



Roma, 1 luglio 2020 - “Due bambini su dieci (20%) in Italia sono in sovrappeso e uno su dieci (10%) è obeso, con una tendenza crescente dal Nord al Sud. La fascia d'età più colpita è quella dai 6 anni in su”, ma ad allarmare di più è che “il 50% dei bambini e degli adolescenti obesi sarà così anche in età adulta”. Lo dichiara Lisa Mariotti, nutrizionista pediatrica del dipartimento di Medicina dell'Infanzia e dell'Età Evolutiva ASST Fatebenefratelli-Sacco di Milano, nonché referente della Società Italiana di pediatria preventiva e sociale (SIPPS).

La dottoressa elenca poi i dati e le patologie dei bambini obesi: “Un bambino su venti ha dei livelli alti di glicemia con una sindrome prediabete. Il 30% ha livelli alti di colesterolo e trigliceridi, quindi è esposto alla sindrome metabolica e anche a un'incidenza di arteriosclerosi. Sempre il 30% dei bambini obesi ha un primo danno a livello epatico con il fegato ingrossato. Il 10% mostra già dei lievi livelli di ipertensione arteriosa. Inoltre - prosegue la nutrizionista - i rischi per questi bambini sono: complicanze gastrointestinali, respiratorie, ortopediche e psicosociali”.

L'allarme

riguarda soprattutto i Paesi del Sud Europa e in particolare: Italia, Spagna, Grecia e Malta. “Questi Stati - spiega Mariotti - hanno un'incidenza maggiore di sovrappeso e obesità in età pediatrica e c'è anche una maggiore prevalenza di obesità grave, che è un livello più avanzato dell'eccesso ponderale”.

La

nutrizionista fornisce alcuni consigli per prevenire l'obesità che partono dall'età concezionale: “Mantenere un corretto peso anche in gravidanza e non fumare; fornire l'allattamento al seno fino ai 6 mesi; calcolare bene l'alimentazione complementare; evitare i fast-food in età scolare e adolescenziale; ridurre l'esposizione ai cellulari, schermi e giochi sotto le due ore al giorno; aumentare l'attività fisica”.

I

pasti sono 5 nell'arco della giornata: quelli principali, come la colazione, il pranzo e la cena, intervallati da una merenda e ognuno di questi deve avere “il giusto apporto di tutti i nutrienti. Per fare ciò - conclude - si può utilizzare, come gioco divertente per i bambini, il ‘Nutripiatto’ elaborato e proposto dalla SIPPS: una rappresentazione grafica per evidenziare come strutturare un piatto ideale, con una buona percentuale di verdure, grassi, acqua, carboidrati e proteine”.