

POSSO AIUTARTI?



**SALUTE**

# Niente dieta per i giovani sovrappeso

di Cinzia Testa

La soluzione per combattere i chili di troppo dei bambini è cambiare lo stile di vita di tutta la famiglia. Un pool di esperti ci rivela strategie vincenti e trucchi furbi

**L'**allarme arriva da uno studio dell'università di Verona e di quella americana di Buffalo: il rischio di obesità tra bambini e adolescenti durante il lockdown si è impennato. Rispetto allo stesso periodo del 2019, i giovanissimi hanno trascorso cinque ore in più al giorno al computer, ridotto di circa tre ore settimanali l'attività fisica e incrementato il consumo di cibi spazzatura, come snack e bevande zuccherate. «In quei 60 giorni passati nel chiuso delle loro case si sono concentrati tutti i fattori di rischio di sovrappeso e obesità ed è emerso in modo importante il ruolo determinante della famiglia» spiega Graziana Galvagno, pediatra e responsabile dell'ospedalino Koelliker di Torino, dove ha appena aperto un am-

bulatorio ad hoc per sovrappeso e obesità infantile. «Nel 95 per cento dei casi i chili di troppo dipendono da cattive abitudini alimentari e non solo. Per evitare che il problema peggiori è necessario correggere lo stile di vita lavorando sulla motivazione di tutta la famiglia: è da lì, dai gesti condivisi con genitori e fratelli che si può cambiare il rapporto del bambino o dell'adolescente con il cibo». Ma quali sono le strategie che si possono mettere in pratica subito? Le abbiamo chieste agli esperti del team multidisciplinare del nuovo ambulatorio.

**L'alternativa sana alle bibite gassate** Il primo step del percorso di educazione alimentare è intervenire sulle abitudini dannose, a cominciare

DONNAMODERNA.COM

POSSO AIUTARTI?

**SOVRAPPESO E OBESITÀ INFANTILE DIPENDONO DA DISFUNZIONI ENDOCRINE, MALATTIE O DIFETTI GENETICI SOLO IN 5 CASI SU 100**

dalle bibite gassate. «Il consumo costante di queste bevande è dannoso per la salute e aumenta addirittura il rischio di diabete da adulti» avverte Giorgia Pasqualini, specialista in nutrizione pediatrica. «Abbiamo visto che il modo più semplice e efficace è sostituirla con l'acqua aromatizzata. È una bevanda senza calorie ma gustosa che viene apprezzata anche dai bambini più esigenti». Il consiglio è di prepararla insieme, genitori e figli, con versioni diverse e colorate ogni giorno. La scelta degli ingredienti non manca, come fette di limone, pesca, cetriolo, menta, basilico, radice di zenzero.

**Come disassuefarsi dal junk food** «I cambiamenti devono essere gradualmente e senza imposizioni» spiega la dottoressa Galvagno. «Addirittura, prima degli otto anni non viene neppure formulata una dieta dimagrante, il vero obiettivo è quello di mantenere il peso che il bambino ha raggiunto, aspettando che cresca, in modo da riportare il fisico alle giuste proporzioni». Nel graduale percorso di rieducazione alimentare una delle cose più difficili è disabituare i ragazzi al junk food. Il segreto? Niente fretta né divieti assoluti. Se, per esempio, il bambino adora le patatine fritte, si può concedergliele una volta alla settimana, cucinandole in versione light. Taglia le patate a rondelle sottili e cuocile al forno: in 20 minuti ottieni delle chips croccanti e saporite. E le famigerate merendine? «Oltre a essere ricche di grassi e di zuccheri, non saziano e una non basta mai» avverte la dottoressa Pasqualini. «Si possono sostituire con un panino piccolo con il prosciutto cotto, che ha un sapore che appaga e non contiene grassi dannosi». Ma ci sono altre strategie che si possono adottare per favorire abitudini più salutari. «Nel nostro ambulatorio consigliamo ai genitori di coinvolgere i bambini nella preparazione dei piatti: scegliere gli ingredienti, impastare, sorvegliare i tempi di cottura, sono tutte azioni che aiutano a costruire il gusto, ad apprezzare i diversi alimenti, anche quelli che oggi rifiuta perché ha il palato più abituato al cibo molto salato o dolce» conclude Galvagno.

**L'esempio dei genitori** Oltre che sulla qualità degli alimenti è importante intervenire anche sulla quantità e sulle abitudini a tavola. Secondo le ultime ricerche, il 28% dei genitori tende a preparare per i figli porzioni uguali alle proprie. E questo vale

**QUI CI VUOLE SUBITO UN CONTROLLO DALLO SPECIALISTA**

Se un bambino è sovrappeso già prima dei cinque, sei anni corre un rischio più elevato di diventare un adulto obeso. In questi casi meglio non perdere tempo e rivolgersi subito a uno specialista. «Prima di tutto è necessaria una valutazione completa e personalizzata» precisa Patrizia Chiabotto, pediatra endocrinologa. «Serve per quantificare l'eccesso di peso e rilevare eventuali complicazioni o patologie coesistenti». Gli esami principali? Le analisi del sangue per valutare colesterolo, trigliceridi e glicemia. E, in caso di sospetto, dosaggi ormonali per escludere un problema alla tiroide oppure legato all'ormone della crescita. Si anche al colloquio con i genitori per mettere a fuoco lo stile di vita della famiglia, le abitudini del bambino, la qualità del suo sonno e i comportamenti a tavola.

soprattutto per la pasta. Per non caricarli di calorie, la dose giusta del primo piatto dev'essere invece pari alla misura del loro pugno. Si è visto, poi, che con i bambini funziona bene utilizzare piatti più piccoli come quelli da dessert. «La partita contro il sovrappeso si gioca prima di tutto a tavola e coinvolge la famiglia» sottolinea Antonella Vincensilo, psicoterapeuta e ideatrice del percorso di gruppo con genitori e figli. «Dobbiamo quindi fare uno sforzo su noi stessi perché i nostri comportamenti rappresentano per i bambini dei modelli da seguire. Bisogna evitare di mangiare con voracità e quasi senza masticare, cosa che succede spesso quando un adulto porta a casa le tensioni accumulate in ufficio. Oppure di abbuffarsi di dolci, come accade talvolta ad alcuni di noi quando ci sentiamo giù di morale».

**Stimolare il movimento** Lo stile di vita antiobesità deve includere anche l'attività fisica. Come fare per distrarre i ragazzini da computer e smartphone? Si può cominciare con le scale a piedi durante la settimana, la domenica mattina coi pattini o in bicicletta, oppure a gareggiare a chi fa più salti con la corda. Un trucco per convincerlo? Il contapassi, che però deve adottare tutta la famiglia. Così, stimoli in tuo figlio una sana competizione, che lo porta inevitabilmente a fare attività fisica. «Va educato al desiderio di muoversi nonostante il peso lo renda impacciato» suggerisce Massimo Cecchi, coordinatore dei fisioterapisti. «Gli stimoli devono essere piccoli ma quotidiani: così il corpo si rimette in moto, le articolazioni acquistano elasticità, l'affanno poco a poco diminuisce e il bambino ritrova il piacere di fare sport con gli altri, senza sentirsi impacciato o giudicato».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL NOSTRO MESE DELLA PREVENZIONE

**OBESITÀ INFANTILE**



Nel mese di settembre il team dell'ospedale Koelliker risponde il martedì e il giovedì dalle ore 9 alle 12 al numero 3334008592 oppure via email all'indirizzo: koelliker-informa@osp-koelliker.it