3389/fped.2022.803323>).

Il progetto rientra fra le iniziative legate alla celebrazione degli **800 anni** dell'Università degli Studi di Padova.



## SALUTE NUTRIZIONALE

***I bambini adottano le abitudini alimentari dei genitori, fondamentali per impostare una sana alimentazione!***





# SALUTE NUTRIZIONALE

## LO SAPEVI CHE

- Il 20% della popolazione tra i 2 e i 10 anni soffre di obesità.
- 1 bambino su 4 con obesità in età pediatrica andrà incontro a diabete.
- Lo stile di vita è il principale fattore di rischio per il diabete tipo 2 .

## CONSIGLI

- Allattare il proprio bambino nei primi mesi di vita.
- Consumare frutta e verdura quotidianamente.
- Consumare preferibilmente alimenti di stagione provenienti dalla propria area geografica.
- Preferire cereali (pasta e pane) integrali.
- Limitare il consumo di alimenti preconfezionati.
- Ridurre il consumo di sale e zuccheri negli alimenti fin dai primi mesi di vita.
- Ridurre il consumo di alimenti dolci e bevande zuccherate/gassate.
- Limitare il consumo di prodotti di origine animale (carni rosse, insaccati).



# SALUTE NUTRIZIONALE

## BUONA IDRATAZIONE - CONSIGLI

### raccomandazioni sul fabbisogno d'acqua



**bambini 1-3 anni d'età**  
da 0,9 a 1 litro/giorno



**bambini 4-8 anni d'età**  
1,3 litri



**ragazze 9-13 anni d'età**  
1,5 litri



**ragazzi 9-13 anni d'età**  
1,7 litri



**donne (più di 14 anni d'età)**  
1,6 litri



**uomini (più di 14 anni d'età)**  
2 litri





## SALUTE CARDIOVASCOLARE

***I bambini imitano i propri genitori ed è possibile che non faranno attività motoria se i genitori sono sedentari!***





# SALUTE CARDIOVASCOLARE

## ATTIVITÀ FISICA - CONSIGLI

- Giocare attivamente con i propri bambini.
- Favorire i giochi attivi rispetto ai giochi sedentari.
- Non utilizzare il cibo come un premio.
- L'eccessivo screen-time riduce l'attività fisica e predispone al sovrappeso.

### Raccomandazioni specifiche per età:

#### Sotto l'anno di vita

- Invitare il bambino/a a praticare almeno 30 minuti di gioco attivo ogni giorno.

#### 3-5 anni

- Scegliere giochi attivi.
- Praticare le attività preferite dal bambino/a.
- Non ci sono attività fisiche migliori o peggiori: le migliori sono quelle che piacciono a tua/o figlio/a.

#### 6-17 anni

- Più di 1 ora di attività fisica moderata ogni giorno.
- Più di 3 volte a settimana attività fisica "strutturata" sulla base delle preferenze individuali.





## SALUTE RESPIRATORIA

***Il fumo di sigaretta è la principale causa di morte prevenibile ed evitabile!***





# SALUTE RESPIRATORIA

## LO SAPEVI CHE

- Il fumo è la principale causa di morte prevedibile ed evitabile.
- 9 adulti fumatori su 10 hanno iniziato prima dei 18 anni.
- Il fumo di sigaretta aumenta esponenzialmente il rischio di malattie respiratorie croniche, infarto cardiaco e tumori del polmone.
- 1 adolescente su 5 utilizza la sigaretta elettronica.

## CONSIGLI

- Evitare l'utilizzo di sigarette tradizionali ed elettroniche (e-cig).
- Informarsi sui rischi legati al consumo di tabacco (nicotino-dipendenza, tumori, malattie respiratorie) e all'utilizzo di e-cig (nicotino-dipendenza, problemi respiratori).
- Non esporre i più piccoli all'inquinamento atmosferico (es. uscire nelle ore in cui i livelli atmosferici di inquinanti sono più bassi, lontani dalle vie di maggiore traffico autoveicolare).



