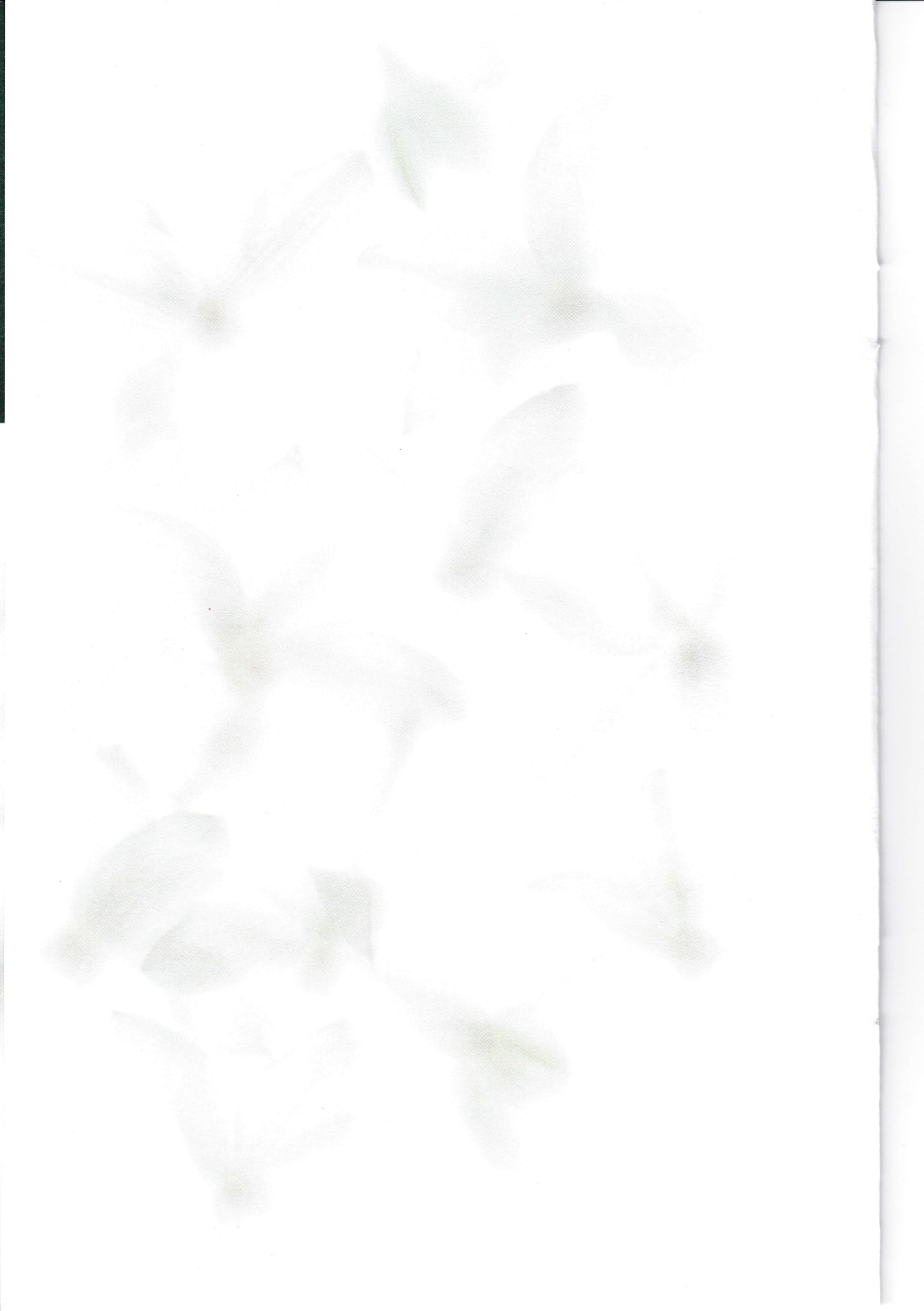


# Il mio bambino è in sovrappeso?

Come scoprirlo e come aiutarlo



L'EVOLUZIONE DELLA FITOTERAPIA



## **Sovrappeso e obesità: un fenomeno in continuo aumento**

Sovrappeso e obesità sono sempre più diffusi nei paesi industrializzati. In Italia, 3 adulti su 10 sono in sovrappeso, mentre 1 su 10 è obeso<sup>1</sup>. È particolarmente preoccupante l'aumento crescente del problema nelle prime fasi della vita: in uno studio condotto su bambini di età compresa tra 8 e 9 anni è risultato che il 23% è in sovrappeso e l'11% è in condizioni di obesità<sup>2</sup>. Estrapolando le stime all'intera popolazione degli alunni della sola scuola primaria, il numero dei bambini in sovrappeso sarebbe superiore ad 1.100.000, di cui quasi 400.000 obesi. Il fenomeno interessa tutte le regioni, ma è più rilevante al Sud, in particolare in Campania, Abruzzo, Molise, Basilicata e Calabria<sup>2</sup>.

Alla base di questo problema ci sono i **cambiamenti della società** collegati con la crescita economica, la modernizzazione, l'urbanizzazione e la globalizzazione dei mercati alimentari. L'alimentazione si è modificata aumentando il consumo di cibi ricchi di grassi saturi, zuccheri raffinati e privi di fibre. Allo stesso tempo vi è stata una drastica riduzione dell'attività fisica con il lavoro divenuto fisicamente meno impegnativo, il trasporto automatizzato, la tecnologia in casa e la sedentarietà nel tempo libero.

Agli effetti legati al **cambiamento degli stili di vita** e alla **maggiore sedentarietà** vanno poi sommati quelli dovuti alla **predisposizione genetica**. La nostra specie, infatti, si è sviluppata in situazioni di carenza di cibo e questo ha favorito quegli individui geneticamente predisposti ad accumulare riserve di grasso. Nei periodi di carestia, infatti, questi soggetti avevano maggiori possibilità di sopravvivenza rispetto a quelli che smaltivano rapidamente le sostanze nutrizionali assunte in eccesso durante periodi di "abbondanza".

