

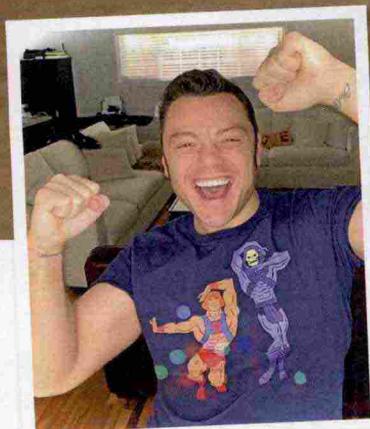
INSIEME DOSSIER

Peso sotto controllo
e buone abitudini
alimentari. Due
principi importanti
per garantire una
crescita sana
ai nostri bambini
e mettere le basi per
un futuro all'insegna
del benessere

di Francesca Mascheroni

Chili di troppo, NO!
MEGLIO DI

PARLIAMONE INSIEME DOSSIER



"DIETRO L'OBESITÀ C'È SOLO DOLORE"

La lotta (vinta) di Tiziano Ferro contro la bulimia.

Il cantante ha addirittura dedicato il titolo di un album a quello che era stato il suo problema di sovrappeso da bambino e adolescente ("111", tanti erano i chili che aveva preso), dimostrando di averlo superato, con consapevolezza e ironia. Un monito per tutti!



In Italia i dati sull'obesità infantile si attestano su cifre preoccupanti. Eppure dovremmo essere una popolazione virtuosa, dal momento che la dieta mediterranea - dichiarata patrimonio immateriale dell'Umanità dall'Unesco - è un pilastro fondamentale della nostra cultura alimentare. Come mai non è così? «Il fatto è che, paradossalmente, oggi questo tipo di alimentazione viene seguita sempre meno proprio nei Paesi del Mediterraneo, e in particolar modo dalle giovani generazioni», spiega Gianfranco Trapani, pediatra con Perfezionamento in Dietologia e Scienza dell'Alimentazione e direttore del Centro Studi Alfred

Nobel's Friend di Sanremo. «I nostri bambini si stanno progressivamente allontanando dalle sane abitudini alimentari per assumerne altre meno consigliabili, come la Western Diet o Dieta Occidentale, caratterizzata dai cosiddetti cibi 'spazzatura', altamente calorici e con un apporto di nutrienti inadeguato».

Perché agire tempestivamente

» «Se un bambino pesa troppo e si aspetta tanto a intervenire, diventa più difficile farlo in maniera efficace», sottolinea Paolo Fiore, Responsabile del Centro Nutrizionale dell'Ospedale G. Gaslini di Genova. «Aumentano infatti le probabilità che il piccolo

diventi un adulto in sovrappeso o obeso, con tutte le problematiche che questo comporta: complicanze meccaniche sul piano osteo-articolare, ma soprattutto metaboliche, ovvero accumulo di grasso a livello del fegato - steatosi epatica -, insorgenza precoce del diabete di tipo 2, alterati valori dei lipidi plasmatici e sviluppo di malattie cardio-vascolari».

Sovrappeso e obesità si calcolano così

➤ «La crescita ponderale dei bambini si valuta facendo riferimento alle tabelle dei percentili», spiega Paolo Fiore. «Nella pratica clinica, l'obesità è calcolata semplicemente tramite l'utilizzo di una formula che contiene peso e statura: l'indice di massa corporea o *Body Mass Index* (BMI), cioè il rapporto tra peso, espresso in chili, e il quadrato della statura, espresso in metri. Questo rapporto viene considerato nella norma quando si aggira intorno al 50° percentile per età: più si supera il valore medio, maggiore è

il rischio di obesità.

Più precisamente, si parla di sovrappeso quando il valore si colloca tra l'85° e il 95° percentile, mentre scatta la definizione di obesità quando si supera il 95° percentile».

➤ «Alcuni studi hanno dimostrato che se

il rapporto tra circonferenza addominale e altezza è maggiore di 0,5, il bambino ha un rischio doppio di diventare un adulto obeso e con sindrome metabolica rispetto agli altri bambini», afferma Trapani. «Non è un calcolo difficile, lo si può fare anche a casa. Basta misurare la circonferenza addominale e l'altezza del bambino e fare la divisione: il numero che si ottiene deve essere inferiore a 0,5. Se è superiore, è bene valutare il problema con il pediatra».

Quali sono le cause?

➤ Contrariamente a quello che molti pensano, l'obesità non è semplicemente qualcosa che si eredita. È vero che la predisposizione genetica gioca un ruolo importante - un bambino

figlio di genitori obesi ha un'elevata probabilità di diventare obeso a sua volta -

ma esistono ricerche da cui emerge che la correlazione è alta anche tra genitori obesi e figli adottivi.

E questo significa che lo stile di vita svolge un ruolo fondamentale. «Oggi

si sa che il sovrappeso è un disturbo multifattoriale», conferma Trapani. «Oltre ai fattori genetici entrano in gioco quelli sociali - la povertà, per esempio, induce al consumo di cibi spazzatura, che costano meno rispetto a quelli di qualità -, la cattiva educazione alimentare, la sedentarietà». —>

ETICHETTA

Saper leggere l'etichetta dei prodotti alimentari è fondamentale.

«In particolare, attenzione alla dicitura "senza zucchero", sottolinea Trapani, perché indica l'assenza di saccarosio, ma non esclude altre tipologie di zuccheri: sciroppo di glucosio, sciroppo di fruttosio, maltosio, amido di mais».

Vip che da ragazzini o dopo il parto hanno sofferto (ma rimediato) per i chili di troppo

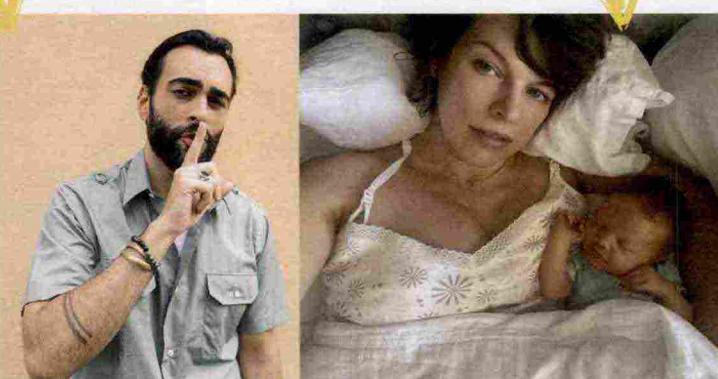


Il fashion blogger Luca Vezil, 28 anni, grazie alla sua passione per il fitness ha eliminato i chili di troppo.

Laura Pausini (45), dopo il parto, ha perso 20 kg: «È importante per la salute imparare a mangiare meglio!»

Marco Mengoni (29), a 17 anni era ben diverso da come siamo abituati a vederlo oggi: 95 kg di fragilità, superati dalla tenacia.

Milla Jovovich (44) in una delle sue tre gravidanze è arrivata a pesare oltre 90 kg: ma la dieta 5 Factor è stata per lei preziosa!



INSTAGRAM@LUCAVEZIL - INSTAGRAM@LAURAPAUSETTI - INSTAGRAM@MENGONIMARCOOFFICIAL - INSTAGRAM@MILLAJOVOMIC



SE È "FISSATO" CON UN SOLO CIBO

⇒ **E SE IL BAMBINO** è monotonico, cioè vuole solo un tipo di alimento, altrimenti salta il pasto? «Non è il caso di preoccuparsi eccessivamente, si tratta in genere di comportamenti a termine, che prima o poi si esauriscono spontaneamente», osserva Gianfranco Trapani. «Meglio assecondare il piccolo, cercando piano piano di allargare il suo ventaglio alimentare, proponendogli regolarmente anche solo una cucchiainata di qualche altro cibo».

⇒ **E SE INVECE RIFIUTA** di mangiare frutta e verdura? «Un'idea può essere quella di presentargliela in modo diverso, per esempio sotto forma di estratto o di centrifugato fatto in casa. Se la minestra di verdura non gli piace, si può provare a proporgli il passato. E qualche verdura può essere nascosta nelle polpette, cotte al forno».

⇒ **A VOLTE PUÒ COMPARIRE** un rifiuto totale verso un certo cibo, che in precedenza il bambino aveva accettato con piacere. «Può essere legato a un'esperienza che ha vissuto», spiega il pediatra. «Se, per esempio, il bambino ha mangiato quell'alimento in un giorno in cui stava poco bene, gli resterà avversione e fastidio».

PARLIAMONE INSIEME DOSSIER

21,3% i bambini in sovrappeso in Italia; 9,3% gli obesi. Si registrano ancora prevalenze più alte nelle Regioni del Sud e del Centro

fonte: OKKIO ALLA SALUTE (SISTEMA DI SORVEGLIANZA IST. SUP. SANITÀ), 2016



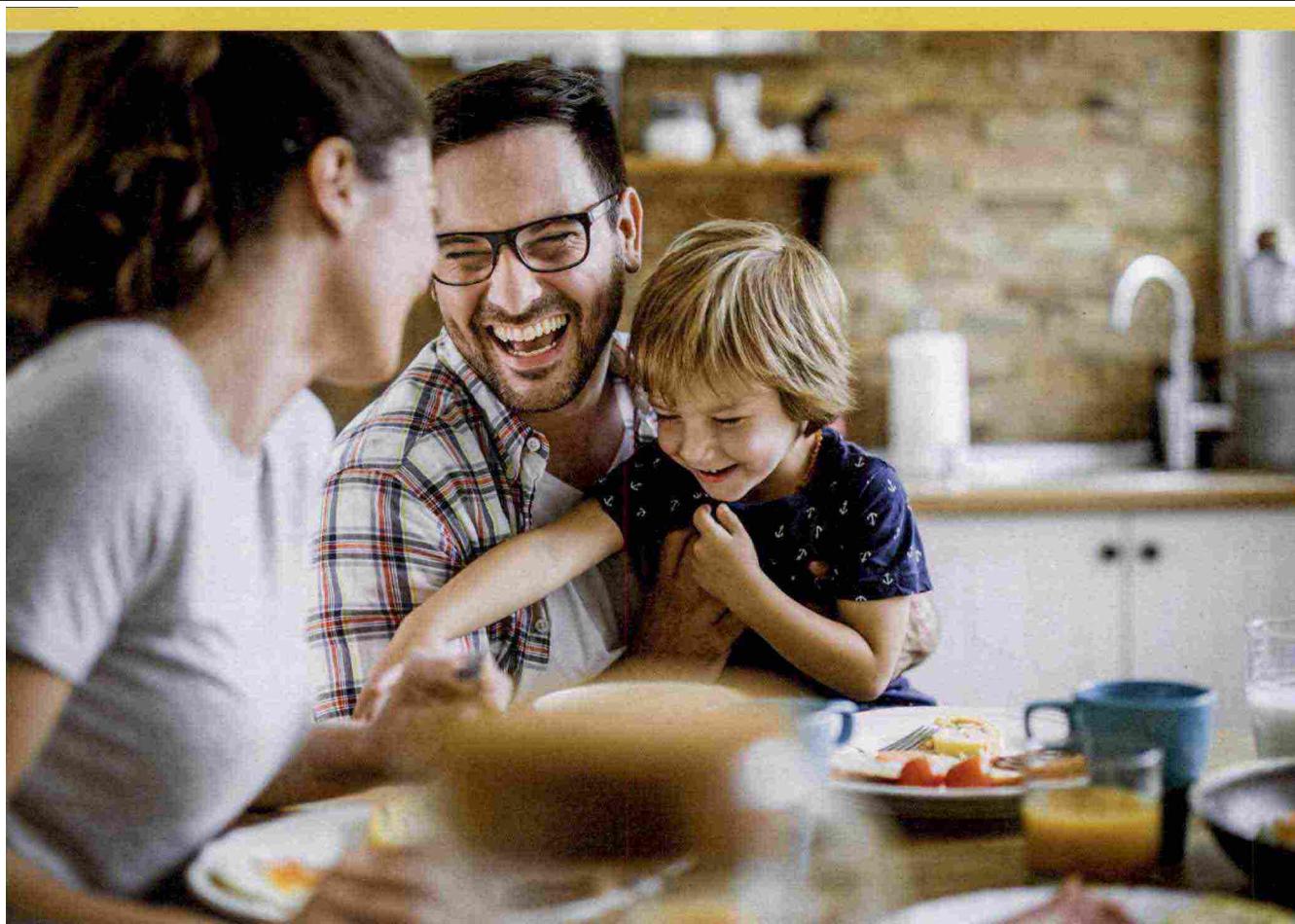
La prevenzione, una sfida che coinvolge tutti

➤ «Purtroppo, è la società intera a promuovere atteggiamenti poco salutari», continua Fiore. «Pensiamo soprattutto a chi vive nelle grandi città: ogni giorno un genitore deve confrontarsi con la carenza di spazi verdi, i costi elevati dei centri presso cui portare i propri figli a fare sport, il problema degli spostamenti, che avvengono per lo più con l'auto e non a piedi: spesso, anche solo il percorso casa-scuola viene fatto in macchina. ➤ A questo si aggiunge il boom delle nuove tecnologie, dal



computer ai videogiochi, che induce i ragazzini a impiegare il proprio tempo libero in attività sedentarie. E ancora, le pubblicità martellanti che ci spingono al consumo di cibi pre-confezionati e subito pronti, come snack e merendine. Come tutti sappiamo, adottare comportamenti salutari costa fatica e sacrificio. Ma è proprio questa la sfida, che deve essere portata avanti un po' da tutti: genitori, medici, insegnanti. Solo così è possibile mettere in atto una strategia di prevenzione efficace».





EDUCAZIONE ALIMENTARE, QUANDO È IL MOMENTO DI INIZIARLA?

Non è mai troppo presto per imparare a mangiare in modo corretto. «L'educazione alimentare dei nostri figli dovrebbe cominciare il prima possibile, addirittura quando il bambino è nel pancione della mamma. Sappiamo infatti che le abitudini della donna in gravidanza sono la base dell'educazione ai sapori e al gusto», afferma Trapani. «Non solo: i primi 1000 giorni di vita, quelli che vanno dal concepimento ai due anni d'età, costituiscono un momento fondamentale: è in questo lasso di tempo che si pongono le basi di quello che sarà l'individuo adulto. In pratica, è come porre le fondamenta di una casa. Poi, ovviamente, la casa va curata nel corso degli anni. Il bambino, cioè, va seguito e le buone abitudini coltivate a mano a mano che cresce».

ISTOCK

I controlli di salute periodici

➤ Insomma, un buon rapporto con la bilancia va impostato fin dall'inizio. Un momento a rischio, nella genesi dell'obesità infantile, è quello intorno ai 4-6 anni: «A partire dal primo anno di vita, la percentuale di tessuto adiposo del bambino tende naturalmente a decrescere - e così i valori di BMI - per poi di nuovo aumentare gradualmente dai 6-7 anni», spiega Paolo Fiore. Se invece questo si verifica precocemente, tra i 2 e i 5 anni di vita - è il fenomeno della cosiddetta

adiposity rebound o adiposità di ritorno - il rischio di sviluppare obesità è maggiore, specie in presenza di genitori in sovrappeso. Ecco perché è importante che le misure di peso e altezza vengano tenute periodicamente sotto controllo, portando regolarmente il piccolo dal pediatra».

LE 4 "P"

Pane, pasta, patate, pizza:
ecco a cosa prestare attenzione.
Per un'alimentazione equilibrata,
questi cibi non dovrebbero mai essere
presenti nello stesso pasto,
ma associati a proteine
(carne, uova, pesce, formaggio)
e a verdura cotta
e/o cruda.

Una dieta corretta

➤ Ma come correre ai ripari se un bambino in età scolare ha già accumulato qualche chilo di troppo? «Rispettando semplici criteri», risponde il pediatra. «Innanzitutto, non eccedere negli zuccheri a rapido assorbimento

41



**SANO INTESTINO
FELICE BAMBINO.**
G. Trapani, V. Fanos
(Hygeia Press) 24,95.

L'intestino è come un secondo cervello, che gioca un ruolo attivo nella nascita di diverse patologie, compresa l'obesità.

SUGGERIMENTI UN AIUTO DAI LIBRI

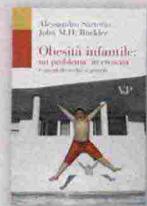
La consapevolezza è la prima arma per risolvere il problema.



GIOCCHIAMO A MANGIARE.

Attività divertenti per insegnare ai bambini l'educazione alimentare, R. Oppimitti (red! editore), 16,90 euro.

Imparare a mangiare bene può diventare un gioco! Basta avere le informazioni corrette.



OBESITÀ INFANTILE: UN PROBLEMA IN CRESCITA.

A. Sartorio, J.M. Buckler (Vita e Pensiero ed.), 15 euro.

Due medici esperti di problemi legati alla crescita e allo sviluppo rispondono alle domande e ai dubbi più frequenti dei genitori.



MI PIACE PIACERMI. BAMBINI ESOVRAPPESO.

Un percorso di trattamento per bambini, genitori e operatori, V.M. Vignolo, F. Rossi, G. Bordazza, (Franco Angeli), 2 vol, 41 euro. Articolato in 9 unità, tratta diversi aspetti.

PARLIAMONE INSIEME DOSSIER

37% delle mamme sottostima il peso dei propri figli, ritenendoli *sotto-normopeso* anche in caso di sovrappeso e obesità

fante: OKKO ALLA SALUTE (SISTEMA DI SORVEGLIANZA IST. SUP. SANITÀ), 2016



e nelle proteine animali e, alla sera, evitare i carboidrati semplici ad alto indice glicemico, ovvero pane e pasta. E poi largo spazio alla verdura, che non dovrebbe mancare né a pranzo né a cena. Su questa base, si può costruire il menù quotidiano».

Ricordiamo che il fabbisogno calorico giornaliero di un bambino di 3-5 anni è di 1300-1500 kcalorie, mentre nella fascia di età dai 6 ai 12 anni si sale a circa 2000 kcalorie, suddivise in proteine (10-12%), lipidi (25-30%) e carboidrati (55-60%). Di queste calorie totali, il 15-20% dovrebbe essere rappresentato dalla prima colazione, il 35-40% dal pranzo e il 30-35% dalla cena.

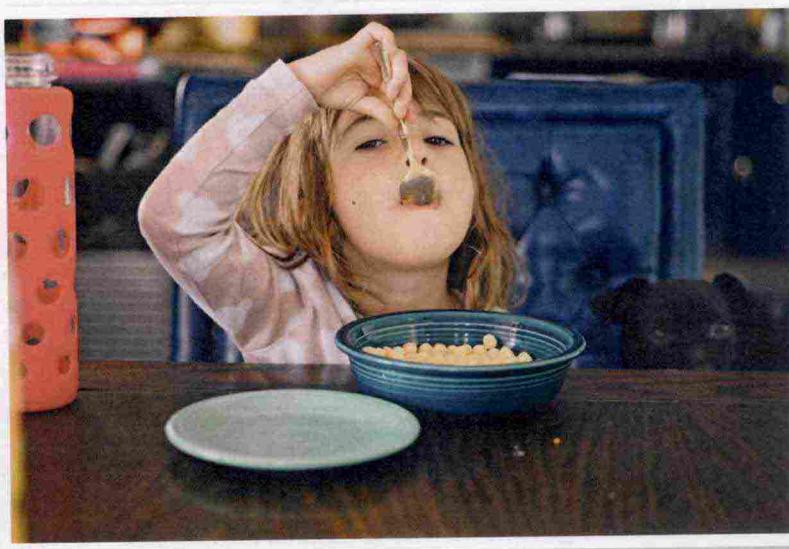


cereali senza zuccheri oppure biscotti secchi ai cereali e un frutto di stagione», suggerisce lo specialista. «Per la merenda di metà mattina e di metà pomeriggio si può scegliere tra una fetta di torta fatta in casa con poco burro, succo di frutta non zuccherato, yogurt magro di latte vaccino oppure yogurt di latte di capra con granella di mandorle o noci, frutta fresca di stagione.

➤ **A pranzo, mix di insalata con olio EVO**, carboidrati - pasta, riso integrali - e proteine animali, come carne, pesce. A cena: verdura cruda con olio EVO o con purea di legumi e quinoa o grano saraceno oppure minestrone di verdura con pasta di legumi. E poi uova, formaggio morbido o tofu.

L'esempio di una giornata tipo

➤ «A colazione può essere offerta al bambino una tazza di latte vaccino parzialmente scremato con pane o fette biscottate integrali o con





È importante anche quello che il bambino beve: sono da evitare, in particolare, le bibite dolci».

Il movimento è un toccasana

► A un'alimentazione sana ed equilibrata si deve aggiungere un'altra regola d'oro: stimolare il bambino a praticare attività fisica, almeno un'ora al giorno. «Per i più piccoli va benissimo il gioco libero in movimento ai giardinetti pubblici», osserva Fiore. «Per i più grandi, sono indicati il nuoto, la ginnastica in palestra, la partita di calcio, la passeggiata in bici... insomma, quello che al ragazzino piace di più, purché l'attività sia regolare e costante».

Ci vuole un centro specializzato?

► Se però i chili di troppo sono già parecchi e si ha la sensazione che la situazione stia sfuggendo di mano, è bene rivolgersi a un centro specializzato. «La fascia di età prevalente dei bambini in sovrappeso che arrivano presso la nostra struttura è intorno ai 7-10 anni», afferma Paolo Fiore.
► «Il primo approccio avviene nell'ambulatorio di dietologia, con una visita effettuata sia da un nutrizionista sia da un dietista. Viene fatta una stima di quello che il bambino mangia abitualmente e vengono dati consigli e indicazioni dietetiche.

L'errore più frequente che si riscontra è quello di un'alimentazione molto calorica, ma con scarso apporto di nutrienti. Per bambini dai 7-10 anni e per gli adolescenti mettiamo a disposizione anche un trattamento ambulatoriale a cui partecipa un'équipe di esperti: nutrizionista, dietista, pediatra, psicologa».

No alle diete ferre

► Oggi, la tendenza è di evitare rigide imposizioni alimentari.

«Mettere a dieta ferrea un bambino significa farlo sentire diverso dagli altri e può portare nell'adolescenza a un rapporto poco equilibrato con il cibo, con il rischio che insorgano disturbi



→

fonte: OKKIO ALLA SALUTE (SISTEMA DI SORVEGLIANZA IST. SUP. SANITÀ), 2016

8% dei bambini salta la *prima colazione*,
il 33% consuma una colazione inadeguata,
il 53% fa un'abbondante merenda a metà mattina

ISTOCK

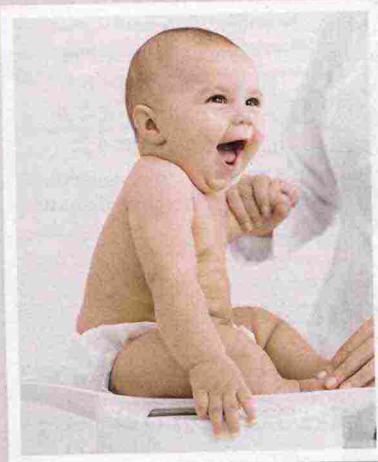
L'IMPORTANZA DEL MICROBIOTA⇒ **OGGI SE NE SENTE PARLARE**

SPESSO e gli viene attribuito un ruolo chiave nell'obesità. Ma che cos'è esattamente? E qual è la sua funzione? «Con il termine microbiota si fa riferimento a quei batteri che sono presenti nell'intestino del bambino alla nascita e che lo accompagneranno per tutta la vita», spiega Gianfranco Trapani. «Questi batteri costituiscono una sorta di organo a parte - tutti insieme, pesano più del nostro cervello - che può essere modificato dalla nostra alimentazione. Il numero e la tipologia dei batteri possono cambiare in rapporto a un'infezione e/o a una terapia antibiotica, specie se non opportuna.

⇒ **IL MICROBIOTA** ci aiuta a digerire il cibo, ad assorbire le sostanze nutritive, a proteggere la parete intestinale; educa, orienta e guida il nostro sistema immunitario, difendendoci dai batteri cattivi.

⇒ **PIÙ SPECIE BATTERICHE**

'buone' albergano nel nostro intestino, più il nostro intestino è sano. Lo studio del microbiota in varie malattie suggerisce che il nostro ambiente microbico gioca un ruolo cruciale nel mantenimento della salute e nella genesi di molte malattie, inclusa l'obesità».

**PARLIAMONE INSIEME DOSSIER**

alimentari», spiega **Giuseppe Morino**, **Responsabile di Educazione Alimentare** dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma.

«Meglio aiutarlo a riflettere sull'importanza delle scelte alimentari. Il bambino in sovrappeso è un bambino che mangia male, anche perché è selettivo, spesso nel suo piatto frutta e verdura sono poco presenti. Può essere una buona idea coinvolgerlo nel momento della spesa ma anche nella preparazione del pasto, l'occasione migliore per favorire gli assaggi».

➤ **Il programma** deve coinvolgere tutta la famiglia. «È importante

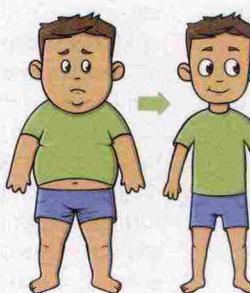
FORZA!

Se lo scopriamo a mangiare di nascosto, evitiamo frasi come: «Sei sempre il solito! Non ce la farai mai a controllarli!». La debolezza del bambino non va considerata un insuccesso irreparabile, ma un punto da cui ricominciare: «Oggi non ce l'hai fatta, puoi riprovarti domani!».

non tenere in casa troppe tentazioni golose, come cioccolato, biscotti o merendine», commenta Morino. «Così come è importante che tutto il nucleo familiare, nonni compresi, sia convinto e motivato a perseguire questo obiettivo».

Farmaci sì o no?

➤ **È prevista una terapia farmacologica?** «Generalmente, no», conclude l'esperto. «Il ricorso ai farmaci è giustificato solo in presenza di complicazioni, ma sono casi rari. In alcune situazioni può essere utile l'assunzione di fibre, specie se c'è anche un problema di colesterolo elevato: danno senso di sazietà e rallentano l'assorbimento di grassi e zuccheri».



fonte: OKKIO ALLA SALUTE (SISTEMA DI SORVEGLIANZA IST. SUP. SANITA), 2016

33% i bambini che dedicano soltanto un giorno alla settimana allo svolgimento di un'*attività fisica*

ISTOCK