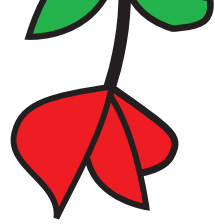
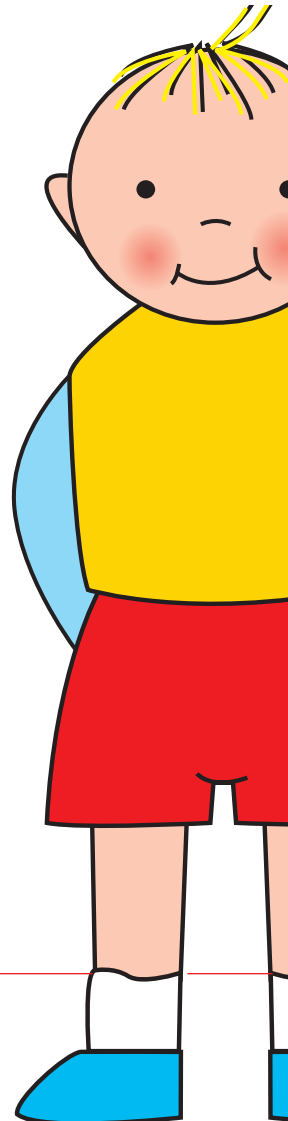
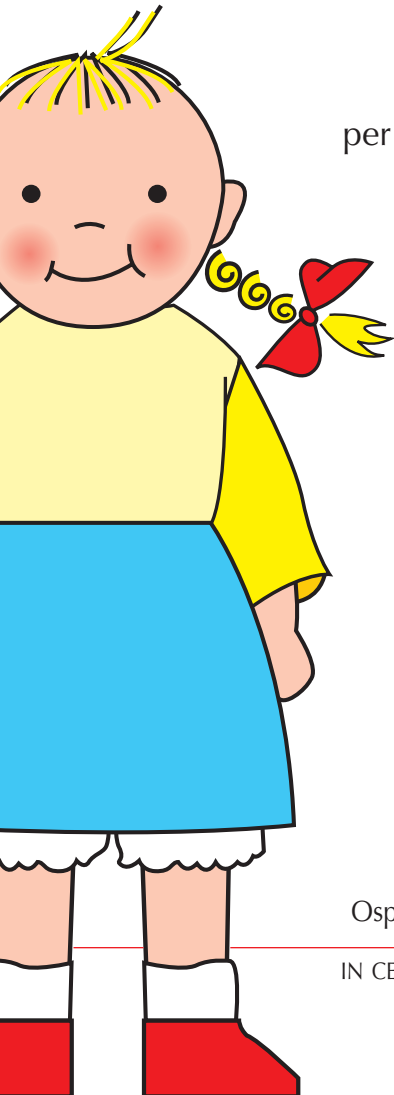


Silvia Maria Omati



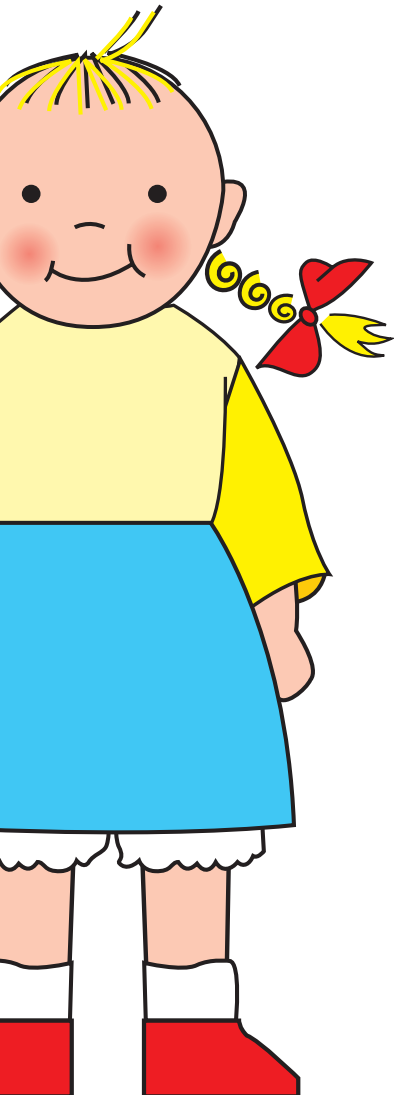
Cose buone da sapere, cose buone da mangiare.


Informazioni mediche
e consigli pratici
per un'alimentazione corretta.



Divisione Pediatria
Ospedale Fatebenefratelli e Oftalmico

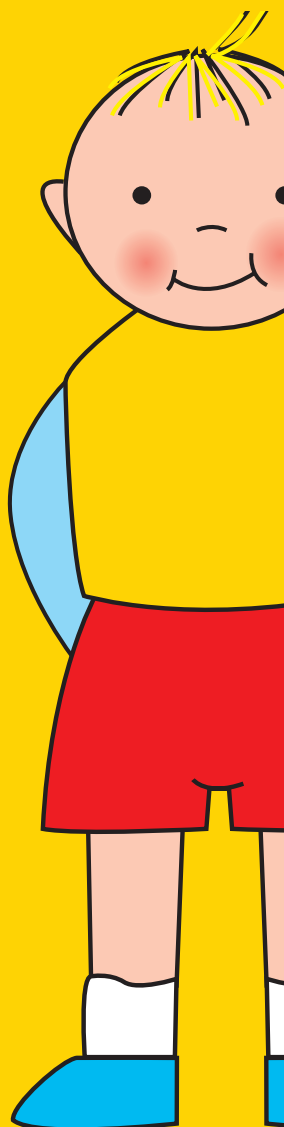
IN CENTRO A MILANO, VICINO AI BAMBINI.

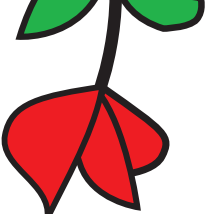




*Cose buone da sapere,
cose buone da mangiare.*

Informazioni mediche
e consigli pratici
per un'alimentazione corretta.





Cose buone da sapere, cose buone da mangiare.



Cari genitori,

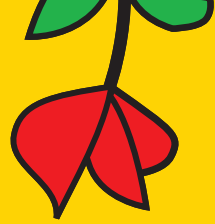
questo libretto ha il solo scopo di fornirvi alcune informazioni in più in merito all'argomento "sovrappeso - obesità".

Il tono è volutamente informale, i concetti pur essendo strettamente scientifici sono espressi con parole semplici in modo da essere compresi anche dai componenti più giovani della vostra famiglia.

Come vi sarà stato già detto nel corso del colloquio in ambulatorio, il successo della prevenzione o della correzione di un eccesso ponderale già manifesto passa proprio attraverso una rieducazione alimentare ed è dunque fondamentale che tutti coloro che fanno parte della vostra famiglia (mamma, papà, figli e non dimentichiamoci i nonni!) capiscano che non si tratta di "fare una dieta per un certo periodo" quanto di modificare, se occorre, in modo definitivo il proprio modo di alimentarsi.

Il maggior benessere economico (al di là degli indubbi benefici) e i riflettori accesi sul cibo dai continui spot televisivi hanno fortemente condizionato la nostra dieta facendo sì che il cibo assumesse una rilevanza maggiore di quella dovuta: ad esso infatti, oltre ad una ovvia importanza nutrizionale, vengono illusoriamente attribuiti anche il potere





Cose buone da sapere, cose buone da mangiare.

di creare un ambiente familiare sereno e felice se consumiamo un tipo particolare di biscotti, di farci sentire ben inseriti nel gruppo di amici se abbiamo la giusta merendina, di esaltare il nostro sex appeal se gustiamo un particolare gelato, ecc.

E' quindi opportuno che a livello familiare si rivalutino le abitudini alimentari e lo stile di vita e ci si riappropri della capacità di scelte consapevoli a favore di una alimentazione varia, semplice ed il più possibile genuina.

Nelle prossime pagine troverete dunque ripresi in modo un poco più ampliato tutte le informazioni mediche ed i consigli che vi sono stati dati nel corso della visita; questo per darvi la possibilità di meglio motivare eventuali cambiamenti delle vostre abitudini nutrizionali e di vita.

Buona lettura!

Dott.ssa Silvia Maria Omati



Sovrappeso e obesità



Nei paesi industrializzati il progressivo cambiamento delle abitudini nutrizionali e di vita di bambini e adolescenti, associato ad altri fattori, ha portato alla comparsa di patologie caratteristiche dell'età moderna fra cui sovrappeso e obesità.

Non si tratta di problemi di natura estetica ma di vere e proprie forme di malnutrizione.

Nei paesi a più elevato tenore socio-economico l'obesità rappresenta "il" problema nutrizionale. In Italia la prevalenza di questa patologia risulta la più elevata d'Europa.

