



Le nuove frontiere della cooperazione sanitaria
internazionale e della salute dei migranti: la
prevenzione delle malattie croniche

***Nesso epidemiologico* tra denutrizione
infantile e rischio metabolico in età adulta,
processi di transizione nutrizionale e
proposte d'intervento**

Miriam Valiani
Dietista



Regione Toscana



Centro
Salute Globale



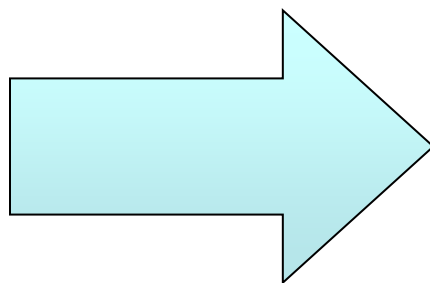
Azienda
Sanitaria
Firenze

Servizio Sanitario della Toscana



DENUTRIZIONE INFANTILE E RISCHIO METABOLICO

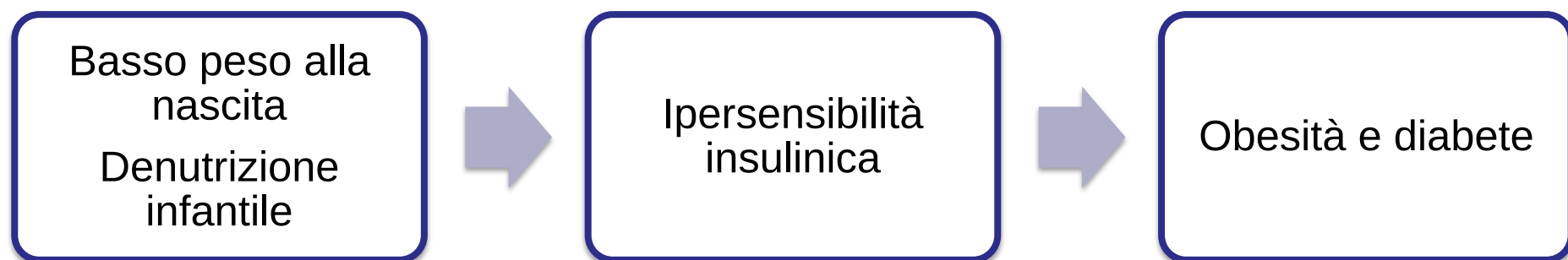
Gli interventi volti al miglioramento della salute materna e infantile e quelli relativi a prevenzione e cura delle malattie metaboliche e croniche rappresentano le due facce di una stessa medaglia:



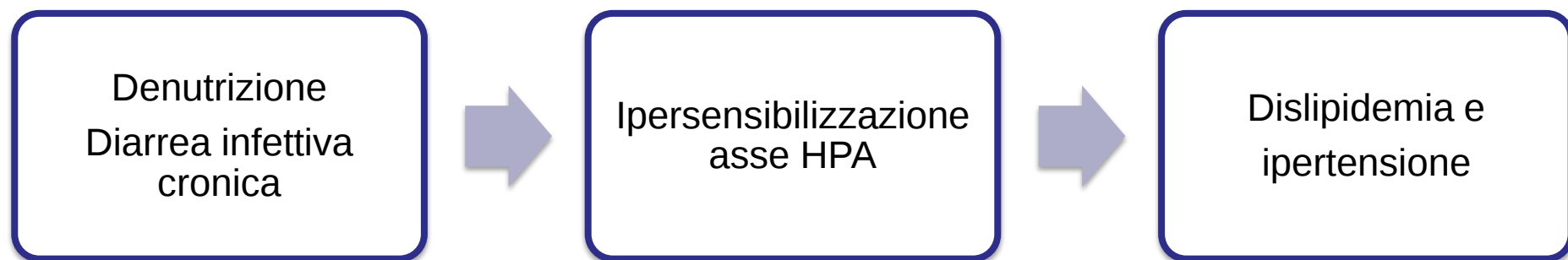
Un numero crescente di studi mette in evidenza come lo stato di denutrizione infantile aumenti il rischio di sviluppare malattie metaboliche e croniche in età adulta

DENUTRIZIONE INFANTILE E RISCHIO METABOLICO

I bambini con basso peso alla nascita o denutriti nei primi anni di vita tendono a sviluppare una maggiore sensibilità insulinica che li predispone all'accumulo lipidico e allo sviluppo di obesità e diabete in età adulta.

