

Decalogo contro l'obesità infantile, dalla gravidanza

Pubblicato: Giovedì 27 Settembre 2018



L'obesità e sovrappeso minacciano la salute di grandi e piccini, sin dalla primissima infanzia. Per questo la Società italiana di pediatria e la Società italiana di endocrinologia Pediatrica hanno stilato un pratico decalogo delle buone regole da seguire per mantenere il peso corretto, dal concepimento del bambino all'età adulta.

EPOCA PRENATALE

1. **Niente fumo in gravidanza** (perché oltre a minacciare la salute di mamma e bambino è tra le principali cause nello sviluppo di sovrappeso dopo i 7 anni), e **attenzione alla bilancia. L'aumento di peso corretto al nono mese dovrebbe essere di 11,5-16 kg** nelle donne normopeso, 7-11,5 kg nelle donne in sovrappeso e 5-9 kg nelle donne obese.

I PRIMI DUE ANNI

2. **L' allattamento al seno esclusivo, possibilmente fino ai 6 mesi**, riduce tra il 12 e il 26% il rischio di obesità nelle età successive.

3. **Evitare un eccessivo aumento di peso e del rapporto peso/lunghezza sin dai primimesi di vita.** Un rapido incremento di peso nei primi mesi di vita è un fattore di rischio per l'obesità. L'azione preventiva si basa sull'attenzione all'introduzione degli alimenti riguardo alla tipologia, quantità e tempistiche. Meglio seguire in questo senso i consigli del pediatra di fiducia.

4. Non introdurre prima dei 4 mesi alimenti solidi eliquidi diversi dal latte materno o dalle formule per lattanti. Le raccomandazioni nutrizionali internazionali dell'Oms e nazionali suggeriscono di **aspettare almeno i 6 mesi del bimbo prima di iniziare lo svezzamento.**

BAMBINI IN ETÀ SCOLARE E ADOLESCENTI

5. **Limitare frequenza e pasti al fast food.** L'abitudine a consumare pasti fuori casa è aumentata per tutte le fasce di età e le porzioni sono diventate sempre più grandi, inducendo le persone a mangiare di più. Inoltre la frequenza di locali fast food da parte di bambini e adolescenti si associa all'aumento di assunzione di cibo spazzatura e a una ridotta assunzione di vegetali freschi.

6. **Evitare bevande zuccherate, sport drink, succhi di frutta con zuccheri aggiunti,** che in generale aumentano le calorie e riducono il senso di sazietà, mentre il fruttosio in particolare favorisce l'aumento del grasso vegetale. Da evitare per le stesse ragioni anche bevande alcoliche ed energy drink ,più diffusi tra gli adolescenti.

7. Ridurre a **meno di 2 ore al giorno il tempo trascorso davanti a uno schermo.** Nel conto è da considerare non solo la tv, ma anche videogiochi, computer, tablet e cellulare. Passare troppe ore davanti a uno schermo, oltre a sottrarre tempo all'attività fisica, può associarsi a un'alimentazione eccessiva scorretta. Sconsigliato l'uso di tv e tablet sotto i due anni perché è stato dimostrato un effetto negativo della video-esposizione sulla regolarità del sonno.

8. **Sonno regolare.** Dormire poco è un potenziale fattore di rischio per il sovrappeso e l'obesità in età pediatrica. Le quantità di ore di sonno ottimali nei bambini e negli adolescenti sono: 4-12 mesi 12-16 ore (sonnellini inclusi), 1-2 anni 11-14 ore, 3-5 anni 10-13 ore, 6-12 anni 9-12 ore e tra i 13-18 anni 8-10 ore. **Si suggerisce di spegnere tutti gli "schermi" 30 minuti prima di andare a letto, evitare che ci siano televisori e computer nell' stanza da letto dei bambini.**

PER TUTTA LA VITA

9. Seguire un'alimentazione a bassa densità calorica, basata sui principi della **dieta mediterranea**, con almeno 5 porzioni tra frutta, verdura e ortaggi al giorno, privilegiando le fonti vegetali di proteine e ripartita in circa 5 pasti giornalieri. Si favorisce così un sano metabolismo e si riducono le infiammazioni dell'organismo.

10. **Trascorrere almeno 60 minuti al giorno in attività fisica moderata o intensa** per migliorare la salute metabolica e ridurre il rischio di un eccessivo incremento di peso. È documentato che l'attività fisica previene sovrappeso e obesità e migliora il metabolismo a tutte le età. **L'aumento dei livelli di attività fisica si può ottenere promuovendo giochi attivi e uno stile di vita attivo (camminare a piedi, andare sul triciclo o in bicicletta, giocare all'aperto e fare le scale), in tutti i bambini a partire dai 2-3 anni di età e, a partire dai 5-6 anni, anche un'attività motoria organizzata con una frequenza di 2 o 3 volte a settimana.**

di bambini@varesenews.it