

Lenti e golosi, i bimbi ingrassano E con gli zuccheri non si scherza

Appello degli esperti: mettete a dieta i figli e mandateli in palestra

LO SPETTRO DEL DIABETE

**L'allarme è stato lanciato dai pediatri americani
Rischia grosso anche l'Italia**

Alessandro Malpelo

DUE BAMBINI su dieci, in Italia, sono in **sovrappeso**. Sono dati del Ministero della Salute scaturiti da un'indagine su 42mila alunni di terza elementare.

Negli Stati Uniti va anche peggio, si diffondono tra i teen ager forme di diabete dovute a cattive abitudini: abuso di **grassi** e dolci, **obesità** e scarsa attività fisica. La gioventù ha preso una brutta piega, si potrebbe dire, difficile da sradicare. Nel senso che, come si è visto, anche quando i ragazzini ricominciano a fare sport e perdono peso, il metabolismo degli **zuccheri** è compromesso e il danno irreparabile se nel frattempo si è manifestato il «**diabete dei grandi**». E così i pediatri americani lanciano l'allarme e dettano, per la prima volta in maniera stringente, regole certe per arginare questa **epidemia**. Le linee guida sono sul numero di Febbraio della rivista Pediatrics.

«**IL DIABETE** può interessare tutte le età della vita – dichiara **Stefano Del Prato**, presidente della **Società italiana di Diabetologia** – dall'infanzia alla vecchiaia. Fino a

qualche anno fa quello che insorgeva in tenera età veniva considerato diverso dalla forma tipica degli adulti. Il diabete di tipo 1 è dovuto alla distruzione delle **cellule** che producono **insulina**, che controlla lo zucchero (la **glicemia** nel sangue). Nel diabete dell'adulto (detto di tipo 2) la produzione dell'**ormone** non è quasi mai completamente assente, anche se questo fatica ad agire normalmente (insulino-resistenza)».

LA DISTINZIONE sta però scomparendo, e il diabete tipo 2 diventa sempre più comune in età pediatrica. Il dato preoccupa perché «il diabete dei grandi» interessa non meno del 5% della popolazione italiana e dilaga per via degli stili di vita. Da qui l'appello affinché genitori e nonni incoraggino la **dieta** negli adolescenti che prendono peso in eccesso prima che sia troppo tardi.

SONO DUE i provvedimenti consigliati negli States quando la malattia è ormai conclamata: **insulina** nei casi in cui non è chiara la diagnosi di diabete, se il piccolo ha la glicemia alle stelle o sviluppa **chetoacidosi**, segno di scompenso. E **metformina**, considerata il farmaco di prima scelta in tutte le altre condizioni, insieme a una radicale restrizione dietetica e a un pro-

gramma di attività motorie: vietato il divano, mai più ore e ore passate tra tv e **videogiochi**, stop alle golosità a base di **grassi** e **zuccheri**. «Il diabete di tipo 2 nei bambini è un fenomeno destinato ad aumentare — aggiunge il professor Del Prato — come purtroppo insegna l'esperienza americana. Siamo costretti a pensare a quale farmaco cominciare a somministrare a un bambino, che dovrà continuare ad assumerne sempre di più per gli anni a seguire nel tentativo di evitare le conseguenze del diabete e cioè le complicanze a carico di **occhi**, **nervi**, **rene**, **cuore** e **arterie**».

LA BATTAGLIA non può essere condotta solo con sacrosante **linee guida** — conclude il presidente della Società italiana di Diabetologia — ma anche e soprattutto con una forte azione educativa su tutta la popolazione, sui ragazzi e i loro genitori e sui genitori a venire, mostrando quelli che sono i rischi».

E a questo proposito colpiscono i risultati di una indagine condotta da **AMD-Associazione Medici Diabetologi** che ha scandagliato la salute dei dottori. Il 40% dei diabetologi italiani risulta sovrappeso — ha annunciato il presidente, **Carlo B. Giorda** — meno della metà (45%) svolge esercizio fisico per almeno 30 minuti al giorno. Vale a dire, non è facile per nessuno dare il buon esempio, stare in linea e rinunciare ai piaceri della tavola.

alessandro.malpelo@quotidiano.net



IL PROBLEMA

Occhio al peso

L'11% dei bimbi italiani delle elementari è obeso per via di errate abitudini alimentari. Uno su tre fa colazione in maniera inadeguata: poco moto, troppi zuccheri e grassi

Mangiare meglio

Un bambino su 4 non mangia ogni giorno frutta e verdura, e invece deve farlo, limitando anche l'assunzione di zuccheri attraverso il cibo e le bevande gassate (circa il 50% consuma soft drink)

Muoversi di più

Un bambino su due ha la televisione in camera da letto (male) e un bambino su 5 è sedentario, pratica sport per meno di un'ora alla settimana mentre dovrebbe fare sport per almeno un'ora al giorno

SALIRE LE SCALE, 90 GRADINI AL GIORNO

Salire 90 gradini ogni giorno, mantenersi in forma per prevenire infarto, ictus **obesità**, diabete: è l'invito della campagna lanciata dalla Regione Emilia Romagna nel 2013





Calcola il tuo peso forma con la nuova formula anti-obesità

Cambiamo l'indice di massa corporea, quella formula che in quattro e quattr'otto ci dice se il nostro peso è adeguato alla nostra altezza o meno.

La proposta arriva da un matematico inglese, Nick Trefethen, docente di analisi numerica alla Oxford University, che, in una lettera all'Economist ha spiegato cosa non va nell'indice di massa corporea così come lo conosciamo.

Per Trefethen, la gente ha riposto troppa fiducia nella vecchia formula, magari perché così simile alla ben più prestigiosa equazione di Einstein che calcola l'energia ($E=MC^2$).

