

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

RAGAZZI OVERSIZE

L'obesità e il sovrappeso sono in continuo aumento nei Paesi ad alto tenore di vita e rappresentano sempre più spesso un motivo di consultazione medica nella pratica quotidiana. L'obesità è di natura multifattoriale dovuta all'interazione di fattori genetici, ambientali, metabolici, neuroendocrini e psicosociali. Comunque una parte fondamentale proviene dall'ambiente, cioè dalla rottura dell'equilibrio tra i nutrienti introdotti e quelli consumati; queste condizioni scatenanti si sono presentate con forza nella nostra "società del benessere", nella quale le disponibilità alimentari e l'appetibilità dei cibi sono enormemente cresciuti rispetto al passato. Il progresso ha contemporaneamente determinato una forte diminuzione del consumo energetico nella vita quotidiana: in conclusione si è modificato l'antico compenso tra richiesta di cibo e il suo consumo. Gli obesi in Italia sono il 9% della popolazione adulta, cioè 4 milioni di persone, un dato che in Europa ci colloca al quintultimo posto. La situazione si fa allarmante quando si esaminano i dati relativi ai giovani sotto i 18 anni: infatti sono obesi ben il 20%! Non solo: da un'indagine finanziata dal Ministero della Salute e condotta di recente su 3.400 bambini di 8 anni in città campione di Lombardia, Toscana, Emilia-Romagna, Campania, Puglia e Calabria risulta che il 23,9% è in sovrappeso e il 13,6% è già obeso, con punte superiori al Sud (16% a Napoli) rispetto al Nord (6,9% a Lodi). Dallo studio è emerso anche un interessante dato culturale: il grado di istruzione della madre è inversamente proporzionale al peso del figlio (cioè meno istruzione = più ciccia). Si stanno perdendo, specie fra i giovani, le tradizioni alimentari legate alla dieta mediterranea, sana perché equilibrata. La pubblicità li bombarda con spot su dolci e merendine, loro si rimpinzano di quelle e non mangiano frutta e verdura. Certo anche l'ereditarietà ha il suo peso nella tendenza a ingrassare. Il figlio di un genitore obeso ha il 40% di probabilità di diventarlo lui stesso e la percentuale sale al 70-80% se lo sono entrambi i genitori, mentre scende al 20% se sono tutti e due magri. Ma la dieta, unita all'attività fisica, resta il cardine che può controbilanciare la genetica.

Pertanto si impone da parte dei Pediatri di Famiglia, quali tutori dell'infanzia, un intervento sia per rendere consapevoli genitori ed educatori del problema obesità nell'età evolutiva, sia per organizzare campagne di informazione ad ampio raggio e intervenire, ai vari livelli politici e legislativi. Gli esperti del dipartimento di Scienze Pediatriche dell'Università di Pavia Policlinico San Matteo e dell'Unità di Nutrizione della ASL di Brescia hanno realizzato una serie di consigli per i genitori che ho riportato con le opportune modifiche. I 10 suggerimenti che seguono sono rivolti ai genitori e a tutti coloro che sono a contatto con il "pianeta bambino". Consigli di questo genere potrebbero essere affissi nelle sale di attesa degli ambulatori dei pediatri e servire come momento di educazione sanitaria per i genitori. Al momento della visita, qualche commento e eventuali chiarimenti da parte del pediatra sarebbero utili per rafforzare ulteriormente il messaggio educativo.

Le 10 regole d'oro per una sana alimentazione

- > Evitare snack o merendine preconfezionate a metà mattinata o metà pomeriggio: contengono molti grassi e calorie. Se il bambino ha fame, è meglio dargli un frutto.
- > No agli spuntini dolci a fine pasto. Il consumo di dolci non dovrebbe superare tre porzioni la settimana.
- > Ridurre il più possibile bevande gassate e succhi di frutta. Se il bambino ha sete, basta l'acqua.
- > Non esagerare con caramelle e fuori pasto. Anche i gelati vanno consumati con moderazione: meglio quelli a base di frutta.
- > Usare spezie e aromi per insaporire le pietanze: anice, cannella, basilico, salvia, ecc.
- > Fritti e impanati solo una volta la settimana: assorbono molto grasso e sono pieni di calorie.
- > Consumare due-tre porzioni di frutta fresca al giorno. Meglio che la frutta sia intera e non in spremute o succhi, che non danno sazietà.
- > Non esagerare con sughi e intingoli. L'abitudine della scarpetta non va incoraggiata.
- > Fare attenzione ad alimenti come fette biscottate, crackers, grissini perché sviluppano una quantità quasi doppia di calorie rispetto al pane per unità di peso.
- > Separare il momento del pasto da altre attività: non far mai mangiare i bambini davanti alla televisione o

mentre leggono.

di Massimo Generoso