La gravità delle complicanze (malattie cardiovascolari, pressione alta, diabete, ipercolesterolemia, conseguenze di ordine psicologico, ecc.) legate ad essa rende opportuna un'azione di prevenzione o di trattamento il più tempestiva possibile.

La prevenzione viene effettuata attraverso tre canali:

- 1) riduzione della sedentarietà
- 2) promozione di una vita attiva
- 3) abitudini nutrizionali corrette.

Ma vediamo prima di tutto che cosa si intende per sovrappeso e obesità.





Entrambe queste condizioni sono caratterizzate da un accumulo patologico di tessuto adiposo. Secondo alcune formule precise si può calcolare l'eccesso ponderale (EP) e l'indice di massa corporea (BMI) e stabilire quindi la severità del problema.

L'eccesso ponderale può essere misurato in modo più o meno accurato anche da persone non esperte; se l'eccesso ponderale, calcolato come:

$$\frac{\text{PESO REALE (KG)} - \text{PESO IDEALE (KG)}}{\text{PESO IDEALE (KG)}} \times 100$$



risulta fra 20% - 40%: l'obesità è lieve

fra 40% - 60%: l'obesità è media

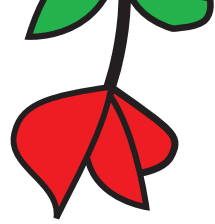
superiore a 60%: l'obesità è grave;

l'indice di massa corporea invece, misurato dal medico sempre sulla base dei dati del paziente (peso e altezza), deve essere poi valutato secondo tabelle internazionali.

Se l'instaurarsi del sovrappeso o obesità non è dovuto ad una causa specifica, si parla di obesità "essenziale", mentre se è riscontrabile alla visita medica una causa endocrina, neurologica, genetica o di altra natura, si dirà obesità "secondaria".

Come accade di ritrovarsi in una situazione di sovrappeso o di obesità essenziale?





L'obesità essenziale è una patologia a genesi multifattoriale (predisposizione genetica, fattori psicologici, influenza socio-ambientale) ma è soprattutto il nostro stile di vita (alimentazione, attività fisica, ecc) che più influisce sul nostro stato nutrizionale.

L'eccesso di peso si instaura gradualmente quando l'introduzione di calorie tramite l'alimentazione supera costantemente la quantità di calorie consumate nel corso della giornata.

Che cosa può succedere se un bambino continua a rimanere in sovrappeso o obeso?

Il rischio per un bambino obeso di rimanere tale e quindi di diventare un adolescente e poi un adulto obeso aumenta con l'età ed è direttamente proporzionale alla gravità dell'eccesso ponderale: cioè più un bambino è obeso, maggiore è il rischio, se non modifica le proprie abitudini, di rimanere tale anche nell'età adulta con tutte le possibili complicanze.

Un bambino che è obeso in età scolare ha, rispetto a un suo coetaneo non obeso, un rischio di mantenersi tale in età adulta che è tra 2 e 6.5 volte maggiore.

Ma l'essere obesi da piccoli, una volta popolarmente considerato il "ritratto della salute", è in realtà una vera e propria patologia con tanto di possibili complicanze con insorgenza a breve e lungo termine.

Vediamo quali.





Complicanze

Alcune complicanze sono di immediato riscontro e, seppure di minore gravità rispetto ad altre, sono in grado di influenzare la qualità della vita:



- stanchezza
- intolleranza al caldo
- difficoltà respiratorie (respiro superficiale e rumoroso)
- piede piatto e ginocchia valghe
- comparsa di strie cutanee
- accumulo di tessuto adiposo a livello del tronco con apparente forma del seno anche nei maschi (pseudoginecomastia).

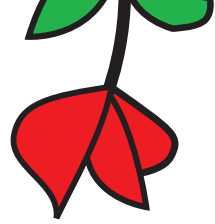
Le complicanze invece più importanti clinicamente sono alterazioni di tipo metabolico come:

- aumentata glicemia con ridotta tolleranza glucidica e tendenza a sviluppare diabete mellito tipo 2
- dislipidemia (aumento nel sangue del colesterolo LDL e riduzione della frazione HDL, aumento dei trigliceridi)

responsabili dell'insorgenza di ipertensione arteriosa e aterosclerosi e quindi dell'aumentata morbilità e mortalità in età adulta per malattie cardiovascolari.

E' quindi importante che i soggetti con sovrappeso e obesità effettuino





periodici esami del sangue allo scopo di individuare precocemente l'instaurarsi di tali patologie.

Le conseguenze di un eccesso adiposo possono però interessare anche altri distretti corporei e dare

- ✿ problemi respiratori: asma, affanno in corso di esercizio fisico, apnee durante il sonno
- ✿ problemi gastrointestinali: steatosi epatica (accumulo di tessuto adiposo nel fegato), calcoli alla cistifellea, reflusso gastroesofageo
- ✿ problemi ortopedici: patologie dell'anca, artrosi
- ✿ patologie puberali: tendenza ad anticipare lo sviluppo puberale, irregolarità mestruali, irsutismo
- ✿ patologie cutanee: foruncolosi, cute iperpigmentata nelle pieghe ascellari, inguinali ed alla base del collo.

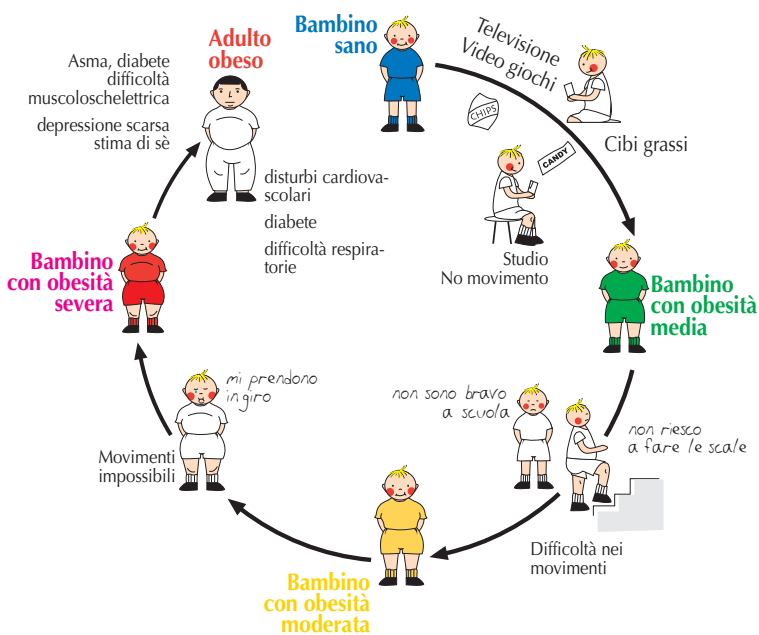
Infine va detto che molto frequentemente bambini e adolescenti che presentano anche solo una condizione di sovrappeso tendono a non sentirsi accettati esteticamente, a isolarsi e a evitare l'attività fisica nella quale riescono con difficoltà. E' quindi facile che nel tempo venga meno la loro autostima e abbiano una tendenza a deprimersi.

Nella pagina di seguito trovate rappresentati tutti quei passaggi che, se non interrotti, creano un circolo vizioso responsabile dell'insorgenza e progressivo peggioramento di uno stato di sovrappeso.

È una rappresentazione molto schematica ma estremamente veritiera.



circolo vizioso dell'obesità infantile



Prevenzione e trattamento



Come già detto in precedenza, la prevenzione o un eventuale trattamento di stati di sovrappeso - obesità si basano sulla promozione di una vita attiva e su abitudini alimentari corrette.

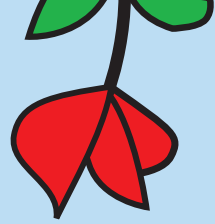
Per promozione di una vita attiva si intende la riduzione della sedentarietà e l'aumento dell'esercizio fisico vero e proprio.

Bisogna sfruttare qualsiasi occasione per fare movimento: andare a scuola a piedi o scendere dal mezzo una fermata prima, fare le scale a piedi piuttosto che usare quelle mobili o l'ascensore, ecc.

Nelle ore pomeridiane libere da impegni scolastici o altre attività, si cerchi di coinvolgere i bambini/ragazzi in qualsiasi incombenza che comporti del movimento: questo atteggiamento previene il senso di noia che loro stessi talora riferiscono di provare (specie se in età adolescenziale) e aumenta il dispendio energetico. In questa ottica permettete loro anche di incontrarsi sovente con amici per giocare in cortile o uscire per una passeggiata o in bicicletta.