## SALUTE MENTALE E SOCIALE

***Un bambino non può  
esistere da solo, ma è  
essenzialmente parte di un  
rapporto!***

***(DONALD WINNICOTT)***



Essere genitori significa promuovere e supportare lo sviluppo fisico, emotivo e mentale del bambino : è grazie alle prime relazioni che egli può costruire mappe del proprio mondo interno e della realtà, sulle quali si costituisce il senso di sé.



# SALUTE MENTALE E SOCIALE

## SCREEN TIME

(Tempo trascorso davanti a uno schermo)

LO SAPEVI CHE

- **Aumenta il rischio di depressione, sovrappeso, insonnia.**
- **Predispone a utilizzo di sostanze stupefacenti.**

## CONSIGLI

- Evitare l'utilizzo di dispositivi elettronici (cellulari, tablet, TV, computer) durante i pasti e 1 ora prima di andare a dormire.
- Evitare TV, videogiochi e altri dispositivi elettronici in camera da letto.
- Evitare video per intrattenere i propri figli (YouTube Kids, YouTube).
- Spegnerne il cellulare durante la notte.



# SALUTE MENTALE E SOCIALE

## Screen-time: Raccomandazioni specifiche per età

### *Sotto i 2 anni*

🚫 Evitare l'esposizione agli schermi/apparecchi elettronici (eccetto video chat per parlare con i familiari distanti).

### *2-5 anni*

📱 Screen time massimo 1 ora al giorno, preferibilmente in presenza di un familiare adulto.

### *Dopo i 5 anni*

📱 Screen time massimo 2 ore al giorno.



# SALUTE MENTALE E SOCIALE

## IL SONNO

La privazione di sonno, ha importanti conseguenze sul benessere psico-fisico dell'organismo:

**LO SAPEVI CHE**

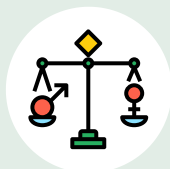
- stanchezza
- difficoltà a mantenere la concentrazione
- deficit di memoria
- aumento degli stati depressivi e dell'irritabilità
- problemi cardiovascolari
- diabete perché la carenza di sonno influenza il metabolismo e i livelli di insulina
- predispone a utilizzo di sostanze.





# SALUTE MENTALE E SOCIALE

## - LE FUNZIONI DEL SONNO -



**EQUILIBRIO  
ORMONALE**



**RINFORZO SISTEMA  
IMMUNITARIO**



**CONTROLLO  
DELLA FAME**



**RIGENERAZIONE  
DEI TESSUTI**




**CONSOLIDA  
LA MEMORIA**



**SALUTE  
CARDIOVASCOLARE**

## CONSIGLI

 Avere un ritmo sonno-veglia regolare, andare cioè a dormire e svegliarsi circa alla stessa ora.

 Evitare l'utilizzo di dispositivi elettronici (cellulari, tablet, TV, computer) 1 ora prima di andare a dormire.



# SALUTE MENTALE E SOCIALE

- DURATA DEL SONNO SALUTARE -



4 - 12  
mesi

12 - 16 ore



3 - 5  
anni

10 - 13 ore

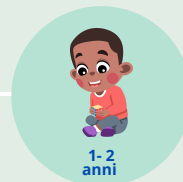


13 - 18  
anni

8 - 10 ore



11 - 14 ore



1 - 2  
anni

9 - 12 ore



6 - 12  
anni

7+ ore



18 +  
anni



# SALUTE MENTALE E SOCIALE

## ALCOL

LO SAPEVI CHE

- L'alcolismo è una vera e propria malattia che rende l'organismo dipendente dall'alcol.
- Sotto i 16 anni gli enzimi in grado di metabolizzare l'alcol (alcol deidrogenasi) sono assenti e arrivano a maturazione non prima dei 21 anni di età. Ciò significa che bere alcol in eccesso prima dell'età adulta aumenta la probabilità di danni all'organismo, in particolare al cervello che, in questa fascia di età, è ancora in via di sviluppo.
- L'uso smodato di alcol facilita e favorisce il passaggio al consumo di droghe.