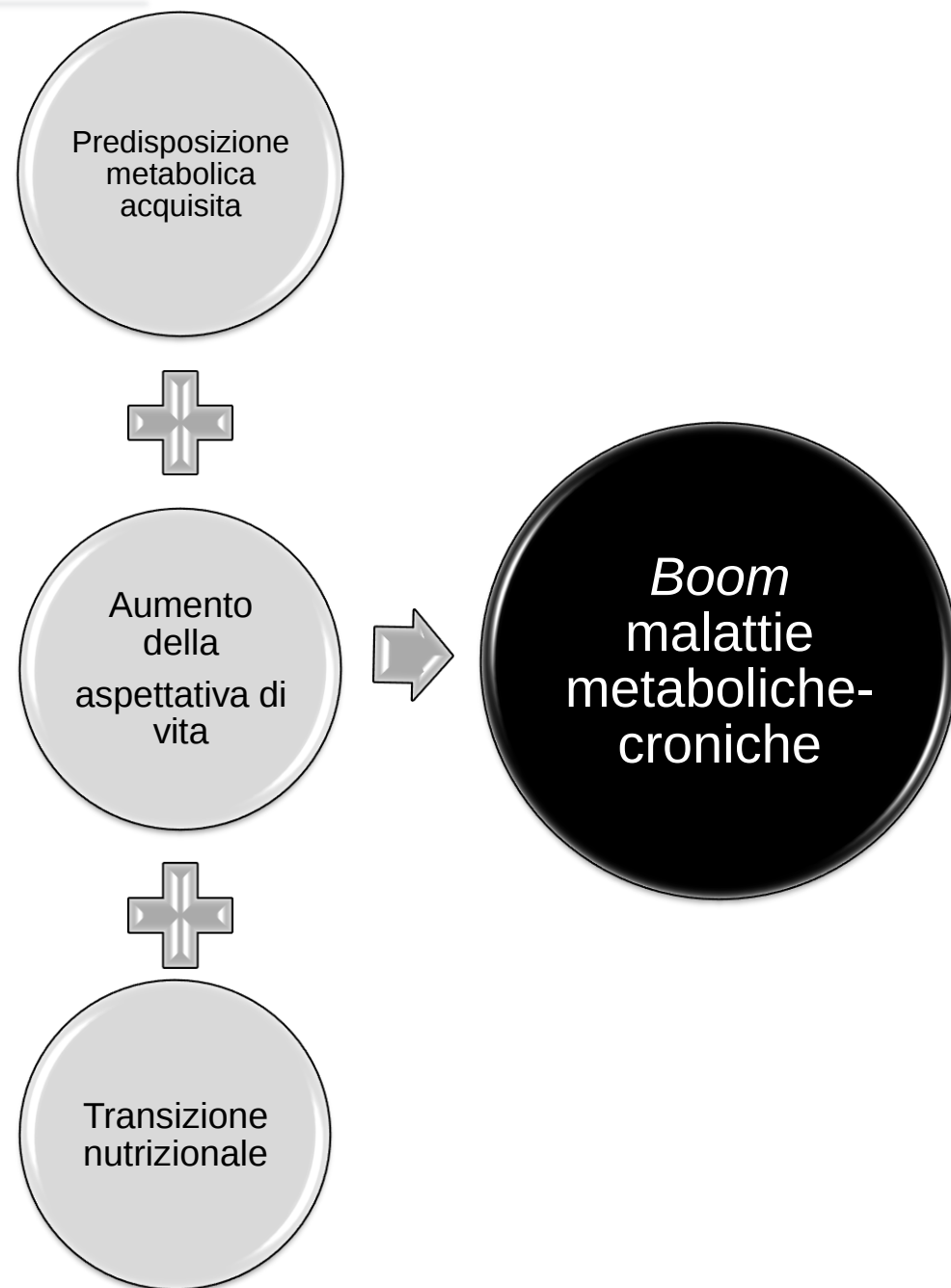


La denutrizione infantile, ancor più se associata ad episodi ricorrenti di diarrea infettiva, può determinare stati cronici di infiammazione correlati ad alte concentrazioni plasmatiche di cortisolo (ormone antinfiammatorio) e ad «ipersensibilizzazione» dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, creando le premesse per un futuro sviluppo di dislipidemia ed ipertensione.



DENUTRIZIONE INFANTILE E RISCHIO METABOLICO

Tale predisposizione, maturata in risposta a condizioni ambientali di stress infettivo e metabolico, se associata al fenomeno di transizione nutrizionale e all'aumentata aspettativa di vita, spiega la crescente prevalenza di malattie metaboliche e croniche nei paesi a basso-medio reddito.



Prima della colonizzazione francese



Miglio

- Ma anche sorgo, fonio e una varietà locale di riso



Pesce

- Le coste del Senegal sono tra le più pescose al mondo



TRANSIZIONE NUTRIZIONALE



Latte cagliato

- Soprattutto nell'entroterra, tra le popolazioni dedite all'allevamento



Vegetali locali

- Foglie di Baobab, Bissab bianco etc.



Frutta selvatica saheliana

- Sump (dattero del deserto), frutto del Baobab etc.



