

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

PICCOLI CUORI, GRANDE RISCHIO

L'obesità mette a rischio la nostra salute sin dalla più tenera età. Lo confermano i ricercatori dell'Università di Miami, negli Stati Uniti, che in base ai risultati di un loro recente studio, affermano che i bambini in sovrappeso mostrano i primi segni di rischio cardiovascolare quando sono ancora molto piccoli, già a partire dai 3 anni di età.

Oltre 3.000 bambini di età compresa tra i 3 e i 6 anni hanno preso parte allo studio presentato da Sarah Messiah e colleghi in occasione della conferenza annuale su Cardiovascular Disease Epidemiology and Prevention della American Heart Association.

“È evidente che anche in bambini così piccoli i fattori di rischio cardiovascolare sono all'opera” afferma l'autrice della ricerca, dopo aver osservato che i bimbi in sovrappeso e con una circonferenza vita maggiore hanno più probabilità di avere alti livelli di proteina C-reattiva (marcatore di infiammazione che può avere ripercussioni cardiovascolari) e bassi livelli di colesterolo HDL, il “colesterolo buono”.

Come succede per gli adulti, anche per i più piccoli sono molti i fattori che influiscono sul rischio: alimentazione, stile di vita e predisposizione genetica possono avere un ruolo importante, ma ciò che conta, come dicono i ricercatori, è che i bambini vengano tenuti sotto controllo sin da piccoli per quanto riguarda indice di massa corporea e circonferenza vita e che i genitori corrano ai ripari al più presto se la situazione comincia a peggiorare.

Anche l'American Academy of Pediatrics ha puntato i riflettori sul rischio cardiovascolare nei più piccoli, raccomandando controlli regolari dei livelli di colesterolo già dai 2 anni di età, e comunque non oltre i 10 anni, in caso di storia familiare a rischio. L'associazione si è spinta anche oltre raccomandando l'uso di farmaci per abbassare il colesterolo anche ai bambini, a partire dagli 8 anni.

Queste preoccupazioni sono giustificate dal fatto che l'obesità e in particolare l'obesità infantile, ha ormai assunto carattere di vera e propria emergenza di salute nei Paesi Occidentali.

L'Organizzazione mondiale della sanità prevede che in Europa l'obesità interesserà entro il 2010 ben 150 milioni di adulti e 15 milioni di bambini, mentre in Italia i dati di “Okkio alla SALUTE”, un'indagine condotta dall'Istituto Superiore di Sanità su circa 46.000 alunni delle scuole primarie, parlano di 1.100.000 bambini tra i 6 e gli 11 anni in sovrappeso (12,3% obesi e 23,6% in sovrappeso). Per quanto riguarda specificamente l'obesità viscerale, quella maggiormente correlata al rischio cardiovascolare, i dati dell'Osservatorio Nutrizionale e degli stili di vita Grana Padano mostrano che il 44% dei bambini dai 3 ai 6 anni, il 31% dei bambini dai 7 ai 10 anni e il 26 % di quelli dagli 11 ai 16 anni presentano un rapporto circonferenza/altezza maggiore di 0,5, che è un indice di obesità viscerale anche per bambini di peso apparentemente normale.

“La situazione è molto preoccupante anche perché non conosciamo gli effetti di uno stress legato ai chili di troppo così prolungato nel tempo su organi come cuore, reni, pancreas e fegato” conclude Sarah Messiah “ma la soluzione non consiste nel somministrare farmaci ai bambini. Si deve puntare piuttosto su una dieta più bilanciata e su più attività fisica”.

Fonte:

Materiali del congresso 49th Cardiovascular Disease Epidemiology and Prevention -and- Nutrition, Physical Activity and Metabolism - 2009 Palm Harbor, Florida, USA (10-14 marzo 2009)