E' anche molto importante che vi sia attenzione al numero di ore dedicate ad attività sedentarie; semplicemente stabilite con i vostri figli il momento e il numero di ore per guardare la televisione, giocare al computer o con video giochi, ascoltare della musica: il consiglio è di non





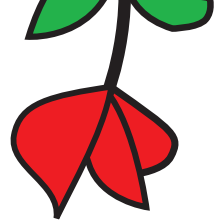
superare le 2-3 ore comprese quelle serali. I bambini in sovrappeso rifiutano spesso di essere iscritti ad attività sportive, occasioni nelle quali può capitare di sentirsi a disagio per obiettive difficoltà motorie o di essere derisi dai compagni.

Ciò nonostante siate determinati sulla necessità di svolgere dell'attività fisica con regolarità, circa 2-3 volte alla settimana; guidateli quindi con molto tatto e "realisticamente" nella scelta dello sport, privilegiando quelli di loro gradimento o meglio ancora se svolti con dei loro amici, così da evitare eventuali abbandoni durante l'anno.

Infine ricordatevi di essere i primi a modificare lo stile di vita, anche il vostro, e quindi nei fine settimana date spazio a camminate, bicicletate, attività all'aria aperta.

A titolo puramente informativo nella pagina seguente trovate indicati alcuni sport e il consumo energetico prodotto dopo un'ora di svolgimento.

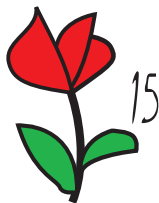




Sport

Consumo kcal/ora

Ballo	350
Bicicletta (10 Km)	210
Calcio	400
Corsa a piedi	900
Equitazione	350
Ginnastica	450
Judo	850
Nuoto (400 m/h)	300
Pallacanestro	600
Pallavolo	350
Pattinaggio	350
Sci	500
Tennis	440



Abitudini alimentari



L'obiettivo di un intervento sull'alimentazione non è quello di impostare una dieta con l'aspettativa di indurre repentini cali ponderali; questo atteggiamento infatti, oltre ad essere in generale mal sopportato psicologicamente dai bambini che si vedono improvvisamente privati dei loro piatti preferiti, è talvolta inadeguato alle loro necessità e ha l'effetto di un boomerang: terminata l'operazione dieta, l'alimentazione torna a essere libera più o meno come prima con un recupero anche in eccesso (effetto yo-yo) dei chili persi!

L'unico intervento efficace a lungo termine è risultato invece essere quello che induce modificazioni graduali delle abitudini alimentari con il recupero di una alimentazione sana ed equilibrata.

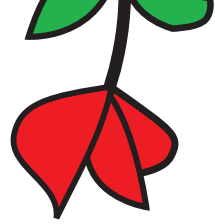
Ciò richiede il convincimento e la partecipazione di tutta la famiglia:

🌸 dei genitori responsabili della scelta e dell'acquisto degli alimenti (se alcuni prodotti non sono in casa, è più facile evitarne l'assunzione) nonché della loro preparazione

🌸 dei nonni perché siano informati, condividano e sostengano questo impegno

🌸 dei bambini stessi: questi ultimi infatti, se ben incoraggiati e motivati nel tipo di alimentazione, si limiteranno ad assaggiare piuttosto che



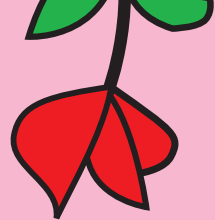


a barattare col proprio l'intero spuntino del compagno, mangeranno di nascosto solo 2 caramelle invece che tutto il pacchetto! ...e per questi sforzi ovviamente dovranno essere ampiamente lodati e magari anche premiati!

dei fratelli e sorelle, siano essi magri o grassi: cucinare evitando gli eccessi di grassi, fritti, conservanti, è salutare per tutti e toglie all'imbarazzo di concedere a uno quello che è da evitare per l'altro!



Semplici regole



Una dieta sana ed equilibrata non è una dieta di rinunce né una dieta triste; non ci sono infatti alimenti buoni o cattivi ma alcuni devono essere consumati più spesso di altri. Il modo migliore per avere una alimentazione corretta e, nello stesso tempo, anche piacevole è quello di variare tanto provando cibi diversi fra quelli più salutari.

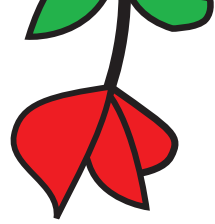
In generale uno strumento molto utile per chiarire in quali proporzioni l'organismo ha bisogno dei vari nutrienti è la Piramide Alimentare.

La Piramide è formata da 6 sezioni: in essa i diversi alimenti sono raggruppati secondo le loro caratteristiche nutritive principali; ciascun gruppo deve essere presente nella nostra dieta quotidiana in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione.

Alla base della Piramide troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più liberamente mentre al vertice troviamo quelli che è meglio limitare. Ecco delle semplici indicazioni per avere una alimentazione equilibrata:

- 1) fare sempre 5 pasti: colazione, spuntino a metà mattina, pranzo, merenda e cena; lo spuntino e la merenda sono fondamentali onde evitare di arrivare eccessivamente affamati ai pasti principali ed esagerare quindi con le quantità di alimenti assunti; inoltre in questo modo si ri-

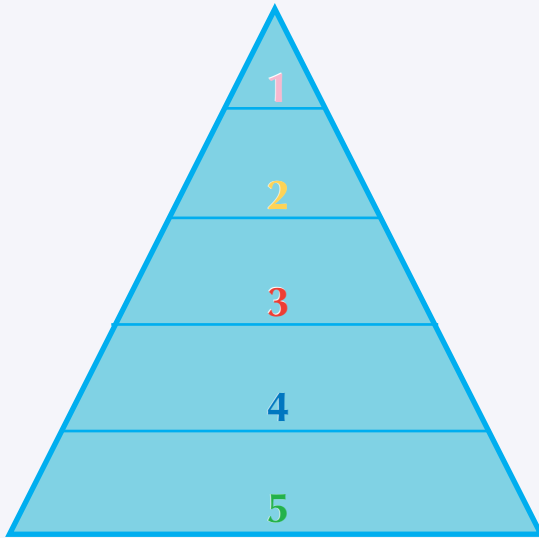


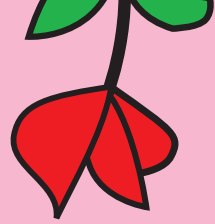


LEGENDA:

al giorno consumare:

- 1 = 1 porzione di grassi e dolci
- 2 = 2 porzioni di latticini
- 3 = 3 porzioni tra pesce, carne, uova, ecc.
- 4 = 4 porzioni tra pasta, riso, pane, ecc.
- 5 = 5 porzioni tra frutta e verdura





durrà anche la tendenza a spiluccare fuoriorario (gli snacks sono ricchi di grassi e zuccheri);

2) le calorie totali da assumere durante la giornata vanno così ripartite:
colazione: 15% - spuntino: 5% - pranzo: 40%
merenda: 10% - cena: 30%;

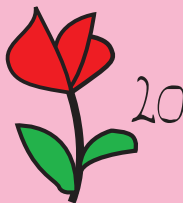
3) la colazione è importante per iniziare la giornata, per fornire energia all'organismo e favorire la concentrazione a scuola; non occorre tanto tempo, è sufficiente un bicchiere di latte con biscotti secchi o uno yogurt o una spremuta di frutta con delle fette biscottate;

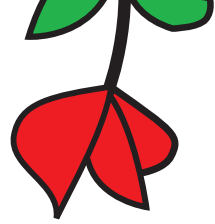
4) lo spuntino e la merenda devono essere leggeri: un frutto, uno yogurt, dei crackers, verdure a bastoncino, ecc.;

5) ai pasti principali, indipendentemente dall'età, per il fabbisogno energetico dell'organismo è bene che il pasto sia completo, ovvero un primo, un secondo e frutta in modo da garantire l'apporto di tutti i nutrienti (carboidrati, proteine, lipidi e vitamine); può andare bene anche un "piatto unico" a patto che contenga più componenti; la tendenza, che si sta sempre più sviluppando per questioni organizzative di cucinare in modo alternato solo un primo o un secondo non è corretta perché porta ad assumere carichi eccessivi ora di carboidrati ora di proteine;

6) pasta, riso, pane: come orientarsi?

Per tutti e tre l'ideale è che siano integrali; inoltre fra pasta e riso mag-





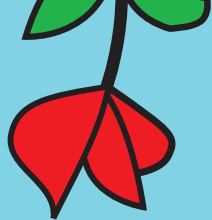
gior preferenza va accordata alla pasta che ha un indice glicemico inferiore*;

- 7) importante non abbondare nell'assunzione di proteine di origine animale (carne, formaggio, salumi);
- 8) assumere tanta frutta, verdura e legumi: almeno 5 porzioni al giorno; questi alimenti che sono a basso indice glicemico inducono un notevole senso di sazietà;
- 9) nell'assunzione di latte e latticini preferire latte parzialmente scremato al posto di quello intero e tra i formaggi scegliere quelli più magri;
- 10) bere molto preferendo sempre l'acqua a bibite dolci, non dissetanti e ricche di zuccheri;
- 11) per la preparazione dei piatti, cercate di cucinare voi stessi: in questo modo potrete avere un miglior controllo sull'uso di grassi e la scelta delle tecniche di cottura più adatte; le cotture al forno, al vapore e alla piastra permettono infatti di usare un minor quantitativo di olii e grassi; infine per condire a crudo utilizzare olio extravergine d'oliva;
- 12) ridurre l'uso del sale sia nella preparazione delle pietanze che in tavola; per arricchirne il sapore utilizzare erbe aromatiche, succo di limone o aceto.

