

FESTIVAL
DELLO
SVILUPPO
SOSTENIBILE
2021



UNIVERSITÀ
di VERONA



UNIVR
IL SAPERE A COLORI
PER LA SOSTENIBILITÀ
AMBIENTALE

H2O

BENE (IN) FINITO?



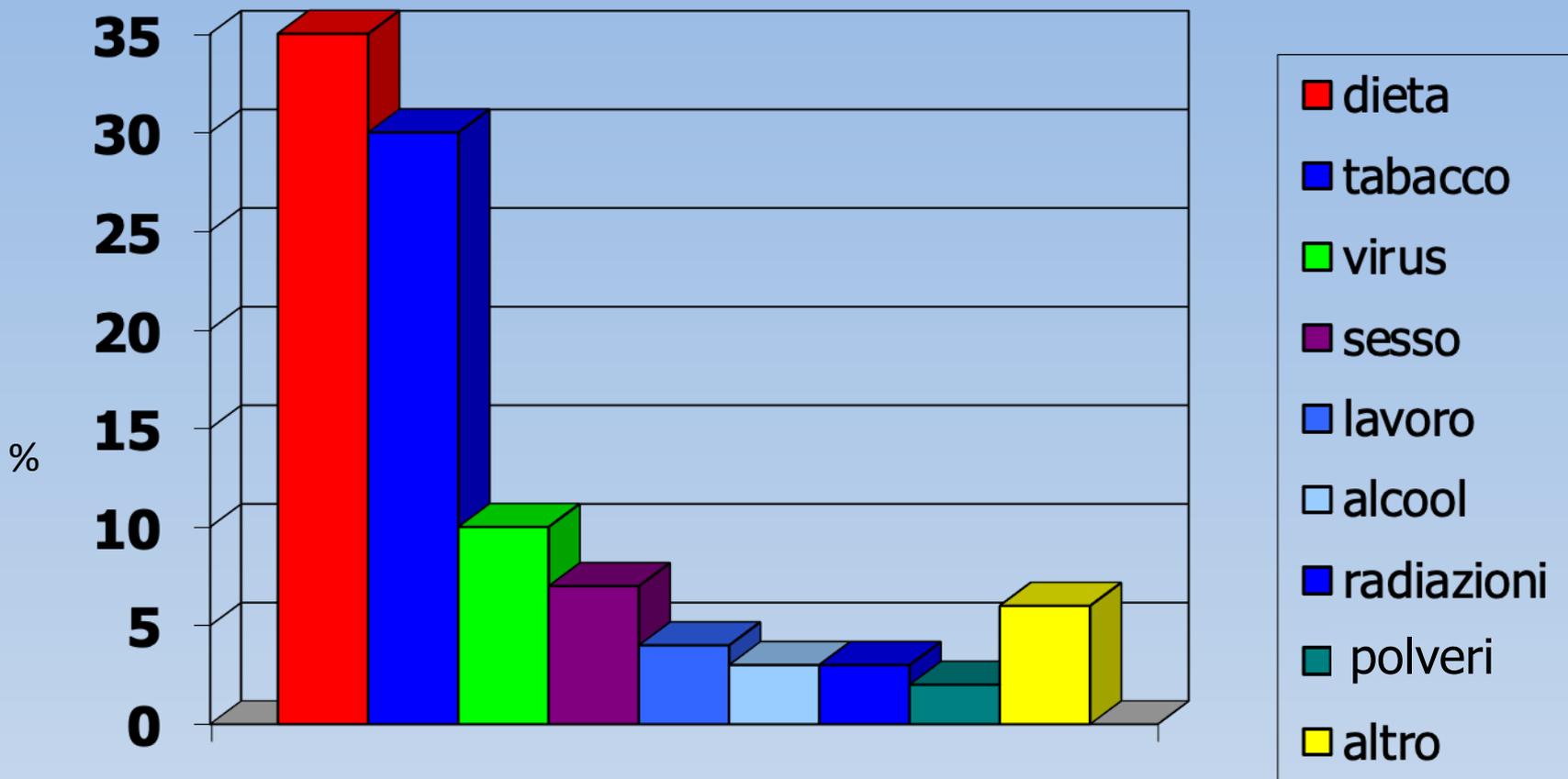
UNIVERSITÀ
di **VERONA**

Acqua cibo globale

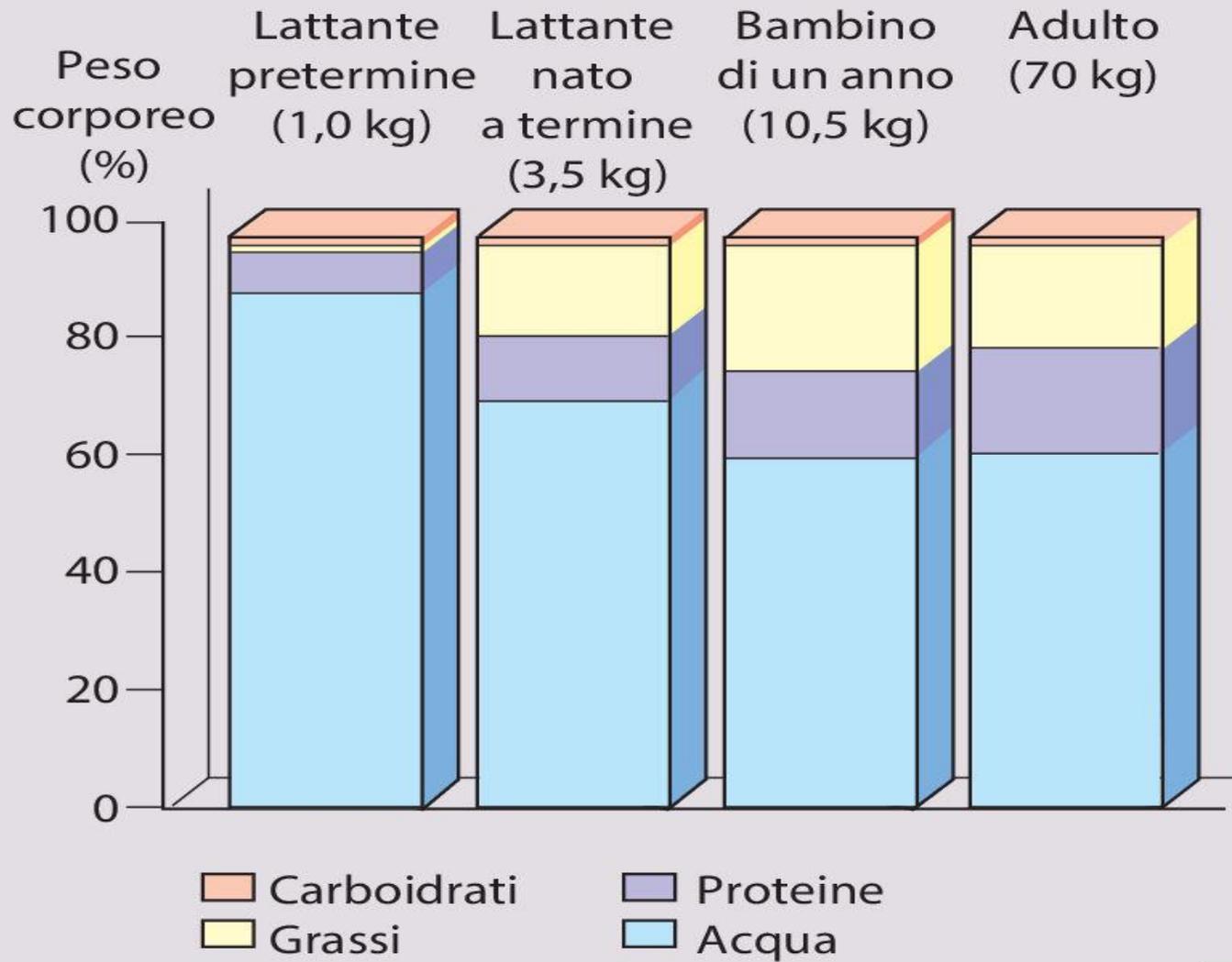
Angelo Pietrobelli - Clinica Pediatrica - Università degli Studi di Verona

UOS I primi mille giorni del bambino per la prevenzione
