

## Impariamo a prevenire l'obesità in età pediatrica

L'obesità e le sue complicanze metaboliche sono diventate principali emergenze sanitarie attuali.

L'aumento dell'obesità in età pediatrica ha portato a patologie una volta appannaggio solo dell'età adulta/avanzata, come la sindrome metabolica che comporta varie alterazioni metaboliche in grado di aumentare il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari e diabete mellito di tipo 2.

L'Accademia Americana di Pediatria ha redatto recentemente delle linee guida pratiche per la prevenzione dell'obesità in età pediatrica. (The Role of the Pediatrician in Primary Prevention of Obesity. Pediatrics, Jul. 2015).

I punti principali sono i seguenti:

- la prevenzione può cominciare già nel periodo prenatale;
- fattori di rischio includono: l'obesità dei genitori, diabete materno gestazionale, fumo materno;
- va promosso l'allattamento al seno;
- il divezzamento va fatto con cibi salutari;
- l'unica bevanda ideale per i bambini, sia ai pasti che durante il giorno, è l'acqua. Ci sono molte evidenze di effetti negativi sulla salute per quanto riguarda le bevande zuccherate (bibite, tè, bevande per lo sport, succhi di frutta);
- il consumo di frutta fresca deve essere incoraggiato, al posto dei succhi di frutta;
- va incoraggiata una dieta ricca di cibi a basso contenuto calorico (verdura, frutta, cereali integrali, latticini con basso contenuto di grassi, carni magre, pesce magro, legumi) e povera di cibi ad alto contenuto calorico (carni ricche di grasso, cibi fritti, dolci da forno, pasticcini, brioches, salse, maionese, ecc...).

Tutte le forme di intrattenimento sedentario, come la televisione e tutte le forme di gioco e comunicazione elettronica, dovrebbero essere escluse per i lattanti e i bambini fino ai due anni di età e limitate a due ore al massimo al giorno per i bambini di età superiore ai due anni.

Deve essere promossa l'attività fisica, sia come stile di vita familiare, che come gioco e sport per un totale di 60 minuti al giorno di attività fisica moderata/vigorosa.