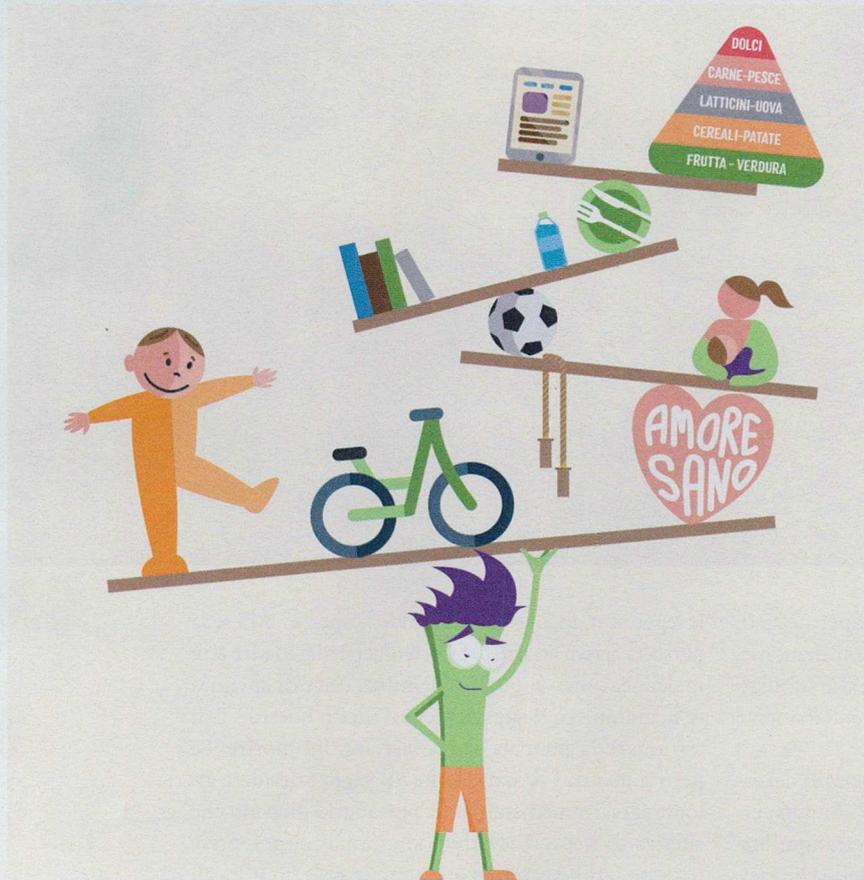


FOCUS  
news

# In primo piano

di Michela Crippa



La cifra **21%**  
bambini italiani in sovrappeso

Il nostro Paese è primo in Europa per obesità infantile. Lo confermano gli ultimi dati della *Childhood Obesity Surveillance Initiative* (2015-17) dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. A essere sovrappeso è il 21% dei bambini italiani, percentuale che tocca il 35% al Sud. Per contro, in base a quanto rileva il Sistema di Sorveglianza OKkio alla SALUTE, i bimbi con questo problema sono calati del 13% in meno di dieci anni.

“Merito degli sforzi fatti nella prevenzione”, spiega **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**. **Tra le numerose azioni messe in campo per contrastare il fenomeno, c'è il programma “Bimbingamba ZeroSei” ([www.programmazerosei.it](http://www.programmazerosei.it)), della Compagnia di San Paolo, volto**

*Le percentuali sono ancora allarmanti: serve fare prevenzione come suggerisce il Programma Bimbingamba ZeroSei della Compagnia di San Paolo che si avvale di grandi esperti*

a favorire le buone abitudini alimentari e comportamentali dei bambini tra 0 e 6 anni. “Questa fascia d'età è cruciale per il benessere del futuro adulto”, spiega Gianni Bona, primario emerito di Pediatria presso l'Aou di Novara e curatore scientifico del progetto. **Punto di partenza è l'errata percezione delle mamme in merito al sovrappeso dei figli, situazione che matura ancor prima che si avvii la gravidanza.** “Una donna obesa ha molte più probabilità di avere un figlio grosso alla nascita e predisposto a questi disturbi. Un indicatore precoce che dovrebbe mettere in guardia è l'anticipazione dell'*adiposity rebound*, il fisiologico aumento ponderale che si verifica normalmente intorno ai 6 anni: se anticipa troppo è meglio rivolgersi a un esperto”, spiega Bona. Ma le prime basi del cosiddetto “programming nutrizionale” vengono gettate molto prima: **durante l'attesa.** “L'ideale è **iniziarla con il corretto peso forma impostando subito una dieta sana, varia ed equilibrata.** Il secondo passo è **allattare il bambino al seno in maniera esclusiva possibilmente fino al sesto mese, perché per un neonato non c'è alimento migliore di quello materno.** Quali **strategie dall'inizio dello svezzamento?** “**Attenzione a eccessi e carenze, soprattutto a non abbondare con le proteine.** Abituare, inoltre, il bambino a mangiare di tutto, perché il gusto si acquisisce entro i due anni. Da non dimenticare infine il **giusto movimento, essenziale per crescere bene**”, conclude Bona.