Con la colonizzazione francese



Il regime coloniale francese introduce in Senegal la **monocultura dell'arachide** (destinata ad essere venduta sui mercati internazionali)



La filiera tradizionale di produzione del miglio ne risulta gravemente danneggiata



Per sfamare la popolazione senegalese **il regime coloniale decide di importare riso** ed altri prodotti dalle colonie d'Asia



CON IL REGIME
COLONIALE LA
POPOLAZIONE
SENEGALESE
PERDE LA
SOVRANITA'
ALIMENTARE

LA DIPENDENZA DALLE IMPORTAZIONI, E LA CRISI DELLE FILIERE
LOCALI, AUMENTA ULTERIORMENTE A PARTIRE DAGLI ANNI '80-'90 A
SEGUITO DEI PIANI DI AGGIUSTAMENTO STRUTTURALE

TUTT'OGGI (AD ECCEZIONE DI PESCE, ARACHIDE E MIGLIO) GRAN PARTE DEI PRODOTTI ALIMENTARI CONSUMATI IN SENEGAL SONO ACQUISTATI SUI MERCATI INTERNAZIONALI.

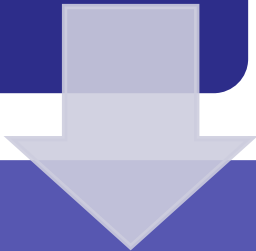
TRA I PRODOTTI D'IMPORTAZIONE, QUELLI PIU' DIFFUSI, IN RAGIONE DEL LORO BASSO PREZZO, SONO:

- ❖ RISO BRISE'
- ❖ BAGUETTE
- ❖ OLI VEGETALI
- ❖ MARGARINE
- ❖ ESALTATORI DI SAPIDITA' (DADO)
- ❖ ZUCCHERO

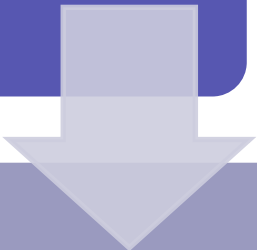


TRANSIZIONE NUTRIZIONALE

SEPPUR A PREVALENZA CONTADINA, LA POPOLAZIONE SENEGALESE DIPENDE SOLO IN MINIMA PERCENTUALE (11%) DA MODELLI DI SOSTENTAMENTO BASATI SU AUTOPRODUZIONE E AUTOCONSUMO: **ANCHE TRA LA POPOLAZIONE RURALE L'APPROVIGGIONAMENTO ALIMENTARE DIPENDE DALLA COMPRA- VENDITA**



QUESTO FA SI' CHE TRA MODELLI ALIMENTARI RURALI E URBANI NON VI SIANO SOSTANZIALI DIFFERENZE



PIUTTOSTO, LA DIETA CAMBIA, SIA IN CITTA' CHE IN CAMPAGNA, AL VARIARE DEL POTERE D'ACQUISTO (DISPONIBILITA' ECONOMICA PER NUCLEO FAMILIARE)

MEDIAMENTE, NELLA DIETA SENEGALESE, I GLUCIDI APPORTANO IL 65% CIRCA DELLE CALORIE TOTALI INTRODOTTE, LIPIDI E PROTEINE RAPPRESENTANO RISPETTIVAMENTE IL 25% E 10%.

MA...

PRESSO LE CLASSI MENO AGIATE LA QUOTA GLUCIDICA (E SPESSO ANCHE QUELLA LIPIDICA) TENDE AD AUMENTARE A DISCAPITO DEL RESTO (FONTI PROTEICHE, FRUTTA E VERDURA).

QUANDO INVECE IL POTERE D'ACQUISTO AUMENTA, LA DIETA SI FA PIU'VARIA: AUMENTA IL CONSUMO PROTEICO (SOPRATTUTTO QUELLO DI CARNE E PRODOTTI CASEARI) COSI' COME QUELLO LIPIDICO...

D'ALTRA PARTE RISULTA SIGNIFICATIVAMENTE MAGGIORE ANCHE IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA



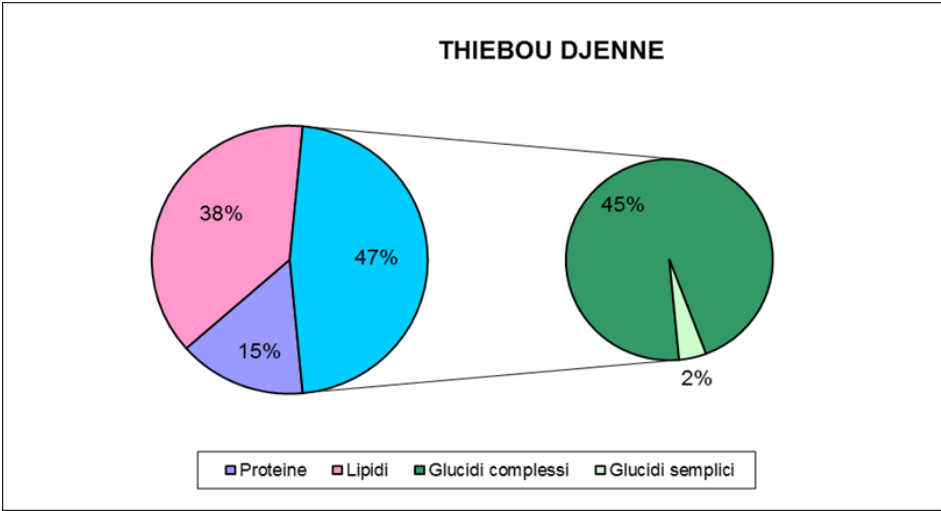
IN GENERALE, NON APPENA LA DISPONIBILITA' ECONOMICA LO PERMETTE (COME NEL CASO DI GRAN PARTE DEI MIGRANTI E DELLE LORO FAMIGLIE CHE BENEFICIANO DELLE RIMESSE DI CONIUGI E PARENTI RESIDENTI ALL'ESTERO), LA DIETA SENEGALESE TENDE AD ESSERE:

- ❖ IPERCALORICA
- ❖ IPERLIPIDICA
- ❖ CARATTERIZZATA DA UN'ECESSIVA AGGIUNTA A CIBI E BEVANDE DI ZUCCHERI ED ESALTATORI DI SAPIDITA'

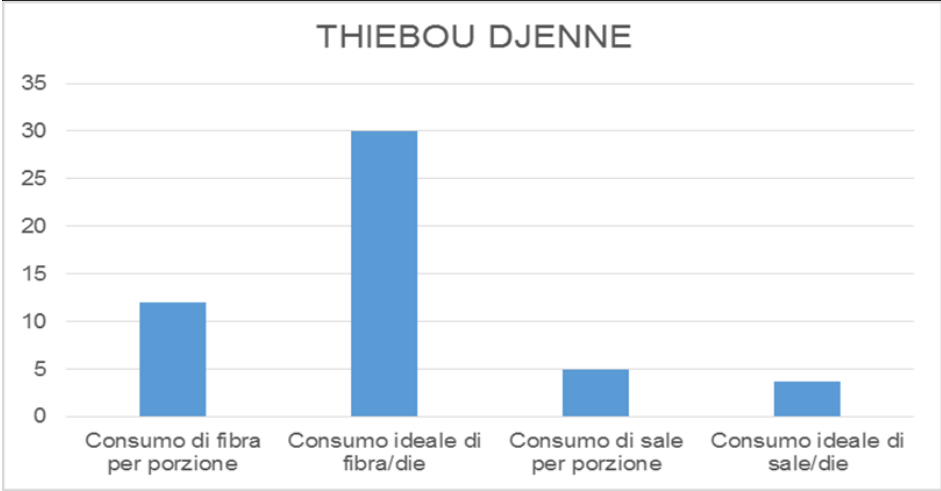


ESEMPIO:

COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA DEL PIATTO NAZIONALE,
THIEBOU DJENNE:



A persona:
1400 kcal, Lipidi 38%, NaCl 5g,
Fibra 12g



In generale, i piatti senegalesi «ricchi»
apportano una media di:

A PORZIONE:

- ✓ 1300 kcal
- ✓ 50 ml DI OLIO A PERSONA (QUANDO L'INTAKE RACCOMANDATO E' DI 40 ml DI OLIO A PERSONA AL GIORNO)
- ✓ 2100 mg DI SODIO (OVVERO 5,25 g DI SALE) A PERSONA (QUANDO L'INTAKE RACCOMANDATO PER LA POPOLAZIONE AFRICANA E' DI 3,75 g DI SALE AL GIORNO)

BEVANDE E CREME HANNO INFINE UN CONTENUTO MOLTO ELEVATO DI ZUCCHERI SEMPLICI

PROPOSTE D'INTERVENTO

Alla base del comportamento alimentare troviamo determinanti socio-economici e determinanti socio-culturali.

Relativamente ai **determinanti socio-economici**, appare auspicabile:

- ✓ Promuovere lo sviluppo delle filiere locali di produzione alimentare, in modo da ridurre il tasso di disoccupazione e aumentare il prodotto interno e dunque il potere d'acquisto di ogni nucleo familiare

Relativamente ai **determinanti socio-culturali**, appare auspicabile:

- ✓ Attuare campagne di sensibilizzazione e interventi di educazione alimentare volti ad informare la popolazione, sviluppare senso critico, accrescere conoscenze e competenze sul piano sanitario e nutrizionale (ivi compresa la conoscenza delle ottime proprietà nutrizionali di molti prodotti locali)

PROPOSTE D'INTERVENTO

Agire sui determinanti socio-culturali:

Alla base di alcune scorrette abitudini esistono scorrette convinzioni, ad esempio:

- ✓ OBESITA'= SALUTE
- ✓ BEVANDE ZUCCHERATE= RICCHEZZA
- ✓ DADO= MIGLIOR GUSTO

Materiale informativo realizzato:

Abbiamo realizzato del materiale informativo cartaceo, sotto forma di depliant a tre ante, da distribuire e illustrare in occasione di giornate di sensibilizzazione e incontri specifici di educazione nutrizionale rivolti alla comunità dei senegalesi residenti in Toscana.

DEPLIANT «PIRAMIDE ALIMENTARE» (BILINGUE), FRONTE

Le régime dit méditerranéen est associé à de multiples bénéfices en termes de longévité et de santé car il prévient les maladies cardiaques et des vaisseaux sanguins, le diabète et d'autres maladies

métaboliques qui sont les principales causes de mort non seulement en Italie mais aussi au Sénégal, avec les infections respiratoires et le paludisme. L'alimentation sénégalaise est du même type que celle du régime méditerranéen mais des évolutions récentes se sont traduites par l'apparition d'habitudes dangereuses pour la santé, à savoir une consommation excessive de graisses, de sucres simples, de sel et de bouillon cube et une réduction des mouvements et de l'activité physique.

