A mangiare bene si comincia da piccoli. A casa e a scuola semplici accorgimenti possono aiutare a correggere abitudini alimentari scorrette che sono alla base dell'aumento di casi di obesità tra i bambini.

Mangiare bene per crescere in salute

Obesità infantile: come correggerla e prevenirla

Secondo i dati elaborati dal sistema di sorveglianza nazionale dell'Istituto Superiore di Sanità, in Italia, il 19% dei bambini e le bambine di 8-9 anni sono in sovrappeso e il **9,8% sono obesi** (di questi il 2,6% con obesità grave). Rispetto ai dati raccolti negli anni precedenti, la percentuale di bambini in sovrappeso mostra un andamento in diminuzione, mentre quella di obesità rimane tendenzialmente stabile. I genitori hanno riportato che quasi 2 bambini e bambine su 5 non fanno una colazione adeguata al mattino, più della metà consuma una merenda abbondante a metà mattina, 1 su 4 beve quotidianamente bevande zuccherate/gassate e consuma frutta e verdura meno di una volta al giorno. Il 37% consuma i legumi meno di una volta a settimana e più della metà di loro mangia snack dolci più di tre giorni a settimana; anche i dati sull'attività fisica evidenziano uno stile di vita prevalentemente sedentario.

La raccolta dati è parte dell'iniziativa dell'OMS "*Childhood Obesity Surveillance Initiative*-COSI" che da diversi anni monitora i livelli di sovrappeso e obesità infantile in Europa, dimostrando come queste due condizioni continuino a rappresentare un importante problema di salute pubblica e una delle principali cause di morte e disabilità nella Regione Europea dell'OMS.

Con questa consapevolezza, nel 2015 è stata istituita la **Giornata Mondiale dell'Obesità** (*World Obesity Day*), che si celebra il **4 marzo** di ogni anno, con l'obiettivo di sensibilizzare cittadini e istituzioni sull'impatto dell'obesità sullo stato di salute e a livello sociale e promuoverne la prevenzione.

L'obesità infantile può avere gravi conseguenze e, senza intervento entro i 10 anni, tende a persistere fino all'età adulta.

Che cosa si intende per obesità infantile?

Un bambino si considera affetto da obesità quando il suo peso è molto al di sopra del peso normale per la sua età e la sua altezza. A differenza degli adulti, per cui è sufficiente conoscere se il valore dell'indice di Massa Corporea (IMC o BMI dall'inglese *Body Mass Index)* è superiore o uguale a 30, per i bambini non esiste un valore fisso, a causa della variabilità continua della qualità della crescita. Per questo motivo i pediatri confrontano l'IMC calcolato con apposite "tabelle dei percentili" elaborate dalle istituzioni sanitarie, ovvero tabelle che tengono conto del genere e dell'età e che interpretano l'IMC di un bambino in relazione ad altri bambini dello stesso sesso ed età. Un bambino si considera sovrappeso se il suo IMC è compreso tra 85° e 95° percentile e si considera obeso se l'IMC è superiore al 95° percentile. Un altro parametro di cui il pediatra può tenere conto è la misura della circonferenza vita, un indice utile per valutare le possibili complicazioni dell'obesità poiché il grasso che si accumula nell'addome determina problemi all'equilibrio metabolico dell'organismo.

Quali sono i rischi?

I bambini con obesità corrono il rischio di sviluppare ipertensione, colesterolo alto, malattie cardio-

vascolari, diabete di tipo 2 e danno epatico, oltre a problemi respiratori e un aumentato rischio di sviluppare neoplasie.

Le tre regole per prevenire

1 Alimentazione corretta

Sono innanzitutto i genitori che devono dare il buon esempio anche a tavola: è più facile che il bambino segua un buon esempio che un buon consiglio! C'è un insieme di fattori sociologici e psicologici familiari che favoriscono una alimentazione sregolata: spesso i genitori non hanno tempo o non sono preparati ad educare i propri figli ad una corretta alimentazione. Un errore frequente, ad esempio, è quello di chiedere al bambino, anche molto piccolo, cosa vuol mangiare, ma il bambino non ha gli strumenti per decidere. Il ruolo dei genitori è perciò fondamentale, sia nella scelta del menù giornaliero che della spesa.

Cosa si dovrebbe fare è noto, quello che si può ragionevolmente fare dipende però da molti fattori. Il cambiamento può avvenire anche gradualmente, ad esempio adottando poco alla volta questi provvedimenti.

