

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 8 - numero 1477 di lunedì 15 maggio 2006

I BAMBINI CHE MANGIANO TROPPO METTONO A RISCHIO LA SALUTE

Crescere bene è come un gioco da ragazzi. Insegnamolo ai nostri figli. Una campagna di comunicazione della regione Toscana, i dati e le guide al fenomeno dell'obesità infantile dal Ministero della Salute. Attenzione ai primi anni di vita.

Pubblicità

Chi cresce grasso mette in gioco la salute. Troppo cibo, alimenti sbagliati, poco movimento costituiscono dei veri pericoli per i bambini. Una cattiva alimentazione può compromettere la loro salute e condizionarne il futuro.

Una corretta alimentazione basata su cibi sani e sul giusto apporto di calorie, l'abitudine al movimento e in rispetto dei ritmi biologici, costituiscono invece i presupposti per una crescita armonica ed equilibrata.

E non si deve pensare che sia un fenomeno di basso impatto sociale: secondo i dati della letteratura scientifica, nell'anno 2000 la cattiva alimentazione è stata responsabile del 60% circa della mortalità globale e ha contribuito allo sviluppo del 43% della morbilità (fonte: Piano sanitario regione Toscana).

I dati più recenti sull'obesità in Italia sono quelli forniti dall'indagine multiscopo ISTAT del 1999:

- 3,6 cittadini su 100 sono sottopeso.
- 53,6 cittadini su 100 sono di peso normale, senza differenze tra uomini e donne.
- 33,4 sono i cittadini sovrappeso (più gli uomini che le donne).
- 9,1 su 100 sono gli italiani obesi.

L'obesità infantile

Nel nostro Paese non è stato ancora attivato un sistema epidemiologico completo e attendibile su questo punto. Ma questi sono i dati più probabili (vedere anche i dati presenti nel sito del Ministero della Salute):

- al disotto degli 8 anni, il 30-35% dei bambini è in sovrappeso e il 10-12% obeso.
- tra i 10 e i 13 anni, la percentuale dei bambini obesi sale al 14-16%.

Spesso ci preoccupiamo quando il bambino mangia poco, raramente quando mangia troppo. Se è vero che una dieta insufficiente può portare a deficit di vario tipo (proteine, calcio, ferro, vitamine ed altri nutrienti essenziali alla crescita), di contro, un introito calorico eccessivo determina, dapprima un sovrappeso del bambino e poi, nella maggioranza dei casi, una

manifesta obesità.

Non dobbiamo dimenticare che un'iperalimentazione **nei primi due anni di vita** oltre a causare un aumento di volume delle cellule adipose (ipertrofia), determina anche un aumento del loro numero (iperplasia); da adulti, pertanto, si avrà una maggiore predisposizione all'obesità ed una difficoltà a scendere di peso o a mantenerlo nei limiti, perché sarà possibile ridurre le dimensioni delle cellule, ma non sarà possibile eliminarle. Intervenire durante l'età evolutiva è, quindi, di fondamentale importanza, perché ci dà la garanzia di risultati migliori e duraturi.

I genitori dovrebbero essere i primi ad accorgersi dell'eccessivo aumento ponderale del bambino e mettere al corrente il pediatra, la persona più indicata in questi casi. Spesso però il forte appetito, che a volte si traduce in una vera e propria voracità, viene interpretato come un segnale di benessere e si tende ad incentivarlo più che a limitarlo, con l'illusione che gli evidenti chili di troppo possano scomparire con lo sviluppo. Il bambino cicciettello, poi, ispira più simpatia di uno magro, che anzi, tende a preoccupare il genitore.

Oltre a mangiare troppo, però, il bambino mangia in maniera sregolata, spesso e male. Le tentazioni sono davvero tante, il frigorifero di casa è sempre stracolmo di merendine e snack, i distributori automatici delle scuole invitano a spuntini fuori pasto, costituiti da prodotti industriali ricchi di calorie e grassi nascosti. Le bevande gassate, infine, eccessivamente zuccherine, risultano essere un piacere insostituibile, da preferire all'acqua, specie d'estate, dopo una sudata, o in occasione delle "feste" con gli amichetti.

È in questo ambito che si situa la campagna del Servizio Sanitario della Regione Toscana: **Crescere bene è come un gioco da ragazzi. Insegnamolo ai nostri figli.**

Per la regione è disponibili anche un numero verde: **800 556060**.

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

www.puntosicuro.it