Il faut par conséquent mettre en valeur les régimes traditionnels comme le régime méditerranéen et le régime sénégalais en faveur d'une alimentation saine et équilibrée.

La présente pyramide alimentaire a été élaborée en référence à la pyramide alimentaire toscane et italienne et conformément aux indications contenues dans les "Directives en faveur d'une saine alimentation italienne" du Ministère et de l'Institut national de recherche sur les aliments et la nutrition (INRAN). Elle résume les bonnes pratiques qui doivent être adoptées en vue d'une cuisine saine et appropriée. Nous avons ajouté aux aliments sains et équilibrés des Italiens ceux qui correspondent à la cuisine sénégalaise afin de construire la pyramide alimentaire italo-sénégalaise.

Les aliments qui peuvent être consommés plusieurs fois par jour se trouvent à la base de la pyramide alors que ceux qui doivent l'être plus rarement et avec modération sont au sommet.

La dieta mediterranea è correlata a longevità e salute poiché previene le malattie del cuore, dei vasi sanguigni, il diabete e altre malattie metaboliche che sono principale causa di morte oltre che in Italia anche in Senegal, insieme alle infezioni respiratorie e alla malaria.

L'alimentazione senegalese è simile a quella mediterranea, ma recenti cambiamenti hanno introdotto abitudini pericolose per la salute: eccessivo consumo di grassi, zuccheri semplici, sale e dado, oltre a una riduzione del movimento e dell'attività fisica.

Occorre perciò valorizzare diete tradizionali come quella mediterranea e senegalese per alimentarsi in modo sano ed equilibrato.

Facendo riferimento alla piramide alimentare toscana e italiana e seguendo le "Linee guida per una sana alimentazione italiana" proposte dal Ministero e dall'INRAN, è stata realizzata questa piramide alimentare che riassume le buone pratiche per una cucina corretta. Accanto ai cibi salutari per gli italiani abbiamo riportato quelli corrispondenti della cucina senegalese per costruire la piramide alimentare italo-senegalese.

Alla base della piramide vengono riportati i cibi che si possono assumere anche più volte al giorno, in cima invece, i cibi da consumare più raramente e con moderazione.

COMITATO SCIENTIFICO/COMITÉ SCIENTIFIQUE :

Sonia Baccetti, Stefano Fusi,
Federica Manescalchi, Maria Pieri,
Giuseppe Vannucchi, Rossana Tofani,
Miriam Valiani

Con la collaborazione/Avec la collaboration:
"Associazione Senegalesi Firenze e Circondario"
e "CASTO (coordinamento delle associazioni dei senegalesi in Toscana)

Per informazioni/Pour plus d'informations:
segreteria/secretariat Fior di Prugna -
atorricelli.esterno@asf.toscana.it

Elaborazione grafica a cura di Cristina Valiani



**PYRAMIDE ALIMENTAIRE
ITALO - SÉNÉGALAISE**

**PIRAMIDE ALIMENTARE
ITALO - SENEGALESE**



Regione Toscana



DEPLIANT «PIRAMIDE ALIMENTAIRE» (BILINGUE), RETRO

SEL ET BOUILLON-CUBE/SALE E DADO:

Une petite cuillère à café de sel par personne dans la journée
ou 1 petit cube (4 g) et 1/2 petit cube (2 g) par personne dans la journée
Un cucchiaino di sale scarso per persona al giorno
o un dado piccolo (4 g) e 1/2 dado piccolo (2 g) a persona al giorno

EN PETITE QUANTITÉ / IN PICCOLE QUANTITÀ

SUCRE/ZUCCHERO:

Le moins possible
Il meno possibile

SODAS, FRITES, GÂTEAUX ET BONBONS/BIBITE, FRITTI, DOLCI:

Rarement et avec modération
Raramente e con moderazione

CONSOMMATION OCCASIONNELLE/CONSUMO OCCASIONALE

VIANDE DE BŒUF OU DE MOUTON/CARNE DI MANZO O DI MONTONE:

Une fois par semaine ou une fois toutes les deux semaines
Una volta a settimana o una volta ogni quindici giorni

CONSOMMATION HEBDOMADAIRE / CONSUMO SETTIMANALE

ŒUFS/UOVA:

2 Œufs par personne une fois par semaine
2 uova a persona una volta a settimana

POISSON ET POULET(OU VIANDE BLANCHE)/PESCE E POLLO(O CARNE BIANCA)

Consommer du poisson au moins 3 fois par semaine
Consumare pesce almeno 3 volte a settimana
Consommer du poulet jusqu'à 3 fois par semaine
Consumare pollo fino a 3 volte a settimana

FROMAGES ET LÉGUMES SECS / FORMAGGI E LEGUMI:

Consommer niébé, haricots, lentilles et petits pois au moins 3 fois par semaine
Consumare niebe, fagioli, lenticchie e piselli almeno 3 volte a settimana
Consommer du fromage jusqu'à 3 fois par semaine
Consumare del formaggio fino a 3 volte a settimana

LAIT ET YAOURT / LATTE E YOGURT:

Tous les jours 2 ou 3 verres par personne, sans sucre
Tutti i giorni 2 o 3 bicchieri per persona, senza zucchero

CONSOMMATION QUOTIDIENNE / CONSUMO QUOTIDIANO

EAU/ACQUA:

Tous les jours 2 litres d'eau par personne
Boire des tisanes et boissons traditionnelles sans sucre
Tutti i giorni 2 litri d'acqua a persona
Bere tisane e bevande tradizionali senza zucchero

HUILES ET GRAISSES / OLI E GRASSI:

Pendant la journée 40 g par personne (4 cuillères à soupe)
Durante la giornata 40 g a persona (4 cucchiari)
Pour cuisiner 1 kg de riz ou de millet pour 6 personnes utiliser
120 ml d'huile (un verre en plastique)
Per cucinare 1 kg di riso o di miglio per 6 persone utilizzare
120 ml d'olio (un bicchiere di plastica)

FRUITS SECS / FRUTTA SECCA

(GUERTE THIAF ET NOIX DE CAJOU):

Tous les jours 20 g ou 30 g par personne (2 ou 3 cuillères à soupe)
Tutti i giorni 20 g o 30 g a persona (2 o 3 cucchiari)

CÉRÉALES ET FÉCULENTS/CEREALI E FARINACEI:

(MIL, RIZ, PAIN, PÂTES, MAÏS, POMMES DE TERRE, MANIOC ETC. /
MIGLIO, RISO, PANE, PASTA, MAIS, PATATE, MANIOCA ECC.)

Tous les jours au petit déjeuner, déjeuner et dîner
Tutti i giorni a colazione, pranzo e cena

LÉGUMES ET SALADES / VERDURE E FOGLIE:

Au moins 2 fois par jour
Almeno 2 volte al giorno

FRUITS / FRUTTA:

3 fruits par jour
3 frutti al giorno

DEPLIANT «5 REGOLE PER UNA VITA IN SALUTE», FRONTE



4) AUMENTARE IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

Frutta e verdura contengono sostanze (fibra, vitamine, sali minerali) che difendono l'organismo dall'azione nociva delle tossine



5 volte

Durante l'intera giornata (24 h) occorre consumare almeno cinque porzioni tra frutta e verdura

Cosa fare?

- Mangiare tre frutti tutti i giorni
- Avere sempre a pranzo e cena un piatto di crudité (carote, cetrioli, lattuga, rape, pomodori...)
- Cucinare riso, miglio e pasta con abbondante quantità di verdure
- Ricordare che patate, manioca, patata dolce e igname non sono verdura ma contengono zucchero

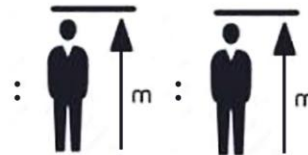


5) AUMENTARE I LIVELLI DI ATTIVITÀ FISICA E CONTROLLARE IL PESO

Sovrappeso e obesità mettono a rischio la salute e favoriscono l'aumento della pressione, diabete, aumento dei grassi nel sangue e tumori

Che fare?

- Individua il tuo IMC (indice di massa corporea) eseguendo questo calcolo: dividi il tuo peso (in Kg) per la tua altezza (in m), dividi il risultato ottenuto ancora una volta per l'altezza (in m)



Se il risultato finale è un numero compreso tra 18,5 e 25 il tuo peso è nella norma.

Se il risultato è un numero superiore a 25, sei in sovrappeso o obeso



=



- Camminare a passo svelto, senza mai fermarsi, per almeno mezz'ora al giorno

Per informazioni: segreteria Fior di Prugna
- atorricelli.esterno@asf.toscana.it



DIETA NON CORRETTA E POCA ATTIVITÀ FISICA
SONO IMPORTANTI FATTORI DI RISCHIO PER
LA SALUTE E CAUSANO DIABETE, PRESSIONE ALTA,
INFARTO, ICTUS E TUMORI...

Cosa fare?



**REGOLE PER GUADAGNARE
UNA VITA LUNGA
E IN SALUTE, INCHALLAH!**



1) Limitare il consumo di sale e dado



2) Limitare il consumo di grassi
(olio, burro, margarina...)



3) Limitare il consumo di zuccheri
(dolci, bevande zuccherate...)



4) Aumentare il consumo di verdura
e frutta



5) Aumentare i livelli di attività
fisica e mantenere il giusto peso

VERSIONE FRANCESE, FRONTE



4) MANGER PLUS DE FRUITS ET DE LÉGUMES

Les fruits et les légumes sont naturellement composés de substances (fibres, vitamines, sels minéraux) qui défendent l'organisme de l'action nocive des toxines



5 fois

Au cours d'une journée de 24 h, on devrait consommer cinq portions de fruits et/ou de légumes

Que faire ?

