AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

MANGIARSANO: OBESITA' INFANTILE, VITA PIU' SANA E SPORT INVECE DI TV

26 Novembre 2012

L'AQUILA – Il sovrappeso e l'obesità infantile costituiscono i disturbi più frequenti nei bambini che vivono nei Paesi industrializzati e il loro numero è in continuo aumento.

Anche nei Paesi in via di sviluppo si sta assistendo a un crescente aumento dell'incidenza dell'obesità nell'età evolutiva.

Quanto all'Italia, secondo una recente indagine la prevalenza di sovrappeso e obesità raggiungerebbe addirittura il 36% alla sola età di 9 anni.

Questi dati sono sicuramente molto preoccupanti e lo sono ancora più se si tiene conto della tendenza di tale obesità a persistere nell'età adulta.

Più del 50% dei bambini obesi, infatti, mantiene tale condizione di obesità anche da adulto.

L'obesità infantile non ha un'unica causa ma può essere senza dubbio definita come una patologia multifattoriale.

Sono tre le cause principali che possono portare un bambino a divenire obeso.

ALIMENTAZIONE
Spesso ci preoccupiamo quando il bambino mangia poco, raramente quando mangia troppo. Se è vero che una dieta carente può portare a deficit di vario tipo, di contro, un introito calorico eccessivo e prolungato nel tempo determinerà inizialmente una condizione di sovrappeso che alla lunga può divenire una vera e propria obesità.

Uno degli aspetti in assoluto più interessanti di questo argomento riguarda la formazione in numero delle cellule adipose che avviene proprio durante l'età pediatrica. Un'iperalimentazione nei primi 18 anni di vita comporta non solo un aumento del volume delle cellule adipose (obesità ipertrofica) ma anche e soprattutto un aumento del loro numero (obesità iperplastica).

Dopo i 18 anni il numero delle nostre cellule adipose resta pressoché invariato ed è per questo che risulta di estrema importanza arrivare a tale età in condizioni di normopeso, per non ritrovarsi poi tutta la vita a combattere con l'ago della bilancia.

I genitori dovrebbero essere i primi ad accorgersi dell'eccessivo aumento di peso del bambino e rivolgersi a un nutrizionista di fiducia. Solo intervenendo durante l'età evolutiva, quindi, si ha la garanzia dei risultati migliori e duraturi.

Oltre a mangiare troppo, però, il bambino mangia in maniera sregolata, troppo di frequente e soprattutto male. Le colpe in realtà non sono di certo le sue, essendo il frigorifero di casa sempre stracolmo di merendine e snack, e i distributori automatici delle scuole pieni di spuntini costituiti da prodotti industriali ricchi di calorie e grassi.

SEDENTARIETÀ
Altra causa determinante l'obesità infantile è senza dubbio la ridotta attività fisica o la vera e propria sedentarietà che si è diffusa negli ultimi decenni di pari passo con lo sviluppo delle più moderne tecnologie.

I bambini un tempo erano sempre all'aria aperta, a correre, ad andare in bici, a giocare a pallone, oggi sono invece attaccati alla televisione, allo schermo del loro computer o davanti alla tanto amata console di videogiochi.

L'esercizio fisico è di fondamentale importanza per il bambino durante la crescita, in quanto, oltre a farlo dimagrire, lo rende più attivo, contribuendo a distribuire adeguatamente le proporzioni tra la massa muscolare e la massa grassa.

FAMILIARITÀ
Pur esistendo in realtà poche alterazioni genetiche che da sole sono in grado di causare obesità nel bambino non si può certo negare che esistano delle forti correlazioni di tipo ereditario.

Un’indagine realizzata dall’Istat nel 2000 ha dimostrato, infatti, che circa il 25% dei bambini in sovrappeso ha un genitore obeso o in sovrappeso, mentre la percentuale sale a circa il 34% quando sono obesi o in sovrappeso entrambi i genitori.

Questo però non significa affatto che bisogna arrendersi di fronte a tali predisposizioni. Bambini con una predisposizione genetica all’obesità possono tranquillamente restare normopeso se educati a un’alimentazione sana ed equilibrata unita a una adeguata attività sportiva.

Al contrario, bambini non predisposti geneticamente possono comunque diventare obesi avendo a disposizione grandi quantità di alimenti ipercalorici e nessun incentivo all’attività fisica.

Questo fa capire come il problema dell’obesità infantile, e in realtà anche quello dell’età adulta, derivi spesso dall’unione delle tre componenti precedentemente descritte.

Non potendo intervenire direttamente sui geni per rimuovere eventuali predisposizioni ereditarie, risulta chiaro come l’intervento debba rivolgersi in maniera accurata e personalizzata verso una vita meno sedentaria e un’alimentazione sana ed equilibrata a qualunque età e in particolar modo in un’età tanto delicata come quella infantile.

Tra le conseguenze precoci dell’obesità infantile le più frequenti sono rappresentate da problemi di tipo articolare, di tipo respiratorio, disturbi dell’apparato digerente e purtroppo anche disturbi di carattere psicologico. I bambini obesi, infatti, possono sentirsi a disagio e vergognarsi, fino ad arrivare a un vero rifiuto del proprio aspetto fisico; spesso sono bambini derisi, vittime di scherzi da parte dei coetanei con il rischio di perdere quindi l’autostima e sviluppare un senso di insicurezza, che può portarli all’isolamento.

Per quanto riguarda le conseguenze tardive, come abbiamo già detto occorre sottolineare che l’obesità infantile rappresenta un fattore predittivo di obesità nell’età adulta, con tutti i disturbi a essa correlati come l’ipertensione, il diabete, le patologie cardiovascolari e respiratorie, le dislipidemie, l’osteoartrosi, e alcuni tumori sino a raggiungere forme invalidanti.

Non è difficile comprendere quanto l’educazione alimentare e l’attività sportiva sin dai primi anni di vita dei nostri figli, siano fattori importanti per la salute psicofisica del bambino e contribuiscano a una prospettiva di benessere nell’età adulta.

Il successo nell’educazione alimentare del bambino sovrappeso o obeso si raggiungerà più facilmente se i genitori accetteranno di condividere uno stile di vita che preveda per tutti i membri della famiglia una alimentazione sana ed equilibrata.

* biologo nutrizionista – *www.danielepercossi.it*

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli