

Il caso

Piccoli obesi crescono
un decalogo per mamme

Dal passeggino al sonno l'obesità dei bambini non si vince (solo) a tavola

L'allarme europeo: in Italia il record di sovrappeso tra 6 e 9 anni

Al via una campagna per contrastare le cattive abitudini diffuse già nella prima infanzia

Le dieci regole anti-obesità da 0 a 6 anni



Allattamento
Allattare al seno almeno 6 mesi, se possibile fino a 12 mesi

Attraverso l'allattamento passa una corretta educazione alimentare



Svezzamento
Introdurre dopo i 6 mesi alimenti e bevande complementari al latte materno, ad eccezione dell'acqua



Apporto proteico limitato
Controllare l'apporto di proteine per i primi 2 anni di vita



Evitare il formaggio grattugiato nelle pappe fino a 1 anno

VERA SCHIAVAZZI

L PASSEGGINO super-confortevole? Meglio riporlo in cantina. Il biberon, nasconde una trappola temibile, perché impedisce ai bambini di percepire il senso di sazietà: meglio eliminarlo dopo il primo anno di vita. I piccoli svedesi e tedeschi sono più magri di quelli italiani (che insieme ai ciprioti sono in cima alla classifica dei bambini grassi in Europa).

ED È grazie alle quattro ore di sport a settimana, all'abitudine di andare a scuola a piedi e all'assenza di un televisore (oltre a quello di famiglia) nella loro cameretta. Ma anche per merito di notti più lunghe e tranquille.

Che l'Italia registrasse il primato dei sovrappeso e degli obesi nella fascia tra i 6 e i 9 anni già lo si temeva. Oggi però i primi risultati dello studio Ide-fics, il più grande mai condotto in Europa, con 16.000 bambini monitorati per due anni, lo confermano autorevolmente. «Non siamo ancora in grado di indicare un'unica ragione per questo fenomeno italiano, che è più forte nel Sud rispetto al Nord – spiega Alfonso Siani, epidemiologo, esper-

to di nutrizione e responsabile di E-Family, la ricerca italo-tedesca che proseguirà lo studio appena finito seguendo gli stessi soggetti durante l'adolescenza – ma intanto già sappiamo che il 60 per cento del nostro campione si muove per meno di un'ora al giorno, come dimostrano gli accelerometri messi al polso dei bambini». E aggiunge: «Le nostre abitudini alimentari si sono avvicinate a quelle, meno sane, del resto del mondo e del Nord Europa, peccato che non sia successa la stessa cosa per l'attitudine sportiva dei ragazzini. Il risultato è che mentre nel carrello della spesa entrano le stesse cose in tutto il mondo, il tempo che la scuola dedica all'educazione fisica è minore in Italia, così come mancano i campi da gioco e le piste ciclabili percorribili anche dai più piccoli».

Ora gli scienziati vogliono sapere che cosa accadrà alla generazione più sfortunata dal punto di vista del peso nell'età in cui si cominciano a prendere decisioni autonome: «Seguiremo gli stessi bambini nell'adolescenza – annuncia Siani, che lavora all'Istituto di Scienza dell'ali-

mentazione del Cnr, a Avellino – per capire che cosa avviene quando cominciano a scegliere da soli i propri stili di vita, differenziandosi dai genitori».

Per arrestare la crescita dell'obesità anche la Società italiana di pediatria (Sip) si muove insieme a quella dei pediatri (Sipps) che si occupano di prevenzione, e lancia "Io mi voglio bene", una campagna destinata a correggere le cattive abitudini che, tra 0 e 6 anni, possono aumentare di molto il rischio di obesità dopo gli 8-9 anni, e potenzialmente nel resto della vita. Anche la Sip controllerà i risultati: «Stiamo avviando uno studio per seguire le differenze tra chi segue le nostre indicazioni e chi no», spiega il presidente Alberto Ugazio. Il Cnr da parte sua lo ha già fatto: oltre allo sport, alla frutta nelle scuole, alle città più vivibili, una risposta arriva da un semplicissimo bicchiere d'acqua. Eliminando i distributori di bevande gassate e di merendine nelle scuole, e favorendo così un consumo maggiore d'acqua, la tendenza a diventare "oversize" si può abbattere del 10 per cento e oltre. «Attenzione però: oltre



allo sport e alle sane abitudini serve anche il riposo – avverte Siani – mentre i nostri studi hanno dimostrato che i bambini italiani vanno a dormire più tardi dei loro coetanei europei, restando così al di sotto delle dieci ore consigliate».

© RIPRODUZIONE RISERVATA





4 **Bevande caloriche**
Evitare tè istantaneo e deinato, tisane, succhi di frutta, soft drink, acqua zuccherata



5 **Biberon**
Sospenderne l'utilizzo entro i 12-24 mesi.
Dopo i 12 mesi il rischio di sovrappeso aumenta del 3% per ogni mese di uso

Non favorisce una corretta regolazione del senso di sazietà



6 **Mezzi di trasporto**
A 3 anni **abbandonare l'uso del passeggino**

Non portare il bimbo sul carrello della spesa, privilegiare l'abitudine di **andare a scuola a piedi**

7 **Controlli**
Controllare a partire dai 2 anni a ogni visita pediatrica la curva dell'**indice di massa corporea**. Tenere d'occhio l'**EAR** ("early adiposity rebound"), indicatore del precoce aumento dell'adiposità

8 **Sedentarietà**
Far muovere il bambino il più possibile sin dai primi mesi di vita. Prima dei 2 anni non metterlo davanti alla tv

Dopo i 2 anni non superare le **8 ore a settimana di TV/videogiochi**

9 **Giochi**
Regolare e incentivare i **giochi di movimento** adatti all'età del bambino



10 **Porzioni**
Preparare il piatto con la porzione di alimento idonea all'età del bambino



La porzione è riportata nell'**Atlante Fotografico delle Porzioni Alimentari** che indica 3 misure: "small" "medium" "large"