**Combattere sovrappeso e obesità significa assumere un atteggiamento razionale e responsabile verso la maggiore disponibilità di cibo e la minore necessità di attività fisica che caratterizza la società odierna. È necessario prestare la massima attenzione alle abitudini alimentari che si trasmettono ai propri bambini nel corso dell'infanzia e durante la crescita.**

**I bambini infatti sono particolarmente sensibili ai cambiamenti della società** che stanno favorendo la tendenza all'incremento del sovrappeso e dell'obesità. Basta pensare a quanto tempo i ragazzi trascorrono davanti alla **televisione, tempo che una volta veniva dedicato ad attività all'aria aperta**, oggi oramai impraticabili a seguito dell'eccessiva urbanizzazione. Durante queste ore i bambini sono esposti a numerosi **messaggi pubblicitari** che inducono il desiderio di cibi ricchi di zuccheri e di grassi e da consumare, magari, fuori pasto. L'apporto calorico fornito dagli **snack** sfugge facilmente al controllo del bilancio energetico della giornata. Inoltre viene spesso sottovalutato l'impatto sull'accumulo di grasso dell'elevata **assunzione di zuccheri a rapido assorbimento**, dovuta anche a un eccessivo consumo di bevande zuccherate.

A tutto questo si aggiunge il fatto che trascorrere molto tempo davanti alla televisione abitua i ragazzi a un atteggiamento passivo, influenzando le abitudini comportamentali che si stanno formando.

È fondamentale invertire questa tendenza perché **un eccesso di peso durante l'infanzia ha riflessi negativi sulla salute sia nel corso della stessa infanzia sia in adolescenza e in età adulta.**

È noto, infatti che se un bambino è obeso a 6 anni ha il 50% di probabilità di essere obeso anche da adulto<sup>3</sup>.

**È necessario quindi intervenire contro il sovrappeso prima dell'adolescenza, prevenendo la condizione di obesità.**

Il primo passo consiste nel prestare attenzione alle abitudini alimentari e allo stile di vita e nel tenere sotto controllo i cambiamenti di peso e la formazione degli accumuli di grasso.