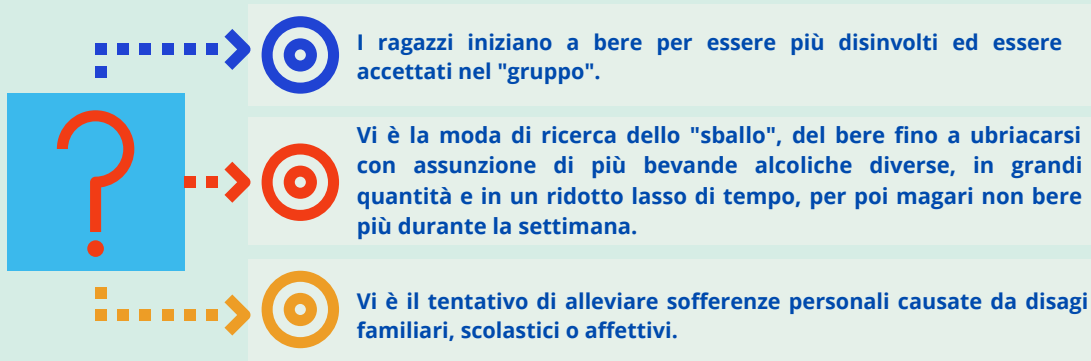
*Bere alcolici a livelli ritenuti sicuri è una **FALSA CREDENZA** perché è stato dimostrato che l'assunzione di alcol diminuisce comunque l'aspettativa di vita*



# SALUTE MENTALE E SOCIALE

## ALCOL

### PERCHÈ SI ASSUME L'ALCOL?



### CONSEGUENZE FISICHE

- L'assunzione smodata di alcol danneggia principalmente cervello e fegato.
- Il consumo cronico di alcol aumenta il rischio di demenza con particolare deterioramento della memoria.
- A livello cerebrale l'assunzione di alcool danneggia alcune aree del cervello determinando alterazioni dello sviluppo psicomotorio e cognitivo del bambino/ragazzo.



# SALUTE MENTALE E SOCIALE

## SOSTANZE STUPEFACENTI

LO SAPEVI CHE

- Le droghe o sostanze stupefacenti sono sostanze di origine vegetale, sintetica o semisintetica che introdotte nell'organismo agiscono sul sistema nervoso causando assuefazione e provocando gravi danni psico-fisici. La legge dice: "*Chiunque coltiva, produce, vende, offre, cede, distribuisce...sostanze stupefacenti o psicotrope è punito con la reclusione...*" (D.P.R. 309/90 - aRT 73).
- L'uso e il possesso di droga sono comportamenti illegali puniti dalla legge.
- L'assunzione di droghe in gravidanza provoca dei danni al feto.
- Le droghe sono spesso "tagliate" con altre sostanze che ne potenziano gli effetti nocivi sull'organismo o hanno di per sé effetti nocivi.



# SALUTE MENTALE E SOCIALE

## SOSTANZE STUPEFACENTI

### PERCHE' SI ASSUMONO LE DROGHE?







# SALUTE MENTALE E SOCIALE

## SOSTANZE STUPEFACENTI

### PRINCIPALI DROGHE SUL MERCATO


 Hashish e Marijuana sono preparazioni che derivano dalla pianta Cannabis Sativa L. Gli effetti dei derivati della Cannabis sono sia a corto che a lungo termine, agendo su diverse aree del cervello. Effetti acuti sono alterazioni sensoriali, cambiamenti di umore, difficoltà nei movimenti, diminuzione dei riflessi, difficoltà nel pensiero e nel risolvere problemi, alterazioni della memoria, allucinazioni, psicosi. A lungo termine i derivati della Cannabis alterano lo sviluppo del cervello, soprattutto se si inizia a utilizzarli da adolescenti, provocando disabilità del pensiero, della parola, della memoria, dell'apprendimento.


