

# quotidiano**sanità**.it

Venerdì 14 FEBBRAIO 2013

## Gravidanza. L'obesità materna è un rischio anche per il nascituro. Ma si sottovaluta

***Tra i tanti ambiti dell'obesità quello che riguarda la gravidanza o il periodo appena successivo al parto viene poco considerato e meno studiato. E invece l'obesità materna ha ripercussioni anche sulla prole, con un aumentato rischio di obesità e di malattie croniche nel futuro di questi bambini.***

Tra i tanti fenomeni che riguardano l'obesità, ce n'è uno di cui si parla poco spesso: il fatto che il diffondersi di questa "epidemia" ha aumentato molto il numero di donne incinte o madri da poco che sono in sovrappeso o obese. Oltre al problema per la loro salute ciò ha ripercussioni anche sulla loro prole, che tende ad avere un peso maggiore alla nascita e più alte percentuali di grasso nel corpo, il che comporta per questi bambini un aumentato rischio di obesità e malattie croniche in futuro. Oggi un lavoro di Ilsi Europe pubblicato su [Annals of Nutrition and Metabolism](#) indaga e discute i fattori e i meccanismi nutrizionali prima e durante la gravidanza che possono portare all'obesità e – forse – influenzare anche lo stato di salute dei figli.

**Secondo gli esperti che hanno raccolto dati su questo argomento**, i principali fattori che in fase prenatale potrebbero influire sull'obesità includono la dieta della madre, l'aumento di peso troppo grande durante la gestazione e perturbazioni metaboliche in gravidanza; i fattori post-natali, invece, includono la dieta assunta a seguito del parto, la quantità di attività fisica fatta e gli stili di vita familiari.

**Ma l'analisi ha rimarcato anche dei limiti nell'approccio che si ha sull'argomento.** Moltissimi studi che riguardano l'obesità durante o dopo la gravidanza, hanno preso in considerazione solo la dieta materna, come elemento di analisi. Tuttavia, combinare numerosi studi su madri e bambini e includere nel quadro i dati riguardanti entrambi, potrebbe essere un passo in avanti nella comprensione dell'obesità materna e infantile. Per questo la pubblicazione aveva come scopo quello di "introdurre la sfida di capire come unificare i risultati ottenuti, visto che ogni ricerca può variare considerevolmente in ampiezza e precisione dei dati raccolti".

Ad esempio, spiega **Michael Symonds** dell'Università di Nottingham, il parametro del peso acquisito in gravidanza "non andrebbe usato in maniera assoluta, ma solo all'interno di un contesto più largo, in cui si prende ad esempio ad esame anche la composizione corporea, e le risposte metaboliche ed endocrine sia nei bambini che nelle madri". Una migliore comprensione di questo tipo di meccanismi e di tutti gli elementi che contribuiscono all'obesità materna e infantile potrebbero migliorare anche gli interventi delle istituzioni per prevenirli, e in genere per migliorare lo stato nutrizionale e di salute prima durante e dopo la gravidanza. E quindi prevenire l'eccesso di massa grassa sia nelle madri che nei bambini.



## Obesità, i bambini imitano i genitori

Bambini - Articoli

Scritto da Carmela Pelaia  Martedì 12 Febbraio 2013 12:00 

 CONDIVIDI    

Tweet

Mi piace

Si è parlato spesso qui dei problemi di **obesità** che hanno i **bambini seguendo regole e abitudini sbagliate**, come le bevande zuccherate e la sedentarietà. Ora c'è un altro importante fattore coinvolto nell'obesità infantile: le abitudini alimentari della madre e il suo comportamento genitore a tavola.

Ad affermarlo è il recente studio della Washington State University e pubblicato sulla rivista *Appetite* attraverso dei test i ricercatori hanno scoperto che i bambini imitano [il comportamento alimentare dei genitori](#).



Gli scienziati hanno coinvolto 222 bambini in età prescolare appartenenti a famiglie afro-americane a basso reddito, scoprendo che il problema non era la scarsità di cibo, ma l'abbondanza eccessiva. Le madri mangiavano nonostante fossero sazie e mostravano alti livelli di controllo quando i figli mangiavano (ad esempio costringendo il figlio a finire quello che c'era nel piatto) tendevano ad avere figli che diventano delle buone forchette. Inoltre, le madri che mangiavano in risposta alle loro emozioni o che cedevano facilmente alla tentazione di un piatto dal buon profumo o che era gustoso a guardarsi, trasmettevano al bambino un forte desiderio di mangiare.

Ricordiamo che in Italia un bambino su tre è sovrappeso e uno su dieci obeso con il rischio che, nel 50% dei casi, lo sia anche da adulto. Questi dati ci collocano al terzo e al quarto posto in Europa per la maggiore incidenza di bambini con queste problematiche. Una condizione che inizia quasi dalla nascita. Nessuno controlla cosa e quanto i ragazzi scelgono di mangiare, specie fra i bambini fino agli 8-9 anni nei quali manca l'idea di porzione e di arco di tempo. Secondo l'ISS tra le madri di bambini in sovrappeso o obesi, il 36% ritiene che il proprio figlio lo sia, mentre è solo il 29% a pensare che la quantità di cibo da lui assunta sia eccessiva. A una alimentazione scorretta, come se non bastasse, si combina poi la scarsa attività fisica.



## Osservatorio Dieta Mediterranea, voto scuola su alimentazione

(ANSA) - NAPOLI, 14 FEB - Un voto in pagella per far crescere l'educazione alimentare, una 'materia' che dovrebbe essere sempre piu' studiata ed approfondita dai piu' piccoli studenti fino ai ragazzi piu' grandi. E' la proposta che lancia Vito Amendolara, neo presidente dell'Osservatorio regionale della Campania per la Dieta Mediterranea (patrimonio immateriale dell'Unesco). 'E' vero, ci vuole una normativa ad hoc - spiega Amendolara - ma sarebbe interessante avviare, in via sperimentale in Campania - e, perche' no, in tutta Italia -, un'iniziativa del genere per far crescere nei piu' giovani la necessita' di porre un argine alla malattie legate ad una cattiva alimentazione come l'obesita'.

Un modo, dunque, per far sentire i ragazzi protagonisti su un terreno decisivo per il miglioramento degli stili di vita. 'Nelle prossime settimane - aggiunge Amendolara - avviero' contatti e promuovero' incontri con tutte le istituzioni interessate per organizzare seminari e riunioni nelle scuole di ogni ordine e grado - in una logica di sintesi e di sinergia - affinche' si possano concretizzare occasioni di crescita collettiva'.

Ex assessore regionale all'Agricoltura, un passato in Coldiretti, Amendolara ora affronta da un altro angolo visuale, nuovo, le tematiche legate al mondo verde, all'ambiente, all'alimentazione. 'Quella dell'Osservatorio - dice - e' stata un'intuizione felice della Giunta Caldoro perche' frutto dell'unica legge in Italia sulla dieta mediterranea. Ora c'e', grazie a questa norma, la possibilita' di 'patrimonializzare' il riconoscimento immateriale dato dall'Unesco alla dieta mediterranea'.

Secondo Amendolara, 'ora occorre lavorare perche', da un lato, si miri a migliorare lo stile alimentare e, dall'altro, ci si impegni per innalzare lo stile di vita, la qualita' della vita'.

Alimentazione, ma non solo. Per Amendolara la dieta mediterranea va utilizzata come filo conduttore, con gli altri siti Unesco campani, 'come grande attrattore culturale'. 'Si tratta - conclude Amendolara - di utilizzare le grandi professionalita' che compongono l'Osservatorio per offrire una grande opportunita' alla nostra regione di creare condizioni di sviluppo e di miglioramento della qualita' della vita'.

La legge vuole valorizzare i prodotti e i territori della Campania dove questo particolare regime alimentare si e' sviluppato. Il centro delle attivita' e' nel Cilento, area che l'Unesco ha riconosciuto come sede della Dieta nel momento in cui l'ha inserita nel Patrimonio immateriale dell'umanita'. La Regione Campania riconosce il valore del centro internazionale della Dieta Mediterranea del Palazzo Capano di Pollica (Salerno) e il museo vivente di Pioppi (Salerno), dedicato ad Ancel Keys, quali poli per la diffusione, la formazione, la ricerca e lo studio del regime alimentare.

A tutto questo si aggiunge ora l'Osservatorio, il cui compito sara' quello di valorizzare la dieta mediterranea a 360 gradi, a cominciare dagli aspetti economici, sociali e culturali.