## Eccesso di peso: come capire quando si tratta di sovrappeso o obesità

L'immagine di un bambino cicciottello è spesso associata a una maggiore garanzia di una sana crescita. Per un genitore perciò è difficile riconoscere se il proprio bambino si trova in una condizione di peso tale da necessitare un intervento sulla dieta e sul comportamento. Secondo una recente analisi **in Italia ben 4 genitori su 10 non ritengono che il proprio figlio abbia un peso eccessivo rispetto all'altezza<sup>2</sup>.**

Il mancato riconoscimento di una condizione di rischio ritarda l'adozione degli opportuni provvedimenti.

**È invece fondamentale intervenire già in una condizione di sovrappeso, sia perché quanto maggiore è l'eccesso di peso, tanto più diventa difficile rimediare, sia perché col sopraggiungere di uno stato di obesità possono insorgere complicanze anche gravi.**

Al di là delle più immediate conseguenze estetiche e sociali, infatti sovrappeso e obesità rappresentano importanti **fattori di rischio per le malattie metaboliche e degenerative.**

La crescente diffusione del problema è la prova che, anche una volta individuata la condizione di eccesso di peso, è difficile intervenire in maniera efficace: **non è semplice modificare le abitudini alimentari.**

Riconoscere che l'eccesso di peso del proprio bambino può essere dovuto a abitudini sbagliate significa rivedere i comportamenti di tutta la famiglia e questo non è facile. Il primo scoglio è proprio quello di **individuare il problema distinguendo tra un bambino "paffutello" e un bambino in sovrappeso.**

Per identificare in maniera oggettiva uno stato di sovrappeso e di obesità, ci sono degli utili riferimenti sia per i bambini, sia per gli adulti. Anche questi ultimi devono prestare attenzione alla propria forma e perciò i cambiamenti dello stile di vita devono riguardare tutta la famiglia. L'esempio positivo dei genitori aiuta i figli a cambiare.



## Non solo una questione di chili di troppo

*L'obesità è una malattia cronica determinata da un eccesso di massa grassa distribuita in maniera differente nei vari distretti del corpo.*

Per definire se sussiste un "eccesso" di grasso si ricorre comunemente all'indice di massa corporea (IMC o BMI = Body Mass Index, secondo la definizione americana), che si calcola con la formula seguente:

$$\text{BMI} = \text{peso (in kg)} / \text{quadrato dell'altezza (in metri)} = \text{kg/m}^2$$

Nella tabella seguente sono riportati i valori di riferimento per gli adulti.

BMI Body Mass Index	INDIVIDUO
< 18,5	sottopeso
18,5 - 24,9	normopeso
25 - 29,9	sovrappeso
30 - 34,9	obesità
35 - 39,9	obesità di grado II
>40	obesità di grado III

Per i bambini e i ragazzi non è possibile fare riferimento a questi valori perché durante la crescita la massa grassa aumenta fisiologicamente con l'età e il suo rapporto con il peso e l'altezza cambia nel tempo e in maniera diversa fra i due sessi.

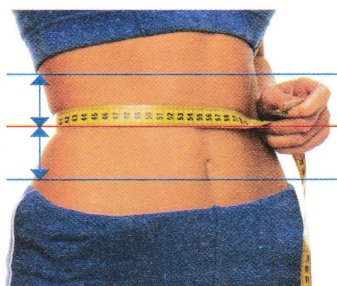
**Pertanto per valutare l'adeguatezza del BMI in età pediatrica si utilizzano le carte per età e genere dei percentili di BMI, che tengono conto di queste variabili e che vengono utilizzate dal medico. Si tratta di grafici che vengono calcolati sulla base dei dati (peso, altezza) presi da migliaia di bambini di diverse età che formano i campioni che vengono utilizzati come riferimento.**

Il BMI, pur rimanendo un utile e immediato indicatore del sovrappeso e dell'obesità, deve essere considerato solo uno dei parametri da tenere sotto controllo. **A uno stesso BMI possono corrispondere, infatti, diversi livelli di grasso corporeo.** Il BMI non fornisce alcuna indicazione sulla localizzazione del grasso, che risulta invece determinante per la valutazione dei rischi di malattia cardiovascolare e di diabete.