 La Cocaina è una droga stimolante che crea una forte dipendenza ; è estratta dalle foglie della pianta di coca. Come droga di strada, la cocaina è una polvere fine, bianca, spesso "tagliata" con altre sostanze per aumentare i profitti di chi la vende. Gli effetti sulla salute del consumo di cocaina includono: fasi di euforia alternate a fasi di depressione, pupille dilatate, nausea, aumento della temperatura corporea e della pressione sanguigna, tremori, dipendenza sia fisica che psicologica. Alcuni effetti sulla salute a lungo termine della cocaina includono: perdita dell'olfatto, epistassi, tosse, asma, distress respiratorio e maggior rischio di infezioni come la polmonite; rischio più elevato di contrarre l'HIV, l'epatite C e altre malattie infettive.



## SALUTE MENTALE E SOCIALE

### SOSTANZE STUPEFACENTI

 L' **Eroina** è una droga semisintetica che deriva dalla morfina contenuta nel lattice (oppio) del *Papaverum Somniferum*. Le persone si iniettano, annusano, sniffano o fumano eroina. L'eroina entra rapidamente nel cervello. Genera uno stato di transitorio benessere, ma gli effetti svaniscono rapidamente. Provoca gravi crisi di astinenza e decadimento fisico, disturbi mentali come depressione e disturbo antisociale di personalità. L'uso per via iniettiva aumenta il rischio di contrarre malattie infettive come l'HIV e l'epatite. Un sovradosaggio di eroina può portare a overdose con mancanza di ossigeno al cervello, depressione respiratoria, coma, danni cerebrali permanenti e morte.


 Le **Amfetamine** e le **Metamfetamine** sono droghe sintetiche stimolanti spacciate sotto forma di cristalli, polvere o compresse per uso orale. Vengono assunte per controllare la fame e il sonno. Chi assume queste sostanze diventa incapace di controllarsi, può soffrire di depressione e spesso assume comportamenti violenti. Fra le metamfetamine, la **Metilendiossimetamafetamina (MDMA, ecstasy, molly)** è una droga sintetica ceduta soprattutto nelle discoteche sotto forma di pastiglie prodotte in molte forme e colori. Alte dosi di MDMA possono influenzare la capacità del corpo di regolare la temperatura. Ciò può portare a un aumento della temperatura corporea che può portare insufficienza epatica, renale o cardiaca o addirittura la morte.







# SALUTE MENTALE E SOCIALE

## SOSTANZE STUPEFACENTI

 La **Ketamina** è una sostanza sintetica usata in ambito medico come anestetico, ma utilizzata nel mercato illegale come allucinogeno. Provoca alterazioni del comportamento, visione distorta della realtà e stati di violenza. Interferisce pesantemente con le funzioni respiratorie e cardiache.

 L' **LSD** è una sostanza allucinogena semisintetica. Si presenta sotto forma di liquido inodore trasparente con il quale vengono imbevuti pezzi di carta ( "francobolli" ). È una delle sostanze chimiche più potenti in grado di alterare la mente. Provoca gravi allucinazioni e chi la assume non riesce più a distinguere l'immaginario dalla realtà, giungendo a comportamenti pericolosi per la propria incolumità.

 Le **droghe dello stupro**: sono così dette alcune sostanze, anche farmaci, utilizzate per commettere violenze sessuali o rapine senza che le vittime reagiscono: sono soprattutto le benzodiazepine, lo zolpidem, il GHB (acido gamma idrossibutirrico) e il suo precursore GBL (acido gamma-butyrolattone), e spesso sono somministrate insieme a bevande alcoliche che ne potenziano l'effetto. Il GHB può presentarsi in polvere o cristalli, il GBL è un liquido: possono essere aggiunti nel bicchiere senza che la vittima se ne accorga perché incolori e insapori o iniettati (needle spiking). Inducono effetti di soppressione della vigilanza e della reattività, inibendo il sistema nervoso centrale in un brevissimo arco di tempo e generano amnesia di quello che succede dopo la somministrazione.