delle Patologie non trasmissibili dell'adulto

Ambiente - patologia tumorale



percentuali di cause di tumori



© 2018 Edra S.p.A.



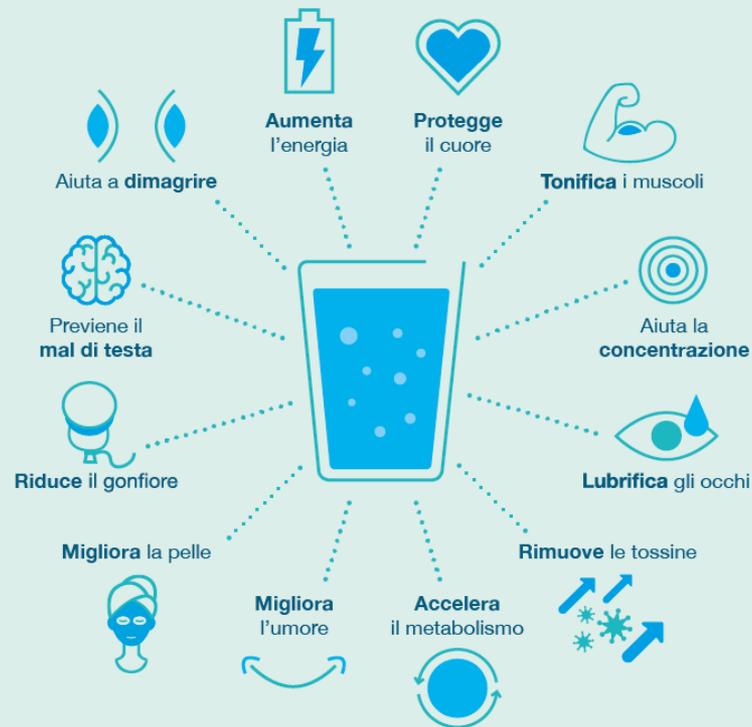
ACQUA ... quanta ne serve?

- **3 mesi:** 600 – 900 ml
- **6 mesi:** 800 – 1200 ml
- **9 mesi:** 900 – 1250 ml
- **1 anno:** 1000 – 1350 ml
- **2 anni:** 1250 – 1500 ml
- **4 anni:** 1400 – 1600 ml
- **6 anni:** 1700 – 1900 ml
- **10 anni:** 2000 ml

ACQUA ... quanta ne serve?