Più acqua e meno bibite

Quando il bambino ha sete è bene dare acqua e non bibite, che sono zuccherate e dissetano meno. Lo stesso vale per i succhi di frutta, anche quelli senza zuccheri aggiunti, poiché contengono comunque gli zuccheri naturalmente presenti nella frutta e possono contribuire a un eccesso di calorie se consumati frequentemente.

Una buona colazione

Non fare colazione crea difficoltà di concentrazione e di memoria. Alla mattina, quindi, è bene prendersi il tempo per fare una buona colazione perché permette di iniziare la giornata con energia, senza arrivare stanchi ed affamati al pranzo.

Non trascurare la merenda di metà mattina

A scuola, durante la ricreazione, uno spuntino leggero e nutriente. Bastano uno yogurt oppure un frutto o un piccolo panino (30-50 g). Non è necessario eliminare completamente merendine e dolci, dovrebbero semplicemente rappresentare l'eccezione e non la regola.

Buona colazione
Ecco un esempio

- ✓ 1 tazza di latte o 1 yogurt
- \+ biscotti o cereali o pane/fette biscottate, con qualche cucchiaino di crema di cioccolata, marmellata o miele
- \+ 1 frutto

Cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura

Piccoli accorgimenti possono favorire l'assunzione di frutta e verdura, ad esempio preparare piatti

SI MANGIA A TAVOLA!
Mangiando mentre guarda la TV, studia o gioca, il bambino si isola e rischia di mangiare di più senza accorgersene!

unici con pasta e verdura o legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli) oppure stimolare il bambino anche attraverso il gioco (ad esempio preparare insieme spiedini di frutta, tagliarla a forme divertenti, oppure preparare una ciotola di pinzimonio colorato).

Una buona routine
Ecco un pratico programma

- ✓ 1 frutto a colazione
- ✓ 1 frutto per merenda al mattino, un'insalata a pranzo
- ✓ 1 frutto per lo spuntino pomeridiano
- ✓ verdura cotta o cruda o un passato di verdura a cena

2 Più movimento

Movimento = divertimento! Il movimento fa bene non soltanto alla forma fisica, ma anche alle ossa, al cuore e persino all'umore. L'attività fisica non è solo lo sport praticato 1 o 2 volte alla settimana, ma è soprattutto il movimento associato al gioco all'aperto, all'andare in bicicletta o a correre. Il gioco all'aperto con gli amici, inoltre, non fa bene solo al corpo ma aiuta la socializzazione e contribuisce ad uno sviluppo equilibrato. L'ideale sarebbe almeno 1 ora al giorno!

Qualsiasi occasione va bene per fare del moto, ad esempio, se possibile, andare a scuola a piedi o in bicicletta e non prendere l'ascensore per salire un paio di piani.

I divieti sono sempre controproducenti e la moderazione sarebbe già un buon risultato: un paio di ore al giorno fra videogiochi, computer e TV rappresentano un limite che sarebbe opportuno non superare.

3 Dormire di più

Se il bimbo ha tra i 3 e i 5 anni dovrebbe dormire almeno 11-13 ore, per poi arrivare a 9-10 ore dai 6 ai 10 anni e almeno 8-9 ore dagli 11 ai 13 anni. Dormire poco aumenta il rischio di obesità ed è associato nei bambini a maggiore aggressività, umore depresso e difficoltà d'attenzione a scuola.

Rispettare i ritmi sonno/veglia, oltre a diminuire il rischio obesità, serve ad evitare l'instaurarsi di abitudini scorrette (sindrome dell'alimentazione notturna).

Quando c'è già qualche chilo di troppo

Il pediatra è il professionista sanitario in grado di intercettare precocemente una situazione di sovrappeso attraverso le visite di controllo periodiche, fondamentali per monitorare la crescita e lo sviluppo del bambino. Tuttavia, la cura dell'obesità infantile prevede un intervento multidisciplinare che coinvolge professionisti diversi, come il dietista, lo psicologo ed eventualmente l'esperto in scienze motorie e il medico dello sport.

Questo approccio consente di integrare competenze specialistiche con l'obiettivo di modificare stabilmente lo stile di vita: migliorare le abitudini alimentari, ridurre la sedentarietà e aumentare l'attività fisica. Senza ossessionarli o punirli, occorre aiutare i bambini a capire che cosa è meglio mangiare ed indirizzarli verso un rapporto sano ed equilibrato con il cibo: insegnare a nutrirsi significa anche educare a volersi bene, cominciando dal rispetto per il proprio corpo.