

OBESITÀ INFANTILE



Definizione

L'obesità può essere definita come un eccesso di tessuto adiposo determinato dall'introduzione di un quantitativo di calorie maggiore rispetto a quelle consumate. L'eccesso di peso può indurre notevoli rischi per la salute come diabete, malattie cardiocircolatorie ecc.

Nei bambini la definizione di sovrappeso è più complessa rispetto all'adulto. Generalmente il peso ideale viene calcolato in base al **BMI** (*Body Mass Index o Indice di Massa Corporea*), che è pari al peso (in Kg) diviso l'altezza (in metri) elevato al quadrato. Tale calcolo tuttavia non è molto preciso se si tratta di persone molto alte o basse, come nel caso dei bambini.

Il **Ministero della Sanità Italiano** definisce *obeso* un bambino il cui peso supera del 20% quello ideale, e in *sovrappeso* se lo supera del 10-20%; in

alternativa, lo definisce tale quando il suo BMI è maggiore del previsto.

Dati epidemiologici

L'obesità è un disturbo dell'alimentazione che colpisce già in età pediatrica, soprattutto i paesi sviluppati.

Negli Usa il 15% dei bambini ed il 15,5% degli adolescenti sono obesi.

Nonostante la dieta mediterranea sia tra le migliori al mondo, anche l'Italia non è immune dal fenomeno. Secondo un'indagine promossa dal Ministero della Salute infatti, il 23,9% dei bambini è in sovrappeso ed il 13,6% è obeso, con una maggiore incidenza nel Sud Italia dove si arriva a picchi del 16%.

Principali fattori di rischio

L'obesità infantile ha una genesi multifattoriale, essendo il risultato di diverse cause più o meno evidenti che interagiscono tra loro; in primo luogo una **eccessiva/cattiva alimentazione**, legata o meno ad una **ridotta attività fisica** e a **fattori di tipo genetico/familiare**; rari i casi di obesità legati ad **alterazioni ormonali** quali ipotiroidismo o disfunzioni surrenali.

Pericoli

Il rischio relativo per un bambino obeso di diventare un adulto obeso aumenta con l'età ed è direttamente proporzionale alla gravità dell'eccesso di peso. Un'iperalimentazione nei primi due anni di vita, oltre a causare un aumento di volume delle cellule adipose (ipertrofia), determina anche un aumento del loro numero (iperplasia); da adulti, pertanto, si avrà una maggiore predisposizione all'obesità ed una difficoltà a scendere di peso o a mantenerlo nei limiti, perché sarà possibile ridurre le dimensioni delle cellule, ma non sarà possibile eliminarle. Intervenire durante l'età evolutiva è, quindi, di fondamentale importanza, perché dà la garanzia di risultati migliori e duraturi.

Fra i bambini obesi in età prescolare, dal 26 al 41% è obeso da adulto, e fra i bambini in età scolare tale percentuale sale al 69%. Un bambino obeso ha una probabilità tra 2 e 6,5 volte maggiore di essere obeso anche da grande rispetto ad un coetaneo normopeso; il rischio sale all'83% se il bambino rimane obeso anche durante l'adolescenza. Tali dati sono allarmanti e non vanno sottovalutati in quanto si stanno contestualmente registrando aumenti di diabete in giovane età, ma anche problemi circolatori e ripercussioni sul metabolismo e sulla funzionalità di organi importanti come fegato. L'eccesso di peso in età evolutiva è inoltre responsabile della deformazioni dello scheletro e delle articolazioni.

L'obesità pediatrica condanna il bambino a problemi di salute gravi nella vita adulta. È quindi molto importante che i genitori siano informati e il più possibile aiutati a prevenire e combattere questi disturbi.

Come combattere l'obesità infantile?

Essenziali sono l'educazione alimentare e l'attività sportiva.

L'Alimentazione

Spesso ci si preoccupa quando il bambino mangia poco, raramente quando mangia troppo ma, se è vero che una dieta insufficiente può portare a deficit di vario tipo (proteine, calcio, ferro, vitamine ed altri nutrienti essenziali alla crescita), di contro, un introito calorico eccessivo determina, dapprima un sovrappeso del bambino e poi, nella maggioranza dei casi, una manifesta obesità.

Troppo spesso capita che il forte appetito venga interpretato come un segnale di benessere che si tende ad incentivare, quando andrebbe limitato. Oltre a pasti abbondanti nella dieta dei più giovani non mancano di spuntini fuori pasto, ricchi di calorie e grassi nascosti che, insieme alle bevande gassate sono responsabili dell'aumento del peso. Se dunque un'alimentazione corretta e bilanciata è fondamentale nella vita adulta, lo è ancora di più in età pediatrica e adolescenziale.

Attività fisica

L'esercizio fisico è di fondamentale importanza per il bambino che cresce, in quanto, oltre a farlo dimagrire, lo rende più attivo, contribuendo a ridistribuire le proporzioni tra massa magra (tessuto muscolare) e massa grassa (tessuto adiposo). E' sufficiente praticare un'attività aerobica leggera, senza affaticare troppo l'organismo, come una pedalata in bici o una camminata, che sottopongono i muscoli ad uno sforzo moderato ma costante e attingono carburante soprattutto dal serbatoio dei grassi; così dimagrire diventa più facile.