Per queste ragioni è importante considerare oltre al BMI anche la **circonferenza addominale** che è un indicatore ritenuto attendibile della quantità di grasso presente all'interno dell'addome (grasso viscerale). La presenza di un eccesso di grasso addominale rappresenta, infatti, di per sé, al di là del BMI, un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari e il diabete di tipo 2.

Nel calcolare la circonferenza addominale, per praticità, spesso si prende come riferimento l'ombelico, e si parla in tal caso di circonferenza ombelicale.

Per una misurazione più accurata occorrono degli accorgimenti: mettersi in posizione eretta, rilassare i muscoli addominali, posizionare un comune metro (non elastico), a metà tra la parte più bassa della gabbia toracica e il limite superiore dell'osso del bacino.



Nella tabella seguente sono riportati i valori di riferimento per gli adulti.

DONNA	UOMO	GIUDIZIO
<80	<94	normale
80 - 88	94 - 102	elevato
>88	>102	molto elevato

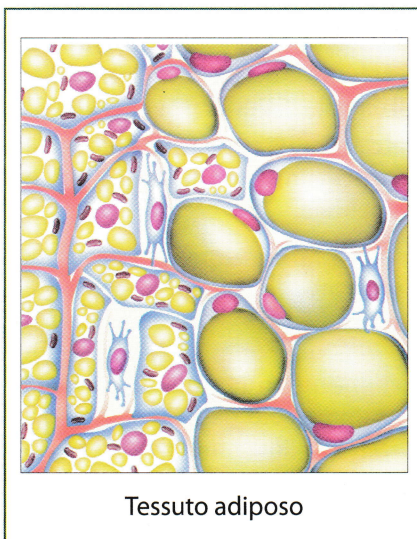
Anche per i bambini per avere una stima dell'obesità viscerale si può usare un indice semplice assai veloce da calcolare e molto sensibile quale segnalatore di rischio. Si tratta del rapporto tra la circonferenza della vita e l'altezza, entrambe espresse in centimetri.

**Il rapporto CIRCONFERENZA VITA/ALTEZZA  
non deve superare il valore di 0.5**

## Eccesso di grasso: un rischio per la salute

Le persone in sovrappeso e obese, anche se in misura diversa, sono caratterizzate da un eccesso di grasso, che si accumula nel tessuto adiposo.

A lungo si è pensato che quello adiposo fosse un semplice tessuto di deposito delle riserve energetiche. In realtà il tessuto adiposo svolge altre attività molto importanti tra cui la produzione di sostanze dette "adipochine", capaci di regolare il metabolismo dei grassi e altre funzioni fisiologiche.



Tessuto adiposo

Quando sovraccaricato da un eccesso di grasso, il tessuto adiposo libera soprattutto **adipochine di tipo infiammatorio** che hanno conseguenze negative su tutto l'organismo, aumentando il rischio di **malattie metaboliche e cardiovascolari**.

Il grasso contenuto nell'addome, grasso viscerale, è in grado di produrre adipochine infiammatorie in misura maggiore rispetto al grasso degli altri distretti dell'organismo. Per questo, sempre maggiore attenzione deve essere riposta non solo sui chili di troppo ma anche sulla distribuzione del grasso e in particolare sul valore della circonferenza addominale.

**Alla luce di queste evidenze, anche chi si trova in un intervallo di peso e di BMI nella norma, deve tenere sotto controllo anche la circonferenza addominale, perché è ritenuta un fattore di rischio indipendente dal peso.**



## Interventi contro sovrappeso e obesità

Una volta identificata la condizione di sovrappeso e obesità, è importante intervenire con rigore e sotto la guida di un esperto. Per un approccio serio alla risoluzione del problema occorre agire modificando lo stile di vita, adottando una dieta sana e svolgendo regolarmente attività fisica.

In generale, l'obiettivo per i bambini in sovrappeso che sono ancora in crescita non è quello di perdere peso, ma piuttosto quello di rallentare l'aumento di peso e di attendere che crescano in altezza.

