

L'obesità infantile, un'emergenza sociale

In Italia un bambino su quattro è obeso. Questo è un problema di notevole rilevanza sociale. Si definisce obeso un bambino il cui peso supera del 20% quello ideale, in soprappeso se lo supera del 10-20%. Ci sono mamme che passano ore in palestra, praticano jogging, bilanciano le calorie della propria dieta in maniera eccessiva, ricorrono in casi estremi alla chirurgia plastica per eliminare accumuli di grasso e cellulite, ma paradossalmente non si accorgono dei chili di troppo dei loro figli.

Principali fattori di rischio

L'obesità infantile è il risultato di diverse cause più o meno evidenti che interagiscono tra loro. In primo luogo una eccessiva/cattiva alimentazione, legata o meno ad una ridotta attività fisica e a fattori di tipo genetico/familiare; rari i casi di obesità legati ad alterazioni ormonali quali ipotiroidismo o disfunzioni surrenali.

ALIMENTAZIONE - 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 soprappeso 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.

Oltre a mangiare troppo 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.

SEDENTARIETÀ - Oltre all'alimentazione scorretta e squilibrata, non dobbiamo sottovalutare, come fattore di rischio, la ridotta attività fisica o la sedentarietà, frutto di uno stile di vita sbagliato, ma sempre di più frequente riscontro.

I piccoli, infatti, sono spesso accompagnati in macchina dai genitori, anche se la scuola o la palestra distano pochi metri da casa, prendono l'ascensore anche per un solo piano, passano ore ed ore davanti al computer e alla televisione (con gli esempi negativi che accentuano le cattive abitudini alimentari), escono sempre meno e così via.

L'esercizio fisico è di fondamentale importanza per il bambino che cresce, perché, oltre a farlo dimagrire, lo rende più attivo, contribuendo a ridistribuire le proporzioni tra massa magra (tessuto muscolare) e massa grassa (tessuto adiposo). E' sufficiente praticare un'attività aerobica leggera, senza affaticare troppo l'organismo, come una pedalata in bici o una camminata, che sottopongono i muscoli ad uno sforzo moderato ma costante e attingono carburante soprattutto dal serbatoio dei grassi; così dimagrire diventa più facile.

FAMILIARITÀ - I fattori familiari non sono meno importanti dei precedenti. L'obesità, sotto certi aspetti, può considerarsi un problema di natura ereditaria e, sotto altri, una conseguenza di fattori ambientali.

Il 25% dei bambini ed adolescenti in soprappeso hanno un genitore obeso o in soprappeso, mentre la percentuale dei bambini sale a circa il 34% quando sono obesi o in soprappeso entrambi i genitori.

L'esempio della famiglia è fondamentale: non si può parlare di educazione alimentare se

i genitori non iniziano per primi a seguire una dieta equilibrata; allo stesso modo non è pensabile che il piccolo sia l'unica persona della famiglia a mangiare un contorno di insalata quando tutti gli altri preferiscono le patate al forno.

CONSIGLI – Nei giorni scorsi è arrivato lo stop della Francia agli espositori di dolciumi posti vicini alle casse dei supermercati. L'invito del Governo è stato accettato di buon grado dalla catena dei supermercati Leclerc che hanno fatto sparire dalla vicinanza delle casse cioccolatini e caramelle per non invogliare i bambini in attesa. Per ritornare in buona forma e con un peso ideale è opportuno passare ad una dieta vegana, prevalentemente crudista, a base di germogli, frutta e verdura, possibilmente biologica.

René Andreani