Nei fatti, il vecchio indice di massa corporea è impreciso. Per il matematico pecca soprattutto ai due estremi: considera troppo magre le persone basse e troppo grasse le persone alte.

Con il cambiamento suggerito dal matematico, il problema sarebbe risolto: una fascia delle persone molto alte che prima erano considerate in sovrappeso ora rientrerebbero nei criteri di normalità, mentre molte persone basse che prima erano considerate normali ora risulterebbero in sovrappeso.

Nel concreto quello suggerito da Trefethen non è uno stravolgimento dell'Indice di massa corporea, ma un suo aggiustamento. Ecco quale.

La vecchia formula: $\text{peso (in kg)}/\text{altezza(in metri)}^2$

La nuova formula = $1.3*\text{peso (in kg)}/\text{altezza(m)}^{2.5}$

Ed ecco cosa succede.

Una persona alta 1,90 metri e che pesa 95 kg con la vecchia formula avrebbe un indice di massa corporea di 26,32. Sarebbe dunque in sovrappeso.

Con la nuova formula l'indice di massa corporea sarebbe di 24,82: normopeso.

Al contrario una donna 1,55 e che pesasse 60 chili, sarebbe perfettamente normopeso con la vecchia formula, ma sovrappeso con la nuova.

In realtà il cambiamento indotto dalla nuova formula è minimo e si fa sentire soltanto per persone molto (ma molto) alte o basse.

Per gli altri il cambiamento è di poco conto.

Problema obesità a Bari A rischio 1 bimbo su 3 Parte progetto in 230 scuole



di EUDE ALBRIZIO

Più movimento, meno merendine. Può sintetizzarsi in queste due battute il progetto della Regione Puglia contro l'obesità infantile che vede impegnati circa 5mila bambini di terza elementare in 230 scuole della provincia di Bari (750 in tutta la Puglia per complessivi 20mila bambini) e denominato «Sbam», acronimo di sport, benessere, alimentazione e mobilità. Una iniziativa avviata a novembre con la parte relativa alla pratica sportiva e che ora vedrà gli adulti di domani cimentarsi in educazione ai stili di vita e corretta alimentazione.

Una necessità, quella di «Sbam», dettata dal fatto che in provincia di Bari, due bambini su cinque sono in eccesso di peso; solo tre su cinque fanno una colazione sana; solo uno su quattro fa una merenda leggera la mattina; ben tre su dieci non fanno attività fisica sufficiente; il 27 per cento non ha mai fatto sport. L'attività fisica è ampiamente messa all'angolo dalla dipendenza dai videogiochi: un bambino su due trascorre più di due ore al giorno davanti alla Tv o giocando alla Playstation. Un fenomeno, come confermano gli esperti, che si consuma quotidianamente sotto gli occhi vigili dei genitori i quali, tre su cinque, non percepiscono che il proprio figlio è in pericolo.

La tanto decantata dieta mediterranea, regina delle nostre tavole, sembra essere una perfetta sconosciuta ai gusti delle nuove generazioni. E se alla cattiva alimentazione si aggiunge l'assenza di attività fisica, la situazione allora precipita: incombe il rischio salute. Urge, dunque, un cambio di rotta. Con «Sbam», la Regione Puglia prova a dare una svolta introducendo nelle scuole di Bari e provincia di primo grado un programma mirato a diffondere l'educazione ai corretti stili di vita e la diffusione della pratica dello sport. Il progetto, partito poco più di due mesi fa, ha come obiettivo quello di incentivare nei bambini la pratica sportiva educandoli a scelte alimentari corrette.

L'obesità è una questione di testa

dom 3 febbraio 2013

CREMONA - I sintomi psichici e depressivi sono spesso all'origine dell'obesità. E' questo il risultato che emerge dallo studio condotto presso l'ospedale di Cremona in collaborazione tra il Dipartimento di salute mentale e il Dipartimento di Medicina.



Lo studio, effettuato da Roberto Poli, responsabile del Servizio psichiatrico di diagnosi e cura presso l'Unità operativa di Psichiatria (attualmente diretta da Antonino Minervino) dell'ospedale Maggiore, è stato recentemente pubblicato sulla rivista scientifica specialistica *Clinical Neuropsychiatry*.

Lo studio ha messo in evidenza che il 40% degli obesi presenta almeno uno dei diversi sintomi indagati dai test, in prevalenza sintomi ansioso-depressivi e ossessivi.

«Il 15% presenta plurimi sintomi psicopatologici - spiega Poli — tali da configurare una condizione di disturbo psichico. Non è emersa alcuna correlazione diretta tra la gravità dell'obesità e la gravità dei sintomi psichici».

Si è inoltre evidenziato un sottogruppo di pazienti, pari al 15% che presenta una tipo particolare di disturbo del comportamento alimentare detto *binge-eating-disorder*. «Si tratta di una modalità compulsiva di assunzione del cibo con abbuffate diurne o notturne».

Il problema dell'obesità ha assunto proporzioni epidemiche. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha efficacemente coniato il termine *globesità* che indica la gravità mondiale del problema, in crescita in tutti i Paesi sviluppati, ma che ormai interessa anche alcune aree dei Paesi poveri. In Europa i dati sono ormai vicini a quelli drammatici degli Usa, posto che oltre la metà della popolazione europea maschile è obesa o sovrappeso. «In totale, risultano sovrappeso il 34,2% degli italiani e obesi il 9,8%, due dati in continua crescita (erano rispettivamente il 33,6% e il 9% nel 2000). Se si manterranno questi dati tendenziali, secondo la Società Italiana dell'Obesità nel 2025 il tasso di obesità negli adulti arriverà al 14%. Tali proiezioni sono legate all'impressionante crescita del sovrappeso-obesità infantile».