

L'obesità può iniziare molto presto!



Fa davvero male leggere che *in Italia un bambino su tre è in sovrappeso, che un bambino su dieci è obeso, che uno su venti ha la glicemia elevata e che uno su tre ha già il fegato grasso e che sempre più bambini e adolescenti soffrono di patologie conseguenti all'obesità come l'ipertensione, il diabete, le dislipidemie,...*

Significa solo una cosa: non stiamo facendo abbastanza!

Da sempre il bambino paffuto è stato considerato come in salute, ma la verità è ben diversa!

I genitori in realtà si preoccupano moltissimo se il figlio mangia poco, mentre trascurano il fatto che mangi troppo, come se i chili in più poi svanissero sempre nel nulla con la crescita.

Ma vediamo perché non è proprio così.

Qualche informazione medica ...

L'aumento di peso è legato all'aumento di massa grassa che si verifica quando la quantità di calorie ingerite è maggiore rispetto a quelle consumate, per tal motivo le calorie in surplus vengono immagazzinate come grassi.

Le cellule grasse sono gli adipociti, queste cellule aumentano come numero sia durante la vita fetale, che nel primo anno di vita del bimbo, poi il loro numero aumenta più lentamente fino al termine dell'accrescimento e da questo momento rimangono approssimativamente costanti per tutta la vita. L'obesità che si verifica in un adulto si limita all'aumento del volume degli adipociti, mentre se l'obesità ha le sue radici già nell'infanzia il danno è molto più grave, proprio perché c'è stato un aumento anche del numero di adipociti. I grandi obesi infatti, spesso sono stati bambini obesi.

La causa dell'obesità infantile è legata sia ad abitudini alimentari sbagliate, sia alla sedentarietà.

Le abitudini alimentari sbagliate non comprendono solo una dieta ad elevato contenuto calorico, ma ad esempio l'abitudine a non fare colazione, ad assumere alimenti in maniera disordinata nell'arco della giornata come merendine, snack, succhi,... tutti cibi che alterano l'apporto calorico o ancora lo scarso apporto di frutta e verdura.

Comunque non dobbiamo stupirci! Se i ragazzi non fanno colazione è molto probabile che i genitori non facciano colazione, se consumano poca frutta e verdura, molto spesso è perché i genitori stessi non lo fanno. **Non possiamo lamentarci dei figli se noi stessi non siamo modelli per loro.**



Se mangiano in maniera non adeguata molto probabilmente è perché in casa trovano alimenti poco sani. La dispensa deve essere pulita da cibi non sani, ma se è rifornita, se noi stessi siamo i primi ad acquistarli e a consumarli, cosa impareranno i nostri figli?!

La dieta dei ragazzi spesso è straricca di dolci o comunque di alimenti ad alto indice glicemico, ossia di quei cibi in grado di far aumentare molto velocemente la glicemia, che poi scatena a sua volta una serie di reazioni che inducono nuovamente una forte sensazione di fame ed in particolare desiderio di altri cibi dolci.

Un altro cibo di cui abusano i ragazzi sono i grassi, ma ancor più che la quantità è la qualità che è scarsa perché nelle barrette, nei biscotti, nelle merendine o nelle patatine troviamo spesso acidi grassi saturi, ossia i peggiori per la salute.

Altro problema che porta al sovrappeso e all'obesità è la sedentarietà. I ragazzi si muovono troppo poco, spesso sono quasi costretti all'immobilità perché vengono accompagnati a scuola dai genitori, passano tantissime ore davanti a pc, telefono e fanno poco sport.

Se la famiglia ha delle abitudini sane, i ragazzi le assorbiranno come spugne, se noi sappiamo essere buoni esempi, forse non recepiranno tutto, avranno momenti di distacco o di rifiuto, ma la maggior parte delle abitudini vedrete che le faranno proprie non per una settimana, per un anno o per un mese, ma per sempre!

Dr.ssa Federica Felicioni
Biologa Nutrizionista
Cell. 348 76 23 868

info@sanoobiettivo.it
www.sanoobiettivo.it



Ma eliminare il peso in eccesso vuol dire prima di tutto ridurre fortemente il rischio di malattie e migliorare la qualità della propria vita.

Il sovrappeso ed ancor di più l'obesità sono fattori di rischio per tantissime malattie, dal diabete all'ipertensione, alle dislipidemie (colesterolo alto), così come per le patologie respiratorie che a causa dell'accumulo di grasso a livello toracico ed addominale riducono la capacità polmonare. Anche alcuni tumori come quello al colon, all'esofago o alla prostata sono più frequenti nei soggetti obesi, così come il tumore alla mammella e all'utero.