- **Adolescenti:**
 - Maschi (11-14): 2000 ml**
(15-17): 2500 ml
 - Femmine (11-14): 1900 ml**
(15-17): 2000 ml
- **Adulti Maschi: 2500 ml**
- **Adulti Femmine: 2000 ml**
- **Gravidanza: +300 ml**
- **Allattamento+700ml**

L'ACQUA COME "ALIMENTO": Guida pratica per i Genitori



PROGETTO Acqua come alimento

Fase I

Protocollo di studio - Studio Pilota - Comitato Etico

Consenso Informato

Questionari - Materiale Illustrativo

Fase I

2017 - 2018



PROGETTO Acqua come alimento

Fase I

Protocollo di studio - Studio Pilota - Comitato Etico

Consenso Informato

Questionari - Materiale Illustrativo

Fase I

2017 - 2018

Fase II

2018 – 2019

Soggetti 6 – 11 anni

Visita 1: Ottobre – Dicembre

Visita 2: Aprile – Maggio

Soggetti 818



PROGETTO Acqua come alimento

Fase I

**Protocollo di studio - Studio Pilota - Comitato Etico
Consenso Informato
Questionari - Materiale Illustrativo**

Fase I

2017 - 2018

Fase II

2018 – 2019

Soggetti 6 – 11 anni

Visita 1: Ottobre – Dicembre

Visita 2: Aprile – Maggio

Soggetti 818

Fase III

Dal 2020

Soggetti 6 – 11 anni

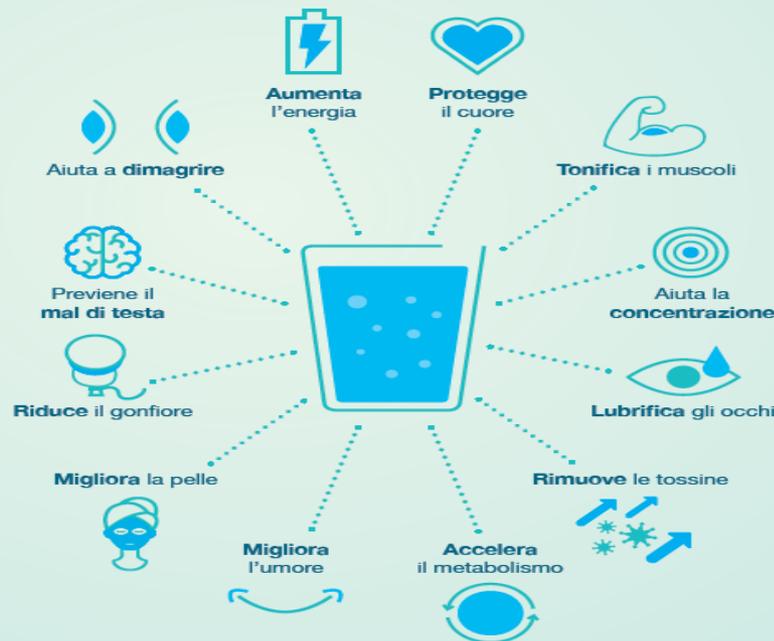
Visita 1: Ottobre – Dicembre

Visita 2:

Soggetti 4386 (198 classi raggiunte)



L'ACQUA COME "ALIMENTO": Guida pratica per i Genitori



Ciao! Sono la dott.ssa Caterina

la guida che state leggendo, è il frutto di una indagine sul consumo di acqua da parte dei ragazzi delle scuole primarie, svolta dalla Clinica Pediatrica dell'Università degli Studi di Verona. In queste pagine vi racconterò come l'acqua sia importante per la crescita di voi bambine e bambini ed anche per noi adulti.

Buona lettura e grazie.



UNIVERSITÀ
di **VERONA**



Falso Mito n.1: Bere o non bere durante i pasti? Che cosa fa veramente bene al nostro organismo?

È corretto bere mentre mangiamo, perché in questo modo viene favorita la digestione. L'acqua stimola l'azione dei succhi gastrici e riesce ad ammorbidire il cibo che consumiamo. Naturalmente non è opportuno esagerare, perché non si dovrebbero superare i tre bicchieri a pasto. Se si beve acqua fredda, gli acidi diminuiscono, si indeboliscono ed impiegano più tempo a degradare il cibo.





Falso Mito n. 2:
L'acqua frizzante aiuta la digestione?

C'è la convinzione che l'acqua frizzante abbia un buon beneficio sui processi digestivi. Non è vero che l'acqua con le bollicine aiuti a digerire. Essa contiene l'anidride carbonica, che non ha assolutamente proprietà digestive. Le bollicine, dilatando lo stomaco, favoriscono l'espulsione del gas, ma questo non è sinonimo di digestione. Quindi dopo un pasto abbondante è inutile "attaccarsi" alla bottiglia perché si rischia solamente di "gonfiarsi".



sudore e l'evaporazione di quest'ultimo dalla superficie corporea elimina il calore.



Falso Mito n. 3: *L'acqua è ricca di calorie?*

Si pensa che anche l'acqua possa avere delle calorie. Si tratta di una concezione completamente falsa: nemmeno l'acqua frizzante contiene calorie. L'acqua non ha calorie!!!





Falso Mito n. 4:
L'acqua fredda fa bene?

L'acqua troppo fredda non andrebbe mai bevuta, perché si corre il pericolo di incorrere in una congestione. Molti, invece, ricorrono a questo espediente perché sono convinti che l'acqua fredda aiuti a dimagrire. Non è così, perché non avviene nessun cambiamento nel corpo che, secondo una concezione errata, brucerebbe più calorie per ristabilire la giusta temperatura.

Meglio acqua a temperatura ambiente, piuttosto che gelida!



Si deve bere più spesso in aereo?

Un altro falso mito? Questa volta si tratta di verità: in aereo bisognerebbe bere più spesso. Un'ottima idratazione del corpo aiuta a compensare l'effetto disidratante provocato dall'aria condizionata e dalla diminuzione della pressione.

L'acqua oligominerale è da preferire per la linea?

Spesso si tende a bere un'acqua povera di sali minerali, sperando che aiuti a far sparire la cellulite e altri inestetismi, in realtà i sali contenuti nell'acqua servono a favorire l'eliminazione di quelli in eccesso nell'organismo.