* *indice glicemico: indica la rapidità di assorbimento intestinale degli zuccheri. Quindi se un alimento ha un indice glicemico basso, vuol dire che viene assorbito lentamente, senza provocare bruschi innalzamenti della glicemia e apporta un maggior senso di sazietà.*



Per i ragazzi



COMPORAMENTO:

- 1) Segui uno schema orario per l'alimentazione e cerca di non mangiare al di fuori dell'orario previsto.

PROGRAMMA I TUOI ORARI:

colazione

ora:

spuntino

ora:

pranzo

ora:

merenda

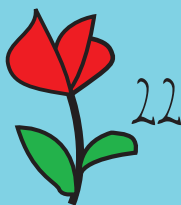
ora:

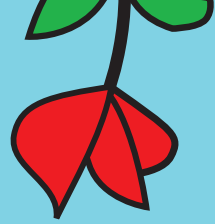
cena

ora:



- 2) Mangia in un solo posto: per esempio quando sei a casa mangia solo in cucina, seduto a tavola, per tutti gli spuntini e i pasti.
- 3) Sforzati di non fare altro mentre stai mangiando: non mangiare mentre stai studiando o guardando la televisione o leggendo o facendo altre attività.
- 4) Fai una lista di attività alternative da svolgere quando ti viene voglia di "spiluccare": devono essere pratiche e per te anche piacevoli





COSA POSSO FARE INVECE DI MANGIARE
(ATTIVITÀ ALTERNATIVE):



1)

2)

3)

4)

🌸 Nella tua lista includi attività da fare in casa e all'aria aperta

🌸 Tieni la lista a portata di mano così che tu possa consultarla quando hai la tentazione di mangiare fuori orario.





DISTINGUERE "FAME" E "DESIDERIO DI MANGIARE"

Nello sforzo di recuperare un'alimentazione equilibrata, è importante parlare di cosa è la fame e cosa desiderio di mangiare.

Impara la differenza:



Fame

È una necessità fisica del tuo corpo

Sei veramente affamato quando hai le seguenti sensazioni:

- vuoto allo stomaco
- se ti senti ancora affamato pur essendoti distratto per circa mezz'ora con un'altra attività o dopo aver bevuto acqua
- se sono passate già 3-4 ore dall'ultimo spuntino o pasto

Desiderio di mangiare

È un desiderio di mangiare quando sei stimolato dall'ambiente circostante o dai tuoi sentimenti (depressione, rabbia, noia...)

Hai voglia di mangiare anche quando non sei veramente affamato.

Esempio:

- quando vedi qualcosa che ti piace e solo allora ti viene voglia di mangiarlo
- quando ti viene offerto del cibo e allora ti viene desiderio di mangiare
- quando qualcosa ti fa pensare al cibo: spot pubblicitari, immagini sui giornali, profumi provenienti da negozi

Da adesso in poi quando vuoi mangiare, prova ad ascoltare meglio il tuo corpo: se non è vera fame, dedicati del tempo facendo altro!



Per i genitori



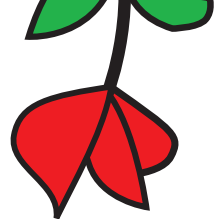
RICORDATE:

- Cambiamenti essenziali, graduali, duraturi nel tempo
- Date il buon esempio iniziando voi stessi ad avere regole alimentari corrette
 - Cercate di fare la spesa (per quanto possibile per la vostra organizzazione familiare) di volta in volta
 - Anche se i ragazzi in età adolescenziale si fanno più autonomi, non sottraetevi al compito di genitore e insistete senza scoraggiarvi affinché abbiano un certo "ordine" nel modo di alimentarsi e di comportarsi (TV, sport, ecc.); aiutateli affinché i momenti di solitudine e noia non siano molti
 - Inizialmente seguite lo schema alimentare indicato per vostro/a figlio/a che vi è stato consegnato in ambulatorio, successivamente provate voi stessi a fare cambiamenti sulla base delle indicazioni che vi sono state date e per qualsiasi dubbio potete rivolgervi in ambulatorio.