- Il faut manger trois fruits chaque jour
- Il faut qu'il y ait toujours à table, au déjeuner comme au dîner, un plat de crudités ou de la salade (carottes, concombres, laitue, navets, tomates...)
- Il faut préparer le riz, le mil et les pâtes avec de grandes quantités de légumes
- Il faut se rappeler que les pommes de terre, le manioc, les patates douces et l'igname ne sont pas des légumes car ils contiennent du sucre

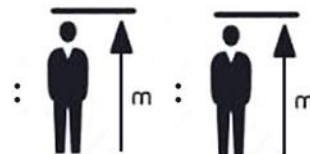


5) FAIRE PLUS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET FAIRE ATTENTION A SON POIDS

Le surpoids et l'obésité mettent en danger la santé personnelle et ils favorisent l'hypertension, le diabète, la présence de graisses dans le sang et les cancers

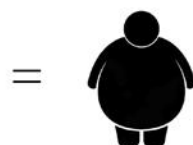
Que faire ?

- Il faut calculer son IMC (Indice de masse corporelle) en faisant l'opération suivante : tout d'abord diviser son poids (en kg) par sa taille (en m) puis diviser le résultat obtenu de nouveau par sa taille (en m)



Si le résultat est compris entre 18,5 et 25, votre poids est dans la norme.

Si le résultat est supérieur à 25, vous êtes en surpoids ou obèse



- Marcher d'un bon pas sans s'arrêter pendant au moins une demi-heure chaque jour

Pour plus d'informations: secrétariat de Fior di Prugna
- atorricelli.esterno@asf.toscana.it



Regione Toscana



Centro Salute Globale

UN RÉGIME INAPPROPRIÉ ET PEU D'ACTIVITÉS PHYSIQUES SONT D'IMPORTANTES FACTEURS DE RISQUE POUR LA SANTÉ ET PROVOQUENT DIABÈTE, HYPERTENSION, INFARCTUS, ATTAQUE CÉRÉBRALE (AVC) ET CANCERS...

Que faire ?



RÈGLES POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ ET VIVRE LONGTEMPS... INCH'ALLAH !



1) Limiter la consommation de sel et de bouillon cube



2) Limiter la consommation de graisses (huiles, beurre, margarine...)



3) Limiter la consommation de sucres (gâteaux, barres chocolatées, boissons sucrées...)



4) Manger plus de fruits et de légumes



5) Faire plus d'activités physiques et faire attention à son poids

DEPLIANT «5 REGOLE PER UNA VITA IN SALUTE», RETRO



1) LIMITARE IL CONSUMO DI SALE E DADO

Il sale, poichè fa trattenere i liquidi, aumenta il volume del sangue e, di conseguenza, la pressione del sangue stesso nei vasi: insorge così l'ipertensione (o pressione alta) che è causa di emorragie, trombosi, embolie, infarto ed ictus

Durante la giornata (24h) una persona non dovrebbe consumare più di un cucchiaino raso di sale



Un cucchiaino raso di sale equivale ad un dado piccolo (4 g) e mezzo



=



Cosa fare?



- Ridurre il consumo di dado e polveri a base di glutammato



- Evitare l'aggiunta di "corrige madame"



- Per insaporire i cibi è possibile utilizzare quantità abbondanti di cipolla, aglio, porri, concentrato di pomodoro, bissap bianco, aceto, limone, netetu, ginger, peperoncino, pepe, curry...



2) LIMITARE IL CONSUMO DI GRASSI

Un consumo eccessivo di grassi favorisce l'obesità, l'aumento dei grassi nel sangue e malattie dei vasi sanguigni come l'aterosclerosi



Durante la giornata (24h) una persona dovrebbe utilizzare, sia per cucinare che per condire, 4 cucchiai di olio

Cosa fare?

- Consumare più spesso durante la settimana piatti a ridotto contenuto di grassi come ndambe, mbakhal, yassa, domoda, zuppa di verdure o di pesce, pasta condita con sughi semplici (pomodoro, tonno...)

- Limitare il consumo di cibi fritti e grassi: margarina, burro, crema di cioccolato, maionese, patatine fritte, hamburger, merendine, croissant, biscotti, pastels, nems, acaras, fatayas, beignets...



- Quando si cucina il thieb per 6 persone (1 Kg di riso) utilizzare non più di un bicchiere di olio (120 ml)



- Aumentare il consumo di niebe e pesce e ridurre il consumo di carne



3) LIMITARE IL CONSUMO DI ZUCCHERI

Il consumo eccessivo di zucchero favorisce lo sviluppo di obesità, aumento dei grassi nel sangue e diabete

Cosa fare?



- Evitare il consumo di bevande zuccherate



Una bottiglia piccola di bevanda tipo soda contiene 6 cucchiaini colmi di zucchero



=



- Ridurre od evitare l'aggiunta di zucchero alle bevande tradizionali: sow, ginger, bissap, bouye, ataya, caffè, kinkeliba...

- Ridurre od evitare l'aggiunta di zucchero a lakh, thiakri, ngalakh, fonde...

