



## **IL DECALOGO ANTI-OBESITA'**

### **DAL CONCEPIMENTO E PER L'INTERA VITA**

***Dalla Società Italiana di Pediatria e dalla Società Italiana di Endocrinologia Pediatrica ecco le 10 regole da osservare in ogni fase della vita per la prevenzione del sovrappeso e dell'obesità e per la tutela della salute***

#### **EPOCA PRENATALE**

##### **1) Attenzione al peso e no al fumo**

Troppi chili in gravidanza si associano ad aumentato rischio di sviluppare obesità in età evolutiva. L'incremento del peso totale dovrebbe essere di 11,5-16 Kg nelle donne normopeso, 7-11,5 nelle donne sovrappeso e 5-9 Kg nelle donne obese in epoca pregravidica.

Non fumare: oltre ai tanti danni alla salute per la gestante e per il feto, il fumo materno nel periodo perinatale aumenta il rischio di sovrappeso all'età di 7 anni (indipendentemente dal peso alla nascita). Il rischio aumenta se la madre fuma anche nel periodo postnatale o se il bambino è esposto al fumo passivo.

#### **I PRIMI DUE ANNI**

##### **2) Allattamento al seno esclusivo possibilmente fino a 6 mesi**

Riduce tra il 12 e il 26% il rischio obesità nelle età successive.

##### **3) Evitare un eccessivo aumento di peso e del rapporto peso/lunghezza sin dai primi mesi di vita.**

Un rapido incremento di peso nei primi mesi di vita è un fattore di rischio per l'obesità. L'azione preventiva si basa principalmente sull'attenzione al tipo, quantità e periodo di introduzione degli alimenti. Seguire sempre i consigli del pediatra.

##### **4) Non introdurre prima dei 4 mesi alimenti solidi e liquidi diversi dal latte materno o dalle formule per lattanti**

Le raccomandazioni nutrizionali internazionali e nazionali (OMS, ESPHAN, AAP, SIP) suggeriscono di iniziare l'alimentazione complementare quanto più possibile vicino ai 6 mesi di vita.

## **BAMBINI IN ETÀ SCOLARE (6-10) E ADOLESCENTI**

### **5) Limitare l'uso di fast food e la frequenza di locali a base di fast food**

L'abitudine ai pasti consumati fuori casa, soprattutto nei fast food, è aumentata negli anni in tutte le fasce di età e le porzioni sono diventate sempre più grandi, inducendo le persone a mangiare di più. Inoltre la frequenza di locali fast food da parte di bambini e adolescenti si associa a un aumento di assunzione di cibo spazzatura e a una ridotta assunzione di vegetali freschi.

### **6) Evitare bevande zuccherate, sport drink, succhi di frutta con zuccheri aggiunti. In età adolescenziale, no a bevande alcoliche e energy drink**

L'uso di bevande zuccherate può produrre un aumento di peso dovuto al contenuto in zucchero e quindi all'apporto calorico e al ridotto senso di sazietà che inducono. Inoltre il fruttosio presente in molte bevande zuccherate favorisce l'aumento del grasso viscerale.

### **7) Ridurre a meno di 2 ore al giorno il tempo trascorso davanti a uno schermo (TV, videogiochi, computer, cellulare, ecc.)**

Passare troppe ore davanti a uno schermo, oltre a sottrarre tempo all'attività fisica, può associarsi a un'alimentazione eccessiva e scorretta. Installare un dispositivo di spegnimento elettronico sembra essere la strategia più efficace per limitare le ore di televisione. Sconsigliato l'uso di tv e tablet sotto i due anni perché è stato dimostrato un effetto negativo della video-esposizione sulla regolarità del sonno.

### **8) Rispettare una corretta igiene del sonno**

Dormire poco è un potenziale fattore di rischio per il sovrappeso e l'obesità in età pediatrica.

Le quantità di ore di sonno ottimali nei bambini e negli adolescenti sono:

4 - 12 mesi 12 -16 ore (sonnellini inclusi)

1 - 2 anni 11 -14 ore (sonnellini inclusi)

3 - 5 anni 10 - 13 ore (sonnellini inclusi)

6 - 12 anni 9 - 12 ore

13 - 18 anni 8 - 10 ore

Si suggerisce di spegnere tutti gli "schermi" 30 minuti prima di andare a letto, evitare che ci siano televisori e computer nella stanza da letto dei bambini.

## **PER TUTTA LA VITA**

### **9) 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**

Un'alimentazione ricca di prodotti vegetali e a moderato apporto di proteine animali e grassi saturi favorisce un sano metabolismo e riduce l'infiammazione dell'organismo. Il maggior numero di pasti dovrebbe essere consumato in famiglia.

### **10) Trascorrere mediamente almeno 60 minuti al giorno in attività fisica moderata/intensa per migliorare la salute metabolica e ridurre il rischio di un eccessivo incremento di peso**

E' documentato che l'attività fisica previene sovrappeso e obesità e migliora il metabolismo a tutte le età. L'aumento dei livelli di attività fisica si può ottenere promuovendo giochi attivi e uno stile di vita attivo (camminare a piedi, andare sul triciclo o in bicicletta, giocare all'aperto, fare le scale ecc.) in tutti i bambini a partire dai 2-3 anni di età e, a partire dai 5-6 anni, anche un'attività motoria organizzata con una frequenza di 2/3 volte a settimana.