



#crescere**atavola**

# CRESCERE A TAVOLA

INCONTRO DI APPROFONDIMENTO DEI RISULTATI  
DELLA CAMPAGNA PER LA PREVENZIONE DELL'OBESITÀ INFANTILE.

---

*Il Giornale del Cibo*  
CONOSCERE • SCOPRIRE • GUSTARE

**CIRFOOD**  
Feed the future



#crescere**atavola**

# PRESENTAZIONE DEI DATI DELLA CAMPAGNA

**Dott. Giuseppe Banderali**

*Direttore UO Neonatologia e Clinica Pediatrica Santi Carlo e Paolo - Milano*

# Globesity

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) l'**obesità** rappresenta uno dei principali problemi di salute pubblica nel mondo.

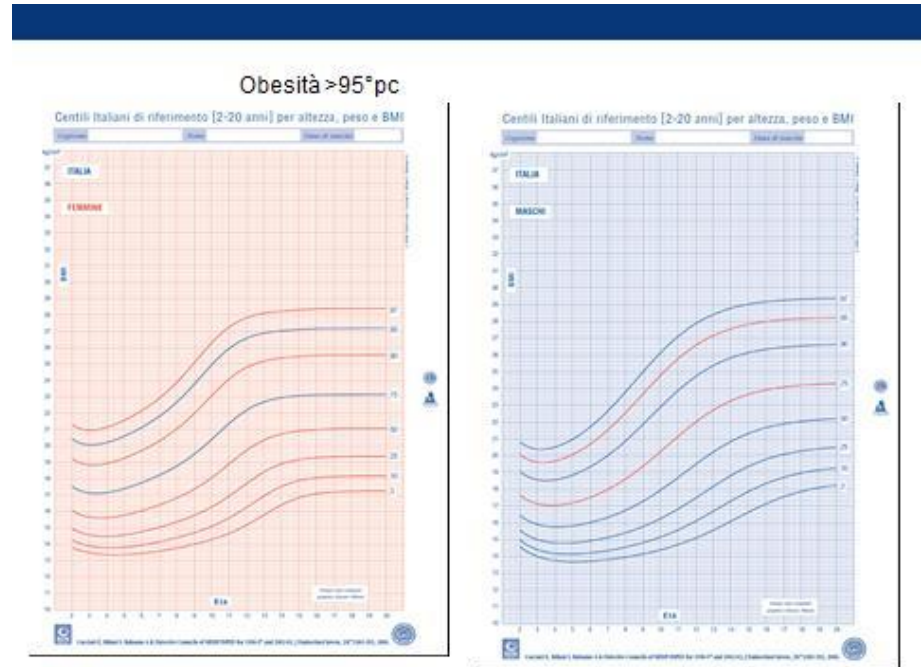
È nata un'**epidemia globale**, che si sta diffondendo in molti Paesi e che può causare, in assenza di un'azione immediata, problemi sanitari molto gravi nei prossimi anni.



#crescereatavola

# L'obesità

- La condizioni di normopeso/sovrappeso/ obesità viene valutata mediante il calcolo del Body Mass Index (BMI);
- $BMI = \text{peso (in kg)}/\text{quadrato dell'altezza (in metri)}$ ;
- E successivamente rapportato alle curve di riferimento per età, sesso ed etnia (curve di Cole o curve Cacciari, per la popolazione italiana).



#crescereatavola

# L'obesità

Bisogna tenere conto che la condizione di obesità/sovrappeso e quindi il BMI cambia in valore numerico in funzione dell'età del bambino

- **Sovrappeso:** BMI compreso tra 75° e 95° pc
- **Obesità:** BMI è maggiore del 95°pc

BMI in realtà, è un surrogato. In particolare nelle condizioni di sovrappeso, il BMI può non identificare il giusto stato di adiposità del bambino.

Più accurata sarebbe la bioimpedenziometria corporea (BIA), in grado di calcolare la massa magra e grassa totale e percentuale.



