



Como, 6 dicembre 2019 - I nostri bambini sono troppo grassi. È un problema. Per affrontarlo, l'ospedale Sacra Famiglia di Erba (Como) ha istituito recentemente un Ambulatorio di Nutrizione Pediatrica, dedicato a pazienti in età evolutiva da zero ai sedici anni. Una scelta dettata dall'emergenza dell'obesità infantile che attanaglia ormai anche la patria della dieta mediterranea: come attesta l'Istat, infatti, in Italia è in eccesso di peso un minore su quattro, una condizione che riguarda circa 2 milioni e 130 mila bambini e adolescenti. L'eccesso di peso è più elevato nel Mezzogiorno, ma il problema si verifica anche al Nord.

Tiziana

Casati, dietista dell'Ospedale Sacra Famiglia Fatebenefratelli smantella una convinzione antica: "Il bambino deve essere educato ad una dieta normocalorica, senza imposizioni, ma comunque con grande attenzione da parte dei genitori che non debbono sottovalutare i rischi dell'obesità infantile".

Questa

condizione rappresenta un importante fattore di rischio per lo sviluppo psicofisico e metabolico dei nostri bambini. "Purtroppo - spiega Casati - i danni dell'alimentazione si vedono solo quando è troppo tardi. È necessaria una prevenzione sistematica, che possa partire fin dai primi anni di vita del

bambino, e non vanno trascurati tutti i possibili fattori di rischio modificabili: abitudini alimentari e stile di vita dell'intera famiglia nel proprio contesto etnico”.

Cosa

deve fare un genitore? “Il genitore deve saper fornire al proprio figlio dei pasti in grado di saziarlo ma sani ed educare il bambino ad una vita attiva” spiega l'esperta. Che afferma molto chiaramente: “La prima regola per abituare i bambini a mangiare correttamente è che i genitori, per primi, seguano un'alimentazione corretta. Le abitudini alimentari e i comportamenti dei genitori richiedono attenzione, specie per quanto riguarda la loro risposta ai segnali di fame e sazietà dei figli, ma anche rispetto al tema dell'aumento dell'attività fisica. Oltre alla famiglia, anche la scuola deve educare gli alunni da un comportamento alimentare corretto, attraverso campagne di educazione alimentare che coinvolgano anche le famiglie”, conclude Casati.

L'ambulatorio

erbese è un progetto coordinato in rete tra pediatri di famiglia e ospedalieri, formati al percorso di terapia comportamentale centrato sulla famiglia; il servizio è coadiuvato dalla Dietista. Questa modalità di “presa in cura a rete”, rende possibile un approccio al paziente molto personalizzato e graduale nel rispetto delle abitudini di ogni famiglia. La presa in carico è articolata in visite trimestrali per un periodo medio di due anni.

I

medici dell'Ambulatorio di Nutrizione Pediatrica nel 2018 hanno seguito complessivamente 124 bambini con età media di otto anni, di cui il 19% presentava sovrappeso, il 52% obesità e il 30% obesità grave. I risultati ottenuti in termini di cambiamento del comportamento alimentare, dello stile di vita così come della riduzione BMI-Z score (indicatore clinico di massa corporea) sono stati soddisfacenti con una buona adesione al percorso di cura.