



*Secondo gli ultimi dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità l'Italia è prima in Europa per obesità infantile, ha superato Grecia e Spagna. Estate e vacanze, i pediatri raccomandano: monitorare l'alimentazione dei bambini e dei ragazzi, soprattutto se in sovrappeso, mantenendo uno stile di vita sano e attività fisica. Da WAidid le 10 regole d'oro da ricordare*



Perugia, 11 luglio 2018 - Dieta e il paradosso del Mediterraneo: i Paesi che vi si affacciano hanno il più alto tasso di obesità infantile. La maglia nera va all'Italia che con il 21% di bambini obesi o in sovrappeso si attesta il primo Paese in Europa per obesità infantile, superando così Grecia e Spagna. A confermarlo, gli ultimi dati della Childhood Obesity Surveillance Initiative (2015-17) dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

I bambini italiani risultano, quindi, tra i più cicciotti d'Europa: il 42% dei maschi è obeso o in sovrappeso, mentre tra le bambine il dato scende al 38%. E al Sud la situazione peggiora: ne soffre ben il 35%.

La buona notizia è che, nonostante i tassi elevati di obesità, i bambini obesi e in sovrappeso nel nostro Paese sono diminuiti del 13% in meno di dieci anni, secondo quanto rilevato dal Sistema di Sorveglianza Okkio alla SALUTE, promosso dal Ministero della Salute/CCM (Centro per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie) coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità.



Prof.ssa Susanna Esposito

“L’obesità in età pediatrica è un campanello d’allarme che i genitori non dovrebbero mai sottovalutare - avverte la prof.ssa Susanna Esposito, ordinario di Pediatria all’Università degli Studi di Perugia e presidente dell’Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici, WAidid - L’obesità, infatti, rappresenta un importante fattore di rischio di malattie croniche e, se presente in età pediatrica, si associa ad una più precoce insorgenza di patologie tipiche dell’età adulta come ipertensione, cardiopatie e diabete di tipo 2. La prevenzione è fondamentale per contrastare la diffusione del fenomeno. La diminuzione dei casi registrata negli ultimi anni è da ricondurre, infatti, all’enorme sforzo dei singoli Paesi, Italia compresa, nella prevenzione e nel controllo dell’obesità”.

L’obesità infantile è anche un fattore di rischio per l’insorgenza di Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) ed è spesso associata al dilagante fenomeno del bullismo.



Dott.ssa Laura Dalla Ragione

“L’obesità in età pediatrica - interviene la dott.ssa Laura Dalla Ragione, psichiatra, direttore della rete DCA USL 1 Umbria - è spesso legata a episodi di bullismo, spauracchio di ogni genitore, che oggi si manifesta sempre più precocemente, anche dai 6 anni in poi: il peso e l’aspetto fisico sono il primo motivo per essere bullizzati. L’obesità nei primi anni di vita è anche un fattore di rischio per i disturbi del comportamento alimentare in adolescenza e anche prima. Chi da bambino, infatti, è stato obeso o in sovrappeso ha più probabilità in età adolescenziale e adulta di sviluppare l’anoressia o la bulimia. Non da ultimo, l’obesità in età pediatrica è un predittore certo dell’obesità da adulto; per questo motivo è

importante prevenire sin dalla giovane età e, nei casi conclamati, intervenire sulla patologia con un trattamento integrato, basato su un approccio psiconutrizionale e familiare”.

E in estate, complici il relax e l'aria di vacanza, l'attenzione a cibi e bevande e alle relative quantità che bambini e ragazzi assumono può diminuire, con la conseguenza di peggiorare il problema, soprattutto in coloro che hanno la tendenza al sovrappeso.

“L'estate - sottolinea Susanna Esposito - dovrebbe essere il momento ideale per ridurre le calorie ai pasti e iniziare nuovi sport ma spesso si associa ad uno stravolgimento delle sane abitudini nell'alimentazione e nel ritmo sonno-veglia, soprattutto tra i bambini in età prescolare e scolare. Raccomandiamo, in generale, di ridurre al minimo le bevande zuccherate e gassate, gelati e merendine, aumentando invece il consumo di frutta e verdura e, naturalmente, di acqua”.

Per fare in modo che l'estate sia un periodo di riposo e divertimento, all'insegna del benessere, ecco da WAidid le 10 regole da ricordare:

1. Bere molta acqua: si raccomanda il consumo di 1 litro al giorno fino a 10 kg di peso del bambino, 1 litro e mezzo tra 10 e 20 kg e 2 litri e più dai 30 kg in su.
2. Non abbandonare l'abitudine alla prima colazione (magari ritardandola un po') e prediligere dolci fatti in casa o prodotti da forno, latte, yogurt, marmellata, macedonie o ghiaccioli di frutta fatti in casa e centrifugati.
3. Rispettare il più possibile gli orari di pranzo, merenda e cena, limitando l'intermezzo di inutili e dannosi fuori pasto. Anche quando si pranza in spiaggia con i più grandicelli, mantenere il giusto e sano apporto di carboidrati o proteine senza esagerare con le quantità. Con i più piccolini evitare di farli mangiare sotto l'ombrellone e di tenerli in spiaggia nelle ore più calde (11.00-17.00) per evitare il rischio di colpi di sole e di calore.
4. Dopo i pasti attendere 2 ore prima di fare il bagno.
5. Mantenere un'alimentazione varia ricca di frutta di stagione e verdura. Limitare gli alimenti precotti o impanati e preferire alimenti freddi e leggeri. Un'alimentazione corretta prevede nell'arco di una settimana un consumo di: carne, pesce e legumi almeno 3-4 volte mentre formaggi, affettati e uova 1-2 volte.
6. Lavare bene frutta e verdura: la scarsa igiene è spesso causa di salmonellosi, un'intossicazione caratterizzata da sintomi quali nausea, vomito, dolori addominali, diarrea e febbre.
7. Fare attenzione al pesce e ai molluschi crudi: il pesce crudo può essere portatore di un parassita, l'*Anisakis*, nocivo per l'essere umano perché può causare manifestazioni gastrointestinali (simili a volte a quelle dell'ulcera peptica e a quelle dell'appendicite) o reazioni allergiche.
8. Sì ai gelati artigianali, ma meglio consumarli in posti conosciuti: i derivati di uova crude come gelati e dolci alla crema sono alimenti responsabili delle intossicazioni da *Staphylococcus aureus*.
9. Non consumare cibi avanzati, soprattutto precedentemente riscaldati al sole o rimasti a temperatura ambiente per più di 1 o 2 ore.
10. Fare sport: l'attività fisica è fondamentale per prevenire il sovrappeso, l'obesità e le malattie cardiocircolatorie; approfittare dell'estate per ridurre il tempo della TV e dei videogiochi.