

più Sani più Belli

Un appello per le mamme: non rinunciate all'allattamento

E se pensate di non farcela, chiedete aiuto ai papà



Numerosi studi hanno rilevato che le donne che hanno allattato al seno, in postmenopausa avranno minor rischio di sviluppare patologie cardiovascolari. E i bambini allattati per più di sei mesi hanno anche meno possibilità di diventare obesi. Ma allora perché si allatta poco? Pare che oggi, purtroppo, chi comincia smette presto, sia per la mancanza di sostegno nei luoghi di lavoro, sia perché spesso le donne si sentono sole.

Ma gli esperti raccomandano: le neomamme devono

imparare a non aver paura di chiedere aiuto. Il consiglio? Lo svela il dott. Giuseppe Giordano, neonatologo agli ospedali riuniti Villa Sofia-Cervello a Palermo: "Il coinvolgimento del papà è molto importante perché fa il cane da guardia, sostenendo la compagna e proteggendola da ingerenze familiari, spesso controproducenti". Un appello per le mamme, quindi: chiedete il supporto dei compagni. Recentemente è nata anche "Alado", la prima agenzia del latte di donna. Per info: www.agenzialettedidonna.it.

ArticoloTre

Allarme obesità in Italia

Recenti studi dimostrano che un corretto stile di vita sin dall'infanzia riduce il rischio di gravi patologie future e che l'educazione da parte dei genitori assume un ruolo fondamentale nella questione.



- **Valeria Gargiulo** - 26 novembre 2012 – In Italia è **allarme alimentazione** fin dalla prima infanzia. A quanto pare però, non è solo un problema di merendine e bibite gassate, dietro c'è ben altro come conferma la discussione sul tema **“Nutrizione e salute dal bambino**

all'adulto”, al centro della seconda edizione degli «Stati Generali della Pediatria» di sabato 17 novembre. E' una questione di stili di vita, ore di sonno, educazione alimentare, contesti quotidiani. Ecco perché l'evento sopraccitato, promosso dalla SIP (Società Italiana di Pediatria), che ha deciso di lanciare una Campagna di Educazione nazionale intitolata **“Mangiar bene Conviene”**, in collaborazione con la SIPPS (Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale), si propone di coinvolgere genitori, istituzioni, pediatri, professori e tutte le persone il cui ruolo è giudicato fondamentale per la corretta crescita di un bambino.

La parola d'ordine è: **“prevenire”**. Prevenire l'obesità – la cui diffusione, arrivata già a livelli preoccupanti, rischia di dilagare in maniera spropositata – e le patologie che, pur sviluppandosi in età adulta, affondano le proprie radici nei primi anni di vita o addirittura nei mesi della gravidanza.

Dati statistici dimostrano che la sciagura del **sovrappeso** si abbatte con maggiore frequenza su individui cresciuti nel meridione, o più precisamente al Centro-Sud. Tale constatazione viene ricondotta, in termini di cause, a un grado più elevato di **“ignoranza”** rispetto al Nord e a minori risorse a livello economico. Per intenderci, senza il becco di un quattrino è difficile poter garantire un corretto regime dietetico ai propri figli e, di conseguenza, a trasmetterne loro l'abitudine. D'altra parte, è tanto facile quanto bello mettere al mondo una creatura ma probabilmente bisognerebbe ragionare cento volte su quello che si è in grado di offrirle prima di farlo. E' scientificamente provato infatti, che la salute individuale sia influenzata non solo da fattori biologici o genetici, ma anche e soprattutto dalle relazioni sociali e familiari, dall'ambiente e dai vari cambiamenti che lo caratterizzano: ecco perché, per esempio, il grado di istruzione delle madri riveste un'importanza fondamentale.

