

# Un fumetto per grandi e piccoli

Alessandro Ballestrazzi

*Direttore Editoriale, Il Medico Pediatra*

Come avete potuto vedere fin da questo numero, stiamo introducendo tanti cambiamenti nella rivista per renderla sempre più attuale e aderente alle necessità di una professione in continuo cambiamento. Da questo punto di vista, non ci sono dubbi che il fumetto, oramai sdoganato da semplice intrattenimento per ragazzini a strumento dotato di una sua autonoma valenza culturale e artistica, rappresenti un elemento che può entrare di diritto a far parte della schiera sempre più ampia di strumenti didattici e formativi a nostra disposizione.

È con grande piacere che presento questa pagina sul progetto Kidmed 2.0. Si tratta di un questionario sulla dieta mediterranea, composto di una serie di item facilmente comprensibili, che può essere compilato dai genitori o anche dai ragazzi più grandi e che ha lo scopo di valutare l'aderenza ai principi base della dieta mediterranea. Semplice e agile, può essere consegnato ai genitori perché lo studino e lo compilino a casa dopo avere ricevuto una semplice spiegazione da parte del pediatra.

La scelta del fumetto è ovvia. Permette prima di tutto una visualizzazione direi quasi olistica del problema attraverso un linguaggio visivo immediato e facilmente comprensibile anche dai più piccoli, prestandosi a usi diversificati senza l'inconveniente dei questionari tradizionali, visti come complicati o magari di difficile comprensione.

A partire da questo, pubblicheremo in ogni numero altri fumetti centrati su diagnosi e problemi ricorrenti nei nostri ambulatori, da utilizzare come materiale didattico e comunicativo volto a semplificare e rendere più immediata la comunicazione con le famiglie.

Per finire desidero ringraziare la collega Raffaella De Franchis per il progetto Kidmed 2.0 e il vicepresidente FIMP Roberto Caputo, appassionato ed esperto di comunicazione a trecentosessanta gradi, che ha avuto l'idea e ha curato l'aspetto grafico.

## Corrispondenza

Alessandro Ballestrazzi

alessandroballestrazzi@gmail.com

**How to cite this article:** Ballestrazzi A. Un fumetto per grandi e piccoli. *Il Medico Pediatra* 2026;35(2):42-43

© Copyright by Federazione Italiana Medici Pediatri



OPEN ACCESS

L'articolo è open access e divulgato sulla base della licenza CC-BY-NC-ND (Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Non opere derivate 4.0 Internazionale). L'articolo può essere usato indicando la menzione di paternità adeguata e la licenza; solo a scopi non commerciali; solo in originale. Per ulteriori informazioni: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

Scopriamo insieme  
il KIDMED 2.0,  
lo strumento  
per valutare  
l'aderenza alla  
dieta mediterranea!



## ✓ ITEM POSITIVI (+1 punto ciascuno)

- 1 Mangio due o più porzioni di frutta al giorno.
- 2 Mangio una o più porzioni di verdura fresca o cotta al giorno.
- 3 Consumo a pranzo e a cena legumi, pesce, uova o carne magra.
- 4 Più della metà degli alimenti che consumo è di origine vegetale.
- 5 Carne magra, pesce e uova sono generalmente freschi o minimamente processati.
- 6 Mangio legumi almeno tre volte alla settimana.
- 7 A casa il cibo è generalmente preparato al forno, alla griglia o bollito.
- 8 Quando consumo cereali (pasta, riso, quinoa, couscous) scelgo quelli integrali.
- 9 A casa l'olio extravergine di oliva è il principale condimento.
- 10 I latticini che consumo sono generalmente naturali (latte, yogurt naturale, formaggi freschi).
- 11 Faccio colazione ogni giorno includendo almeno un cereale integrale.
- 12 A colazione consumo alimenti non processati o minimamente processati.

## ✗ ITEM NEGATIVI (-1 punto ciascuno)

- 13 Mangio alimenti precotti o fast food (pizza, hamburger, ecc.) almeno una volta alla settimana.
- 14 Bevo regolarmente bevande zuccherate o gassate.
- 15 A colazione consumo abitualmente dolci, biscotti, succhi o prodotti industriali.
- 16 Consumo frequentemente snack industriali (patatine, caramelle, biscotti, cioccolato, ecc.).

## PUNTEGGIO E INTERPRETAZIONE

Risposta favorevole all'aderenza mediterranea = +1

Risposta sfavorevole = -1

Punteggio totale da -4 a +12

PUNTEGGIO	INTERPRETAZIONE
≥ 8	ALTA ADESIONE
4 - 7	ADESIONE MEDIA
≤ 3	BASSA ADESIONE

Più è alto  
il punteggio,  
maggiore è  
l'adesione  
alla dieta  
mediterranea!



## PERCHÉ KIDMED 2.0?

KIDMED 2.0 aggiorna il questionario originale del 2004 introducendo il concetto di alimenti minimamente processati e ultra-processati (classificazione NOVA).

Promuove scelte alimentari sane e sostenibili, in linea con i principi della dieta mediterranea.



Scegli ogni giorno cibi semplici,  
freschi e poco processati:  
è un investimento per la tua salute  
e per il pianeta!



## RIFERIMENTO BIBLIOGRAFICO

López-Gajardo MA, Leo FM, Sánchez-Miguel PA, López-Gajardo JA, Soulas C, Tapia-Serrano MA. KIDMED 2.0, An update of the KIDMED questionnaire: Evaluation of the psychometric properties in youth. *Frontiers in Nutrition*. 2022;9:945721. doi: 10.3389/fnut.2022.945721



KIDMED 2.0 è uno strumento semplice, rapido e validato per valutare le abitudini alimentari dei bambini e degli adolescenti.



Dieta mediterranea:  
una scelta quotidiana che fa bene a tutti!