

SANI & inFORMA

L'INFORMAZIONE PER LA SALUTE ED IL BENESSERE



L'OBESITÀ INFANTILE



FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE

- Educare e prevenire
- Che fare? Poche semplici regole!
- Se c'è già qualche chilo di troppo

TUTTO QUESTO e MOLTO ALTRO



sommario

Educare (e prevenire)
è meglio che curare. 3

Che fare? Poche semplici regole! ... 4

La prevenzione nella primissima
infanzia 6

Quando c'è già qualche chilo ... 8
di troppo

Supplemento a Informazioni sui Farmaci
n°4 - Anno 2011

A cura del Servizio di Informazione e
Documentazione Scientifica delle
Farmacie Comunali Riunite di Reggio Emilia
telefono 0522 - 543 450 - 2 - 3

fax 0522 - 550 146

sito web: <http://www.informazionisuifarmaci.it>

Progetto grafico: Richard Poidomani Motta

Illustrazioni: Massimo Bonfatti

Stampa: Nerocolore

Per qualsiasi richiesta, chiarimento
o segnalazione scrivetecci:

sids@fcr.re.it

Le informazioni contenute in questa pubblicazione
sono selezionate e validate da professionisti sanitari.
Sono finalizzate a migliorare la conoscenza del lettore
ma non devono sostituire il consiglio del proprio
medico o del farmacista di fiducia.



L'obesità infantile

In genere ci preoccupiamo se i nostri figli mangiano poco, ma non è vero il contrario. Da una recente ricerca del Ministero della Salute emerge che 1 genitore su 2 non percepisce che il proprio figlio è in sovrappeso. Risultato: nel nostro paese più di un bambino su tre pesa troppo. L'obesità infantile ha non solo implicazioni dirette sulla salute del bambino, ma rappresenta spesso una fonte di disagio psicologico e un fattore di rischio per l'insorgenza di patologie in età adulta. È necessario, quindi, accrescere nei genitori la consapevolezza dei rischi che errate abitudini alimentari e di stili di vita comportano per la salute, anche futura, dei figli.

EDUCARE (E PREVENIRE) È MEGLIO CHE CURARE



I problemi di peso nei bambini e negli adolescenti sono una realtà sempre più allarmante anche nel nostro paese. Il progetto *Okkio alla salute* del Ministero della Salute sta fotografando la realtà italiana raccogliendo i dati relativi al peso e alle abitudini di circa 50.000 alunni di terza elementare in 18 regioni italiane. Dall'ultima indagine del 2010 emerge che il 12,3% dei bambini tra gli 8 e i 9 anni è obeso, mentre il 23,6 % è in sovrappeso. Un bambino obeso ha maggiori probabilità di esserlo anche da grande, in quan-

to i principali determinanti dell'obesità come l'eccessivo contenuto energetico della dieta e l'acquisizione di abitudini di vita sedentarie si instaurano nell'età dello sviluppo. Le ricerche mostrano infatti che se non si interviene nei primi dieci anni di vita, l'obesità tende a mantenersi, nel 75% dei casi, fino all'età adulta. Se il piccolo tende ad aumentare di peso occorre perciò intervenire subito, senza aspettare che ingrassi troppo: le possibilità di normalizzare il peso sono strettamente legate alla tempestività dei provvedimenti correttivi.

Che fare? Poche semplici regole!

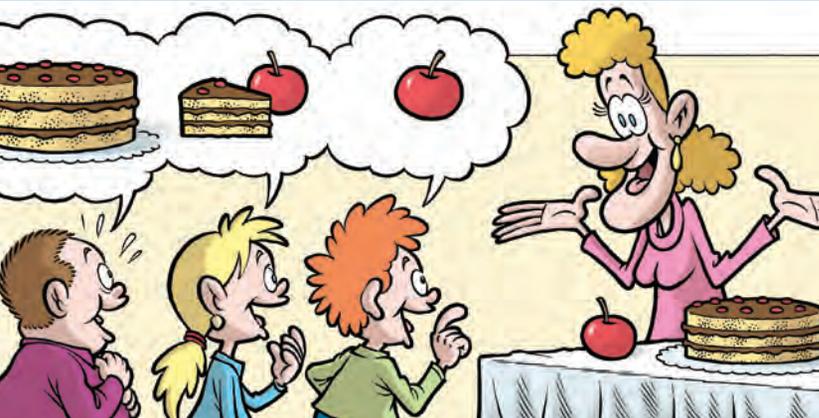
Troppe regole sono inutili: ne bastano tre! Ecco l'ABC della prevenzione

Il bambino dovrebbe:

A - Adottare una alimentazione corretta = dieta equilibrata e variata

B - Giocare di più fuori casa e meno in casa = più movimento

C - Dormire di più = più riposo e meno tempo per "mangiucchiare" fuori pasto



A - adottare una alimentazione corretta

Sono innanzitutto i genitori che devono dare il buon esempio anche a tavola: è più facile che il bambino segua un buon esempio che un buon consiglio! C'è un insieme di fattori sociologici e psicologici familiari che favoriscono una alimentazione sregolata: spesso i genitori non hanno tempo o non sono preparati ad educare i propri figli ad una corretta alimentazione. Un errore frequente ad esempio è quello di chiedere al bambino, anche molto piccolo, cosa vuol

mangiare, ma il bambino non ha gli strumenti per decidere per il proprio bene. Il ruolo dei genitori è perciò fondamentale, soprattutto quello della madre, in genere "responsabile degli acquisti" e del menù giornaliero della famiglia.

