

STILI DI VITA SPORT , SOCIALE, SALUTE: "PROGETTO BOTERO"

OBESITA' INFANTILE: UN GRAVE PROBLEMA PER IL FUTURO DEI NOSTRI FIGLI

L'obesità infantile è sempre più un problema di rilevante peso sociale. I bambini mangiano troppo e male, spesso non dedicano il tempo dovuto alla attività fisica, dedicandosi invece a attività sedentarie (televisione, videogiochi...). Ne consegue un incremento del sovrappeso e dell'obesità infantile con significativo aumento dei rischi per la salute.

Un progetto di intervento di prevenzione e cura: referente dottoressa Maria Angela Prandi

Medico Pediatra di Cortona, che si occupa da tempo di prevenzione e lotta alla obesità infantile, e che, assieme al dott. Mario Aimi, responsabile del distretto della Valdichiana, ha curato un progetto per la prevenzione dell'eccesso ponderale del bambino, che ha il suggestivo nome di "Progetto Botero 2".

Che cosa è il progetto Botero?

Il progetto Botero ha individuato precocemente i casi di eccesso ponderale nei bambini di età scolare di Cortona, con la finalità educative degli stili di vita. Sono stati rilevati alcuni parametri di crescita corporea su 318 bambini, nati nel 2000 e nel 2004 e frequentanti le scuole del comune di Cortona; i bambini sono stati contattati, attraverso le loro famiglie, tramite l'istituzione scolastica, con assemblea generale nelle scuole del 1° e 2° circolo.

Questi sono i risultati:

- **I bambini obesi** risultano pari al **20 %** nei nati nel 2004 e arrivano al **30%** nei nati nel 2000. Nella scuola materna all'età di 5-6 anni le femmine obese sono più numerose dei maschi, differenza questa che tende ad annullarsi nei bambini che frequentano la scuola elementare di 9-10 anni dove si osserva una leggera prevalenza dei maschi.
- **I bambini sovrappeso** risultano circa il 24% alla materna mentre alle elementari diminuiscono fino al 13% ma aumenta di circa il 10% la classe degli obesi che, come visto prima, raggiunge il 30%
- **I bambini normopeso** raggiungono il 50 % alla materna e diminuiscono a 43.7% nelle elementari.
- **I bambini sottopeso** sono il 3% alle materne mentre raggiungono il 13% alle elementari soprattutto tra le femmine che diventano il 17% del campione.
- **L'obesità infantile ha una genesi multifattoriale**, essendo il risultato di diverse cause più o meno evidenti che interagiscono tra loro; in primo luogo una eccessiva/cattiva alimentazione, legata o meno ad una ridotta attività fisica e a fattori di tipo genetico/familiare; rari i casi di obesità legati ad alterazioni ormonali quali ipotiroidismo o disfunzioni surrenali.
- **I genitori spesso sono molto più preoccupati del bimbo che a loro parere "mangia poco" mentre dovrebbero esser attenti anche all'eccessiva alimentazione per quantità e qualità.** Spesso però il forte appetito viene interpretato come un segnale di benessere e si tende ad incentivarlo più che a limitarlo, con l'illusione che gli evidenti chili di troppo possano scomparire con lo sviluppo nell'adolescenza, cosa che avviene solo in particolari casi.

Oltre a mangiare troppo, però, il bambino mangia in maniera sregolata, spesso e male. Le tentazioni sono davvero tante, il frigorifero di casa è sempre stracolmo di merendine e snack, i distributori automatici delle scuole invitano a spuntini fuori pasto, costituiti da prodotti industriali ricchi di calorie e grassi nascosti. Le bevande gassate, infine, eccessivamente zuccherine, risultano essere un piacere insostituibile, da preferire all'acqua. Questi alimenti dovrebbero essere limitati a poche occasioni e non diventare abituali. L'esempio della famiglia è fondamentale: non si può parlare di educazione alimentare se i genitori non iniziano per primi a seguire una dieta equilibrata; infatti non è pensabile che il piccolo sia l'unica persona della famiglia a mangiare un contorno di insalata. **L'obesità infantile ha una genesi multifattoriale**, essendo il risultato di diverse cause più o meno evidenti che interagiscono tra loro; in primo luogo **una eccessiva/cattiva alimentazione, legata o meno ad una ridotta attività fisica e a fattori di tipo genetico/familiare; rari i casi di obesità legati ad alterazioni ormonali quali ipotiroidismo o disfunzioni surrenali.**

L'esercizio fisico è di fondamentale importanza per il bambino che cresce, in quanto, oltre a farlo dimagrire, lo rende più attivo, contribuendo a ridistribuire le proporzioni tra massa magra (tessuto muscolare) e massa grassa (tessuto adiposo). E' sufficiente praticare un'attività aerobica leggera, senza affaticare troppo l'organismo, come una pedalata in bici o una camminata, che sottopongono i muscoli ad uno sforzo moderato ma costante e attingono carburante soprattutto dal serbatoio dei grassi; così dimagrire diventa più facile. L'uso dei video giochi, del computer e troppe ore passate a guardare i programmi televisivi rendono i bambini ancora più pigri.

A disposizione di chi è in sovrappeso o obeso o semplicemente per essere più armonico c'è anche la palestra della Fratta.

Ecco perché è nato il "Progetto Botero" in collaborazione con l'Istituzione scolastica del 1° e 2° Circolo il Comune di Cortona a sostegno di tutti i bambini. Si può accedere liberamente alla palestra della Fratta. In collaborazione con la fisioterapista e la dottoressa M. Angela Prandi ed il tuo medico di base avrai un percorso personalizzato per l'armonia del tuo corpo e della tua mente e per migliorare lo stile di vita. Puoi chiamare tutti i mercoledì pomeriggio a questo numero 0575-639393 anche per un consiglio.

Dr.ssa Maria Angela Prandi

