

ALIMENTAZIONE

## OBESITÀ INFANTILE: 6 CONSIGLI PER NON FARE INGRASSARE I TUOI BAMBINI



### I rischi di sovrappeso e obesità

L'amore per i propri figli spesso mette in condizione i genitori di sottovalutare alcuni aspetti della loro salute. Di fronte a un bambino che sta ingrassando il genitore spesso dice che è robusto, paffutello, che è ancora più bello e tenero con il suo aspetto ciccio. Purtroppo però questa tenerezza non è sempre d'aiuto ai bambini, essere "paffutelli" può significare che si è presa una strada che porterà al sovrappeso. Il sovrappeso e **l'obesità infantile** sono pericolosi come delle vere e proprie malattie, proprio perché sono una delle prime cause dell'insorgere di malattie anche gravi come il **diabete** ed anche le patologie cardiovascolari purtroppo sempre più presenti anche nei bambini. Non vanno sottovalutate nemmeno le complicanze psicologiche, come i disturbi dell'immagine corporea e del comportamento alimentare o la depressione, che colpiscono in particolare le adolescenti.

I bambini obesi hanno molte più possibilità di divenire degli adulti obesi, con tutte le conseguenze per la salute che questa patologia ha anche da grandi. Non è un caso che l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) abbia fatto indagini planetarie che hanno calcolato ben 42 milioni di bambini obesi (in Italia siamo già a circa il 35% di bambini sovrappeso e obesi).

Dopo un lavoro di analisi durato due anni sulla popolazione infantile mondiale, la Commissione dell'OMS ha definito l'obesità **una vera e propria pandemia** da combattere e ha invitato le istituzioni, e in particolare i genitori, a "uno sforzo comune" per contrastare sovrappeso e obesità nei bambini. Ecco i 6 consigli importanti.

### Controllare l'aumento di peso durante la gravidanza

Bisogna innanzitutto superare la convinzione comune delle gestanti che pensano: "dal momento in cui siamo in due occorre anche mangiare per due". Non è affatto così. La donna gravida deve seguire una **dieta** variata ed equilibrata che apporti tutti i macro e micronutrienti necessari per la sua salute e lo sviluppo fisiologico del

bambino.

- **1° consiglio: tenere sotto controllo il peso della mamma e la crescita del bambino.**

Mediamente la necessità d'incremento di cibo (energia) inizia intorno al terzo mese di gravidanza ed è opportuno aumentare l'introito di 2/300 calorie, pari a una porzione scarsa di pasta (80 g) condita con un cucchiaio d'olio e pomodoro. La futura mamma dovrà mangiare meno se è già sovrappeso e un po' di più se invece è sottopeso all'inizio della gravidanza.

Premesso che la donna gravida dovrebbe concordare con il proprio ginecologo il peso entro il quale dovrebbe restare durante tutto il periodo di gravidanza, svolgendo una normale attività fisica (che comprende anche la ginnastica pre-parto), la mamma dovrebbe aumentare mediamente il suo peso:

- da 9 a 12 kg in caso di una donna **normopeso** (BMI tra 18,6 a 24,9)
- da 7 a 11 se la mamma è già **sovrappeso o obesa** (BMI superiore a 25)
- da 12 a 18 se la gestante è **sottopeso** (BMI inferiore a 18).

Se alla nascita i bambini hanno un peso superiore alla media è sufficiente alimentarli (latte materno o formulato) in modo regolare secondo le indicazioni del pediatra per riportarli in poco tempo alla normalità. Nel caso il bambino richieda più cibo di quanto il pediatra abbia indicato, accontentarlo potrebbe significare mantenere il suo stato ponderale sopra la norma, condizione che potrebbe portare ad **obesità infantile** in alcuni mesi, aumentando sempre più la difficoltà di riportarlo alla normalità.

### **La corretta alimentazione insegnata dai genitori**

Educare il bambino alla **corretta alimentazione** è complesso quanto insegnarli a camminare o a studiare. Come ogni buon insegnante sa, l'esempio è fondamentale, quello dei genitori poi veramente propedeutico. Il bambino è disponibile all'imitazione, anzi incline.

- **2° consiglio: controllare l'alimentazione in quantità e qualità dall'allattamento all'adolescenza.**

Durante lo svezzamento è la mamma che, con garbo e fermezza, decide cosa devono mangiare i bambini. Spesso le mamme hanno la preoccupazione che il bambino mangi poco e per questo lo forzano a mangiare di più, aumentando il rischio di farlo ingrassare. Nessuno meglio del bambino sa se deve mangiare ancora o meno, ma alcuni bambini possono chiedere più cibo, o rifiutarlo per ragioni di relazione con i genitori o con l'ambiente, in questi casi la soluzione è dare al bambino la quantità giusta stabilita con il pediatra.

