

## Estate: bimbi italiani più grassi d'Europa, regole anti-obesità in vacanza

LINK: <http://www.meteoweb.eu/2018/07/estate-bimbi-italiani-grassi-europa-regole-anti-obesita-vacanza/1122447/>



Estate: bimbi italiani più grassi d'Europa, regole anti-obesità in vacanza "L'obesità in età pediatrica è un campanello d'allarme che i genitori non dovrebbero mai sottovalutare" A cura di AdnKronos 12 luglio 2018 - 08:00 Paradosso del Mediterraneo: i Paesi che vi si affacciano hanno il più alto tasso di obesità infantile. La maglia nera va all'Italia: 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 ricordare gli ultimi dati della Childhood Obesity Surveillance Initiative (2015-17) dell'Organizzazione mondiale della sanità sono gli esperti di **Waidid** (**Associazione mondiale per le malattie infettive e i disordini immunologici**). In Italia 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. "L'obesità in età pediatrica è un campanello d'allarme che i genitori non dovrebbero mai sottovalutare - avverte **Susanna Esposito**, ordinario di Pediatria all'Università degli studi di Perugia e presidente **Waidid** - rappresenta un importante fattore di rischio di malattie croniche e, se presente in età pediatrica, si associa a una più precoce insorgenza di patologie 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 in età pediatrica - interviene Laura Dalla Ragione, psichiatra, direttore della rete Disordini del comportamento alimentare Us1 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 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". L'estate poi, sottolinea Esposito, "dovrebbe essere il momento ideale per ridurre le calorie ai pasti e iniziare nuovi sport, ma spesso si associa a uno stravolgimento delle sane abitudini nell'alimentazione e nel ritmo sonno-veglia, soprattutto tra i bambini in età prescolare e scolare". Ecco dunque 10 regole 'salva-peso' in estate per i più piccoli, dagli esperti di **Waidid**: 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 poi 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 fuoripasto. 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-

17) 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.