

## Obesità infantile: un problema in crescita

*Da prevenire ed affrontare attraverso corrette abitudini alimentari e movimento fisico, fin dalla prima infanzia*

L'obesità è una patologia molto frequente nella popolazione adulta ma, da qualche decennio, si sta sviluppando una nuova tendenza a ingrassare anche in età pediatrica.



In particolare, **l'obesità infantile** suscita, nella comunità scientifica e presso le Istituzioni, preoccupazione sempre maggiore, avendo raggiunto livelli allarmanti: le ultime ricerche dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ci dicono che **nel mondo** circa 43 milioni di bambini sotto i 5 anni di età sono in **sovrappeso** e che, se il trend non cambierà, raggiungeranno nel 2025 i 70 milioni.

**In Europa**, dove la prevalenza di obesità è triplicata dagli anni Ottanta, pur essendo molto variabile da un Paese all'altro, rimane mediamente elevata, con valori di **sovrappeso e obesità in bambini di 6-9 anni che variano dall'11% al 37%** (dati OMS). E, considerando che più del 50% dei bambini obesi rischiano di diventare adulti obesi, questo è da considerarsi un vero e proprio problema di salute pubblica. Sempre secondo l'OMS, l'obesità è responsabile in **Europa del 2-8% dei costi sanitari e del 10-13% dei decessi**.

Anche in **Italia** vi è un vero e proprio allarme obesità infantile con una **prevalenza media tra le più alte in Europa**. I dati del Ministero della Salute ci dicono che:

- negli ultimi 10 anni i bambini sovrappeso/obesi sono **umentati del 35%** sul totale
- **1 bambino su 3** presenta problemi di **sovrappeso** (pari ad 1 milione di soggetti)
- **1 bambino su 5** presenta problemi di **obesità** (pari a 400 mila soggetti)
- **vi è maggior prevalenza** di sovrappeso/obesità infantile nel **sud Italia** rispetto al nord

**Non è questione di "estetica" ma di salute: l'obesità è infatti un fattore di rischio per numerose e gravi patologie**, come le malattie ischemiche del cuore, l'ictus, l'ipertensione arteriosa, il diabete, le osteoartriti e alcuni tipi di cancro (corpo dell'utero, colon e mammella). Un recentissimo studio statunitense mostra come le patologie cardiovascolari e il diabete correlati all'obesità possano in media **ridurre in modo significativo l'aspettativa di vita ed il numero di anni in salute**, soprattutto nel caso insorgano **in età giovane (20-29 anni)**, indistintamente per uomini e donne.

Da non sottovalutare, inoltre, anche **l'aspetto psico-sociale** del problema: molte ricerche ci dicono che un bambino obeso sarà più facilmente oggetto di scherno ed emarginazione, con il rischio di sviluppare **complicanze psicologiche** già dall'età infantile.

Clinicamente si riconoscono due tipi di obesità:

- **Obesità Essenziale** che a sua volta comprende l'obesità di tipo genetico (trasmessa da genitori ai figli), e l'obesità correlabile a fattori socio-ambientali, nella quale ricade la maggior parte dei casi.
- **Obesità Secondaria**, le cui cause sono collegate a malattie endocrine e trasmessa in associazione ad altre patologie ereditarie; questi casi vengono diagnosticati e trattati a livello specialistico.



**Più in generale** la causa principale di sovrappeso e obesità è data da uno squilibrio energetico tra le calorie consumate e quelle assunte. Nella società moderna questo fenomeno può essere ricondotto a diversi cambiamenti che negli anni passati hanno riguardato la sfera sociale, economica ed ambientale, favorendo, da una parte **un'alimentazione più abbondante e ricca di grassi** (es. abitudine ai pasti fuori casa, alimenti spesso pre-confezionati e di bassa qualità, es. *fast-food*) e dall'altra

**una diminuzione di attività fisica** per l'aumento di attività lavorative di tipo sedentario e, per i più giovani, attività extra-scolastiche anch'esse prevalentemente sedentarie (TV, giochi elettronici, ecc.) a scapito del tempo dedicato ad attività sportive. Infine, hanno avuto un ruolo fondamentale sia i cambiamenti nei modelli di trasporto, con l'utilizzo sempre più frequente dell'automobile, che l'aumento dell'urbanizzazione, con conseguente diminuzione di aree verdi, spazi per attività sportive e ricreative.

**Si può quindi affermare che abitudini alimentari errate e la scarsa attività fisica che sono alla base dell'obesità, sono il risultato di cambiamenti ambientali e sociali** conseguenti a politiche spesso inadeguate in tantissimi settori della società, quali: la salute, l'educazione, l'ambiente, la pianificazione urbana, i trasporti, l'agricoltura e i processi di lavorazione, il marketing e la distribuzione degli alimenti.

### ***Come intervenire***

**La parola chiave**, come sempre, è **prevenzione**. Una prevenzione affidata non solo ai **pediatri**, ma soprattutto alle **famiglie**, che devono essere indirizzate ad educare i figli a stili di vita corretti sin da piccolissimi.