Alcune avvertenze:

- Comprate solo quello che il bambino deve mangiare.
- Preparate nel piatto solo la porzione dovuta, fate in modo che impari ad alimentarsi con piccoli bocconi, insegnate a mangiare lentamente.
- Mangiate con il bambino fin dal **primo mattino**, fare la colazione insieme diventerà un momento molto piacevole quando saranno grandicelli.
- Se il bambino siede a tavola con voi, date il buon esempio, mangiate quello che mangia lui, la corretta alimentazione, variata e completa di ogni nutriente, servita con la giusta frequenza settimanale funziona per tutti, grandi e piccini.

### **Guerra alle bevande zuccherate**

Dallo svezzamento a circa 3 anni, nella maggioranza dei casi, i bambini mangiano quello che i genitori servono loro, ma crescendo i bambini diventano più autonomi e sono in grado di fare delle scelte, di chiedere alcuni alimenti o bevande preferite, ed anche di "servirsi" da soli.

Uno dei pericoli maggiori è un eccessivo consumo di **zuccheri semplici** che fanno parte di tutte le preparazioni di sapore dolce, comprese le bevande che risultano più sottovalutate perché "bevendo" si ha la percezione che non apportino molte calorie. Una delle prime cause di sovrappeso infantile è il **grande consumo di bevande zuccherate**. L'eccessiva assunzione di zucchero è anche responsabile della crescita di casi di diabete di tipo II e della carie dentale. Per questo l'OMS ha lanciato un appello a tutti i Paesi per introdurre politiche fiscali che disincentivino il consumo di bevande che contengano zuccheri aggiunti.

- **3° consiglio: evitare o consumare molto raramente alimenti che apportano solo calorie.**

Gli zuccheri aggiunti alle bevande come a quella comunemente chiamata aranciata, o alle cole, apportano quasi esclusivamente **calorie “vuote”** chiamate così perché non hanno nessun altro valore nutrizionale oltre l'energia subito disponibile dello zucchero semplice, sia esso saccarosio (zucchero bianco da cucina, e anche grezzo di canna) fruttosio aggiunto, ed anche miele nel quale sono presenti altre sostanze minerali e oligoelementi, ma poco significativi rispetto al fruttosio che contengono.

Facciamo un esempio:

- **una cola media (40 cl) apporta circa 176 kcal così come una bevanda all'arancia o limone, quasi come una birra media che un genitore beve mangiando una pizza (180 kcal).**
- **176 kcal in un bambino di 4 anni, che mediamente pesa 18 chili e dovrebbe assumere giornalmente una media di 1.500 kcal, rappresentano il 12% di tutta l'energia della giornata.**

Le calorie assunte con le bevande zuccherate, come spesso accade, finiscono per essere in eccedenza rispetto all'energia che si consuma e così si aumenta di peso. Questo è il motivo per cui è bene limitare il più possibile il consumo di bevande zuccherate, sia nei bambini che negli adulti, compresi i succhi di frutta zuccherati, meglio scegliere di bere solo acqua, o bevande di frutta al naturale senza aggiunta di zuccheri semplici. Occhio quindi alle **etichette** di bevande e succhi di frutta.

### **Guerra alla sedentarietà**

L'osservanza del **bilancio energetico** vale anche per i bambini: introdurre energia (cibo) pari a quanta se ne “consuma” in una giornata. Va da sé che un bambino o un adolescente sedentario che d'abitudine sta in casa, guarda la TV o videogiochi, e si muove a piedi solo per andare a scuola, corre molti più rischi d'ingrassare.

- **4° consiglio: educare il bambino ad uno stile di vita dinamico e incoraggiarlo a praticare uno sport.**

La prima regola per i genitori è certamente quella di fare crescere i bambini dando il buon esempio:

- Creare occasioni per camminare e stare all'aperto, passeggiare e fare giochi dinamici con i figli.
- Limitare con fermezza il tempo passato davanti alla **TV** e proibire di mangiare snack vari durante gli spettacoli. Il tempo massimo di TV e videogiochi non dovrebbe superare le 2 ore quotidiane complessive.
- Spronare e agevolare i propri figli a partecipare a giochi collettivi, o **sport** di squadra. Lo sport, oltre che permettere una crescita più salutare e fisiologica, migliora il carattere dei bambini e li rende più socievoli.

### **Favorire sani stili di vita dando l'esempio**

Il corretto stile di vita del genitore è educativo e formativo per i bambini fin da piccoli.

- **5° consiglio: organizzare la vita della famiglia con l'obiettivo della salute e serenità per grandi e piccini.**

Vi sono piccoli, ma importanti, atteggiamenti che il genitore dovrebbe assumere per automaticamente farli diventare uno “stile di vita” consolidato nel bambino, che guadagnerà in salute per tutta la vita.