- Evitare o ridurre il consumo di dolci e caramelle

- Preferire il miglio al riso

- Preferire pane e pasta integrali, pane di miglio e mais

VERSIONE FRANCESE, RETRO



1) LIMITER LA CONSOMMATION DE SEL ET DE BOUILLON CUBE

Le sel retient les liquides et augmente de ce fait le volume du sang et la pression dans les vaisseaux sanguins : il est ainsi à l'origine de l'hypertension (ou pression sanguine haute) qui est la cause d'hémorragies, de thromboses, d'embolies, d'infarctus et d'accidents vasculaires cérébraux

Au cours d'une journée de 24 h, on ne devrait pas consommer plus d'une cuillère à café rase de sel



Une cuillère à café rase de sel correspond à un petit bouillon cube (4 g) et demi



Que faire ?



- Il faut réduire l'utilisation de bouillon cube et de poudre à base de glutamate



- Il faut éviter l'ajout de « corrige madame »



- Pour donner plus de goût aux plats, on peut utiliser en grandes quantités des oignons, de l'ail, des poireaux, du concentré de tomate, du bissap blanc, du vinaigre, du citron, du nénéto, du gingembre, des piments, du poivre, du curry...



2) LIMITER LA CONSOMMATION DE GRAISSES

Manger trop gras fait grossir et favorise l'obésité, ainsi que l'augmentation de graisses dans le sang et le risque de maladies des vaisseaux sanguins comme l'artériosclérose



Au cours d'une journée de 24 h, on ne devrait pas utiliser plus de quatre cuillères à soupe d'huile pour cuisiner et assaisonner

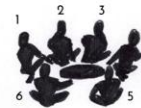
Que faire ?

- Pendant la semaine, il faut consommer plus de plats peu gras comme le ndambé, le mbakhal, le yassa, le domoda, les soupes de légumes ou de poisson, les pâtes accompagnées de sauces légères (aux tomates, au thon...)

- Il faut manger moins d'aliments frits et gras : margarine, beurre, crème à tartiner, mayonnaise, frites, hamburgers, biscuits, gâteaux, viennoiseries, pastels, nems, accras, fatayas, beignets sénégalais...



- Lorsque l'on cuisine le thieb pour six personnes (un kg de riz), il ne faut pas utiliser plus d'un verre d'huile (120 ml)



- Il faut manger plus de niébé et de poisson et moins de viande



3) LIMITER LA CONSOMMATION DE SUCRES

Manger trop sucré favorise l'obésité, l'augmentation de graisses dans le sang et le diabète

Que faire ?



- Il faut éviter de boire des boissons sucrées (sodas, thé sucré, jus de fruits industriels)



Une petite bouteille de boisson gazeuse contient l'équivalent de six cuillères à café de sucre



- Il faut éviter ou réduire l'ajout de sucre dans les boissons traditionnelles (sow, jus de gingembre, bissap, bouye, ataya, café, kinkeliba...)

- Il faut éviter ou réduire l'ajout de sucre au lakh, thiakri, ngalakh, fondé...

- Il faut éviter ou réduire la consommation de gâteaux, bonbons...

- Il faut préférer le mil au riz

- Il faut privilégier la consommation de pain intégral, de pâtes complètes et de pain à base de farine de mil ou de maïs

PROPOSTE D'INTERVENTO

INTENDIAMO REALIZZARE IN FUTURO, CON IL COINVOLGIMENTO E LA COLLABORAZIONE DELLA COMUNITA' SENEGALESE TOSCANA, MATERIALE AUDIO-VISIVO (DA DIFFONDERE SU YOUTUBE, FB, ATTRAVERSO SMARTPHONE ETC.) IN MODO DA RAGGIUNGERE ANCHE LA POPOLAZIONE SENEGALESE IN SENEGAL.

PREVEDIAMO UNA SERIE DI BREVI VIDEO SU:

- ✓ CAUSE E CONSEGUENZE DELLE PRINCIPALI MALATTIE METABOLICHE E CRONICHE (DIABETE, IPERTENSIONE...)
- ✓ INDICAZIONI SANITARIE E NUTRIZIONALI FINALIZZATE ALLA PREVENZIONE E AL CONTROLLO DI TALI PATOLOGIE

CONCLUSIONI

LA COMUNITA' DEI MIGRANTI SVOLGE UN RUOLO FONDAMENTALE
NEL PROCESSO DI SVILUPPO DEL PAESE D'ORIGINE.

RAPPRESENTA INFATTI UN IMPORTANTE VETTORE DI INNOVAZIONE
E UN FATTORE DI MEDIAZIONE TRA LE CULTURE TRADIZIONALI E LE
ESIGENZE DI CAMBIAMENTO DETTATE DALLA PARTECIPAZIONE AL
PROCESSO DI GLOBALIZZAZIONE...

...CITANDO SENGHOR:

DALL' «APPUNTAMENTO (MONDIALE) DEL DARE E DEL RICEVERE»



JEUREJEUF TCHI
BING MA BAYE KHEL!

GRAZIE PER
L'ATTENZIONE



Regione Toscana



Centro
Salute Globale

