



Dal rischio-filariosi all'obesità infantile: il pediatra risponde ai lettori di Salute24

Dalla filariosi del cane con annessa paura di trasmissione ai bambini, allo sviluppo dell'ghiandola mammaria in una bimba di 9 anni, fino ad arrivare all'eccessivo fastidio agli sbalzi di temperatura dovuti all'acqua e ai dubbi sull'obesità infantile. A rispondere alle domande dei lettori di Salute 24 è **Alberto Villani, responsabile della Struttura complessa di Pediatria generale dell'Ospedale Bambino Gesù di Roma.**

Il nostro vicino di casa ha un rottweiler con la filariosi. Ho chiesto a diverse persone e medici se è possibile che la zanzara infetta possa trasmettere la malattia a un bambino (in casa ci sono bambini dai 3 ai 15 anni), ma non sono riuscita ad avere un parere unanime. Lei cosa mi può dire? E cosa mi consiglia?

La filariosi, malattia diffusa in Africa, Asia e America Latina, rarissima in Europa, si trasmette tramite puntura d'insetto. E' quindi teoricamente possibile che una zanzara che punge prima il cane e poi un essere umano possa veicolare la malattia, ma è molto poco probabile che questo si verifichi.

Ho una bimba di 9 anni e da un po' di giorni lamenta un dolore al capezzolo sinistro. Al tatto ho percepito un piccolo nodulo, non evidente all'altro capezzolo. Cosa potrebbe essere?

A 9 anni può essere una iniziale fase fisiologica di accrescimento della ghiandola mammaria (risposta a stimoli ormonali). In genere i tempi di sviluppo nelle bambine sono sovrapponibili a quelli che hanno avuto le madri. Il fastidio al capezzolo potrebbe rappresentare una prima manifestazione. Alla prossima visita di controllo dal Pediatra, lo segnali, ma in piene serenità.

Buongiorno dottore. Mio figlio di 7 anni da un paio di anni fatica a entrare in acqua (in piscina e a volte anche nel mare) perchè ha freddo e comincia a tremare, anche a temperature intorno ai 26-27°. Questo fatto gli succede solo a contatto con l'acqua e non con il freddo in generale quando, ad esempio, lo porto a sciare. So che in acqua la temperatura del corpo si abbassa circa 26 volte più velocemente, ma il mio pediatra non è ancora riuscito a spiegarmi perchè mio figlio abbia una risposta così esagerata. Lei può farlo? Grazie dell'attenzione e buona giornata.

Per questo tipo di risposte dell'organismo a particolari situazioni molto spesso c'è una componente familiare. Probabilmente qualcuno nelle famiglie del papà o della mamma si comporta allo stesso modo. Provi a valutare a quale temperatura dell'acqua questo fenomeno non si verifica. In ogni caso se superato l'impatto il bambino sta in acqua volentieri e senza problemi, non si preoccupi.

Buongiorno, ho una bambina di 11 mesi che è alta 73 cm circa e pesa solo 6700 gr. Non è una mangiona e cresce poco, anche se in maniera uniforme. Ho consultato ben 6 pediatri e tutti la vedono in ottima salute, molto ricettiva e davvero sveglia. Secondo lei è troppo magra? Cosa posso fare per aumentarle l'appetito? Inoltre è possibile dare tutti i giorni carne? Odiava il pesce, l'uovo e mangia poca pasta, però ama carne e formaggi. Grazie in anticipo per la risposta.

Sarebbe importante conoscere il peso alla nascita della piccola e come il papà e la mamma erano alla stessa età. Se la bambina si alimenta regolarmente e in maniera appropriata, non si ammala frequentemente, ha un alvo regolare è molto probabile che sia costituzionalmente snella. Non esistono farmaci o sostanze che facciano mangiare di più, né ha senso assecondare troppo le preferenze della bambina, ma si deve cercare di fornire tutti gli alimenti in maniera equilibrata dedicando tempo e pazienza ai pasti, ma sempre con serenità (in Italia nessun bambino muore di fame, mentre sono tanti gli obesi). E' bene comunque che un Pediatra (quello curante) segua l'accrescimento e valuti quando e se fare il punto della situazione.

Ho un bambino che deve compiere 4 anni e pesa 26 kg ed è alto m 1,10. Potrebbe essere obeso?

E' sicuramente grande e robusto. I genitori sono alti e robusti? Se sì, è un tratto familiare, ma in ogni caso è opportuno che un bambino di 4 anni si alimenti in maniera corretta (4 pasti, niente doppie porzioni, limitare al massimo il consumo di merendine, succhi di frutta e bibite gassate; mai mangiare fuori pasto). Faccia inoltre in modo che il bambino faccia attività ludico-motoria, che cammini, che giochi all'aria aperta: che si muova.

Buongiorno, vorrei porle una domanda. Ho mia figlia di quasi 5 mesi che ha una ciste sotto il seno. Il pediatra dice che sono i miei ormoni che ha ancora in circolo e che non c'è da preoccuparsi. Cosa mi consiglia di fare? Sono preoccupata.

E' bene seguire l'evoluzione di questa "cisti". Il Pediatra curante la saprà indirizzare se noterà qualcosa meritevole di attenzione (un aumento eccessivo delle dimensioni, ad esempio).

Mia figlia di 7 anni negli ultimi mesi è ingrassata tanto. Quali esami posso farle fare per scoprire la causa?

Se sua figlia si alimenta regolarmente (colazione, pranzo, merenda e cena) e senza eccedere nelle quantità, se fa moto (sport e/o attività ludica) allora è il caso di stabilire con il Pediatra il da farsi. Se però si alimenta fuori pasto, mangia merendine, succhi di frutta e bibite gassate, se eccede nelle quantità, quello che c'è da fare è cambiare i comportamenti più che fare accertamenti. Sono rarissime, ma veramente rarissime, le cause di aumento di peso dovuto a cause organiche. Le cause più frequenti, quasi esclusive, sono l'eccessiva alimentazione e una alimentazione insalubre.



Allattamento al seno, tanto sonno e poca tv: le armi contro l'obesità infantile

L'obesità infantile si comincia a combattere a partire dalla culla. E così l'allattamento esclusivo al seno fino a 6 mesi; non eccedere con le proteine nei primi due anni di vita; controllare l'accrescimento del neonato con visite periodiche dal pediatra; 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); vietare la televisione prima dei 2 anni; limitare il tempo passato davanti a tv e pc al massimo a 2 ore al giorno, e mai in camera da letto, tra i 2 e i 4 anni. E dai 5 anni in poi attività fisica (compreso camminare, andare a scuola a piedi ecc.) per 60 minuti al giorno: sono le azioni per prevenire sovrappeso e obesità da mettere in atto entro i primi 4 anni di vita dei bambini raccomandate dalla Società Italiana di Pediatria (SIP) in occasione degli Stati Generali della Pediatria che si sono svolti durante la "Giornata mondiale del bambino e dell'adolescente", celebrata lo scorso 17 novembre e giunta alla seconda edizione.

I numeri dell'obesità infantile - I pediatri spiegano che i numeri sono allarmanti: nel mondo circa 43 milioni di bambini sotto i 5 anni di età sono in sovrappeso. In Europa, dove la prevalenza di obesità è triplicata dagli anni Ottanta, è mediamente in sovrappeso un bambino su cinque, uno su tre nella fascia 6-9 anni. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'obesità è in Europa è responsabile del 2-8% dei costi sanitari e del 10-13% dei decessi. L'Italia conta oltre un milione di bambini in sovrappeso (di cui 400 mila obesi) quindi a rischio di andare incontro in età adulta a diabete, malattie cardiovascolari e tumori. "L'obesità è diventato un problema di salute pubblica - spiega il Presidente della Società Italiana di Pediatria Alberto Ugazio -. 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 cardiovascolari, allergie ed osteoporosi".

Allattamento al seno e obesità - "In particolare - spiega Claudio Maffei, direttore dell'Unità di Diabetologia, Nutrizione Clinica e Obesità in Età Pediatrica dell'ULSS 20 e Università di Verona - l'allattamento materno nei primi mesi di vita riduce il rischio di obesità in età scolare del 16-28%. Inoltre occorre tener 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 basso (meno di 2,5 kg) o elevato peso (oltre 4,5 kg) alla nascita rispetto all'età gestazionale: entrambi fattori di rischio per lo sviluppo dell'obesità nelle età successive".

