

UNA NUOVA REALTA':

IL BAMBINO OBESO

Tra le patologie correlate all'alimentazione l'obesità è quella su cui si stanno concentrando le attenzioni preventive dei pediatri e delle Autorità Sanitarie (OMS; Ministero della Salute).



Come in altri paesi evoluti, anche in Italia l'obesità infantile è in netto aumento, tanto che la Società Italiana di Nutrizione Pediatrica (SINUPE) ha fornito delle proprie linee-guida per frenare un trend che pone i ragazzi italiani, fra gli 8-12 anni di età, ai vertici di un'ipotetica classifica di demerito!

L'obesità infantile precede spesso l'obesità dell'adolescenza e quindi dell'età adulta. Per quanto gli studi longitudinali disponibili sono pochi, si può dire che il 60-80% degli adolescenti obesi rischia di restare anche da adulto in una condizione di obesità.

Dato che il trattamento dell'obesità durante l'età evolutiva è più efficace che negli stadi di sviluppo successivi, è indispensabile una maggiore attenzione al problema da parte dei genitori, dei pediatri e dei medici di famiglia, fin dai primissimi anni di vita e poi nell'ancora più determinante periodo della pubertà e dell'adolescenza.



L'obesità dei genitori, in particolare della madre, è il primo fattore di rischio per l'obesità dei bambini. È indubbio che anche l'ambiente, attraverso

molteplici meccanismi, sia determinate per la comparsa e poi la persistenza dell'obesità.

Come per gli adulti, anche per i bambini sovrappeso od obesi la prima causa è l'ingestione di molte più calorie di quelle che effettivamente vengono consumate.

Le cause di questa realtà sono da ricercarsi nello stile di vita che in pochi anni è cambiato drasticamente per la maggior parte delle persone.

Come mai siamo arrivati a questo punto?

"...I TEMPI SONO CAMBIATI...TROPPO!!!"

Le mamme, che prima passavano tutto il giorno con i figli, oggi spesso lavorano a tempo pieno.

Questo comporta una minore presenza del genitore ai pasti principali ed alle merende dei piccoli. Inoltre i compiti in casa delle madri non sono diminuiti, quindi anche quando sono in casa le mamme sono "quasi obbligate" a permettere che il bimbo giochi al computer o guardi la TV, in modo che lei possa svolgere i lavori domestici con tranquillità.

Inoltre spesso i bambini sono affidati ai nonni, questi sono abituati a far mangiar di più il bambino. In effetti hanno ragione perché il bambino ha sicuramente bisogno di più energia per crescere di un adulto, ma oggi le calorie dei prodotti offerti dal mercato superano di gran lunga quella che è la spesa energetica del bambino. Anche alimenti che i nonni hanno consumato durante tutta la vita (pane, olio e pomodoro, ecc..) diventano troppo calorici per la vita sedentaria del bambino.

Fino a 30 anni fa si poteva scendere in cortile a giocare..i bambini tipicamente erano sempre fuori e spendevano tante calorie nel gioco. Oggi

non è più come prima..i cortili sono diventati sempre più rari, le macchine sono aumentate ed anche le violenze sui minori sono maggiormente note; tutti motivi che spingono i genitori a preferire che i loro bambini stiano in luoghi sicuri. Quindi oggi invece di uscire quando finiscono i compiti i bambini giocano ai videogames con o senza gli amici. Questo essere molto più sedentari occupa sicuramente un primo posto nei motivi che portano all'obesità infantile.

Fino a 60 anni fa gli sport erano molto raramente praticati dai bambini, infatti questi giocavano liberamente con gli amici sotto casa o nel parco vicino senza pericoli. Oggi se un bambino non pratica sport praticamente non si muove mai. Allora tutti alla ricerca dello sport giusto.

In realtà i vari tipi di sport presenti oggi sul mercato, tranne rari casi, non permettono al bambino di bruciare troppe calorie, in quanto durano tipicamente poco tempo e vengono praticati due massimo tre volte a settimana.

Quindi anche muovendosi evidentemente il bambino non riesce a bruciare tutte le calorie che mangia.

Inoltre oggi il bambino segue i ritmi alimentari dell'adulto, questo comporta che i pasti più abbondanti siano consumati alla sera, portandosi poi a letto tutte le calorie mangiate.

Ma non solo spesso e volentieri i bambini non fanno più la merenda per una serie di personali motivi. Spesso i bambini si fermano a scuola fino alle 17, questo comporta che la madre o chi per lei non possa più avere una visione completa dell'alimentazione giornaliera del piccolo. Inoltre le mense scolastiche non sono più quelle di prima, infatti mentre prima c'era la cuoca che cucinava come se fosse a casa sua, oggi nelle scuole i pasti arrivano già pronti..quindi pieni di conservanti e grassi aggiunti.