Un altro fattore decisivo per l'assimilazione di uno stile di vita sano è il **sonno**. Dormire tanto, secondo studi condotti presso l'Università di Washington, ridurrebbe il rischio di **obesità**. E' consigliabile perciò, assicurarsi che il neonato, bimbo o adolescente che sia, conceda sempre al proprio corpo il “meritato riposo” di cui necessita per evitare repentini aumenti di peso. Poca televisione poi, allontanerebbe l'incontrollabile voglia di spuntini che si è spesso costretti a fronteggiare. Più **monitoraggio** da parte degli adulti, per concludere, dovrebbe essere sufficiente a eliminare la minaccia di malattie future.



I consigli dell'Istituto Superiore di Sanità

Bimbi obesi: colpa dei bicchieri?

2

Si torna a parlare di bisfenolo A: bandito dai biberon, è ancora presente in molti altri prodotti quotidiani. Il rischio, secondo uno studio, è di provocare l'obesità nei bambini.

Sanihelp.it - Il bisfenolo A (BPA), sostanza utilizzata fino a poco tempo fa per la **produzione di biberon** e ancora oggi presente in bicchieri, lattine per bibite e altri contenitori di plastica comunemente utilizzati per gli alimenti, potrebbe essere **associato all'obesità infantile**. Uno studio, condotto da un team di ricercatori della Seconda Università degli Studi di Napoli su 98 bambini obesi, ha infatti riscontrato una correlazione tra

bisfenolo A e resistenza insulinica, solitamente associata all'obesità.

«Con questo studio – spiega il professor Emanuele Miraglia del Giudice, Professore Associato di Pediatria del Dipartimento della Donna, del Bambino e di Chirurgia Generale e Specialistica - abbiamo misurato i livelli di BPA nelle urine di circa 100 bambini obesi campani. Il dato nuovo e originale dello studio è il riscontro di una correlazione positiva tra i livelli di BPA urinario e il **grado di insulino resistenza** in tali bambini.

In altre parole, più alti erano i livelli di BPA e maggiore era l'insulino-resistenza. Poiché l'insulino-resistenza è correlata con le complicanze dell'obesità, è possibile ipotizzare che il BPA giochi un ruolo rilevante nella **modulazione di complicanze** come l'ipertensione arteriosa, la **dislipidemia** e la sindrome metabolica anche nell'obesità pediatrica».

In Italia, l'obesità infantile colpisce quasi **un bambino su quattro**. Si definisce obeso un bambino il cui peso supera del 40% quello ideale, mentre si definisce in sovrappeso se lo supera del 20-40%, oppure quando il suo Indice di Massa Corporea (BMI) è maggiore del previsto. Per evitare l'obesità è importante tenere sotto controllo il peso del bambino sin dalle prime epoche di vita facendo riferimento alle **tabelle dei percentili**, uno strumento che consente di verificare quanto il peso e l'altezza si discostano dalla norma.

Bergamo Sera.com

MAMMIE E BIMBI



Biberon

Il bisfenolo A (BPA), la sostanza utilizzata fino a poco tempo fa per la produzione di biberon e ancora oggi presente in bicchieri, lattine per bibite e altri contenitori in plastica, potrebbe essere associato all'obesità infantile.

L'allarme arriva nuovamente da uno studio condotto da un team di ricercatori della Seconda Università degli Studi di Napoli su 98 bambini obesi. La ricerca evidenzia infatti una correlazione tra bisfenolo A e resistenza insulinica, solitamente associata all'obesità.

“Con questo studio – spiega il professor Emanuele Miraglia del Giudice, Professore Associato di Pediatria del Dipartimento della Donna, del Bambino e di Chirurgia Generale e Specialistica – abbiamo misurato i livelli di BPA nelle urine di circa 100 bambini obesi campani. Il dato nuovo e originale dello studio è il riscontro di una correlazione positiva tra i livelli di BPA urinario e il grado di insulino resistenza in tali bambini. In altre parole, più alti erano i livelli di BPA e maggiore era l'insulino-resistenza. Poiché l'insulino-resistenza è correlata con le complicanze dell'obesità, è possibile ipotizzare che il BPA giochi un ruolo rilevante nella modulazione di complicanze come l'ipertensione arteriosa, la dislipidemia e la sindrome metabolica anche nell'obesità pediatrica”.