## SALUTE MENTALE E SOCIALE

LO SAPEVI CHE

- Condizioni di cure fisiche e affettivo-relazionali inadeguate incrementano nel corso della vita il rischio di problematiche psichiche, fisiche e di aspettativa di vita sensibilmente inferiore rispetto alla popolazione generale.
- Il ruolo delle figure adulte di riferimento è quello di promuovere e supportare lo sviluppo fisico, emotivo e mentale del bambino, proteggendolo dagli eventi avversi e costruendo un sistema affettivo-relazionale come base per la sua salute lungo il ciclo di vita.



# SALUTE MENTALE E SOCIALE

## CONSIGLI GENERALI PER LE FAMIGLIE

- Il bambino apprende dai comportamenti dei famigliari.
- Buone relazioni in famiglia, un clima sereno e disteso, rapporti positivi, possono trasmettere al figlio la capacità di sviluppare, a sua volta, relazioni positive.
- Istituite delle "usanze" familiari: ciò è utile a rinforzare il senso di appartenenza, di coesione e d'identità, così che la famiglia diventi e resti nel tempo un punto di riferimento.
- Favorite la comunicazione. Sfruttate momenti conviviali (es. i pasti) come occasioni di condivisione, ascolto e dialogo con i figli.
- Giocate con i vostri figli e trascorrete del tempo con loro, dedicato e affettivamente investito.
- Favorite un'educazione emotiva, cercando di accogliere e corrispondere tutte le manifestazioni affettive del bambino, anche quelle negative come la rabbia, la delusione o la preoccupazione.



# SALUTE MENTALE E SOCIALE

## CONSIGLI GENERALI PER LE FAMIGLIE

- Impostate limiti, abitudini e regolamentate le attività e gli orari: ciò dà sicurezza e favorisce l'autonomia. Infatti ciò che è prevedibile sostiene il bambino a sviluppare capacità di adattamento e a muoversi in modo sempre più indipendente.
- Favorite la socializzazione sin dai primi anni di vita (inserimento al nido/scuola materna, attività di gruppo, giochi all'aperto, sport di squadra, gruppi associativi).
- Prestate attenzione alle fasi di transizione, spesso correlate al passaggio di ordine scolastico (scuola materna-primaria-secondaria di I grado-secondaria di II grado) e ad eventuali nuove manifestazioni affettive e/o comportamentali del bambino/adolescente.
- In particolare in età adolescenziale: favorite responsabilità, autonomia, capacità di scelta e progettualità.



Il materiale presentato è tratto dal documento:

## *Pediatric Preventive Care in Middle-High Resource Countries: The Padova Chart for Health in Children*

Galderisi A, Perilongo G, Caprio S, Da Dalt L, Di Salvo G, Gatta M, Giaquinto C, Rizzuto R,  
Robb A, Sly PD, Simonelli A, Staiano A, Vettor R and Baraldi E.

Department of Woman and Child's Health, Department of Developmental Psychology and Socialization, University Hospital of Padova, Italy. Yale University, New Haven, USA. Children's National Hospital, Washington, DC, USA. University Federico II, Naples, Italy, The University of Queensland, Brisbane, Australia.

Frontiers in Pediatrics 2022, April 2022, volume 10, article 803323.  
Disponibile al link <https://doi.org/10.3389/fped.2022.803323>



Con la collaborazione di: Dott.ssa Lorenza Onorati, Dott. Mattia Bartolini, Dott.ssa Karin Del Vecchio, Dott.ssa Ilaria Dovadola, Dott. Davide Placco, Dott.ssa Beatrice Martini, Dott. Cristiano Pasin (Scuola di Specializzazione in Pediatria di Padova), Dott.ssa Boscolo Veronica (Dietista presso il Dipartimento SDB, Università di Padova)

Per la Fondazione Salus Pueri: Dott.ssa Silvia Baggio, Dott.ssa Chiara Tangolo, Dott. Nicola Favale

# Con il patrocinio di:



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA



Realizzazione grafica a cura di: Ufficio Comunicazione - Fondazione Salus Pueri



Seguici su   



Visita il nostro sito



Scarica il materiale





*Sani  
stili di vita*