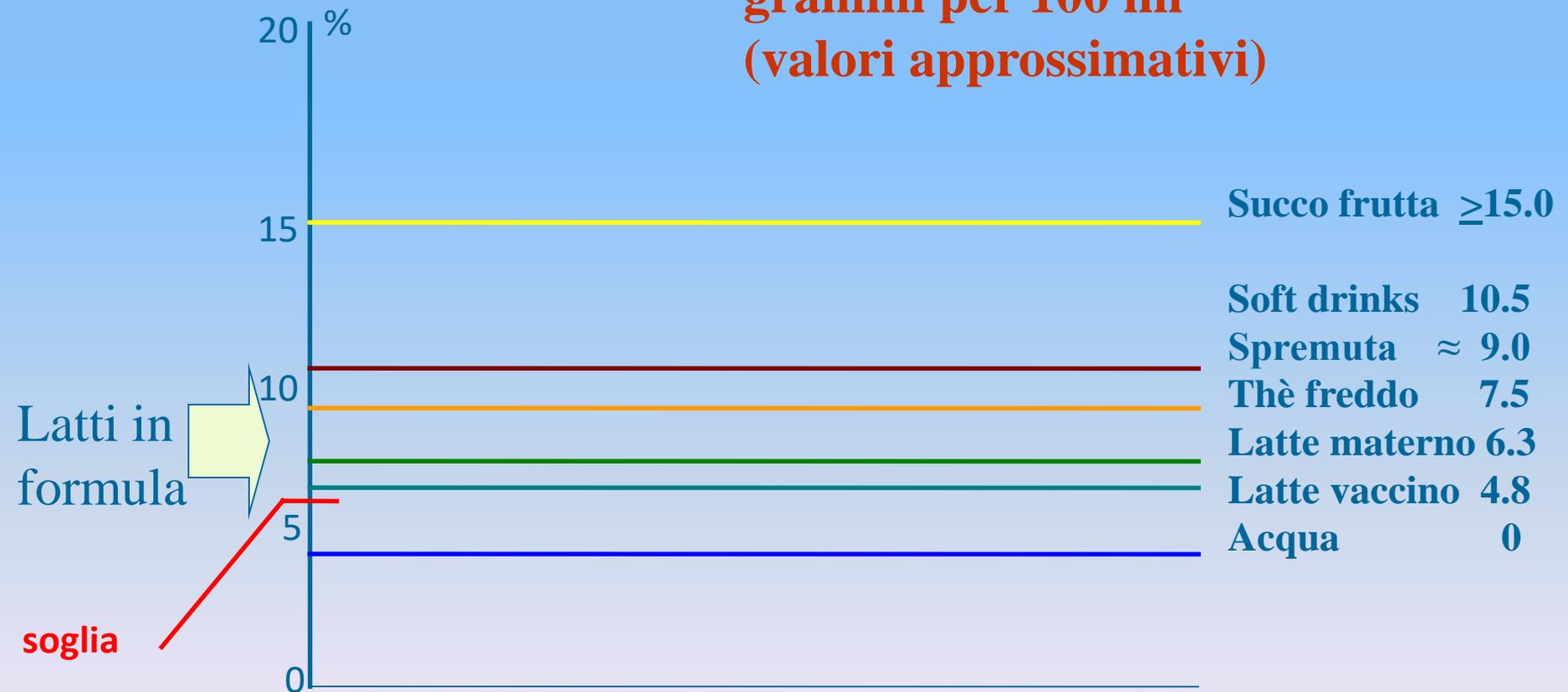
Il calcio contenuto nell'acqua favorisce la formazione dei calcoli renali?

Non è vero, anzi le persone predisposte alla formazione di calcoli renali devono bere abbondantemente nel corso della giornata, ed è stato dimostrato che le acque minerali ricche di calcio possono costituire al riguardo un fattore protettivo.