- L'orario della sveglia e della nanna è importante perché determina i bioritmi dei bambini: svegliarsi e andare a letto sempre alla stessa ora. Inoltre è bene che le ore di riposo siano sufficienti per l'età del bambino. Proprio l'Oms, sulla base di recenti studi, pone l'attenzione sull'influenza della durata e qualità del sonno sul peso dei bambini: quando dormono poco il rischio di obesità è più alto.
- Tenere il più possibile fisso l'orario e il numero dei **5 pasti giornalieri**, organizzato ovviamente secondo l'età: rispettare sempre colazione del mattino, spuntino, pranzo, merenda, cena, migliora il metabolismo e distribuisce i picchi d'insulina, riducendo il rischio d'ingrassare o di elevare la glicemia.
- Determinare, secondo l'età e gli impegni dei bambini, l'orario del sonnello, dei compiti, dei giochi all'aperto con gli amici, degli impegni sportivi, ecc. contribuisce a dare al bambino un punto di riferimento temporale che aiuta a ridurre lo stress e lo prepara a gestirsi in autonomia.
- Fare partecipare attivamente i bambini alle attività domestiche ne stimola l'autonomia e le competenze.

In particolare farsi aiutare nella preparazione del cibo, coinvolgendoli in maniera giocosa nel mettere in pratica le ricette, è un ottimo modo perché comincino a comprendere come la nutrizione sia un aspetto importante e centrale della vita, a cui va posta cura e attenzione.

## **Dialogare e collaborare con la scuola**

Se il primo compito educativo spetta ai genitori e ai parenti più stretti, al secondo posto viene certamente la scuola, che è chiamata a fare la sua parte anche per quel che riguarda l'educazione alimentare. Gli uni hanno reciprocamente bisogno dell'altra affinché i messaggi e gli insegnamenti siano univoci e non contrastanti, rafforzandosi a vicenda.

- **6° consiglio: collaborare con il personale della scuola per garantire ai bambini una nutrizione di qualità e un'adeguata educazione alimentare.**

Se tra i genitori e la scuola s'instaura la giusta collaborazione gli effetti positivi possono moltiplicarsi. Basta prestare qualche attenzione, interessandosi anche a ciò che i propri bambini fanno e mangiano quando sono a scuola, dall'asilo nido in poi, per poter organizzare i pasti della giornata che faranno a casa.

In tutte le regioni il servizio delle mense scolastiche è organizzato da dietisti professionisti e spesso coordinato da medici specialisti in scienza dell'alimentazione.

I menu scolastici sono preparati perché i pasti della giornata fatti a scuola si completino con quelli fatti a casa per raggiungere un'equilibrata alimentazione quotidiana, è quindi importante che i genitori:

- Conoscano il menu giornaliero che è stato preparato per i bambini dove è indicato ciò che mangeranno a scuola, per organizzare i pasti che farà a casa. Spesso i menù mensili sono disponibili sui siti web dei Comuni o degli enti che gestiscono le scuole. In caso non ci fosse un menu completo dove si possa scorporre quello che mangerà a scuola con quello che invece mangerà a casa si dovrà aggiungere a ciò che consumerà a scuola (spuntino, pranzo e merenda) gli alimenti che dovrà mangiare a casa (colazione e cena) in modo da raggiungere l'equilibrio quotidiano necessario di calorie e nutrienti: carboidrati, proteine, grassi, minerali e vitamine.
- Si rivolgano al pediatra nel caso in cui non siano in grado di organizzare con la scuola un menu giornaliero adeguato. Il pediatra potrà consigliare cosa fare o indirizzare il genitore da un dietista che potrà, insieme ai genitori, mettere insieme i pasti fatti a scuola con quelli da fare a casa per tutti i giorni della settimana.
- Siano sereni. Infatti, i calcoli di calorie e nutrienti sono complessi, e un genitore mediamente non ha una cultura alimentare tale da poter organizzare diete perfette per il suo bambino, quindi, oltre che rivolgersi a professionisti, devono comunicare serenità e osservare, prendere appunti sull'alimentazione e l'attività fisica dei bambini e usare il buon senso. Buon senso è anche non proibire al bambino di divertirsi come quando mangia una torta a un compleanno o durante le feste, ma far capire che certi alimenti si mangiano saltuariamente, non d'abitudine, in occasioni speciali.

Noi siamo e i bambini saranno quello che mangiamo. Il genitore deve essere vigile, non abbassare mai la guardia pur usando il buon senso, essere determinato e costante nelle proposte alimentari e nello spronare verso sport e attività fisica, anche quando il bambino le dovesse rifiutare. Il genitore dovrebbe ricordare che tutti i giorni, insieme ai suoi bambini, tutti possono guadagnare un po' di salute.