

## OBESITA' INFANTILE: UN FENOMENO IN CONTINUA ESPANSIONE

L'obesità infantile è oggi una delle grandi emergenze sanitarie dei paesi sviluppati e l'Italia detiene, purtroppo, il primato negativo europeo di bambini e adolescenti in sovrappeso. Nel nostro Paese il 25% di soggetti tra 0 e 18 anni ha un eccesso di peso, con un picco nella fascia d'età 9-11 anni, nella quale il 23% della popolazione risulta essere sovrappeso e il 13% obesa.

Da tempo siamo a conoscenza del fatto che l'eccesso di peso determini nel bambino e nell'adolescente una serie di gravi problemi di salute, sia fisici che psicologici che, aggravandosi, si ripercuoteranno anche nell'età adulta (il 70- 80% degli adolescenti obesi è oggi destinato a diventare un adulto obeso).

E' di fondamentale importanza, quindi, la PREVENZIONE da effettuare su tutta la popolazione, ed in particolare sui soggetti a rischio (bambini che non sono stati allattati con latte materno, bambini con basso peso alla nascita per i quali aumentano le probabilità di essere affetti da sindrome metabolica, bambini che tendono ad un alto indice di massa corporea prima dei 5-6 anni).

Il fenomeno origina nella famiglia: scorrette abitudini alimentari (consumo di bevande zuccherate e di "fuori pasto") ed uno stile di vita sedentario (troppe ore davanti alla tv o ai videogame) sono la causa dell'aumento di peso.

Deve essere quindi il Pediatra, che segue il bambino sin dalla nascita, ad indirizzare la famiglia da un Dietista e a consigliare un'attività fisica idonea.

Il Dietista valuterà le abitudini alimentari della famiglia e concorderà con i genitori delle strategie utili all'accettazione del nuovo piano alimentare.

Il problema quindi, non riguarda soltanto il bambino o l'adolescente in sovrappeso o obeso, ma coinvolge l'intera famiglia, e il raggiungimento dello stato di salute richiede un cambiamento radicale delle abitudini di tutti i componenti.

Dott.ssa Fabiola Sanfilippo  
DIETISTA

[www.dietistafabiolasanfilippo.it](http://www.dietistafabiolasanfilippo.it)