

Alessandro Sartorio  
John M.H. Buckler

# Obesità infantile: un problema 'in crescita'

I consigli dei medici ai genitori

V&P



Alessandro Sartorio  
John M.H. Buckler

# Obesità infantile: un problema 'in crescita'

I consigli dei medici ai genitori

V&P

[www.vitaepensiero.it](http://www.vitaepensiero.it)

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le riproduzioni effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da AIDRO, Corso di Porta Romana n. 108, 20122 Milano, e-mail: [segreteria@aidro.org](mailto:segreteria@aidro.org) e sito web [www.aidro.org](http://www.aidro.org)

© 2008 Vita e Pensiero - Largo A. Gemelli, 1 - 20123 Milano  
ISBN 978-88-343-1588-0

## INDICE

|                     |    |
|---------------------|----|
| <i>Introduzione</i> | XI |
|---------------------|----|

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <i>La crescita ponderale normale</i> | 3 |
|--------------------------------------|---|

La crescita ponderale normale (3); Le carte dei centili di peso (4); La crescita ponderale (7); Interpretazione del peso corporeo (11); Fattori che influenzano il peso corporeo (12); Indice di massa corporea (BMI) (14); Fattori che influenzano il rapporto peso/altezza e il BMI (18).

|  |    |
|--|----|
| <i>Obesità infantile: le dimensioni del problema</i> | 23 |
|--|----|

Considerazioni di carattere generale (23); Definizione di sovrappeso e obesità (24); Valori di massa grassa e BMI dall'età infantile all'età adulta (25); Obesità esogena e endogena (27); Eziologia dell'obesità (28); Cause di obesità endogena (28); Cause di obesità esogena (29); Cause familiari e genetiche di obesità (30); Cause ambientali di obesità (legate all'apporto alimentare) (32); Allattamento al seno (34); Livello di attività fisica (35); Fattori socio-economici che condizionano l'obesità infantile (35); Conseguenze psicologiche dell'obesità infantile (36); Malattie associate all'obesità infantile (37); Cura dell'obesità (40); Cura delle malattie associate (44).

### DOMANDE E RISPOSTE

|    |  |    |
|----|--|----|
| I. | CAPIRE SE UN BAMBINO È OBESO                           | 49 |
| 1. | Come si capisce se un bambino ha problemi di peso?     | 49 |
| 2. | Che cosa sono le curve di crescita per peso e altezza? | 49 |

|      |   |    |
|------|---|----|
| 3.   | Che cos'è e come si calcola l'indice di massa corporea?   | 52 |
| 4.   | Quando si parla di eccesso ponderale e di obesità infantile? Ci sono dei limiti tra le due forme?                 | 55 |
| 5.   | È possibile valutare l'adiposità corporea con la misura delle pliche cutanee?                                     | 56 |
| 6.   | Perché si misura la massa magra e quella grassa?  | 58 |
| 7.   | In quali parti del corpo si localizza con maggior facilità il grasso del bambino?                                 | 60 |
| 8.   | Come si calcola la superficie corporea?   | 60 |
| II.  | CRESCITA E SVILUPPO PUBERALE  | 63 |
| 9.   | Com'è la crescita staturale di un bambino/a obeso/a?  | 63 |
| 10.  | Come avviene la maturazione puberale del bambino obeso?   | 63 |
| 11.  | È vero che una bambina obesa può avere un anticipo delle mestruazioni?  | 65 |
| 12.  | È vero che un'obesità comparsa prima della pubertà tende a risolversi spontaneamente con la maturazione sessuale? | 65 |
| III. | CAUSE E FATTORI COINVOLTI   | 67 |
| 13.  | Quali sono le cause per cui si ingrassa?  | 67 |
| 14.  | C'è differenza tra fame e appetito?   | 68 |
| 15.  | Che cosa si intende per metabolismo basale?   | 69 |
| 16.  | Che cos'è la calorimetria?  | 69 |
| 17.  | L'obesità infantile si eredita o si acquisisce? Quali fattori sono coinvolti?                                     | 70 |
| 18.  | In che modo entrano in gioco i fattori genetici?  | 70 |
| 19.  | Si può parlare di familiarità?  | 71 |
| 20.  | Qual è il ruolo dei fattori comportamentali e ambientali?   | 72 |
| 21.  | Qual è il ruolo dei fattori socio-economici?  | 73 |

|     |  |    |
|-----|--|----|
|     | 22. Ci sono fattori psicologici coinvolti nell'eccesso di introito calorico del bambino?   | 73 |
|     | 23. La sedentarietà può avere un ruolo nel determinare uno stato di obesità? È vero che mediamente i bambini obesi fanno poca attività fisica?               | 74 |
|     | 24. Ci sono farmaci che possono far ingrassare?  | 75 |
|     | 25. Esistono delle malattie che possono favorire la comparsa di obesità in un bambino?   | 75 |
| IV. | OBESITÀ COME MALATTIA SOCIALE  | 77 |
|     | 26. Qual è la prevalenza dell'obesità infantile in Italia?   | 77 |
|     | 27. Ci sono differenze tra nord, centro e sud del Paese?   | 77 |
|     | 28. Che cosa si intende per obesità essenziale?  | 78 |
| V.  | PRINCIPALI MALATTIE ASSOCIATE ALL'OBESITÀ  | 81 |
|     | 29. Al di là dell'evidente eccesso ponderale, quali sono i problemi fisici più frequenti in un bambino obeso?  | 81 |
|     | 30. Quali sono le complicanze più frequenti a cui un bambino obeso può andare incontro?  | 81 |
|     | 31. Quali sono i rapporti tra obesità e diabete mellito?   | 83 |
|     | 32. È vero che gli adulti obesi che erano obesi anche in età infantile hanno un rischio più elevato di sviluppare malattie e una minore aspettativa di vita? | 83 |
| VI. | IL LEGAME TRA OBESITÀ INFANTILE E OBESITÀ IN ETÀ ADULTA  | 85 |
|     | 33. Un bambino obeso sarà un adulto obeso? Qual è il rischio di mantenere l'obesità per tutta la vita?   | 85 |
|     | 34. La familiarità per obesità può favorire il persistere di un'obesità infantile anche in età adulta?   | 86 |