Cosa si dovrebbe fare è noto, quello che si può ragionevolmente fare dipende però da molti fattori. Il cambiamento può avvenire anche gradualmente, adottando poco alla volta questi provvedimenti.

PIÙ ACQUA E MENO BIBITE

Quando tuo figlio ha sete, dagli acqua al posto delle bibite: sono zuccherate e disidratano meno. Lo stesso vale anche per i succhi di frutta, compresi quelli senza zuccheri aggiunti, che contengono comunque gli zuccheri naturalmente presenti nella frutta.

UNA BUONA COLAZIONE

Alla mattina, sveglia tuo figlio in tempo per fargli fare una buona colazione. La prima colazione è un pasto molto importante, perché permette di iniziare la giornata con energia, senza arrivare stanchi ed affamati al pranzo! Non fare colazione inoltre crea difficoltà di concentrazione e di memoria. Ecco un esempio di una "buona colazione".

- 1 TAZZA DI LATTE O UNO YOGURT +
- BISCOTTI O CEREALI O PANE/FETTE BISCOTTATE CON QUALCHE CUCCHIAINO DI CREMA DI CIOCCOLATA, MARMELLATA O MIELE +
- 1 FRUTTO

LA MERENDA DI METÀ MATTINA

A scuola, durante la ricreazione, uno spuntino leggero e nutriente. Bastano:

- 1 YOGURT OPPURE
- 1 FRUTTO OPPURE
- 1 PICCOLO PANINO (30/50 g)

Non è necessario eliminare completamente merendine, dolci, patatine, bevande zuccherate. Dovrebbero semplicemente rappresentare l'eccezione e non la regola.

5 PORZIONI FRA FRUTTA E VERDURA OGNI GIORNO

Questo è il consiglio più difficile da applicare perché sono alimenti che in genere i bambini non amano particolarmente. Comunque...tentar non nuoce, anche attraverso il gioco (ad es. spiedini di frutta, pinzimonio colorato, tagliare la frutta a forme strane, prepararle insieme, etc.). Ottimi anche i piatti unici con pasta e verdura o legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, ecc.).

Ad esempio proporre:

- 1 FRUTTO A COLAZIONE
- 1 FRUTTO PER MERENDA AL MATTINO
- A PRANZO ANCHE UNA BELLA INSALATA
- 1 FRUTTO PER LO SPUNTINO DEL POMERIGGIO
- A CENA ANCORA VERDURA COTTA O CRUDA O UN PASSATO DI VERDURA

Senza ossessionarli o punirli, occorre aiutare i bambini a capire che cosa è meglio mangiare ed indirizzarli verso un rapporto sano ed equilibrato con il cibo. Non è sicuramente un percorso facile, in quanto si scontra spesso con le pressanti suggestioni pubblicitarie, le mode del momento etc., ma non è impossibile: l'importante è mantenere un atteggiamento equilibrato senza

scoraggiarsi di fronte ai rifiuti ma neppure insistere quando il bambino non dimostra molta fame; il piccolo potrebbe mangiare solo per farci piacere o per non essere sgridato e si corre il rischio di ingenerare in lui un rapporto distorto con il cibo. **Insegnare ai bambini a nutrirsi significa anche educarli a volersi bene, cominciando dal rispetto per il proprio corpo.**

SI MANGIA A TAVOLA!

Mangiando mentre guarda la tv, studia o gioca, il bambino si isola e rischia di mangiare di più senza accorgersene!



B - giocare di più fuori casa e meno in casa = più movimento

○ DIVERTIMENTO = MOVIMENTO

Il movimento fa bene non soltanto alla forma fisica, ma anche alle ossa, al cuore e persino all'umore! L'attività fisica non è solo lo sport praticato 1 o 2 volte alla settimana ma è soprattutto il movimento associato al gioco all'aperto, andare in bicicletta, correre. Il gioco all'aperto con gli amici inoltre non fa bene solo al corpo ma anche alla mente: aiuta la socializzazione e contribuisce ad uno sviluppo equilibrato. L'ideale sarebbe almeno 1 ora al giorno! Qualsiasi occasione va bene per fare del moto: a scuola, se possibile, è meglio accompagnarli a piedi o in bicicletta e non c'è bisogno dell'ascensore per un paio di piani!

○ VIDEOGIOCHI E TV

I divieti sono sempre controproducenti: come in ogni cosa la moderazione sarebbe già un buon risultato: un paio di ore al giorno fra videogiochi, computer e TV rappresenta un limite che sarebbe opportuno non superare!

C - dormire di più = più riposo e meno tempo per "mangiucchiare" fuori pasto

○ LA TELEVISIONE

La TV di giorno contribuisce a diminuire le ore dedicate al gioco e all'attività fisica e, di sera, quelle dedicate al sonno, così importante per lo sviluppo del bambino. I bambini non dovrebbero avere la TV in camera da letto.

○ DORMIRE DI PIU'

Se il bimbo ha tra i 3 e i 5 anni dovrebbe dormire almeno 11-13 ore, per poi arrivare a 9-10 ore dai 6 ai 10 anni e almeno 8-9 ore dagli 11 ai 13 anni. Dormire poco aumenta il rischio di obesità ed è associato nei bambini a maggiore aggressività, umore depresso e difficoltà d'attenzione a scuola. Rispettare i ritmi sonno/veglia serve inoltre ad evitare l'instaurarsi di abitudini scorrette (sindrome dell'alimentazione notturna).

La prevenzione nella primissima infanzia



Sebbene nello sviluppo dell'obesità concorrano fattori di rischio non modificabili, come le caratteristiche genetiche, il peso dei genitori, il peso alla nascita e le componenti ambientali, vi sono evidenze consolidate che la prevenzione dell'obesità sia possibile già nei primissimi anni di vita del bambino.

Il progetto "MiVoglioBene", che coinvolge migliaia di pediatri e genitori in tutta Italia, cercherà di valutare, nell'ambito di un vero e proprio studio, l'effetto complessivo di alcune semplici "azioni" nel ridurre il numero di bambini che saranno in sovrappeso a 6 anni. Fra queste ad esempio:



- ☺ Allattamento al seno per almeno 6 mesi; rispetto all'allattamento artificiale, l'allattamento al seno stimola la capacità del bimbo di autoregolare l'apporto di cibo e ha un effetto protettivo nei confronti dell'obesità;
- ☺ Eliminare bevande zuccherate (succhi, tisane, bibite, tè);
- ☺ Commisurare le porzioni di cibo all'età del bambino;
- ☺ Dopo i 3 anni stop al passeggino e all'uso di moto e auto elettriche giocattolo;

- ☺ Controllo regolare del peso e dell'altezza;
- ☺ Fino a 2 anni niente TV e giochi sedentari ed incentivazione dei giochi di movimento, adatti alle varie età e in particolare all'aria aperta: al di là del consumo di energia i bambini hanno bisogno per il loro sviluppo fisico ma anche cognitivo e sociale di muoversi, gattonare, esplorare l'ambiente che li circonda e avere interazioni umane faccia-a-faccia, ben diverse da quelle che la TV può offrire.



QUANDO C'È GIÀ QUALCHE CHILO DI TROPPO

Il pediatra e il dietologo sono le figure più indicate a predisporre un intervento mirato, ma sono sempre i genitori ad avere il ruolo più importante. Essere consapevoli dei rischi per la salute che l'obesità può causare dovrebbe rappresentare una forte motivazione per indurre i genitori a correggere abitudini alimentari consolidate nel tempo. Più questi comportamenti si radicano e più è difficile modificarli. Per questo prima si interviene meglio è, cercando tuttavia di non colpevolizzare il piccolo se qualche volta cede alle tentazioni e senza fare del peso un'ossessione. Possono essere utili a riguardo alcuni semplici consigli:

😊 Eliminare il più possibile i cibi tentatori (patatine, merendine, cioccolata, succhi di frutta) e sostituirli con gli alimenti giusti (tè, frutta, fette biscottate, yogurt).

😊 Preferire i cibi fatti in casa ai prodotti confezionati; si calcolano meglio i condimenti e si scelgono le materie prime da utilizzare.

😊 Sostituire i piatti elaborati con pietanze semplici, senza troppi condimenti; cercare di introdurre quotidianamente una quantità discreta di verdure cotte o crude, più ricche di fibre, che riempiono lo stomaco e rallentano l'assimilazione degli alimenti.

😊 Ridurre le porzioni.

😊 Ridurre il tempo dedicato alla televisione/computer a favore di attività più dinamiche.

😊 Favorire una regolare attività sportiva cercando di assecondare le preferenze del bambino e la sua sensibilità (dalla passeggiata in bici alla partita di calcio, dal nuoto in piscina alla ginnastica in palestra).

😊 Sottoporre regolarmente il bambino a visite pediatriche di controllo.





FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE



*Ritira
nella **tua**
Farmacia Comunale
gli opuscoli tematici di
Educazione Sanitaria
Sani&Informa*

prezzo copertina € 0,25