

**LA RUBRICA
DELLA SALUTE**

**Bimbi obesi
I consigli
del pediatra**

■ A pagina 9

Bimbi obesi, ecco cosa fare

Agostiniani, direttore di Pediatria: «Si parte in gravidanza»

BUONE ABITUDINI

«Oltre alla corretta alimentazione, lo sport dovrebbe essere praticato dai bambini come un gioco»

IN ITALIA, patria della dieta mediterranea, 2 bambini su 10 sono in sovrappeso e 1 su 10 è obeso, con una maggiore prevalenza nel Centro Sud. Sono i dati sull'obesità forniti dal dottor Rino Agostiniani, direttore di pediatria all'ospedale San Jacopo di Pistoia.

Dottore, qual è l'incidenza dell'obesità infantile?

«L'obesità infantile è un fenomeno non solo dilagante ma anche persistente: circa il 50% degli adolescenti obesi rischia di esserlo anche da adulto. In Toscana il 21,4% dei bambini è sovrappeso (in Italia il 21,3%) ed il 5,6% è obeso (in Italia il 9,3%). Inoltre in Toscana l'eccesso ponderale complessivo risulta del 27% (in Italia il 30,6%)».

Quali sono i rischi?

«Sempre più bambini e adolescenti soffrono di patologie conseguenti all'obesità sinora sconosciute nell'infanzia, come ipertensione, dislipidemia (ovvero la variazione di quantità dei lipidi circolanti nel sangue) e diabete di tipo 2. Recenti studi mostrano nuovi dati sulle complicanze dell'obesità: 1 bambino obeso su 20 ha la glicemia alta, condizione definita di pre-diabete. Inoltre, più del 30% ha trigliceridi e colesterolo alti, con rischio di sindrome metabolica e di arteriosclerosi; più del 30% ha grasso accumulato nel fegato, e più del 10% ha valori pressori superiori alla norma. Questi rischi possono essere contrastati preventivamente con il controllo del peso, attraverso corretti stili di vita e una dieta equilibrata».

Dunque, qual è la chiave per prevenire l'obesità?

«Già durante la gravidanza e nei primi due anni di vita si può intervenire, perché quello è un periodo cruciale per la salute futura del bambino. La letteratura scientifica dimostra che ciò che accade in questo periodo può influenzare la predisposizione a varie malattie future.



La regola principale per tenere lontani sovrappeso e obesità è seguire un'alimentazione a bassa densità calorica, basata sui principi della dieta mediterranea, con almeno 5 porzioni tra frutta, verdura e ortaggi, privilegiando le fonti vegetali di proteine e ripartita in circa 5 pasti giornalieri. A questa si deve aggiungere un'altra 'regola d'oro': almeno un'ora al giorno di attività fisica moderata o intensa previene sovrappeso e obesità e migliora il metabolismo a tutte le età».

Quindi lo sport aiuta?

«Il movimento non è solo sport, ma è anche gioco, e dovrebbe far parte delle abitudini quotidiane di bambini ed adolescenti di tutte le età. La Società Italiana di Pediatria (SIP) ha promosso la Piramide dell'attività fisica e motoria. Alla base della piramide sono indicate le attività da svolgere quotidianamente, man mano che si sale verso i gradini più alti della piramide si incontrano le attività da svolgere con minore frequenza».

Qual è il ruolo del pediatra?

«E' un ruolo strategico nel contrasto dell'obesità infantile, soprattutto in chiave preventiva. La Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica (SIEDP) e la SIP evidenziano tre indicazioni per i pediatri. Primo, la diagnosi precoce, cioè la correzione precoce dell'eccesso ponderale prevede la necessità di riconoscere con tempestività sia il sovrappeso che l'obesità. Secondo, la nutrizione: è fondamentale agire preventivamente sin dalla nascita per ridurre il rischio della comparsa di tutte le malattie croniche non trasmissibili, prima tra tutte l'obesità. Infine, le complicanze: la ricerca di alterazioni metaboliche (ad esempio, il dosaggio di glicemia e profilo lipidico, misurazione della pressione arteriosa, ecc.) è suggerita sia per i bambini obesi (dopo i 6 anni) che per gli adolescenti. La persistenza di fattori di rischio cardiometabolico indica la comparsa di complicanze più gravi, pertanto è utile riconoscere l'eventuale condizione di anomalità ed intervenire preventivamente».



Rino Agostiniani, direttore di Pediatria del San Jacopo



Focus

Dieta mediterranea con cinque pasti e attività fisica

IL RISCHIO di obesità si combatte da piccoli, come spiega il direttore di Pediatria, Rino Agostiniani. In questo senso, la dieta mediterranea è la migliore, con 5 porzioni tra frutta, verdura e ortaggi, privilegiando le fonti vegetali di proteine, e con 5 pasti giornalieri.

ABITUDINI ALIMENTARI
Si impara da piccoli a mangiare bene, già nei primi due anni di vita, e addirittura in gravidanza, quando è la madre a scegliere

Salute e nutrizione, dove rivolgersi

ANCHE A PISTOIA e nel territorio della Valdinievole esiste il dipartimento di Igiene pubblica e nutrizione. Tra le sue funzioni, c'è quella di tutelare la salubrità degli ambienti di vita, di promuovere comportamenti corretti ai fini della tutela della salute individuale e collettiva e di prevenire le malattie legate a squilibri alimentari come l'obesità e le malattie croniche degenerative. Tante le attività in cui il dipartimento è impegnato, come l'individuazione e l'attuazione degli interventi necessari per la promozione di corretti stili alimentari e la promozione, tramite l'informazione e l'educazione sanitaria, di atteggiamenti e comportamenti positivi al fine di prevenire incidenti e malattie. Il dipartimento si occupa anche della raccolta e dell'analisi dei dati epidemiologici ed ambientali, per individuare i rischi presenti nel territorio e i modi migliori per contrastarli. Suo compito è anche la valutazione dell'impatto dei fattori di nocività ambientale sulla salute. A Pistoia, la sede è in viale Matteotti 19, e la responsabile è la dottoressa Paola Piccioli. Per richieste di informazioni o appuntamenti, basta contattare lo 0573-352754, dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12, e il sabato dalle 9 alle 12.

L'indirizzo per inviare una e-mail è: igienepubblica.pistoia@uslcentro.toscana.it
In Valdinievole, la sede è a Massa Cozzile, a villa Ankuri Pucci, in via Primo Maggio 154. Il responsabile è il dottor Ranieri Carlini. Per richieste di informazioni o appuntamenti, contattare lo 0572.942812-13, dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 13, il sabato dalle 9 alle 12.



La piramide alimentare «transculturale»

LA SOCIETÀ ITALIANA di pediatria ha realizzato «la Piramide alimentare transculturale» per far incontrare i principi di salute della dieta mediterranea con i sapori di altre popolazioni che vivono nel nostro Paese. Un'iniziativa finalizzata alla corretta educazione alimentare e insieme all'apertura ad altre tradizioni.

Sono stati infatti introdotti nei piatti dei bambini sorgo, miglio e quinoa, all'insegna dello slogan «il cibo unisce» perché l'integrazione tra i popoli comincia dai menù dei più piccoli.

