

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

COME PREVENIRE L'OBESITÀ INFANTILE

L' American Academy of Pediatrics (AAP) ha aggiornato le sue raccomandazioni in materia di prevenzione dell'obesità infantile. Il rapporto, pubblicato sulla rivista Pediatrics, sottolinea l'importanza della prevenzione dell'obesità, e non solo del suo trattamento. I pediatri dovrebbero essere coinvolti in questi sforzo.

Secondo l'AAP, i pediatri dovrebbero usare un approccio che consideri tutto l'arco della vita per aiutare a identificare i bambini avviati su un percorso di obesità. I medici dovrebbero anche fondare gli interventi di prevenzione sulle dinamiche familiari e sulla riduzione dei comportamenti a rischio sia per l'alimentazione, che per l'attività fisica. È comunque importante tenere presente lo stadio di sviluppo del bambino.

I pediatri dovrebbero promuovere “un'alimentazione senza bibite zuccherate, con meno cibi ad alta densità calorica e un maggiore apporto di frutta e verdura” scrive lo studio su Pediatrics. Altre raccomandazioni sono, quando si comprano cibi per un'occasione speciale, comprarli poco prima dell'evento e eliminarli subito dopo, oltre che mettere a disposizione cibi poco calorici, acqua, frutta e verdura, lasciandoli in vista e sullo scaffale più facilmente raggiungibile del frigorifero. I cibi ipercalorici dovrebbero invece essere conservati lontani dalla vista, avvolti in carta e messi sul fondo della dispensa e del frigorifero. I bambini dovrebbero consumare almeno cinque porzioni di frutta e verdura ogni giorno.

È anche importante promuovere uno stile di vita con meno sedentarietà e 60 minuti di attività fisica a livello moderato e vigoroso. Le raccomandazioni per l'attività fisica comprendono una riduzione dei televisori in casa, e l'assenza di schermi di tv o pc in cucina e in camera da letto. Anche dormire a sufficienza aiuta a combattere il peso eccessivo. Un'altra raccomandazione è di svolgere insieme, tutta la famiglia, attività fisica per almeno 60 minuti di attività al giorno. Tra le tante attività a disposizione, si può andare a un parco, fare un giro in bicicletta a piedi, portare fuori il cane, usare le scale o camminare.

Fonte: Daniels, Stephen R., et al. "The Role of the Pediatrician in Primary Prevention of Obesity." Pediatrics 136.1 (2015): e275-e292.