In base a questi principi il **Ministero della Salute**, in collaborazione *con la Società Italiana di Pediatria (SIP) e la Società di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS)*, ha emanato **le linee guida rivolte ad adulti e bambini per combattere l'obesità infantile (Box 1)**. Questo documento parte dal presupposto che, per combattere l'obesità infantile *si deve intervenire innanzitutto a livello nutrizionale*, in quanto un bambino diventa obeso quando segue un'alimentazione sbagliata; ma bisogna tener presente che le buone abitudini devono andare anche verso la cura e il rispetto

del proprio corpo, spingendo il bambino a svolgere una sana attività fisica, che avrà il doppio beneficio di mantenerlo in forma e di migliorare i rapporti sociali con gli altri bambini.

**Box 1 - Indicazioni fornite dal progetto del Ministero della Salute contro l'obesità infantile**

1. Allattamento al seno almeno per sei mesi e, se è possibile, fino a dodici mesi.
2. Durante lo svezzamento mangiare alimenti e bevande complementari al latte materno, ad eccezione dell'acqua, solo dopo i sei mesi compiuti.
3. Controllare l'apporto di proteine per i primi due anni di vita.
4. Divieto assoluto per i bambini da zero a sei anni di bevande come tè istantaneo, tè decaffeinato, tisane, succhi di frutta, soft drink, acqua zuccherata.
5. Sospendere l'uso del biberon entro i primi 16-24 mesi del bambino in quanto si metterebbe a rischio anche la salute dentale.
6. Sospendere l'uso del passeggino a 3 anni ed incoraggiare l'abitudine di andare a scuola a piedi.
7. A cominciare dai due anni occorre controllare ad ogni visita dal pediatra la curva dell'Indice di Massa Corporea – IMC (o Body Mass Index – BMI).
8. Cercare di far gattonare o camminare il bambino il più possibile sin dai primi mesi di vita.
9. Favorire ed incoraggiare i giochi di movimento adatti alle varie età del bambino.
10. Cercare di mettere a tavola le corrette porzioni di cibo in modo da avere una corretta dieta calorica e non aumentare l'apporto proteico.



Che esista un problema socio-culturale all'origine dell'obesità infantile, nel nostro Paese è confermato anche dall'analisi dei dati che periodicamente vengono raccolti sullo stato di salute di bambini e ragazzi in **programmi di monitoraggio**. Uno di questi programmi è rappresentato dal Sistema di sorveglianza **“OKkio alla Salute”** dell'Istituto Superiore di Sanità, un'iniziativa nata dalla **collaborazione tra scuola e sanità**, con lo scopo di raccogliere, con ricorrenza biennale, **informazioni su situazione nutrizionale, alimentazione e attività fisica dei bambini italiani nella fascia di età 8-9 anni**.

Da diverse rilevazioni compiute dal Sistema di sorveglianza **OKkio alla Salute** emerge quanto siano **elevati i livelli di sedentarietà** dei bambini italiani che frequentano la scuola primaria (Box 2) e quanto sia **necessario sensibilizzare le famiglie** a migliorare le proprie abitudini e quelle dei propri figli.

**Box 2 - indicatori di attività fisica e sedentarietà nei bambini italiani dagli 8 ai 9 anni (OKkio alla Salute, dati 2012)**

- il 48% ha la TV in camera
- il 47% trascorre 3 o più ore al giorno davanti a TV e videogiochi
- il 27% va a scuola a piedi o in bicicletta
- il 26% non compie alcuna attività fisica il giorno precedente le rilevazioni
- il 25% compie attività sportiva non più di 1 ora a settimana

Il Sistema OKkio alla Salute, in collaborazione con il Ministero della Salute ed il Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca, ha recentemente stilato una sorta di **decalogo** contenente alcuni **suggerimenti pratici** da seguire in famiglia per mantenere uno stile di vita salutare (**Box 3**).

**Box 3 - Per una crescita sana: informazioni utili per genitori e bambini**

- preparare una buona prima colazione, che dovrebbe essere a base di latte, carboidrati e frutta
- fare una merenda leggera a metà mattina, con uno yogurt o un frutto
- proporre 5 volte al giorno frutta e verdura, durante e fuori i pasti e a merenda
- favorire in famiglia il consumo di acqua
- ridurre il consumo di bibite zuccherate
- fare in modo che venga svolta attività fisica e/o gioco per almeno 1 ora al giorno
- evitare l'utilizzo della TV e dei videogiochi per più di 2 ore al giorno
- fare in modo che si dorma almeno 9 ore a notte
- controllare regolarmente dal pediatra peso e altezza

In conclusione, per fare fronte al crescente problema dell'obesità infantile e per promuovere la salute e la crescita sana dei bambini, è di fondamentale importanza la costante e sinergica collaborazione tra tutti gli attori coinvolti (famiglie, scuola, operatori sanitari, Istituzioni).

E' infine certamente auspicabile un orientamento verso maggiori investimenti pubblici, in particolare nei centri urbani, per una mobilità più sostenibile (es. piste ciclabili, zone pedonali, ecc.), e per una maggior diffusione di strutture per la pratica sportiva ed il tempo libero (impianti sportivi, parchi e giardini, ecc.).