



Prof. Franco Chiarelli

Mesagne (BR), 24 luglio 2018 - In Italia, tre bambini su 10 sono in sovrappeso e uno su 10 è obeso. Pur con una maggiore prevalenza nel centro e nel Mezzogiorno, l'obesità infantile è un fenomeno che dilaga già da tempo, con un'amara realtà: circa il 50% degli adolescenti obesi rischia di esserlo anche da adulto.

### **Quali sono i rischi e le complicanze dell'obesità infantile**

Sempre più bambini e adolescenti soffrono di patologie che derivano dall'obesità e che, fino a non molto tempo fa, erano sconosciute nell'infanzia, quali ipertensione, dislipidemia e diabete di tipo 2.

1. Un bambino obeso su 20 ha la glicemia alta (ha uno status definito di pre-diabete), cioè ha un'alterazione del metabolismo del glucosio che però può ancora regredire;
2. Oltre il 30% dei bambini obesi hanno trigliceridi e colesterolo elevati rispetto alla normalità, condizione che li espone a rischi di sindrome metabolica e alla comparsa di arteriosclerosi;
3. Più del 30% dei bambini obesi ha del tessuto grasso accumulato nel fegato, chiara condizione di iniziale danno epatico che però può progredire e peggiorare nel tempo;
4. Fra i bambini obesi, più del 10% ha valori di pressione arteriosa superiori alla norma.

Questi rischi possono essere contrastati in modo efficace, controllando il peso, praticando i corretti stili di vita e adottando una dieta equilibrata, fin dai primi mesi di vita e poi man mano negli anni!

### **Cosa bisogna sapere per contrastare e prevenire l'obesità dei bambini?**

Nella strategia complessiva, il ruolo di pediatri e famiglie è di grande importanza, anzi è essenziale.

**Diagnosi precoce.** Per correggere l'eccesso ponderale bisogna riconoscere con tempestività sia il sovrappeso, condizione reversibile con maggior facilità, che l'obesità franca, condizione ben più impegnativa e resistente al trattamento. Indici di riferimento sono: a) rapporto peso lunghezza nei primi due anni; b) BMI, cioè l'indice di massa corporea, nelle età successive. Per entrambi gli indici, rifarsi alle Tabelle ad hoc dell'OMS (Organizzazione Mondiale Sanità).

**Nutrizione delle prime età.** Recentemente, si è documentata l'estrema sensibilità dell'organismo - nelle prime età - ai fattori che modulano l'espressione genica a lungo termine (epigenetica). Si è così evidenziata l'assoluta importanza dell'azione preventiva - sin dalla nascita - per ridurre il rischio della comparsa di tutte le malattie croniche non trasmissibili, prima tra tutte l'obesità.

**Complicanze.** La ricerca di alterazioni metaboliche (dosaggio della glicemia e del profilo lipidico), la misurazione della pressione arteriosa e l'esame ultrasonico del fegato (ecografia epatica) devono esser fatti nei bambini obesi di età superiore ai 6 anni e in tutti gli adolescenti obesi. Aumento dei trigliceridi e riduzione del colesterolo HDL, aumento della glicemia, della pressione arteriosa e un accumulo di grasso nel fegato sono condizioni comuni a molti bambini e a molti adolescenti obesi. In alcuni casi, il quadro compromette più organi (sindrome metabolica) e la persistenza dei fattori di rischio cardio-metabolici promuove la comparsa di complicanze più gravi: dislipidemia, intolleranza al glucosio (diabete), ipertensione arteriosa e steatosi epatica. È quindi utile riconoscere gli eventuali stati anormali e correggerli prima che diventino patologia conclamata.

### **Non solo sport... ma anche gioco: gli stili di vita corretti nell'infanzia**

Fare attività fisica nei bambini non significa per forza esser coinvolti in attività sportive strutturate, ma avere una vita dinamica: camminare a piedi, andare sul triciclo o in bicicletta, giocare, correre, fare le scale ecc. Il movimento non è solo sport, è anche gioco, passeggiate all'aria aperta, cose 'banali' che dovrebbero far parte delle abitudini quotidiane di bambini e adolescenti di tutte le età.

La SIP (Società Italiana di Pediatria) ha promosso la piramide dell'attività fisica e motoria, alla cui base sono indicate le attività da svolgere quotidianamente. Man mano che si sale verso i gradini più alti della piramide si incontrano le attività da svolgere con minore frequenza, magari quelle sportive.

### **Qual è la chiave di volta per prevenire l'obesità infantile?**

I primi 1.000 giorni di vita (di fatto, la gravidanza e primi due anni) sono cruciali per la salute futura: la scienza ha infatti dimostrato che ciò che accade in tale periodo può influenzare la predisposizione a varie malattie nel corso degli anni futuri.

Allattare al seno, svezzare secondo le raccomandazioni nazionali, non aggiungere sale o zuccheri agli alimenti, sono solo alcune tra le regole principali da adottare nei primi due anni di vita dei bambini, al fine di prevenire sovrappeso e obesità e quindi l'insorgere di patologie in età adulta.

Di tutto questo si parlerà nel corso della Conferenza ISBEM, dal titolo "Obesità nei bambini, un 'peso' per le future generazioni", che si svolgerà sabato 28 luglio, alle 19.30, a Mesagne (BR). Interverrà il prof. Franco Chiarelli, Professore Ordinario e Direttore della Cattedra di Pediatria nell'Università di Chieti, Direttore del Laboratorio di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica presso il Campus Universitario di Chieti, nonché Membro del Senato Accademico dell'Università di Chieti.

Con i suoi studi, la sua lungimiranza e la sua capacità organizzativa, il prof. Chiarelli contribuisce al successo della pediatria nel mondo e alla formazione di clinici ricercatori.

Introdurrà i lavori il prof. Alessandro Distante, Direttore Scientifico dell'ISBEM di Mesagne.

*Sette Serate Sotto le Stelle a Sentire di Scienza e di Sociale*  
*3a Conferenza 7S\_ISBEM\_2018*  
*Sabato, 28 Luglio 2018, ore 19.30 – 21.00*  
*Monastero del 3° Millennio – Convento dei Cappuccini*  
*Via Reali di Bulgaria – Mesagne*