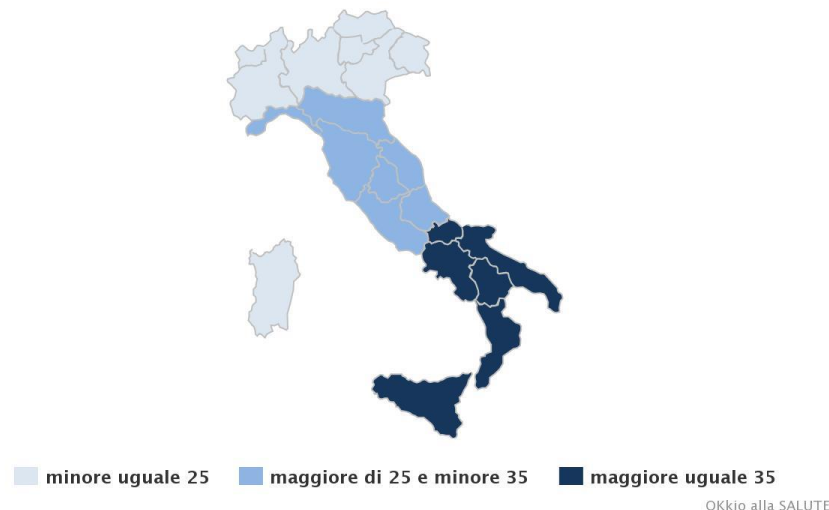
#crescereatavola

# I numeri dell'obesità

- **21,3%** dei bambini in Italia è in **sovrappeso**
- **9,3%** risulta **obeso**
- Maggior prevalenza di sovrappeso e obesità al Sud e al Centro anche se il *gap* tra le Regioni è leggermente diminuito nel corso degli anni

## Bambini di 8-9 anni in sovrappeso e obesi, per Regione

Fonte dati: OKkio alla Salute, indagine 2016



## **CORRIERE DELLA SERA** / PEDIATRIA

PEDIATRIA

### **Obesità infantile, Grecia e Italia le peggiori in Europa. Bene i tedeschi**

La nuova mappatura evidenzia che in 9 Paesi Ue 1 bambino su 3 è in sovrappeso. Tra gli adulti, invece, l'Italia è tra le più virtuose, gli inglesi peggiorano con l'età. Stiamo insegnando male ai nostri bambini?



#crescereatavola



## I numeri dell'obesità

- In meno di dieci anni l'eccesso ponderale (sovrappeso più obesità) dei bambini italiani è diminuito del 13% (passando da 35,2% nel 2008/2009 a 30,6% nel 2016)

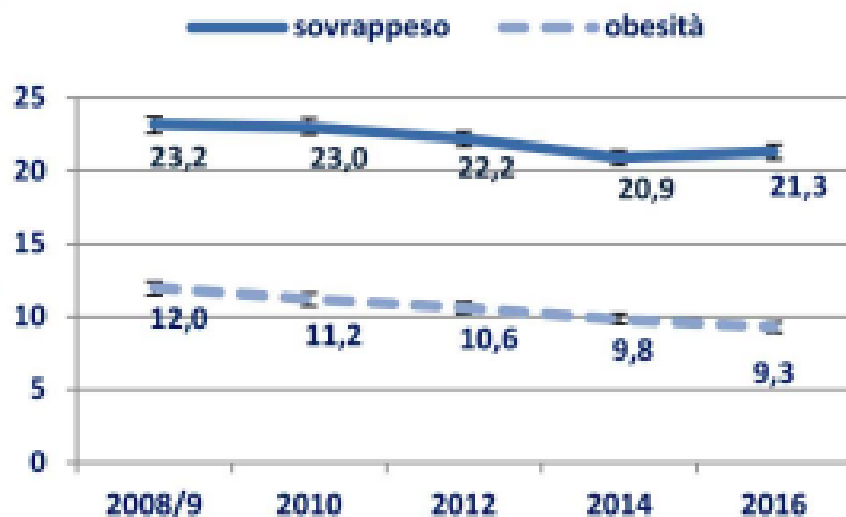


Figura 2. Trend sovrappeso e obesità. OKkio alla SALUTE



Nel 2016 **3** bambini su **10** hanno problemi di sovrappeso/obesità

Le femmine sono meno obese dei maschi



*COSI-Childhood Obesity Surveillance Initiative, WHO Regional Office for Europe*

L'Italia, insieme a più di 30 Paesi europei, partecipa all'iniziativa *COSI* ed è tra le nazioni con valori più elevati di eccesso ponderale nei bambini.



#crescereatavola

# Povert  e obesit 

- L'obesit  nei bambini europei   strettamente correlata allo status socio-economico dei loro genitori
- Nei gruppi socio-economicamente svantaggiati, le madri hanno pi  probabilit  di essere in sovrappeso e **meno probabilit  di allattare**.
- I bambini che non sono allattati e che sono nati da madri obese, con un basso status socio-economico, hanno pi  probabilit  di adottare **abitudini alimentari non salutari** e di diventare individui in sovrappeso.
- Il cibo salutare tende a essere meno conveniente, meno accessibile e **pi  costoso**
- Chi ha maggior difficolt  economiche tenda a mangiare alimenti ad alto apporto calorico, come **junk food**, bevande zuccherine e altri cibi poco sani.

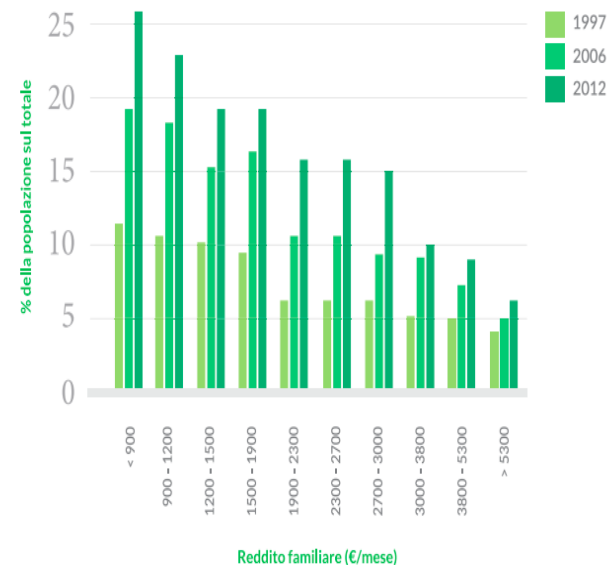


Figura 3. Francia: prevalenza di obesit  nella popolazione adulta in rapporto al reddito familiare, 1997-2012  
Fonte: Ob pi (13)



#crescereatavola



## Cause obesità

- Abitudini alimentari incongrue, con ritmo dei pasti alterati o selettività per certi alimenti

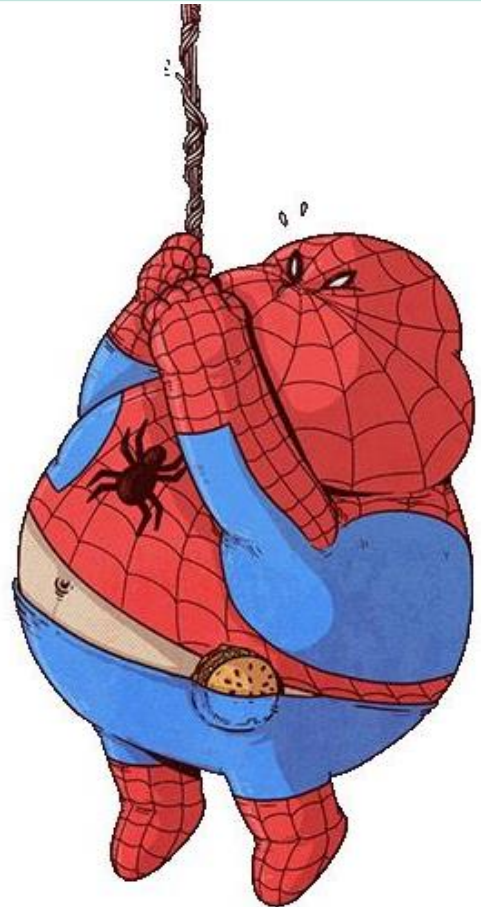
- Ormonali

- Sedentarietà

- Genetiche

- Latrogene, terapie farmacologiche prolungate

- Familiarità



#crescereatavola

# Dieta sana e corretto stile di vita

## OKkio ai risultati ITALIA 2016

### Quanto pesano i bambini?

Tra gli alunni della scuola primaria **3 bambini su 10** sono in eccesso di peso

### I bambini fanno colazione?

**3 bambini su 5** fanno una colazione sana

### I bambini fanno una merenda corretta?

**2 bambini su 5** fanno una merenda leggera a metà mattina

### I bambini si muovono abbastanza?

**1 bambino su 7** non fa un'attività fisica sufficiente

### Per quante ore al giorno i bambini usano la TV o i videogiochi?

I genitori riferiscono che **2 bambini su 5** trascorrono più di 2 ore al giorno davanti alla TV/videogiochi/tablet/cellulare

### I genitori percepiscono la condizione nutrizionale del proprio figlio?

**1 genitore su 2** non percepisce che il proprio figlio è in sovrappeso

## OKkio alla SALUTE per una crescita sana

### Alimentazione equilibrata e giusto peso

Una **alimentazione equilibrata** e bilanciata nell'arco della giornata aiuta a mantenere la **mente attiva e il giusto peso**

### La colazione è un pasto importante

È il **primo pasto della giornata**, sarebbe ideale una tazza di latte, con 3/4 biscotti o cereali e un frutto

### Una merenda leggera

A metà mattina è **sufficiente** consumare uno **yogurt** o un **frutto** o una spremuta

### Movimento per almeno 1 ora al giorno

È importante che i bambini facciano **attività fisica ogni giorno**, vanno bene tutte le attività motorie e il **gioco in movimento**, magari all'aria aperta

### Non più di 2 ore al giorno di TV e videogiochi

TV e i videogiochi sono un divertimento, ma non per più di 2 ore al giorno. **La TV nella camera da letto dei bambini va evitata!**

### È importante conoscere lo stato nutrizionale del tuo bambino

Rivolgiti al tuo **pediatra** per **controllare regolarmente peso e altezza** di tuo figlio

## OKkio alla SALUTE per la famiglia



Preparare una buona colazione



Dare una merenda leggera a metà mattina, come uno yogurt o un frutto



Proporre 5 volte al giorno frutta e verdura, durante e fuori i pasti



Favorire in famiglia il consumo di acqua



Ridurre il consumo di bibite zuccherate



Fare in modo che svolga almeno 1 ora al giorno di gioco in movimento e attività fisica



Evitare che utilizzi la televisione o i videogiochi per più di 2 ore in un giorno



Fare in modo che dorma almeno 9 ore a notte



Controllare regolarmente dal pediatra peso e altezza



#crescereatavola

# Complicanze dell'obesità

## Neurologiche

- Pseudotumor cerebrali

## Cardiovascolari

- Ipertensione arteriosa
- Dislipidemia
- Aterosclerosi

## Metabolico-endocrine

- IFG/DM2
- Sindrome metabolica
- PCOS/Ipogonadismo

## Psicologiche

- Scarsa autostima
- Depressione
- Disturbi dell'appetito

## Gastrointestinali

- Steatosi e steopatie

## Muscolo-scheletrici

- Epifisiolisi testa del femore
- Tibia vara
- Ginocchio valgo
- Piede piatto
- Fratture
- Dolori muscolo-scheletrici

## Respiratorie

- Disturbi ostruttivi del sonno
- Asma
- Ipoventilazione

## Renali

- Glomerulosclerosi focale

## Cutanee

- Acanthosis nigricans
- Fibromi penduli
- Cheratosi pilare
- Infezioni cutanee
- Linfedema
- Ipercheratosi plantare
- Strie cutanee



#crescereatavola

## Complicanze dell'obesità

L'obesità infantile è anche un fattore di rischio per l'insorgenza di Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA: anoressia nervosa, bulimia nervosa, disturbo da alimentazione incontrollata, disturbi alimentari sottosoglia, disturbi della nutrizione) ed è spesso associata al dilagante fenomeno del bullismo

### ORTORESSIA *orthòs orexis* = corretto appetito

Identificata nel 1997 da Robert Bratman, dietologo statunitense, che nel suo libro *“Health Food Junkies”* la paragona alle dipendenze patologiche definendone gli affetti **drogati di cibo sano** per la dispersione di tempo e le modalità della ricerca, che minano la salute psichiatrica ed il funzionamento sociale dell'individuo.



#crescereatavola

## Obesità e sviluppo di DCA

Il **bambino** inizia a percepire la propria **immagine corporea** intorno ai **3 anni**, e verso i 5 comprende che chi lo circonda presenta caratteristiche corporee simili alle sue. Già però a partire **dai 7 mesi di vita è possibile tracciare delle mappe corporee** che sottendono al meccanismo di imitazione dei bambini.



Ad esempio: **sovrappeso od obesità infantile** → concetto sociale di stigmati di cui vergognarsi (**presa in giro e critica dei compagni**) → **distorta percezione del proprio corpo**, sviluppo di ansia ed insicurezze che possono condurre in età successive a comportamenti inadeguati di riduzione del peso corporeo (*Doyle et al. 2007, Neumark-Sztainer et al. 2007*).



La promozione del **corpo magro come emblema** valoroso e **ideale di successo** (*Field et al 2008*), la dipendenza dal consenso e dall'ammirazione altrui (*Cuzzolaro 2014*) sono in **contrasto con** la **commercializzazione di cibo** attraente, ma **malsano** (*Corsica e Hood, 2011*)



#crescereatavola





Ministero della Salute



guadagnare salute

rendere facili le scelte salutari

# PER ESSERE SEMPRE ALL'ALTEZZA L'ALIMENTAZIONE HA IL SUO PESO

**I RISULTATI DELLA RICERCA "OKKIO ALLA SALUTE" tra gli alunni della scuola primaria**

Molti bambini (1 su 3) hanno un peso eccessivo

Molti bambini hanno un'alimentazione non corretta:

- non fanno colazione o la fanno male
- fanno una merenda troppo abbondante
- non mangiano frutta e verdura a sufficienza

Molti bambini non fanno abbastanza movimento e attività fisica

**Parlane con il tuo pediatra**

