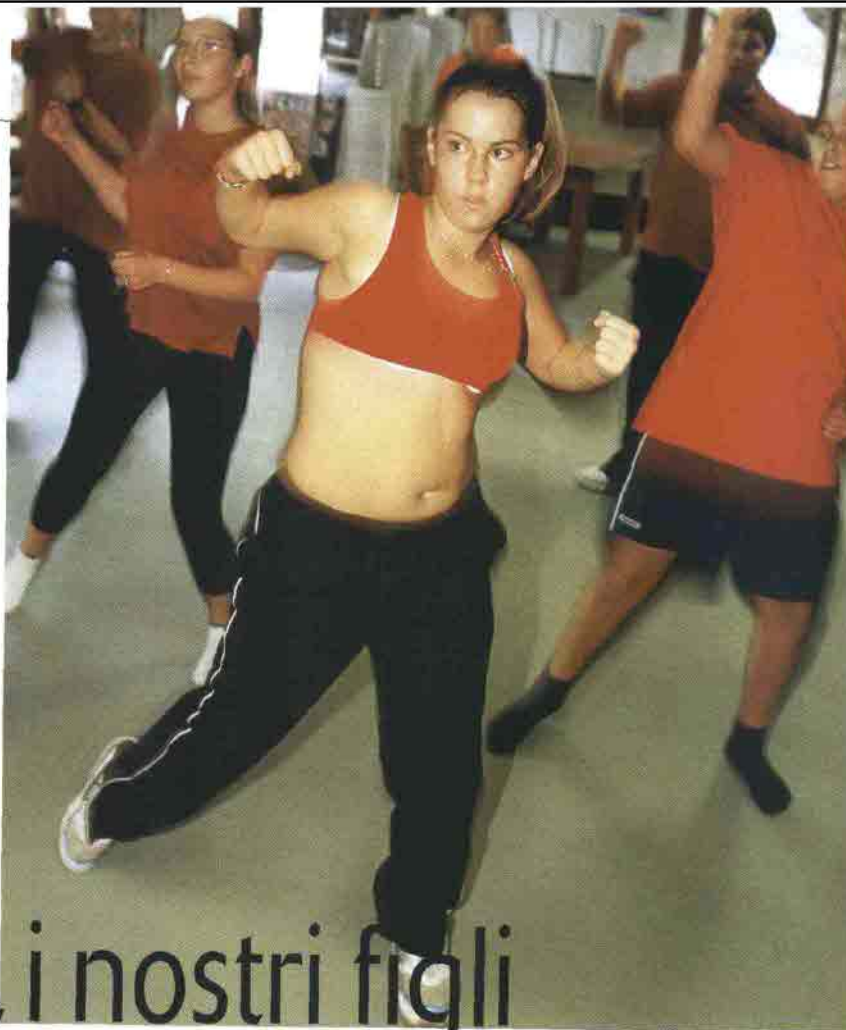


Top discute

In Italia sono oltre un milione i bambini tra i 6 e gli 11 anni con problemi di obesità e sovrappeso. Come arginare questo esercito di cicciottelli in continua crescita? Bisogna iniziare a mangiare meglio a scuola e fare più movimento. Come suggerisce l'esperto.



INTERVISTA A..



Il professor **Alessandro Sartorio**, specialista in endocrinologia, dirige la Divisione di auxologia e rieducazione funzionale a indirizzo metabolico dell'Istituto Auxologico di Milano. È responsabile del sito www.cresceresani.it sul quale risponde a tutti i dubbi dei genitori.

No, i nostri figli non saranno degli **OBESI!**

Fra i bambini si sta diffondendo un'epidemia: l'obesità. Le cifre parlano chiaro. In Italia, dice l'ultima indagine Istat, fra i piccoli da 6 a 13 anni il 24 per cento è sovrappeso e il 4 obeso, con punte in Campania dove un ragazzino su due è *oversize*. La colpa? Le cattive abitudini alimentari (colazione assente o scarsa nel 40 per cento dei casi e troppi fuoripasto) che, sommate a ore davanti alla tivù e a una scarsissima attività fisica, fanno lievitare il peso dei nostri figli. Come arginare allora l'esercito di cicciottelli che ogni anno aumenta di oltre 400 mila piccoli? Abbiamo rivolto alcune domande al professor **Alessandro Sartorio** dell'Istituto Auxologico Italiano di Milano.

Un bambino grassottello è condannato a essere obeso da grande?

Condannato non direi. Certo, un bambino in forte sovrappeso che ha obesi in famiglia ha un'alta probabilità di essere obeso anche da adulto. Per la precisione, secondo un recente studio del *New England Journal of Medicine*, tali probabilità ammonterebbero al 40 per cento. Esistono dunque innegabili fattori genetici che predispongono all'obesità. Ma non bisogna trascurare la componente comportamentale: se da bambini si è stati abituati a trovare gratificazione in cibi che fanno ingrassare, come dolci e patatine, da adulti si tenderà a mantenere le stesse abitudini. Diventa una specie di dipendenza.

Distributori di merendine verdi a scuola

«A scuola educiamo i consumatori di domani, ecco perché è importante dare abitudini sane», affermano alla Coldiretti, l'organizzazione dei coltivatori che ha varato un protocollo di accordo con il Ministero dell'Istruzione per dotare le scuole di distributori di frutta e verdura fresche al posto delle merendine.



E il ministro lancia una campagna nazionale

Bacchettare i piccoli cicciottelli quando mangiano troppo o costringerli a seguire diete drastiche non sono strategie vincenti. Anzi, gli esperti temono in questo modo di incrementare le anoressie e i problemi alimentari. Ci vuole dunque, a livello nazionale, un'azione comune per favorire l'adozione di abitudini più sane e meno "obesogene".

«L'obesità va prevenuta fin dai primi mesi, con la formula alimentazione sana più esercizio fisico», dice Francesca Martini, sottosegretario al Welfare. «Lo sport è fondamentale, rilanceremo i Giochi della gioventù nelle scuole.

Importanti anche i prodotti del territorio, garanzia di sicurezza e qualità nutritiva. Occorre, d'accordo con i produttori, spingere il consumo di frutta e verdura, alimenti ignoti al 23 per cento dei giovanissimi». Ma su questo fronte diversi progetti sono già realtà. Nelle scuole le iniziative più efficaci sono quelle che coinvolgono in modo concreto anche genitori e insegnanti. Come le mense scolastiche con prodotti biologici abbinati a campagne di educazione alimentare. Succede per esempio nelle 127 mense bio dell'Emilia Romagna (info: www.sportellomensebio.it).

TRE INIZIATIVE 10 E LODE

I LIBRI È di questi giorni l'uscita del libro *Gestire il sovrappeso nel bambino* di Marina Vignolo, pediatra del Gaslini di Genova. Un manuale sull'obesità infantile utile a genitori e insegnanti. Se non ci riescono medici e familiari, a convincere i bambini a seguire regole più sane, può riuscirci un loro beniamino. Come il topo Geronimo, protagonista di *Datti una mossa Scamorzolo!* (Piemme) alle prese con qualche chilo di troppo da smaltire con l'attività fisica.

IL SITO Le merendine non sono tutte «schifozze». Se i bambini le vogliono mangiare tanto vale comprare loro quelle più sane. Per conoscere i vari tipi è nato il sito www.merendineitaliane.it

IL MINICORSO IN CD Quanto fanno ingrassare i fuoripasto? Tanto, ecco perché è importante conoscerli da vicino. Lo insegna il corso di educazione alimentare *Occhio alle merendine* di Gabriele Buracchi (Bracciali).

Invece, è possibile far fare «marcia indietro» al grasso?

Certo, bisogna adottare una dieta più sana e incrementare l'attività fisica. In questo modo si può modificare il metabolismo. Fino a qualche anno fa valeva la teoria per cui il patrimonio di cellule adipose accumulato nell'infanzia andasse «nutrito» per tutta la vita. E che dunque l'obesità fosse una specie di predestinazione a cui non si potesse sfuggire. Oggi la scienza vede il problema grasso diversamente. Quando si parlava di numero di adipociti in eccesso non si sapeva ancora che il tessuto adiposo si comporta in modo complesso: è una sorta di ghiandola che attraverso certi ormoni come la leptina controlla anche l'appetito. Ciò significa che non è dato per la vita ma si può sempre modificare. E non solo per la linea, ma per evitare le malattie a cui l'obesità predispone: aterosclerosi precoce, ipertensione arteriosa, sindrome metabolica, disturbi dell'apprendimento che richiedono trattamenti medico-psicologici specifici.



Il topo Geronimo Stilton (foto di Eddy Buttarelli)

Come si possono comportare i genitori per prevenire questo problema?

È fondamentale anzitutto che ne prendano coscienza: sembra invece che quattro mamme su dieci di bimbi in sovrappeso non se ne accorgano. Invece ci si dovrebbe muovere tempestivamente. Non si dovrebbe aver timore a portare il bambino dal pediatra o a una struttura specializzata dove équipe di medici e psicologi aiutano i genitori a individuare le strategie più adatte di dieta e attività fisica e a metterle in pratica.

Rossana Cavaglieri