



## Un milione di bimbi italiani a rischio diabete

La causa è il peso eccessivo dovuto a cattive abitudini. Ma molto viene deciso già durante la gravidanza. L'Associazione italiana di pediatria consiglia cosa



**12:02** - Un milione di bambini italiani sono in sovrappeso, fattore di rischio per il diabete. I pericoli aumentano se il surplus di chili arriva a farli diventare obesi, problema che colpisce 400 mila piccoli abitanti del nostro Paese.

Un trend in linea con i dati mondiali che vedono 43 milioni di bambini sotto i 5 anni di età in sovrappeso. Mentre stando all'Europa, la prevalenza di obesità è triplicata dagli anni Ottanta, con un bambino su cinque mediamente in sovrappeso.

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, **l'obesità nel Vecchio Continente è responsabile del 2-8 per cento dei costi sanitari e del 10-13 per cento dei decessi.**

Chi ha problemi di peso in età infantile, rischia crescendo di andare incontro in età adulta a diabete, malattie cardiovascolari e addirittura tumori. L'allarme arriva dai pediatri, in occasione degli Stati Generali della Pediatria.

Per evitare che il problema dilaghi è necessaria l'attenzione da parte dei genitori. La Società italiana di pediatria ha fornito suggerimenti utili da adottare per prevenire sovrappeso e obesità fin dai primi anni di vita del bambino.

1. Allattamento esclusivo al seno sino a sei mesi
2. No all'eccesso di proteine nei primi due anni di vita
3. Controllare l'accrescimento del lattante con visite periodiche dal pediatra tenendo presente che un'eccessiva velocità di crescita è un fattore di rischio per l'obesità in età adulta
4. Non trascurare l'importanza del sonno (sono necessarie 14-16 ore nell'arco della giornata per il lattante; 12-14 ore da 1 a 3 anni; 11-12 ore nell'infanzia e 9-10 adolescenza)
5. No alla televisione prima dei due anni, e dopo limitare il tempo passato davanti allo schermo (Tv o computer) al massimo a due ore al giorno e mai in camera da letto
6. Dai 5 anni in poi attività fisica (compreso camminare, andare a scuola a piedi) per 60 minuti al giorno.

Evidenzia l'importanza della prevenzione **Alberto G. Ugazio** presidente della Sip: "L'obesità è un problema di salute pubblica. Non possiamo pensare di fermarla con provvedimenti isolati e frammentari come la tassa sulle bibite gassate e similari. Serve invece un impegno comune tra tutti coloro che si occupano di indirizzi nutrizionali e di stili di vita del bambino, un impegno che parta da quello che sta via via emergendo dalla letteratura scientifica, cioè l'origine nell'infanzia, addirittura nella gravidanza, delle patologie che si sviluppano nella vita adulta. Ecco perché diventa fondamentale la prevenzione in età prescolare, da 0 a 4 anni. Agire sulla nutrizione *pre* e *post* natale, in quel periodo sensibile della vita in cui **il bambino matura la capacità di regolare il metabolismo sia a breve sia a lungo termine**, è la prima e più efficace arma per prevenire non solo sovrappeso e obesità ma diabete, ipertensione, malattie cardioischemiche, allergie e osteoporosi".

Ma cosa non fare, invece, per scongiurare il pericolo di obesità nei piccoli? A dare indicazioni in questo senso è lo **studio Earnest** finanziato dall'Unione europea. La ricerca è stata condotta dal 2005 al 2010 e ha visto la partecipazione di quaranta centri di ricerca sotto la guida dell'Università di Monaco.

Ecco i fattori di rischio individuati dallo studio:

1. Fumo e uso di sostanze tossiche per il feto in gravidanza
3. Eccesso proteico ed esagerata introduzione di zuccheri nelle prime età della vita

Ad aggiungere altri elementi da tenere in considerazione, c'è **Claudio Maffei** - direttore dell'Unità di diabetologia, nutrizione clinica e obesità in età pediatrica dell'Unità locale sanitaria di Verona - che spiega: "L'allattamento materno nei primi mesi di vita riduce il rischio di obesità in età scolare dal 16 al 28 per cento. Inoltre occorre tenere presente che in gravidanza eccessi o carenze nutrizionali, condizioni metaboliche alterate (obesità, diabete, ipertensione) ed età avanzata della madre aumentano il rischio per il nascituro di avere un peso basso o elevato peso alla nascita rispetto all'età gestazionale: entrambi fattori di rischio per lo sviluppo dell'obesità nelle età successive".