

Sanità

di Monica Tizzoni Foto di Andrea Scapolan

*Allarme obesità infantile*

# Grasso è bello? Ma neanche un po'

*I chili di troppo sono un'ipoteca sulla salute:  
ecco tutto quello che devono fare genitori e nonni*

**G**enitori e nonni dovrebbero tenere d'occhio molto di più l'ago della bilancia di figli e nipoti: i bambini italiani sono fra i più grassi d'Europa. E quel che è più preoccupante è che in Italia le famiglie sembrano non avere consapevolezza del problema. Secondo la fotografia emersa dal progetto ministeriale "Okkio alla salute", indagine sulle abitudini alimentari e sull'attività fisica dei bambini delle scuole elementari, coor-

dinata dall'Istituto superiore di Sanità, tra le madri di bambini con sovrappeso od obesità, ben 4 su 10 non ritengono che il proprio figlio sia troppo grassottello.

Eppure anche a quest'età, come per gli adulti, i chili in più non sono un problema solo estetico. «Il sovrappeso può portare in bambini e adolescenti una serie di complicanze per la salute e il rischio aumenta quanti più sono i chili in eccesso», spiega il professor Alessandro Sartorio, uno dei più

**12,3%**  
dei bambini italiani  
è obeso e il 23,6%  
in sovrappeso.  
Sono al primo  
posto in Europa

**LA DIETA NON BASTA**

Il professor Alessandro Sartorio segue l'attività fisica di un giovane paziente presso il Centro per lo studio e la cura dell'obesità di Piancavallo (Vb).



VIVERE

130  
DICEMBRE 2009



**1.100.000**  
sono in tutto  
i casi di peso  
eccessivo rispetto  
all'altezza  
nel nostro Paese

noti esperti italiani di obesità infantile, primario endocrinologo dell'Istituto Auxologico di Milano e responsabile del Centro per lo studio e la cura dell'obesità di Piancavallo (Vb). «Per dare un'idea: nei bimbi in sovrappeso la pressione arteriosa media è maggiore di 6-8 mmHg rispetto ai coetanei magri, e già circa il 10% ha una vera e propria forma di ipertensione. Con le conseguenze che comporta per il cuore e l'apparato circolatorio. Inoltre hanno livelli più elevati di trigliceridi e di colesterolo "cattivo" e una minore tolleranza ai carboidrati: di conseguenza una glicemia più alta, con maggiore probabilità di andare incontro al diabete di tipo II. Sono frequenti anche problemi respiratori, come la dispnea dopo uno sforzo fisico. E vi sono spesso anche disturbi scheletrici per sovraccarico, come il cedimento dell'arco plantare del piede e un aumento del rischio, a lungo termine, di artrosi. Infine, pare che sviluppino con maggiore frequenza calcoli biliari e la steatosi».

Insomma, di fronte a un eccesso di peso del proprio figlio, i genitori (ma anche i nonni, che spesso ne hanno la cura) non devono sottovalutare il problema dando per certo, come è opinione diffusa, che con lo scatto di crescita dell'adolescenza tutto si sistemi. Può succedere, ma non è scontato.

Se anche i genitori sono in sovrappeso, i figli sono più a rischio: non solo per la familiarità genetica, ma anche per le abitudini

«C'è un legame forte fra obesità infantile e adulta», chiarisce Sartorio. «In quasi la metà dei casi il problema non si risolve affatto con lo sviluppo. E se pure i genitori hanno problemi di sovrappeso, il rischio che si mantenga anche in età adulta è più alto, sia perché c'è una componente genetica, sia in senso ambientale: i bambini con genitori che mangiano in modo scorretto e sono sedentari, a loro volta seguono le stesse abitudini. È importante anche l'età di insorgenza del sovrappeso: tanto più è precoce (prima dei sei anni), tanto maggiore è il rischio che l'eccesso di peso si man-

**VIA LA CICCIA**

Il programma prevede un dimagrimento molto controllato.

**LE REGOLE DI COMPORTAMENTO**

- Non saltare i pasti
- Mangiare agli orari prefissati
- Spegnerne la televisione durante il pasto
- Subito dopo il pasto sprecchiare e portare via gli avanzi
- Tagliare ogni boccone a metà prima di portarlo alla bocca
- Masticare a lungo ogni boccone
- A metà pasto fare una pausa di uno o due minuti
- Mangiare lentamente appoggiando le posate sul piatto
- Non salare troppo i cibi
- Non usare troppo olio come condimento
- Non usare il pane per pulire il piatto da intingoli e sughi
- Non tenere in casa cibi di cui si è golosi

# Sanità

## zona Benessere

### Merendine e bibite gasate, consumate per lo più senza controllo, hanno molta responsabilità nell'ingrassamento

tenga anche nell'adulto. Lo stesso succede quando è tardivo, nell'adolescenza».

**Non sempre è sufficiente la semplice osservazione per stabilire che c'è un problema.** «Il peso del bambino va valutato in rapporto alla sua statura», spiega Sartorio. «Vi sono delle tavole di riferimento standard per i vari Paesi che mettono in relazione altezza e peso, in base all'età e al sesso. Sono le carte dei centili o dei percentili. In linea di massima si può dire che i centili di peso e di crescita dovrebbero coincidere, o il primo essere leggermente inferiore al secondo. Va detto che queste tavole hanno dei limiti, in quanto non sempre il bambino con peso superiore alla media rispetto all'altezza è grasso: ciò può dipendere da una massa ossea o muscolare più sviluppata. È quindi basilare valutare anche l'indice di massa corporea (Bmi). Si calcola dividendo

il peso corporeo in chili per il quadrato dell'altezza, espressa in metri. Anche per il Bmi esistono delle tavole con le curve di riferimento elaborate per i due sessi in base all'età». È dunque necessario che i genitori facciano controllare periodicamente dal loro pediatra peso e altezza del figlio, in modo da accorgersi al più presto di un eventuale eccesso. È diventata un obbligo tassativo quando in famiglia ci sono casi di sovrappeso o di obesità.

**Come ci si deve regolare quando il bambino ha un problema di sovrappeso?** Tutto dipende da quanti sono i chili in più. «Se sono pochi e in ogni caso l'eccesso non è oltre il 20%, e il bimbo non ha ancora presentato il picco di crescita dell'adolescenza, è in genere sufficiente rallentare la velocità di crescita del peso in modo che sia proporzionale a quella dell'altezza», continua il professore. «Non con limitazioni alimentari strette però, perché possono portare a una carenza della crescita e delle riserve energetiche. Bisogna controllare l'apporto quotidiano evitando un consumo eccessivo di alimenti ad alta concentrazione calorica, come i cibi grassi e troppo conditi. Invece molti genitori, in particolare di bambini sovrappeso e obesi, sembrano sottovalutare la quantità di cibo assunta dai propri figli. In caso di vera obesità, o se la crescita è già completata, ci si può orientare, sotto la guida di uno specialista, verso un regime alimentare che porti a un calo ponderale intorno a mezzo/ un chilo al mese, fino al raggiungimento del peso stabilito».

**Sul piano dello stile di vita, bisogna che genitori e nonni abbandonino innanzitutto l'abitudine, assai radicata, di utilizzare il cibo come compenso affettivo alla loro assenza o come premio o punizione.** È una concezione del cibo che porta a non curare la nutrizione, ma ad accontentare i gusti del bambino a scapito della sua salute.

«Non bisogna lasciare bambini e ragazzi liberi di mangiare quando vogliono», prosegue Sartorio, «ma piuttosto insegnare loro cosa e quando è giusto mangiare. L'obiettivo deve essere un'alimentazione

**1 su 10 pratica uno sport adeguato alla sua età e oltre metà dei bambini abusa di Tv e videogiochi**

### SCEGLIERE GLI SPECIALISTI

● La cura dell'obesità infantile deve prevedere un intervento multidisciplinare, integrando diverse competenze specialistiche: internista, pediatra, auxologo, dietologo, psicologo, insegnante Isef. La scelta del tipo di approccio terapeutico deve tener conto del grado di sovrappeso, dell'età d'insorgenza, della qualità dell'ambiente familiare ed extrafamiliare, del livello culturale, delle abitudini alimentari della famiglia e del dispendio energetico, cioè ore di sonno, tempo trascorso in attività sedentarie, frequenza e tipo di sport, per citare le principali.

#### TUTTO SOTTO CONTROLLO

L'esercizio fisico dev'essere adeguato all'età, al sesso e al tipo di sovrappeso di ciascuno.



VIVERE

132

DICEMBRE 2009

**IN PALESTRA**

Un momento di pausa durante l'attività fisica dei ragazzi in terapia, presso il Centro Auxologico di Piancavallo.



**INCORAGGIARE IL BAMBINO**

● La cura dell'obesità infantile si scontra spesso e fallisce di fronte a una scarsa *compliance* del bimbo. Per questo è fondamentale stimolare la partecipazione del bambino con argomenti motivanti, come ad esempio miglioramento delle prestazioni sportive, migliorato aspetto fisico, più rapida maturazione sessuale, da scegliere in base al carattere e all'indole del bambino. Oggi quasi 1 bambino su 2 abusa di Tv e videogiochi a scapito dell'attività fisica, che viene praticata adeguatamente solo da 1 bambino su 10. Fonte indagine "Okkio alla Salute" dell'Istituto Superiore di Sanità.

sana, ordinata e legata ai pasti. Regola d'oro è che siano cinque, con la seguente divisione per quanto riguarda l'apporto calorico totale: colazione 10-15 per cento delle calorie, spuntino di metà mattina 2-5 per cento, pranzo 35-40 per cento, merenda 2-5 per cento, cena 35-40 per cento».

In particolare, è importante la colazione del mattino, che i bambini di oggi invece tendono a saltare. Deve essere abbondante e digeribile, ma senza un eccesso di zuccheri semplici. Vanno bene torte fatte in casa, cereali di vario tipo, pane e marmellata o miele, biscotti, yogurt, latte. Merendine e snack confezionati invece sono ritenuti fra i maggiori responsabili dell'aumento di peso: apportano zuccheri e grassi mentre hanno un contenuto trascurabile di proteine, indispensabili durante la crescita. Per le merende di metà mattina e del pomeriggio, invece, vanno preferiti cibi con un tempo di digestione breve: frutta, yogurt,

**Bisogna abituare bambini e ragazzi a non mangiare in qualsiasi momento della giornata, ma rispettare i cinque pasti**

cracker, biscotti secchi. Se quella del pomeriggio viene consumata a casa, è l'occasione di introdurre frullati e macedonie. «La merenda del pomeriggio va mangiata interrompendo studio e gioco, ma non davanti alla televisione», puntualizza il professor Sartorio. «Mentre guardano un programma televisivo, i bambini sono così concentrati su quello che vedono da continuare a mangiare perché non si rendono conto di essere sazi. Inoltre sono portati a richiedere gli alimenti pubblicizzati. E qui rientra anche il discorso delle bibite gasate, tanto sono oggetto di pubblicità: il loro consumo, secondo un recente studio americano è aumentato del 500% negli ultimi 10 anni, di pari passo al crescere dell'obesità infantile. Meglio offrire centrifugati o spremute di frutta fresca».

Per quanto riguarda i pasti principali, bisogna ricordarsi che pane, pizza, focaccia, pasta e patate, alimenti prediletti dai bambini, hanno poche sostanze utili alla crescita staturale e molte, invece, responsabili di quella ponderale. Ciò non significa metterli al bando, ma equilibrare il

**10 - 15% delle calorie vanno assunte con la colazione del mattino e il 5% con le due merende**

**35 - 40% delle rimanenti calorie vanno distribuite fra il pasto diurno e quello serale**

# Sanità

## zona Benessere

**30 minuti**  
3 volte la settimana  
è la quantità  
di attività fisica  
necessaria per una  
crescita sana

menù dando spazio anche a pesce e carne e soprattutto a verdura e frutta, che forniscono sostanze preziose come vitamine e minerali e contemporaneamente danno un senso di sazietà senza apportare un eccesso di calorie. «I primi dovrebbero comprendere un'alternanza fra primi asciutti e in brodo, ricorrendo anche piatti unici a base di cereali e legumi», consiglia Sartorio. «I secondi dovrebbero seguire un'alternanza di carni bianche e rosse, pesce e uova a cui aggiungere frutta e verdure di stagione in più porzioni al giorno».

Tutte queste indicazioni devono però essere affiancati all'attività fisica. Oltre a incrementare il dispendio energetico globale, a tutto vantaggio del peso forma, l'esercizio fisico nei bambi-

ni ha numerosi altri effetti a lungo termine per la salute, come migliorare la capacità cardiorespiratoria e rendere più attivo globalmente il metabolismo. «Attività fisica e alimentazione devono essere ben integrate ed equilibrate: solo così si perde peso e si mantiene nel tempo il risultato raggiunto», spiega ancora il professore. «L'esercizio fisico va considerato però, alla stregua di una medicina: scegliendo bene il tipo, la quantità, la frequenza la durata, che vanno dosati in modo da portare soltanto benefici. Gli sport più indicati sono quelli cosiddetti aerobici e cioè che comportano uno sforzo fisico medio-basso, prolungato nel tempo che favoriscono infatti la lipolisi, cioè il consumo della massa grassa. Ovviamente l'intensità e il singolo carico di esercizio devono essere appropriati all'età e allo sviluppo».

È basilare che la famiglia motivi il figlio a praticare uno sport senza imporlo: il piccolo deve scegliere un'attività fisica che gli piace, in modo che praticarla sia divertente e gratificante: solo così andrà avanti volentieri e non diventerà motivo di conflitti. Vanno bene nuoto, corsa, bicicletta e tutti gli sport di squadra. «Per ottenere un effetto di controllo e riduzione del peso è importante la regolarità», conclude il professor Sartorio, «sono necessari almeno 35-40 minuti tre volte la settimana a giorni alterni. Nei bambini obesi il programma di attività fisica va studiato tenendo conto delle capacità individuali».

Insomma, i genitori che desiderano per loro figlio uno stile di vita corretto e con un occhio di riguardo al peso, devono fare in modo che il bambino conduca ogni giorno delle attività di movimento e riduca quelle sedentarie (Tv e computer). Ne trarrà beneficio anche la sua autostima, la fiducia in sé stesso, oltre alla capacità di relazionarsi e stare con gli altri.

Monica Tizzoni



### L'AIUTO VIENE DALLA RETE

● Si chiama "Crescere sani" ed è un progetto educativo realizzato con il contributo di medici, ricercatori, psicologi, laureati in scienze motorie, insegnanti e genitori per aiutare la famiglia ad affrontare nel modo migliore il periodo della crescita dei propri figli. Il sito che ne deriva, [www.cresceresani.it](http://www.cresceresani.it) si propone come punto di contatto fra gli esperti di crescita e sviluppo, i genitori di bambini e adolescenti in crescita, i medici e tutte le figure professionali coinvolte nell'assistenza ai ragazzi. Il sito offre ai genitori informazioni corrette e aggiornate sulle tematiche legate alla crescita staturale e ponderale, allo sviluppo sessuale e una serie di suggerimenti sulle cure più appropriate per garantire al bambino la migliore crescita possibile.

#### INSIEME È MEGLIO

Il professore Alessandro Sartorio e i ragazzi in cura discutono.



VIVERE

134

DICEMBRE 2009