La società è cambiata drasticamente nel giro di pochi decenni, pensiamo ai fast food, come ad esempio il Mc Donald's, oggi i compleanni si festeggiano lì e non più in casa con la torta fatta dalla nonna ed il giardino per correre. Quale genitore non ha mai portato suo figlio al Mc Donald's?



Anche i prodotti confezionati (merendine, biscotti, ecc.) che fino a poco tempo fa erano considerati non buoni perché non fatti in casa, oggi popolano sempre più le nostre case. Questi apportano tipicamente tante..forse troppe calorie ed inoltre non saziano il bambino che finito il merendino spesso chiede qualche altra cosa da mangiare.

Ricordiamo che i bambini sono anche guidati dalle pubblicità giornaliere sui prodotti che in quel momento vanno più di moda..alla fine i genitori cedono alle richieste dei piccoli, comandati in realtà dai media.

Ricordiamo anche il dare da mangiare ai piccoli rappresenta per la maggior parte di noi una dimostrazione d'affetto. Se non vediamo nostro figlio/a tutto il giorno, come possiamo dire no quando alla sera ci chiedono qualcosa in più da mangiare?

Quindi riassumendo: movimento diminuito se non azzerato insieme ad un'alimentazione sempre più calorica e fuori controllo portano ad un ingrassamento facile anche nei bambini.

Come si può fare se nostro figlio è sovrappeso?

Tra i fattori ambientali potenzialmente modificabili il più importante è la sedentarietà.



La televisione non solo è di per se causa di sedentarietà ma agisce negativamente come promotore di consumi voluttuari, al punto che sono state individuate correlazioni fra le ore dedicate alla TV ed il grado di

sovrappeso.

L'obesità dell'infanzia e dell'adolescenza si differenzia da quella dell'adulto per tre aspetti:

- la responsabilità del successo è legata all'impegno della famiglia;
- l'efficacia della terapia "comportamentale" è più legata all'esercizio fisico che non alla restrizione calorica;
- i risultati a lungo termine sono migliori.

Mentre nell'adulto il "fai da te" è generalmente insufficiente (talora anche pericoloso) nel bambino è impensabile immaginarlo senza la supervisione del pediatra. La stima dei consumi e degli introiti calorici nei bambini obesi è particolarmente imprecisa e difficile ma ancora più impegnativa è la programmazione di una dieta che garantisca comunque la varietà e le specifiche necessità dei singoli nutrienti per lo sviluppo; l'educazione non deve trasformarsi in vessazione alimentari con effetti alla lunga controproducenti.

Occorre una paziente opera educativa, da parte dei nutrizionisti e dei pediatri, per sensibilizzare i genitori sulla necessità di includere tutti i giorni più verdure e frutta nella dieta dei loro ragazzi. Viceversa, non è accettabile la condiscendenza dei familiari di bambini già in sovrappeso verso l'uso e l'abuso di bevande dolcificate, gelati e merendine, con l'inevitabile eccesso calorico finale ed una mancata educazione al rispetto degli orari dei pasti e della gerarchia prioritaria degli alimenti base.

Inoltre oggi sulle confezioni di molti prodotti sono riportati i VALORI NUTRIZIONALI, impariamo a consultarli prima di comprare un prodotto.

Da pochissimo su ogni confezione viene riportato l'apporto calorico anche per pezzo..non sottovalutate questo parametro, i prodotti confezionati non sono tutti uguali!!!

Il controllo dell'obesità, o per lo meno il freno di quel trend in aumento che tanto preoccupa l'OMS, è difficile da conseguire, soprattutto perchè la soluzione richiede la modifica dello stile di vita. Rimuovere abitudini ormai cristallizzate è difficile se non impossibile per un adulto, imbrigliato tra impegni di lavoro e familiari, mentre è relativamente facile nei più giovani.

Una precoce attenzione alle prime manifestazioni del sovrappeso, da parte dei genitori, dei pediatri e del mondo della scuola, può bloccare una catena di eventi che dopo decenni di errori comportamentali sfociano di fatto in una condizione di irreversibilità e quindi di grande pericolosità medico-sociale per il sopravvenire delle inevitabili complicanze.

Infine se anche dedicando più attenzione all'alimentazione ed al movimento del bambino non ottenete risultati vi potete rivolgere ad un serio specialista. Ricordate però che il desiderio di dimagrire deve venire direttamente dal bambino, altrimenti i risultati saranno, nella maggior parte dei casi, vani.