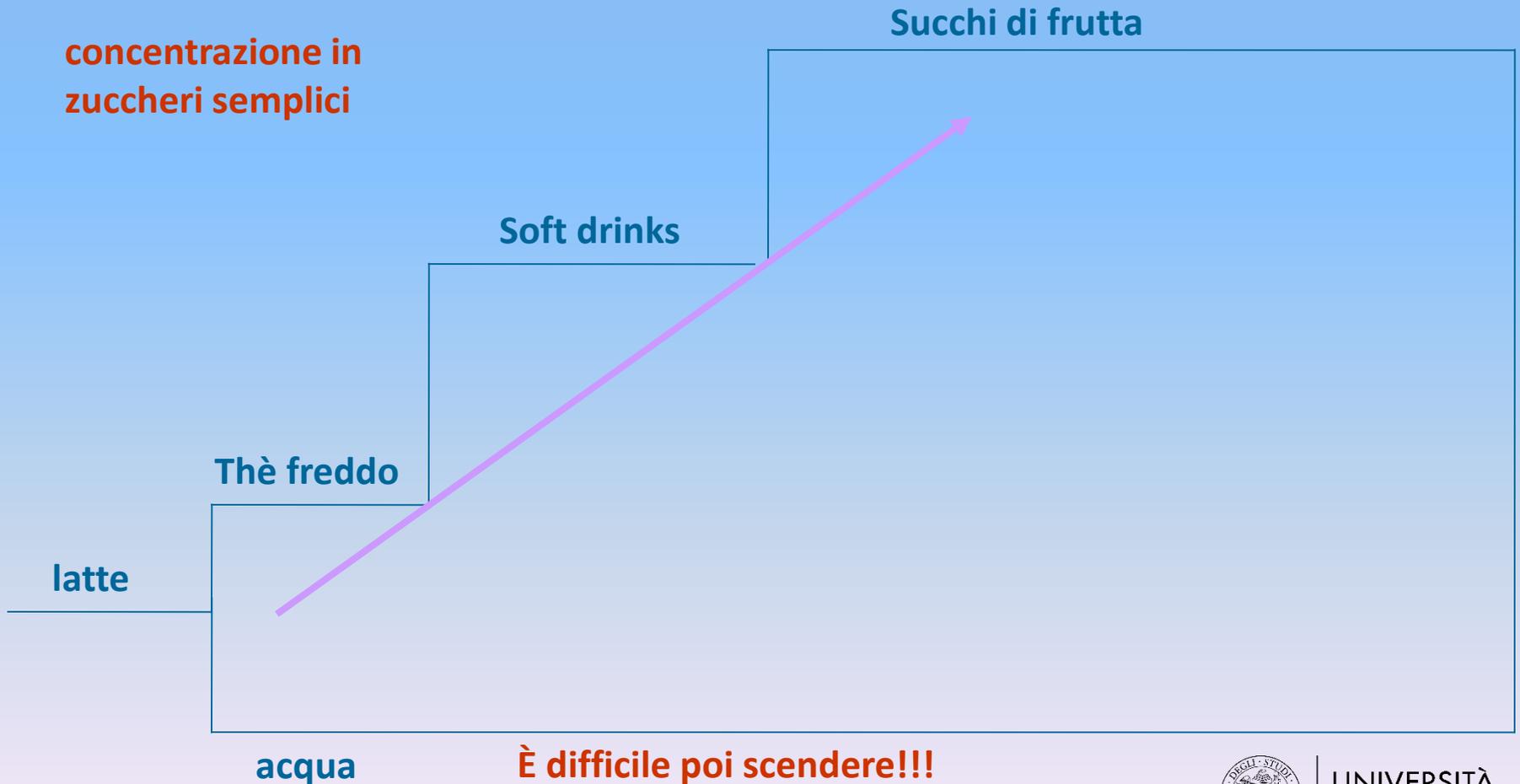


Cosa beve un bambino?

**Concentrazione in zuccheri
grammi per 100 ml
(valori approssimativi)**



Non salire questa scala!



PROGETTO Acqua come alimento

Fase I

**Protocollo di studio - Studio Pilota - Comitato Etico
Consenso Informato
Questionari - Materiale Illustrativo**

Fase I

2017 - 2018

Fase II

2018 – 2019

Soggetti 6 – 11 anni

Visita 1: Ottobre – Dicembre

Visita 2: Aprile – Maggio

Soggetti 818

Fase III

Dal 2020

Soggetti 6 – 11 anni

Visita 1: Ottobre – Dicembre

Visita 2:

Soggetti 4386 (198 classi raggiunte)



Sono stati raccolti 4356 questionari

Quanta acqua bevi secondo te durante il giorno?

TANTA (2912) | POCA (1444)

Riesci a quantificare all'incirca quanta?

MEZZO LITRO: 777 | UN LITRO: 1621 | UN LITRO E MEZZO: 1251 | DUE LITRI: 722

Dove bevi di più?

A CASA: 3537 | A SCUOLA: 819

Quale acqua ti piace di più?

RUBINETTO: 1493 | IN BOTTIGLIA: 2863

Ti piace di più frizzante o naturale?

FRIZZANTE: 1166 | NATURALE: 3190

Bevi più acqua o bevande zuccherate? (Succo di frutta, tè in bottiglia, bibite gassate...)

ACQUA: 3644 | BEVANDE ZUCCHERATE: 712



Sono stati raccolti 4356 questionari

Quale bevanda zuccherata ti piace di più?

TE' IN BOTTIGLIA: 1385 | SUCCO DI FRUTTA: 1107 | BIBITE GASSATE: 1278 |
NESSUNA: 575

Bevi tante o poche bevande zuccherate?

TANTE: 669 | POCHE: 3687

Quanti bevono un bicchiere o un brick di succo al giorno, ogni giorno?

SI: 613 | NO: 3743

Quanti bevono un bicchiere o una tazza di tè comprato al giorno, ogni giorno?

SI: 623 | NO: 3733

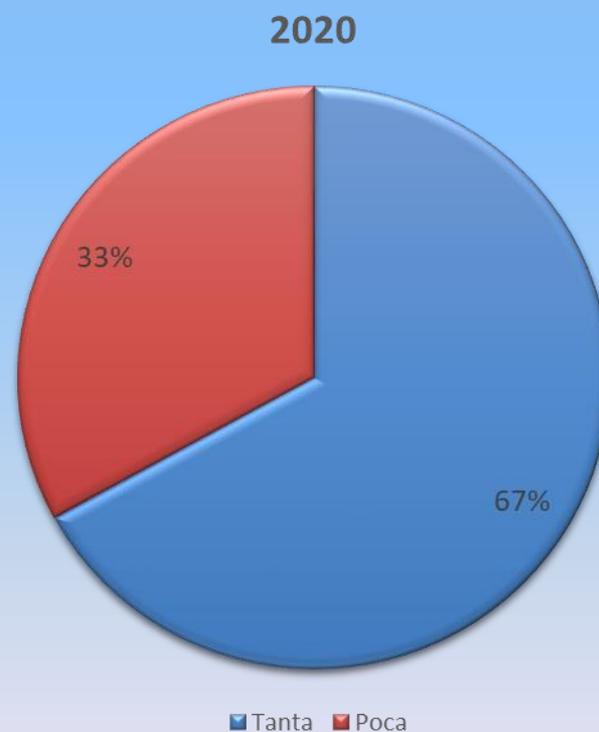
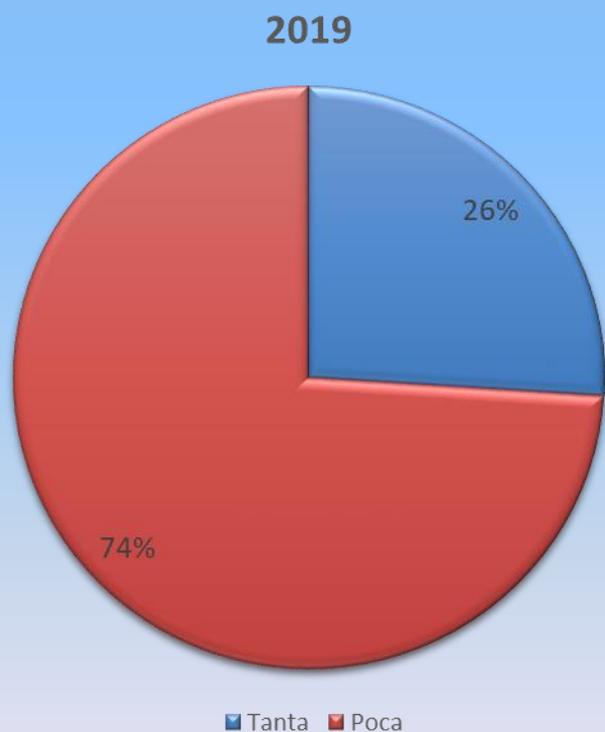
Quanti bevono un bicchiere o una lattina gassata al giorno, ogni giorno?

