

Il sovrappeso nei bambini

Home > Blog > Salute e nutrizione molecolare >
Il sovrappeso nei bambini

NUTRI-lipidomica Nutrizione molecolare e sana alimentazione



L'importanza dell'educazione alimentare

La corretta alimentazione è un pilastro fondamentale per lo stato di salute dell'uomo ed è importante insegnarla e trasmetterla fin dall'infanzia e dall'età scolare.

Le malattie croniche, un tempo legate prettamente all'avanzare dell'età, stanno diventando purtroppo sempre più diffuse anche nei bambini. Gli impatti negativi dell'esordio anticipato di alcune patologie sono preoccupanti sia per la qualità di vita dei pazienti che per l'aspettativa di vita della popolazione con i relativi costi sanitari.

Il ruolo preventivo dell'educazione alimentare nelle scuole è ritenuto fondamentale sia da organismi internazionali, quali OMS e FAO, che dal nostro parlamento italiano. Si cita come esempio parte del testo del Disegno di Legge 2042 al fine di favorire **l'educazione al valore del cibo** nelle scuole: "(...) *di agevolare un approccio integrato tra alimentazione e ambiente, di realizzare attività integrate di educazione alimentare e motoria, al fine di favorire wellness, sani stili di vita e il contrasto all'obesità e ai disturbi legati alla cattiva alimentazione (...)*".

I bambini in sovrappeso e obesi in Italia

Una cattiva alimentazione non determina necessariamente problemi di peso, almeno non nell'immediato, ma è sempre vero il contrario. Anche nella nostra nazione, patria della famosa Dieta Mediterranea, si assiste al grave fenomeno di eccesso ponderale in età infantile; questo dato purtroppo correla statisticamente con un maggior rischio di essere adulti obesi. Secondo i dati 2016 dell'indagine del Ministero della Salute sugli scolari dagli 8 ai 9 anni, risulta che mediamente in Italia **3 bambini su 10 sono in sovrappeso o obesi**. La distribuzione geografica mostra un andamento crescente da nord a sud, con un record negativo nella Campania con 28,6% di bambini sovrappeso e 13,7% obesi, con un totale di quasi 1 su 2 con problemi di peso.



Fonte dati: Okkio alla Salute, indagine 2016



L'eccesso di peso non è solo un problema estetico, ma si associa a numerosi disturbi:

- ipertensione e disturbi cardiovascolari;
- insulinoresistenza, diabete di tipo 2 e sindrome metabolica;
- alterazioni della pubertà e sindrome dell'ovaio policistico;
- asma e difficoltà respiratorie;
- complicanze gastrointestinali;
- complicanze ortopediche;
- problematiche psicologiche, incluso il deficit da attenzione/iperattività (ADHD) e la depressione.

I 7 errori alimentari e non commessi più frequentemente dai bambini

Vediamo le principali abitudini emerse – che bisognerebbe cercare di correggere – emerse dall'indagine Okkio alla Salute e:

- colazione assente o inadeguata e sbilanciata;
- merenda troppo abbondante a metà mattina;
- scarso consumo di verdura e di frutta;
- eccesso di bevande zuccherate o gassate;
- poca attività fisica in particolare giochi di movimento o sport;
- Utilizzo esagerato di TV/videogiochi/tablet/cellulari.

Vivendo in un ambiente "obesogeno" nel quale si incorre continuamente in stimoli sensoriali alimentari e con un'offerta praticamente infinita di cibi, risulta molto difficile non cadere nella trappola, apparentemente innocua, di mangiare qualcosa. Mentre la nostra volontà può aiutarci a dire un singolo no, risulta molto più difficile dire no al cibo molte volte al giorno.

Un network a supporto dei bambini: un'idea per limitare il sovrappeso

Per questo motivo, in particolare per i bambini, è importante che la famiglia, la scuola e le istituzioni collaborino per rinforzare dei comportamenti virtuosi, adottando programmi di educazione alimentare che coinvolgano, anche le mense scolastiche, i medici pediatri e le famiglie, in una sorta di network di supporto e di rinforzo.

I genitori devono verificare e richiedere alle scuole la realizzazione di programmi di educazione alimentare e possibilmente, di laboratori pratici di cucina!



A casa possono venire in aiuto delle famiglie alcune semplici e facili regole ideate dal prof.

Alan Goldhamer, fondatore del TrueNorth Health Center in California, USA. Si tratta della dieta *SOS free* (libera da cibi S.O.S.) dove S sta per sugar (zucchero), O per oil (grassi), S per salt (sale) nel contesto di una dieta sana, come ad esempio quella mediterranea, ricca di verdura, di frutta e di cibi integrali.

Ma perché siamo attratti da cibi S.O.S.? Perché la nostra evoluzione si è svolta in un ambiente in cui le risorse alimentari erano un fattore limitante la crescita della specie umana e la possibilità di reperire cibi grassi o zuccherini rappresentava un vantaggio energetico importante; il consumo di questi cibi veniva premiato anche a livello cerebrale stimolando i centri dopaminergici della gratificazione.

L'industria dei cibi lo sa bene e infatti miscela sapientemente e usa abbondantemente questi ingredienti "S.O.S." nei prodotti in vendita, per aumentarne l'appetibilità e la frequenza al consumo, generando quella che viene definita una vera e propria **dipendenza da cibo**.

Le 3 semplici regole della dieta S.O.S. free

È bene dunque evitare i cibi prodotti dalla scienza applicata all'alimentazione e non dalla natura, in particolare quelli che:

1. **(S)** contengono lo zucchero o una delle tante miscele di zuccheri, in un elenco interminabile di sciroppi ed estratti. Gli zuccheri che nutrono le nostre cellule possono venir forniti tranquillamente all'organismo mangiando i carboidrati complessi (es. pane, pasta, cereali integrali) o la frutta fresca.
2. **(O)** hanno troppi grassi saturi (SFA), troppi Omega-6 ($\omega 6$), o contengono margarine. I grassi sani hanno però un ruolo fondamentale nell'alimentazione umana e vanno usati dando priorità all'olio extravergine d'oliva e ai grassi contenuti nel pesce. I SFA e gli $\omega 6$ non sono grassi cattivi in assoluto, ma troppo presenti nella dieta occidentale moderna e andrebbero bilanciati con gli apporti di Omega-9 e di Omega-3.
3. **(S)** limitare il sale nascosto, presente in tutti i cibi conservati; quello aggiunto a tavola o in cucina rappresenta solo il 35% del sodio ingerito dagli italiani. Il sodio non andrebbe escluso totalmente dalla dieta; i LARN stabiliscono un apporto adeguato in 3,75 g di sale da cucina (cloruro di sodio) corrispondenti a mezzo cucchiaino circa.

Per questo motivo bisogna prendere l'abitudine di valutare i cibi anche attraverso la lettura delle etichette e imparare a individuare la presenza nutrienti elencati in precedenza. Nel dubbio seguire quanto scritto da Michael Pollan, giornalista autore del *best seller* "Il dilemma dell'onnivoro" e lascerete sugli scaffali parecchia merce: **comprate e mangiate solo cibo vero, quello che la vostra bisnonna saprebbe riconoscere come tale.**

Bibliografia

<http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/dati2016.asp>

Michael Pollan. Il dilemma dell'onnivoro. 2006, Adelphi Edizioni spa – 487 pagine

Articolo a cura di:

Dr. Francesco Bonucci – Biologo Nutrizionista

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: **123RF Archivio Fotografico** | © mangsaab, 33658288, 2017-11-22 |

© FoodCollection/PhotoCuisine RF, 32033738, 2017-11-22