È fondamentale innanzitutto correggere le abitudini sbagliate, in primis quella della **prima colazione**: uno studio osservazionale<sup>2</sup> ha evidenziato che il 9% dei bambini non fa colazione, il 30% la fa in maniera non adeguata, il 68% fa una merenda di metà mattina troppo abbondante. Una prima colazione scarsa o inesistente determina un maggiore appetito all'ora del pranzo e nelle ore pomeridiane, favorendo quindi il consumo di un pasto troppo abbondante o di snack.

I ragazzi conducono spesso una vita troppo sedentaria per la loro età. I bambini dovrebbero **praticare attività fisica** moderata o intensa ogni giorno per almeno un'ora. In realtà è stato osservato che 1 bambino su 5 pratica sport per non più di un'ora a settimana.

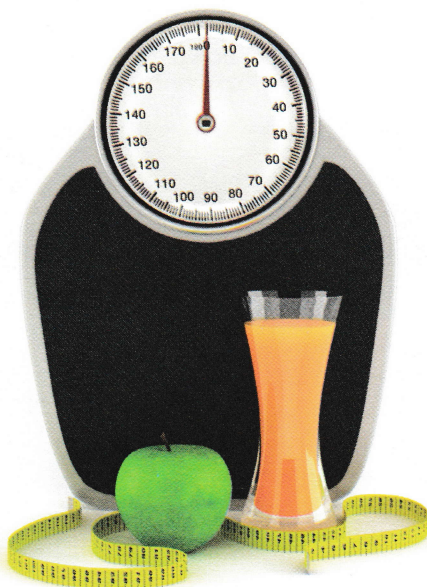


È importante riequilibrare il **bilancio di energia**, moderando da una parte l'assunzione di cibi ricchi di zuccheri e di grassi e aumentando, dall'altra, il dispendio calorico, quindi il movimento.

È fondamentale inoltre prestare attenzione anche ai **processi alla base della formazione degli accumuli di grasso**, per i quali è determinante non solo la **"quantità"**, ma anche la **"qualità"** del cibo introdotto.

Anche in termini qualitativi i dati sono sconcertanti: il 23% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente **frutta e verdura** e il 48% dei bambini fa uso giornaliero di **bevande zuccherate**<sup>2</sup>.

Questo contribuisce a esacerbare le **oscillazioni che i livelli di glucosio nel sangue** subiscono durante la giornata, a seguito dell'assunzione di carboidrati. I carboidrati, infatti vengono digeriti e trasformati in glucosio. Dopo un pasto, in particolare se troppo ricco di carboidrati, la concentrazione di glucosio nel sangue (glicemia) aumenta, con conseguenze importanti ai fini della creazione dei depositi di grasso.



## **Le conseguenze delle oscillazioni glicemiche nella formazione degli accumuli di grasso.**

L'incremento della glicemia stimola un'importante ghiandola dell'apparato digerente, chiamata pancreas, a secernere l'ormone "insulina" che attraverso il sangue raggiunge tutti i tessuti dell'organismo. L'insulina:

- **favorisce l'utilizzo del glucosio** da parte di tutte le cellule dell'organismo;
- **stimola la conservazione del glucosio in eccesso sotto forma di grassi, e in particolare di trigliceridi, all'interno del tessuto adiposo (lipogenesi);**
- **inibisce la mobilizzazione dei grassi dai depositi adiposi (lipolisi)**, quando la disponibilità di abbondante glucosio rende inutile l'utilizzo delle riserve energetiche.

**L'insulina, quindi, gestisce situazioni di abbondanza delle risorse energetiche, favorendo lo stoccaggio di quelle in eccesso nei depositi di grasso e bloccando l'utilizzo delle riserve.**

**Per questo l'insulina è definita "l'ormone dell'abbondanza".**



L'insulina consente di riportare i livelli ematici di glucosio ad una concentrazione normale, sia facendolo utilizzare alle cellule per produrre energia, sia in caso di eccesso, facendolo depositare sotto forma di grasso.