Buon lavoro!

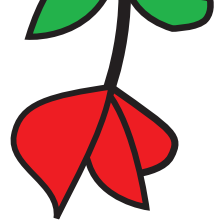


Bibliografia



- Pinelli L, Abruzzi AM et al. L'obesità in età evolutiva: stato dell'arte. Riv Ital Pediatr (IJP) 1999; 25: 481-488.
- Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. BMJ 2000; 320: 1-6
- Reilly JJ et al. Obesity: diagnosis, prevention and treatment; evidence based answers to common questions. Arch Dis Child 2002; 86: 392-395
- Barlow SE. Management of child and adolescent obesity: summary and recommendations based on reports from pediatricians, pediatric nurse practitioners and registered dietitians. Pediatrics 2002; 110(1): 236-238
- Rolland - Cachera MF, Deheeger M, Akrou M; Bellisle F. Influence of macronutrients on adiposity development: a follow up study of nutrition and growth from 10 months to 8 years of age. Int J Obes Relat Metab Disord 1995; 19: 573-78
- Gill TP. Key issue in the prevention of obesity. Br Med Bull 1997; 53: 359-388
- Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la po-





polazione italiana. Società Italiana di Nutrizione Umana.

Revisione 1996. Roma: Litotipografia Zesi, 1997

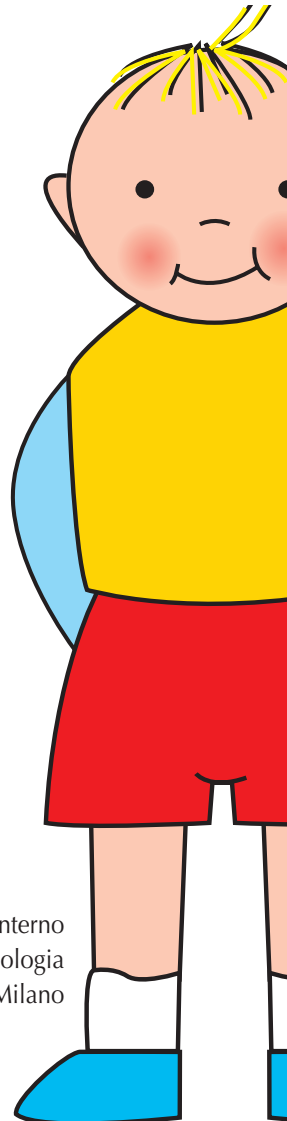
- Gibson P, Edmund L, Haslam DW, Poskitt E. An approach to weight management in children and adolescent (2-18 years) in primary care.



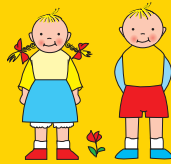
Royal College of Paediatrics and child Health and National Obesity Forum 2002

- Pinelli L et al. Childhood obesity: results of a multicenter study of obesity treatment in Italy. J Pediatr Endocrinol Metab 1999; 12 (suppl 3): 795-799.
- Zwiauer KFM. Prevention and treatment of overweight and obesity in children and adolescents. Eur J pediatr 2000; 159 (suppl1): S56-S68.
- Glenn AM, O'Meara S, Melville A, Sheldon TA, Wilson C. the treatment and prevention of obesity: a systematic review of the literature. Int J Obes 1997; 21: 715-737.
- AACE/ACE Obesity Task Force. AACE/ACE position statement on the prevention, diagnosis and treatment of obesity. Endocr Pract 1997; 3: 162-208
- Ministero della salute. Linee guida per la diagnosi ed il trattamento dell'obesità infantile. Dietetica e Nutrizione. WWW.ministerosalute.it





Ad uso interno
Ambulatorio di Auxologia e Endocrinologia
Ospedale Fatebenefratelli e Oftalmico - Milano



Divisione Pediatria

Direttore S.C. Pediatria Dott. Luca Bernardo

Ambulatorio di Auxologia ed Endocrinologia

Responsabile: Dott.ssa Silvia Maria Omati

Ospedale Fatebenefratelli e Oftalmico

Corso di Porta Nuova 23, 20121-Milano

Tel. 02/63632480-2457

© 2005 Silvia Maria Omati

Tutti diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, trasmessa o memorizzata in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo.