



# DIREZIONE DIDATTICA STATALE II CIRCOLO

VIA K.HEROLD - 03043 - CASSINO (FR)



convegno:

## SALUTE & PREVENZIONE: i genitori incontrano gli specialisti

### “PREVENZIONE DELL’OBESITA’ INFANTILE”

**Abstract della conferenza della d.ssa Stefania Di Russo – Medico chirurgo Specialista in Pediatria**

L’obesità infantile è una patologia di sempre maggiore interesse sia per la sua diffusione nei paesi industrializzati sia per la ormai riconosciuta associazione con l’obesità in età adulta e con le patologie cronico-degenerative ad essa correlate.

Rimane una delle più complesse e meno comprese malattie, tanto frequente quanto refrattaria alla terapia. Può essere definita come un eccesso di tessuto adiposo in grado di indurre un aumento significativo di rischi per la salute (malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete, ipercolesterolemia).

La valutazione, nell’adulto e nei bambini, è effettuata con il calcolo del Body-Mass Index (BMI) che si ricava dividendo il peso per la statura al quadrato

$BMI = \text{Peso (kg)} / \text{Statura (m al quadrato)}$ .

BMI normopeso 18,5-24,9

BMI sovrappeso 25-29,9

BMI obeso >30

I fattori ambientali coinvolti nello sviluppo dell’obesità infantile sono:

Regione geografica: sud > nord.

Densità di popolazione: città > campagna

Livello socio economico inversamente proporzionale alla prevalenza di obesità.

Le prevalenze di sovrappeso ed obesità nella nostra nazione sono rispettivamente

Il 23,9% e 13,6% (le più alte dell’Europa) e risultano preoccupanti se paragonate ad es. alla Svezia 12,3% e 1,1% o al mondo anglosassone 20% e 4%.

Esistono mediatori simil-ormonali che agiscono sulla fame e sulla sazietà: leptina, GLP, neuropeptide Y, melanocortina 4- galanina e peptidi oppioidi : la loro azione è in studio.

**La promozione dell’attività fisica e di un’ alimentazione equilibrata sono i cardini della prevenzione.**

## **Decalogo della prevenzione:**

- 1) Promuovere l'allattamento al seno e prevenzione di un'eccessiva assunzione di proteine nei primi anni di vita.**
- 2) Insegnare ai genitori il giusto comportamento alimentare per aiutarli ed educare i propri figli evitando l'atteggiamento da "nutrice infaticabile" di madri e nonne che rispondano a qualsiasi manifestazione del bambino offrendo cibo.**
- 3) Insegnare ai genitori ad interessare i bambini al gioco attivo ed all'aria aperta limitando le ore di TV.** I bambini vivono molte ore da soli in una solitudine interrotta solo da TV e videogiochi.
- 4) Aiutare i bambini ad individuare occasioni quotidiane che possano favorire l'attività fisica :** prendere le scale evitando l'ascensore, scendere dall'autobus una fermata prima, parcheggiare la macchina a distanza della meta. Organizzare giochi movimentati a casa, ai giardini o nel cortile.
- 5) Insegnare ai genitori l'apporto a tavola di cibi semplici, poco manipolati o raffinati.** I cibi devono essere sani a basso indice glicemico, conditi con grassi vegetali e vanno proposti a tavola evitando che il bambino ne assuma una quantità stabilita ma quella che desidera.
- 6) Spiegare ai genitori l'importanza di una prima colazione ricca di latte, cereali e frutta come abitudine per tutta la famiglia.**
- 7) Spiegare l'importanza della distribuzione degli alimenti nella giornata.** La diversa spesa energetica per metabolizzare i nutrienti fa in modo che quelli che si mangiano al mattino siano "bruciati" più facilmente. Periodi di digiuno al mattino troppo lunghi non permettono un controllo sull'appetito e sulla qualità di ciò che si mangia.
- 8) Consigliare di evitare i cibi troppo raffinati e poveri di fibre con eccessivo apporto di zuccheri semplici , evitare salumi ed insaccati e l'introito eccessivo di proteine e di grassi di origine animale**(carne 4 volte a settimana, pesce 4 volte a settimana, legumi 4 volte a settimana, uova 1 volta a settimana, formaggio 1 volta a settimana).
- 9) Evitare il consumo di alimenti al di fuori dei 4-5 pasti consigliati.** Il bambino deve imparare a mangiare seduto a tavola con gli altri componenti della famiglia, con una buona masticazione ed evitando stimoli estranei(TV).
- 10) Spuntini a merenda a base di frutta(non i succhi di frutta), yogurt e pane preferibilmente integrale imparando a gestire le situazioni sociali di consumo alimentare** (pizzerie- fast-food) e l'assunzione di bibite gassate.