Quanto più brusco è l'incremento della glicemia dopo un pasto, tanto maggiore è il rilascio di insulina che determina un repentino abbassamento dei livelli di glucosio a valori addirittura inferiori a quelli di partenza. Questo ha due implicazioni:

1. gran parte del glucosio non viene utilizzato ma subito accumulato sotto forma di grassi nel tessuto adiposo;
2. il ritorno troppo rapido a livelli di glicemia bassi rappresenta per l'organismo una situazione di carenza di carburante e quindi determina la sensazione di appetito, dunque l'assunzione ulteriore di cibo.

**Si crea quindi una condizione paradossale: l'assunzione di un eccesso di "glucosio" ne determina il rapido sequestro in forma di deposito di grasso; la carenza di carburante che ne consegue porta, tramite lo stimolo dell'appetito, a un'ulteriore assunzione alimentare di risorse energetiche.**

Quando invece l'incremento della glicemia è graduale, viene liberata una quantità di insulina tale da determinare un ritorno lento e graduale a livelli di glicemia normali. In questa condizione:

1. i bassi livelli di insulina segnalano la necessità di attingere alle riserve energetiche dell'organismo: viene promosso il destoccaggio dei grassi dal tessuto adiposo;
2. la glicemia non subendo rapidi decrementi non invia segnali di appetito all'organismo.

**Interventi che rallentano la velocità di assorbimento dei carboidrati, provocando un controllo della glicemia postprandiale e, indirettamente, della insulinemia, possono essere un valido aiuto nel controllo del peso e dell'eccesso di grasso.**

#### RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- 1 Dati sistema di sorveglianza Studio Passi 2010.
- 2 Dati Okkio alla salute 2010 - Rilevazione condotta su 42.155 bambini di età compresa tra 8 e 9 anni.
- 3 Must A et al., Long-term morbidity and mortality of overweight adolescents. A follow-up of the Harvard Growth Study of 1922 to 1935, *N Engl J Med* 1992;327:1350-5.



## Cosa può fare un genitore per aiutare il proprio bambino a mantenere o riacquistare il proprio peso forma?



- ✓ Un primo passo può essere quello di adottare **uno stile di vita che preveda una regolare attività fisica**. Tutta la famiglia deve adottare uno stile di vita più attivo riducendo i comportamenti sedentari e il numero di ore passate davanti alla tv. Il bambino va incoraggiato a fare attività di gioco libero e i genitori dovrebbero accompagnarlo in passeggiate a piedi o in bicicletta.
- ✓ Contemporaneamente tutta la famiglia deve seguire **un regime alimentare** con un appropriato tenore energetico (per es. ridurre al minimo merendine, bevande zuccherate, cibi grassi e fritti).
- ✓ Nella scelta dei cibi è bene privilegiare alimenti come frutta e verdura che sono ricchi di fibre, aumentano il senso di sazietà ed aiutano a controllare l'eccessivo apporto energetico.
- ✓ È importante che il **ragazzo mantenga un peso stabile nel tempo**, attendendo la crescita in altezza per il riequilibrio di un corretto rapporto peso/altezza. Non sono mai indicate per i bambini diete "dimagranti" se non in caso di grave obesità e in tal caso sarà il medico a decidere quale dieta e per quanto tempo farla.
- ✓ I cambiamenti degli stili alimentari e di vita proposti al ragazzo devono interessare l'intero nucleo familiare. Solo con **l'esempio positivo dei genitori** e degli altri adulti conviventi il bambino potrà davvero riacquistare quelle abitudini di vita ottimali che gli permetteranno di raggiungere il corretto equilibrio peso/altezza.

**Questo è necessario non solo per mantenere una buona condizione di salute nel corso dell'infanzia e adolescenza ma per garantirsi minori rischi di malattie importanti anche nella vita d'adulto.**





L'EVOLUZIONE DELLA FITOTERAPIA

**Aboca S.p.A. Società Agricola** - Loc. Aboca, 20 - 52037 Sansepolcro (AR)

Tel. 0575 7461 - Telefax 0575 749130

**[www.aboca.it](http://www.aboca.it)**

Azienda con sistema di gestione qualità ISO 9001 e sistema di gestione ambientale 14001 certificati.