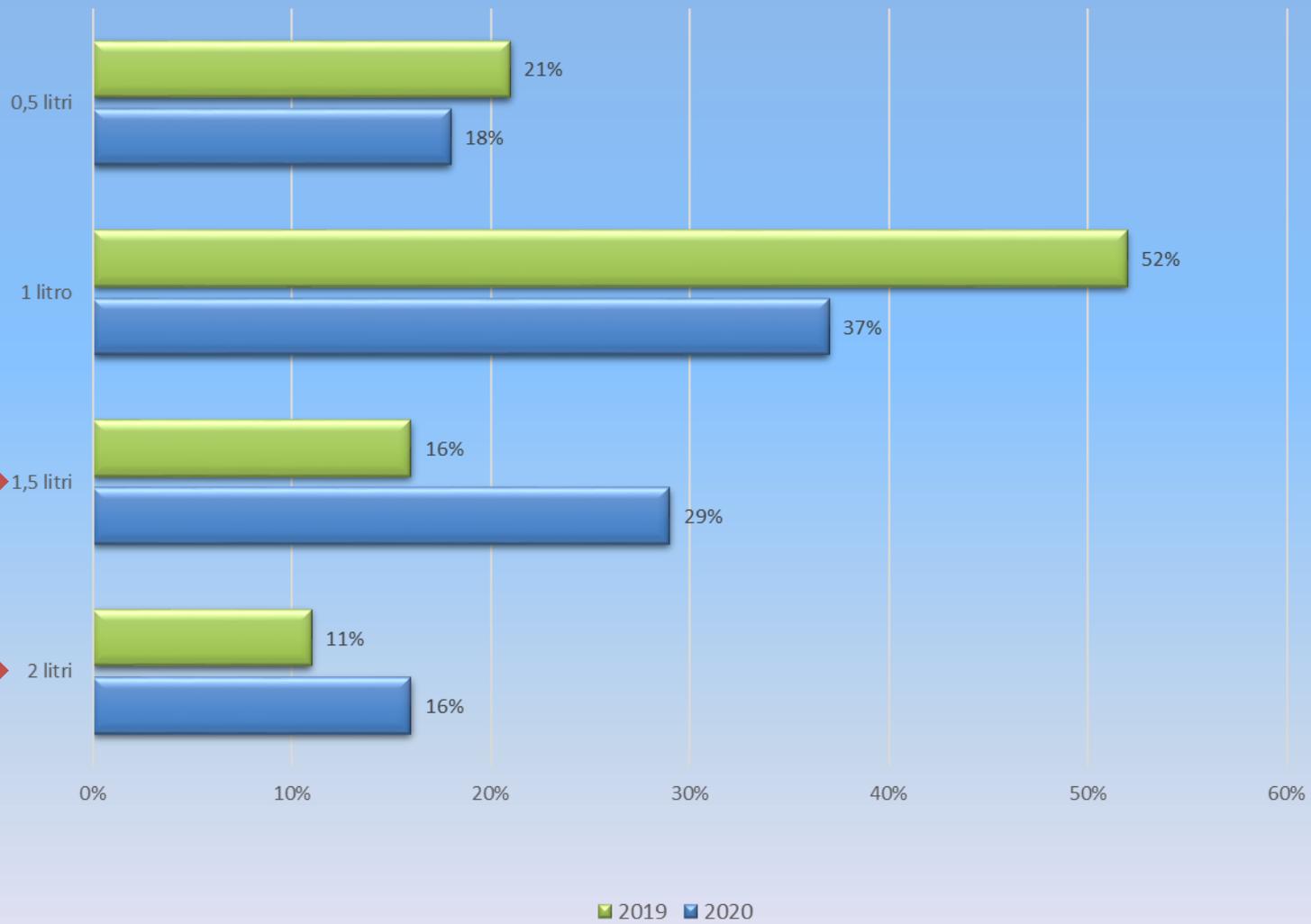
SI: 439 | NO: 3917



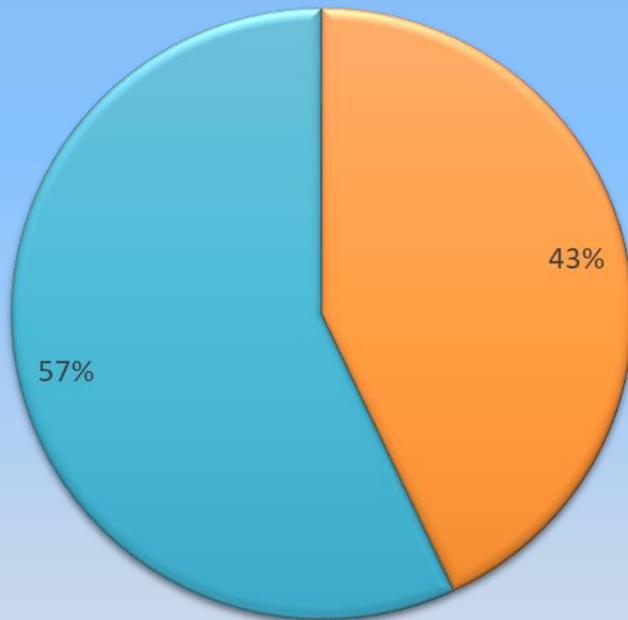
Analisi delle risposte e analisi comparata con i risultati dell'anno 2019

QUANTA ACQUA BEVI IN UN GIORNO?