Se i bimbi dormono poco - Se da un lato occorre agire sugli aspetti nutrizionali, la Società Italiana di Pediatria sottolinea anche la necessità di tenere alta l'attenzione sul ruolo di fattori non nutrizionali che possono interferire con l'insorgenza di sovrappeso e obesità: il sonno insufficiente nell'infanzia, nella preadolescenza e nell'adolescenza, spiegano, è un fattore di rischio. Secondo uno studio americano, condotto dall'Università di Washington e pubblicato su *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, i bambini che da 0 a 4 anni dormono meno di quanto avrebbero bisogno hanno un rischio quasi doppio di sviluppare sovrappeso o obesità nelle età successive della vita.

No a troppa tv - Autorevoli studi dimostrano una correlazione tra eccesso di tv e sovrappeso e obesità. Un recente studio olandese su *International Journal of Obesity* condotto su 4072 bambini dimostra che dai 4 agli 8 anni chi guarda la tv più di un'ora e mezza al giorno ha il 75% di rischio in più di diventare obeso rispetto a chi la guarda meno di 1 ora. Il tempo passato davanti alla tv aumenta del 37% se la famiglia ha 2 tv in casa, del 138% se ne ha più di 2, del 60% se il bimbo ha tv in camera da letto; del 65% se i genitori lasciano i bambini davanti allo schermo.

Maternità dopo i 35, più rischio obesità per i figli - Basso o elevato peso alla nascita in rapporto all'età gestazionale rappresentano un fattore di rischio per l'obesità. Uno studio condotto in Svezia su 874 mila donne ha rilevato come le donne di età compresa tra 30 e 35 anni hanno il 24% in più di possibilità di avere un figlio con maggiore o minore peso alla nascita, a parità di età gestazionale, rispetto alle donne che partoriscono a 29 anni. Al di sopra dei 35 anni il rischio aumenta del 42%.



Contro l'obesità infantile un'alimentazione sana e stili di vita salutari

Pubblicato il 27 nov 2012 da Patrizia Chimera

[0 Commenti dei lettori](#)



L'**obesità infantile** si combatte con un'**alimentazione sana** e uno stile di vita salutare, che devono essere intrapresi da tutta la famiglia. La salute in età pediatrica e da adulti bisogna coltivarla presto. Secondo i **pediatri italiani** anche prima della nascita, come ben espresso in occasione della seconda edizione degli **Stati Generali della Pediatria**, incentrati sul tema della "Nutrizione e salute dal bambino all'adulto".

L'evento che si è svolto sabato 17 novembre in diverse città italiane, promosso dalla Società Italiana di Pediatria (SIP), ha portato sul tavolo del dibattito le opinioni e le esperienze di medici, istituzioni, docenti, genitori, rappresentati dell'industria alimentare, media. Tutti insieme per proporre strategie corrette per promuovere [stili di vita salutari e un'alimentazione sana](#). Atteggiamenti che potrebbero prevenire l'insorgenza di alcune **patologie invalidanti** nell'adulto.

Alberto G. Ugazio, Presidente della Società Italiana di Pediatria, ha sottolineato che solo con un impegno di tutti gli attori sopra citati si può contrastare quella che lui definisce una vera e propria epidemia di [obesità tra i bambini](#):

L'obesità è diventata 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 cardiovascolari, allergie ed osteoporosi.

Se si pensa che nel mondo sono 43 milioni i [bambini sotto i cinque anni in sovrappeso](#), è chiaro che qualcosa va fatto immediatamente, anche perché in Europa i casi si sono triplicati dagli anni Ottanta in poi, con un bambino su cinque che pesa più della media.

L'**Organizzazione Mondiale della Sanità** ha posto l'allarme sul fatto che nel Vecchio Continente l'obesità è causa del 2-8% dei costi sanitari e del 10-13% dei decessi. E nel nostro paese più di un milione di bambini è sovrappeso, con 400mila obesi. I rischi per i piccoli e per la loro salute da adulti è alta.

Il buon esempio deve arrivare dagli adulti, anche perché la scelta del cibo da parte dei bambini è determinata da quello che mangiano i genitori. L'[educazione alimentare va promossa il prima possibile](#), come sottolineato da Claudio Maffei, direttore dell'Unità di Diabetologia, Nutrizione Clinica e Obesità in Età Pediatrica dell'ULSS 20 e dell'Università di Verona:

In particolare, l'allattamento materno nei primi mesi di vita riduce il rischio di obesità in età scolare del 16-28%. Inoltre occorre tener 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 basso (meno di 2,5 kg) o elevato peso (oltre 4,5 kg) alla nascita rispetto all'età gestazionale: entrambi fattori di rischio per lo sviluppo dell'obesità nelle età successive.