

# LA STAMPA.it

GALASSIAMENTE

26/11/2012

## Stili di vita salutari per contrastare l'obesità infantile

Le basi per la salute in età pediatrica, ma anche in età adulta, vengono modellate prestissimo, addirittura prima della nascita. Il tema «Nutrizione e salute dal bambino all'adulto» è stato al centro della seconda edizione degli «Stati Generali della Pediatria», che si sono tenuti sabato 17 novembre 2012 in 12 città d'Italia. L'evento, promosso dalla Società Italiana di Pediatria (SIP), ha messo a confronto le esperienze di pediatri, rappresentanti delle istituzioni, del mondo della scuola, delle associazioni dei genitori, dell'industria alimentare, dei media, con lo scopo di intraprendere percorsi condivisi per promuovere, sin dalle prime età della vita, l'adozione di una corretta nutrizione e di stili di vita salutari, fondamentali per prevenire malattie gravi e invalidanti dell'adulto. Ha partecipato all'iniziativa anche «Slow Food», con cui la SIP ha stabilito una solida collaborazione.



«Solo con uno sforzo congiunto si può contrastare l'epidemia di obesità che sta interessando l'infanzia - sottolinea Alberto G. Ugazio, Presidente della Società Italiana di Pediatria -. 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 cardioischemiche, allergie ed osteoporosi».

Le cifre sono tali da destare allarme e quasi - per la grande diffusione del fenomeno - da giustificare il termine «epidemia»: 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 le stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità l'obesità in Europa è responsabile del 2-8% dei costi sanitari e del 10-13% dei decessi. In Italia oltre un milione di bambini è in sovrappeso (con 400 mila obesi), a rischio di sviluppare in età adulta diabete, malattie cardiovascolari e finanche tumori. In particolare, come ha evidenziato la recente inchiesta «Crescere al Sud» (che ha incrociato dati statistici e condizioni socio-economiche), obesità e sovrappeso sono problematiche più diffuse nel Centro-Sud, dove la cattiva nutrizione si intreccia con le crescenti difficoltà economiche delle famiglie, con Calabria e Campania a fare i conti con i maggiori tassi di obesità infantile.

Lo sviluppo della preferenza per il cibo del bambino è determinata da ciò che assume e dalla osservazione del comportamento degli adulti: è dimostrato che i bambini che sperimentano precocemente un cibo sano tenderanno a conservare questa preferenza per tutta la vita e ad avere uno schema alimentare in linea con uno stile di vita corretto. Dunque l'educazione alimentare va promossa prima possibile per garantire una crescita e uno sviluppo psicomotorio sani e gettare le basi della salute adulta. Questo approccio tiene in considerazione il fatto che la salute individuale - e del bambino in particolare - è influenzata non solo da componenti biologiche o genetiche, ma anche dalle relazioni sociali e familiari, dall'ambiente e dai suoi cambiamenti sociali ed economici.

Tra gli indicatori di rischio evolutivo il livello di istruzione delle madri è un fattore chiave. Ecco perché si ritiene importante migliorare le competenze dei genitori, in particolare della figura materna: partire dalle madri per assicurare una buona partenza nella vita, con una nutrizione materna adeguata, la riduzione dell'esposizione al fumo, all'alcol, un accesso alle cure adeguate nel periodo preconcezionale, durante la gravidanza e alla nascita. Lo studio europeo EARNEST (2005-20010) finanziato dall'Unione Europea (coordinato dall'Università di Monaco e al quale hanno partecipato 40 centri di Ricerca, di cui 5 italiani) individua 5 fattori di rischio per l'obesità e la salute a lungo termine: fumo e uso di sostanze tossiche per il feto in gravidanza; limitazioni all'allattamento materno; eccesso proteico ed esagerata introduzione di zuccheri nelle prime età della vita.

«In particolare - spiega il professor Claudio Maffei, direttore dell'Unità di Diabetologia, Nutrizione Clinica e Obesità in Età Pediatrica dell'ULSS 20 e dell'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». Dagli Stati generali della Pediatria giungono alcune raccomandazioni: allattamento al seno sino a 6 mesi; evitare l'eccesso di proteine nei primi due anni di vita; controllo dell'accrescimento del lattante con visite periodiche dal pediatra tenendo conto che un'eccessiva velocità di crescita è un fattore di rischio per l'obesità in età adulta.

Ma oltre agli aspetti nutrizionali la Società Italiana di Pediatria sottolinea il ruolo di fattori non nutrizionali che possono concorrere all'insorgenza di sovrappeso e obesità. Tra questi, il sonno insufficiente nell'infanzia, nella preadolescenza e nell'adolescenza. 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. Secondo uno studio americano, condotto dall'Università di Washington, 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, mentre a 10 anni un'ora di sonno in meno a notte vuol dire un rischio doppio di obesità a 13 anni. E come evidenzia un'indagine dell'Università della Murcia su 3331 adolescenti tra 12 e 17 anni, condotta in 10 paesi Europei (Italia compresa), chi dorme meno di otto ore per notte ha un maggior rischio di sovrappeso: ciò è significativo soprattutto per il sesso femminile e sembra essere in relazione al fatto che chi dorme meno conduce una vita più sedentaria e tende a mangiare di più.

I pediatri inoltre raccomandano di non esporre i bambini alla televisione prima dei 2 anni, e dopo tale età di limitare il tempo passato davanti allo schermo (TV o computer) al massimo fino a 2 ore al giorno e mai in camera da letto. Le ragioni di tale avviso sono molteplici: il tempo passato davanti allo schermo può spostare l'interesse da occupazioni più attive; la pubblicità di cibo spazzatura e fast food induce richieste dei bambini per quei particolari cibi e prodotti; il numero di spuntini aumenta mentre si guarda la TV; stare davanti alla tv fino a tarda notte può interferire con il sonno che è un noto fattore di rischio per l'obesità. Un'altra raccomandazione riguarda lo sport: dai 5 anni in poi, è opportuno impegnare il bambino in una attività fisica (compreso camminare, andare a scuola a piedi) per 60 minuti al giorno.

