

Diminuiscono i bambini sovrappeso, ma ancora uno su tre ha addosso parecchi chili da smaltire

Finalmente una buona notizia: dopo anni in cui il numero di bambini e adolescenti obesi e sovrappeso è sempre stato in continua crescita, gli ultimi dati del Sistema di sorveglianza «Okkio alla salute» indicano che c'è una prima, lieve flessione dei piccoli italiani con problemi di bilancia. Vietato abbassare la guardia, però, perché tuttora il 30% dei ragazzini ha addosso chili di troppo e se si sconfinava nell'obesità i guai sono davvero tanti.

Stando agli studi presentati all'ultimo congresso internazionale Excellence in Pediatrics di Dubai, infatti, l'eccesso di peso quasi raddoppia la probabilità di avere la pressione alta già alle elementari e spiana la strada al fegato grasso, un problema che riguarderebbe quasi la metà dei ragazzini obesi.

E non basta: una ricerca dell'ospedale Bambino Gesù di Roma ha da poco dimostrato che il

Conseguenze

A causa del dilagare del grasso in eccesso l'aspettativa di vita dei giovani potrebbe essere inferiore a quella dei loro padri

9% dei bimbi sovrappeso ha alterazioni alla retina, assenti nei coetanei normopeso.

«Chi è obeso da piccolo lo sarà quasi certamente da adulto, con serie conseguenze mediche e socioeconomiche: l'aspettativa di vita dei giovani, oggi, è inferiore a quella dei loro padri proprio per il dilagare del grasso in eccesso — osserva Maria Rosaria Filograna, referente per gli stili di vita dell'Osservatorio nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza Paidòss —. L'obesità infantile, oltre ad aumentare il rischio cardiovascolare e favorire la comparsa del diabete fin da giovanissimi, facilita lo sviluppo di malattie ortopediche e crea grossi disagi psicologici. Un bimbo obeso deve essere controllato con bilanci di salute dedicati in cui misurare pressione, colesterolo, trigliceridi, glicemia, indice di massa corporea e funzionalità epatica; se si sospetta una steatosi al fegato, servono anche

ecografie periodiche all'addome; tornare normopeso riporta talvolta nella norma pressione e funzionalità epatica, ma il vero obiettivo è impedire ai bambini di accumulare troppi chili, grazie a una dieta corretta, un'adeguata attività fisica e un'opportuna educazione alimentare in ambiente familiare e scolastico».

Contro l'epidemia di obesità infantile si può agire, come hanno spiegato gli esperti Paidòss: rendendo le città «amiche» di pedoni e ciclisti per favorire il movimento, adottando etichette nutrizionali più chiare, prestando attenzione ai menu delle mense scolastiche, mettendo un freno alla pubblicità del «cibo spazzatura».

Nella vita quotidiana, poi, i genitori possono fare tantissimo, ad esempio seguendo le «Dieci azioni» antiobesità del progetto MiVoglioBene della Società italiana di pediatria preventiva e sociale (www.sipps.it). «La prevenzione inizia in gravidanza, con un'alimentazione sana e varia; nei primi mesi di vita il pilastro per la salute futura dei bambini è l'allattamento al seno, perché riduce il rischio di obesità e altre malattie — spiega Giuseppe Di Mauro, presidente Sipps —. Lo svezzamento, poi, deve essere una "educazione al gusto": pappe colorate, ricche di frutta e verdura senza troppo zucchero o sale abituano ad apprezzare i vegetali. No alle bevande zuccherate, che siano tè o camomilla o bibite gassate».

Le regole stilate dai pediatri ricordano l'importanza di consumare porzioni non troppo abbondanti e di abbandonare il biberon entro i due anni, perché porta a introdurre più latte (e calorie) del necessario senza che il bimbo se ne renda conto, visto il piacere che prova nella suzione. Da «vietare» i cibi ricchi di grassi e troppo calorici, che stando a un'indagine presentata al congresso di Dubai, oltre a favorire l'accumulo di chili, aumentano il rischio di colesterolo alto, stitichezza cronica, deficit di vitamine e minerali, e riducono le capacità di attenzione e concentrazione. «E mai rinunciare alla prima colazione — conclude Di Mauro — pensando di "tagliare" calorie: quelle introdotte al mattino vengono bruciate nella giornata, mentre saltare il primo pasto aumenta il pericolo di obesità».

Elena Meli

© RIPRODUZIONE RISERVATA