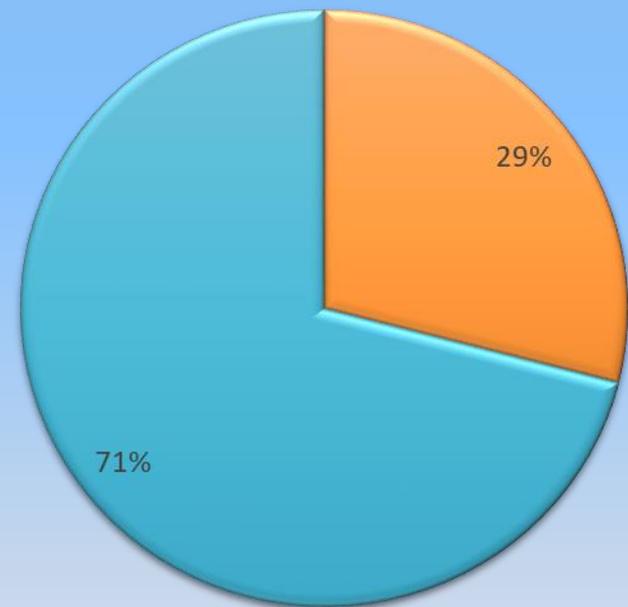


Zona comunale



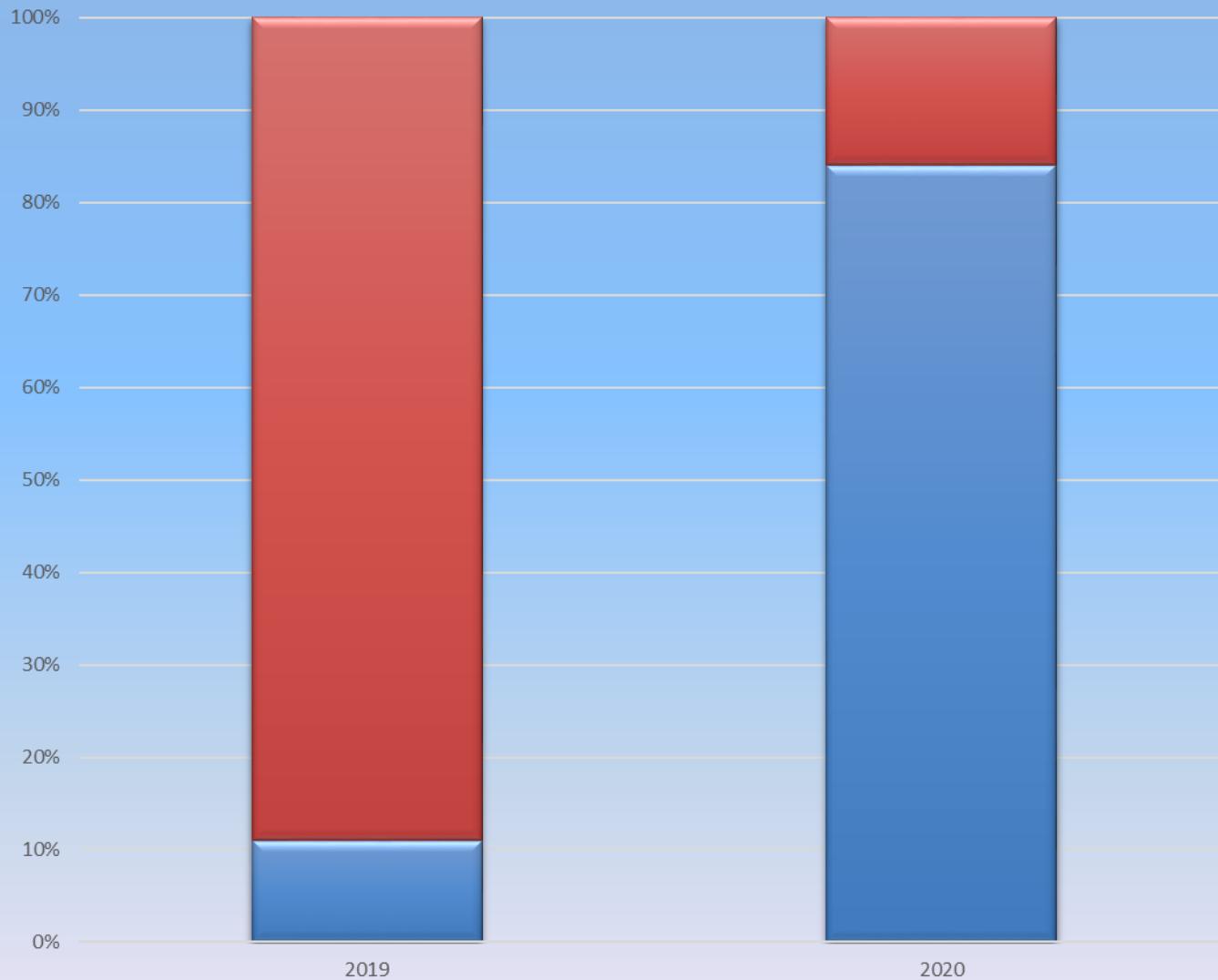
■ Rubinetto ■ In bottiglia

Zona extra-comunale



■ Rubinetto ■ In bottiglia





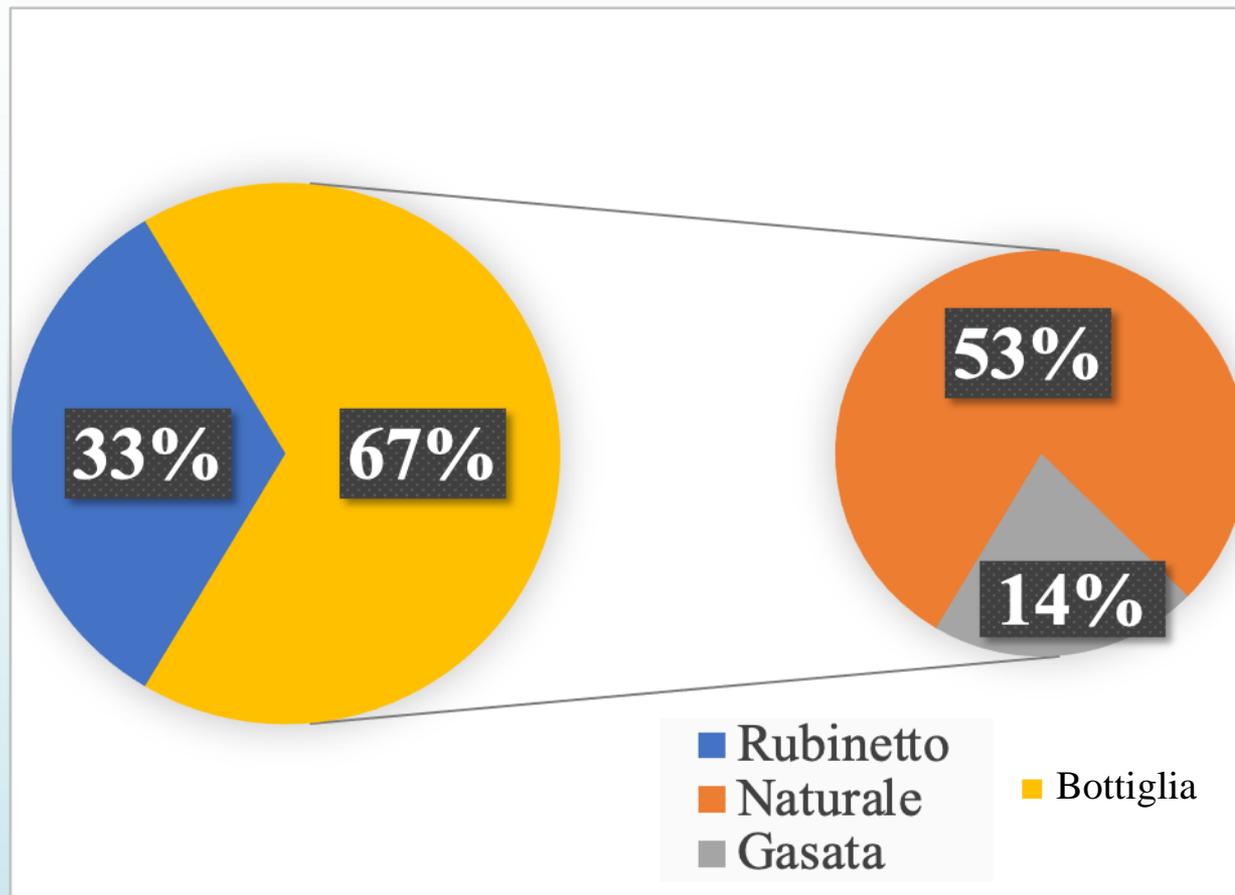
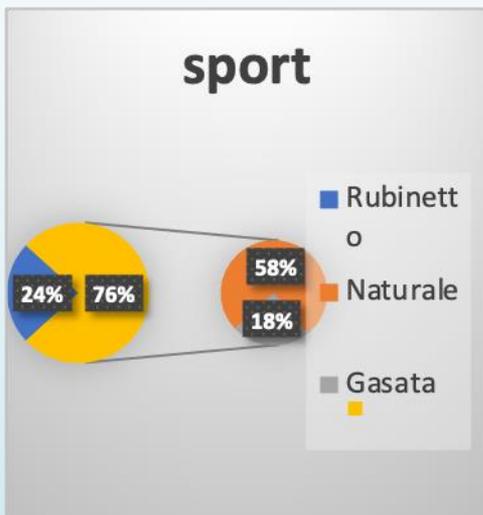
■ Acqua ■ Bevande zuccherate



UNIVERSITÀ
di VERONA

Acqua del rubinetto o l'acqua in bottiglia?

Se preferisci l'acqua in bottiglia, ti piace di più naturale o con le bollicine (gasata)?





Aumenta l'**energia**



Protegge il cuore



Tonifica i muscoli



Aiuta la **concentrazione**



Lubrifica gli occhi



Rimuove le tossine



Accelera il metabolismo



Migliora l'**umore**



Migliora **la pelle**



Riduce il gonfiore



Previene il mal di testa



Aiuta a **dimagrire**



PIRAMIDE ALIMENTARE



Grazie per l'attenzione!



angelo.pietrobelli@univr.it



UNIVERSITÀ
di **VERONA**