



**Il circolo socio-culturale "Palazzo Tenta 39" presenta la
9ª conferenza tematica:**

« Obesità: patologia in crescita nell'età infantile»

Domenica 12 ottobre ore 18.00, Sala Consiliare - Bagnoli I. (AV)

Intervento del dott. Americo Nicastro*

BIMBO GRASSO, RISCHIO GROSSO

Nell'ultimo decennio l'obesità, ed in particolare quella infantile, ha raggiunto livelli preoccupanti tanto da essere considerata tra le più urgenti problematiche con cui dovremo cimentarci nei prossimi anni, non solo per la rilevanza sociale ma anche per le complicanze mediche e le conseguenti ricadute economiche che inevitabilmente ne deriveranno. Il fenomeno consegue ad un bilancio energetico positivo (si introducono, con l'alimentazione più calorie di quante se ne consumano) che porta inizialmente ad una condizione di sovrappeso e, se protratto nel tempo, ad una vera obesità.

Nel 1960 i bambini con eccesso di peso non raggiungevano il 5% della popolazione infantile italiana, percentuale aumentata al 25% nel 2003, per portarsi al 36% nel 2008; questo dato è sconcertante in termini assoluti ed ancor di più in termini relativi se consideriamo che le nazioni maggiormente interessate sono l'Italia, la Grecia ed il Portogallo (paesi in cui è nata la "dieta mediterranea" che mentre trova sempre più spazio sulle tavole nordeuropee viene, gradualmente, inesorabilmente e stupidamente, abbandonata dai paesi che si affacciano sul mediterraneo. Il dato trova riscontro nel fatto che le statistiche più recenti documentano un calo significativo in Italia del consumo di frutta e verdure ed un aumento del consumo di grassi di origine animale, peraltro più dannosi rispetto all'olio di oliva extravergine. Se inoltre restringiamo la nostra osservazione al solo territorio nazionale ne ricaviamo dati amari e difficili "da digerire" per noi campani in quanto la nostra regione detiene saldamente già da quattro anni il triste primato dei bambini con eccesso di peso (49% contro il 36% della media nazionale ed il 22% della Valle D'Aosta). Quindi il dato inconfutabile è che i nostri figli mangiano troppo e troppo male, sia nei tempi (molti saltano la colazione con conseguente calo di attenzione nelle ultime ore di lezione ed introducono un eccesso di alimenti a pranzo o ancor peggio a cena quando, durante il sonno, l'organismo consuma poche calorie) sia nella scelta degli alimenti, non rispettando più la "piramide alimentare" che prevede alla base della nostra alimentazione cereali, riso, pane, pasta, frutta, verdura ed un consumo saltuario di grassi e dolci.

Al fatto che si introducono molte calorie con l'alimentazione va aggiunto che si sono profondamente modificati gli stili di vita dei nostri ragazzi, con comportamenti sedentari e conseguente scarso consumo di calorie con l'attività fisica. Solo 1 bambino su 10 fa attività fisica regolare; 1 su 4 guarda la tv per almeno 4 ore al giorno con un conseguente bombardamento pubblicitario. La società italiana di pediatria ha calcolato che 2 ore di tv pomeridiana sull'emittente "Italia 1" (preferita da bambini ed adolescenti) li espone nell'arco di 1 anno ad oltre 35.000 spot pubblicitari di cui 5.500 pubblicizzanti alimenti (più spesso "cibo spazzatura", ricco di grassi e

zuccheri e quindi molto calorici). Dobbiamo, quindi, modificare sia le abitudini alimentari, anche con gesti semplici (ad es. mettendo nel carrello della spesa solo ciò che serve, bevendo solo acqua e non bibite o succhi di frutta, privilegiando cereali, frutta, verdura e riducendo i cibi ricchi di zuccheri e di grassi) sia gli stili di vita, incoraggiando ogni forma di attività motoria. Sono passaggi indispensabili se vogliamo intraprendere una concreta ed indifferibile prevenzione dell'obesità infantile in considerazione del fatto che un bambino obeso ha alte probabilità di diventare un adulto obeso con tutte le complicanze non solo mediche che ne derivano. Infatti l'obesità infantile predispone alla "sindrome metabolica" caratterizzata da aumento del grasso, soprattutto a livello addominale, che spesso si associa ad altri fattori di rischio (aumento dei trigliceridi, del colesterolo, della glicemia, della pressione arteriosa) con notevole incremento del rischio di malattie cardiovascolari (infarto, ictus, retinopatia, nefropatia etc.). L'obesità va considerata quindi una vera patologia che nel tempo, in maniera subdola, porta a gravi patologie con alti e dolorosi costi umani e sociali. Si calcola che la spesa annua italiana per le cure socio-sanitarie legate all'obesità sia di circa 20-23 miliardi di euro.

Concludiamo dicendo che bisogna mangiare meno, mangiare meglio e muoversi di più, in quanto dall'equilibrio tra le calorie introdotte con gli alimenti e quelle consumate con il movimento deriva il mantenimento del peso ideale che non costituisce solo un traguardo estetico ma un vero investimento sul futuro stato di salute psico-fisico.

*** Pediatra**