La strada per diventare grandi è lastricata di buona alimentazione. Per contrastare l'obesità la Società Italiana di Pediatria lancia la Campagna di Educazione nazionale «Mangiar bene Conviene», realizzata in collaborazione con la SIPP (Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale) che coinvolge pediatri, genitori e istituzioni scolastiche e prevede la diffusione nelle famiglie italiane e tra gli educatori delle scuole materne e primarie della Guida «Allarme Obesità». Mettere in atto con efficacia un programma di prevenzione in questo campo richiede dunque una stretta alleanza e collaborazione tra professionisti e famiglie, anche attraverso la scuola: maggiore attenzione e conoscenza da parte dei pediatri dei rischi legati alle abitudini alimentari in questa età, e una maggiore capacità da parte dei genitori e degli educatori di riconoscere i possibili problemi, di segnalarli e di trovare con il pediatra una strategia per affrontarli.

Annunci PPN

# ALTO ADIGE



## Obesità, un problema per 1.200 bambini

In Alto Adige 5 mila (11,4% sul totale) sono poi in sovrappeso. Un fenomeno in crescita legato all'insana alimentazione

di Maurizio Dallago ; di Maurizio Dallago

BOLZANO. In Alto Adige il 3,6 per cento dei bambini tra i 6 ed i 10 anni è obeso e l'11,4 per cento in sovrappeso. In numeri questi ultimi sono 5 mila, di cui circa 1.200 obesi. «Un fenomeno in crescita», afferma Lucio Lucchin, primario del servizio di dietetica e nutrizione clinica dell'ospedale di Bolzano. Dai dati autoriferiti dai genitori di bambini obesi altoatesini emerge un 15,2% di madri in sovrappeso (39,5% padri) e un 2,3% obeso (6,5% padri). Quindi c'è una certa incidenza tra genitori e figli, ma molto meno inferiore alla metà. Per cui la tematica legata ai piccoli può interessare qualsiasi genitore, soprattutto in tempi in cui si passano meno ore con i propri pargoli e si tende a delegare molto alla scuola.

Spesso siamo di fronte ad un problema legato all'alimentazione. Altrettanto di frequente indotta anche dalla pubblicità. Basti pensare che qualsiasi bambino che guarda la televisione 3 ore al giorno - ad esempio dalle ore 16 alle 19 - subisce uno spot alimentare ogni 5 minuti. E purtroppo, gli spot che pubblicizzano alimenti ricchi di grassi, zuccheri e sali rappresentano il 36 per cento del totale della pubblicità. Ed il 69 per cento compra ciò che viene pubblicizzato. Da qui l'importanza della comunicazione e della conoscenza nello specifico di una sana e corretta alimentazione.

A Sono alcuni dati usciti ieri dagli «Stati generali della pediatria del Trentino Alto Adige», un congresso organizzato a Bolzano, dalla sezione regionale della Società italiana di pediatria, presieduta dal primario del San Maurizio, Lydia Pescollderungg, in occasione della Giornata mondiale del bambino e dell'adolescente. Obiettivo quello di chiamare a raccolta tutta la società civile per costruire alleanze strategiche a favore della salute (fisica, mentale, sociale) e del benessere dei bambini e degli adolescenti di oggi, adulti di domani. Bene a tale proposito la presenza dell'intendenza scolastica tedesca, male l'assenza di quella in lingua italiana. Era un'occasione di riflessione sui possibili percorsi per promuovere l'adozione di stili di vita salutari e di corrette abitudini alimentari sin dalle primissime età della vita, indispensabili per prevenire malattie mortali e invalidanti dell'adulto. Come diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari, allergie e osteoporosi. Nelle giovani generazioni allarma il progressivo incremento di obesità, diabete mellito, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, il tutto fortemente correlato agli stili di vita.

Ad aumentare la preoccupazione per il futuro: l'attuale crisi economica, che favorirà il rischio di ricomparsa di forme di malnutrizione ritenute superate, la globalizzazione con l'integrazione di usi e costumi da considerare sotto l'aspetto nutrizionale, la disponibilità di alimenti, anche con marchio di qualità, sempre meno trasparenti circa il contenuto nutrizionale, la progressiva contrazione del tempo disponibile e, quindi, dell'esempio da fornire ai giovani.

Oltre a Lydia Pescollderungg e a Lucio Lucchin ieri hanno preso la parola anche Massimo Perini, pediatra di Bolzano, Miriam Gandolfi Martinelli psicologa e psicoterapeuta dell'età evolutiva, e Alessandro Fugatti, direttore del servizio veterinario dell'Asl. Quest'ultimo ha invitato a leggere bene le etichette sui prodotti, spesso illeggibili in quanto scritte con caratteri minimali.

«In fondo la questione dei bambini in sovrappeso oppure obesi è piena di ipocrisie, i marchi ti ingannano, la pubblicità ti inganna, spesso manca l'esempio dei genitori», sottolinea Lucchin. È anche una questione di valori: bisogna comunicare, recuperare la biodiversità alimentare. «Si è mai chiesto perché nei negozi quasi tutti i prodotti siano spesso in offerta a rotazione: mai la frutta e la verdura? Eppure queste ultime sono indispensabili per una corretta alimentazione, anche in Italia dove ormai l'80% della popolazione non segue più nemmeno una vera dieta mediterranea», chiude Lucchin.

25 novembre 2012