|  |     |
|--|-----|
| 35. Che ruolo può avere la famiglia 'obesa' nella cura di un bambino obeso?  | 87  |
| 36. Quali fattori socio-economici e culturali sono coinvolti nel mantenimento dell'obesità in età adulta?                    | 88  |
| 37. Il momento di comparsa e il grado di obesità in età infantile hanno un ruolo nello sviluppo di un'obesità in età adulta? | 89  |
| 38. Ci sono differenze nei due sessi nella probabilità di persistenza di un'obesità infantile?                               | 90  |
| 39. I fallimenti ripetuti delle diete possono condizionare in qualche misura l'evoluzione dell'obesità infantile?            | 91  |
| 40. Ci sono possibilità di predire quale sarà il 'domani' di un bambino obeso?   | 92  |
| VII. CURA, OBIETTIVI E CONSIGLI PRATICI  | 95  |
| 41. Perché è importante l'allattamento al seno in un'ottica di prevenzione dell'obesità?                                     | 95  |
| 42. Qual è la cura per l'obesità infantile?  | 96  |
| 43. Quali obiettivi deve avere una dieta ipocalorica in un bambino obeso?  | 98  |
| 44. Qual è la via più semplice per ridurre le calorie?   | 98  |
| 45. Durante una dieta, ogni quanto tempo conviene controllare il peso corporeo?  | 100 |
| 46. Perché alcuni bambini mangiano molto e non ingrassano, mentre altri sempre a dieta hanno la tendenza a non perdere peso? | 100 |
| 47. Quali sono i motivi per cui talvolta non si perde peso durante una dieta?  | 101 |
| 48. Conviene fare le diete 'fai da te'?  | 101 |
| 49. Quali esami del sangue sono consigliabili in un bambino obeso?   | 102 |
| 50. A che età è possibile fare una dieta con buone possibilità di successo?  | 102 |

|  |     |
|--|-----|
| 51. Si possono fare diete con esclusione di uno o più nutrienti?                               | 103 |
| 52. Il trattamento dietetico può comportare rischi?  | 103 |
| 53. Perdere peso comporta solo benefici?   | 104 |
| 54. Quale ruolo ha il controllo medico regolare nella cura e follow-up dell'obesità infantile? | 104 |
| 55. Per dimagrire bisogna eliminare la colazione?  | 105 |
| 56. Per dimagrire bisogna moltiplicare i pasti?  | 106 |
| 57. È vero che il bambino non deve mangiare più di quattro volte al giorno?                    | 107 |
| 58. Le merendine e i fuori pasto sono da evitare in modo assoluto?                             | 107 |
| 59. Le bibite gassate fanno ingrassare?  | 108 |
| 60. Che cosa tenere nel frigorifero?   | 108 |
| 61. È vero che la frutta e le verdure possono essere mangiate a volontà?                       | 109 |
| 62. Come devono essere condite le pietanze?  | 110 |
| 63. La maionese, la senape e la salsa ketch-up, tanto amate dai ragazzi, sono molto caloriche? | 110 |
| 64. Il sale da cucina è controindicato in un bambino obeso?                                    | 111 |
| 65. Durante una dieta bisogna bere poco o molto?   | 111 |
| 66. Come è preferibile cucinare i cibi?  | 112 |
| 67. Come ottenere la collaborazione di nonne/i e zie/i?  | 113 |
| 68. Ora dei pasti: finalmente tutti insieme!   | 114 |
| 69. Come comportarsi se si deve mangiare fuori casa? Che cosa si può mangiare al ristorante?   | 115 |
| 70. Come andare a una festa di amici senza esagerare con il cibo?                              | 116 |
| 71. Che cosa fare dopo un pasto abbondante?  | 117 |
| 72. Quando si può dire che una dieta è realmente efficace?                                     | 117 |



|   |     |
|---|-----|
| 73. Quali sono i motivi che portano un bambino che dimagrisce con una dieta a riprendere in seguito i chili persi? Cos'è la sindrome a fisarmonica o dello 'yo-yo'? | 118 |
| 74. Quali sono i bambini obesi che hanno maggiori probabilità di dimagrire?   | 119 |
| 75. Che cosa si intende per dieta mediterranea? È un modo corretto di alimentarsi?  | 120 |
| 76. I pasti sostitutivi sono indicati nei bambini?  | 121 |
| 77. Le fibre alimentari possono essere utili in una dieta?  | 121 |
| 78. Esiste una dieta di mantenimento?   | 122 |
| 79. In quale misura una regolare attività fisica può influenzare il decorso dell'obesità infantile?   | 122 |
| 80. Che tipo di attività fisica è più consigliata per perdere peso?   | 123 |
| 81. Un bambino obeso può avere difficoltà a praticare attività fisica?  | 124 |
| 82. Come tenere separati la televisione e i pasti?  | 125 |
| 83. I diuretici fanno dimagrire?  | 126 |
| 84. I farmaci per dimagrire sono consigliati in un bambino obeso?   | 126 |
| 85. È possibile intervenire chirurgicamente in un bambino obeso?  | 127 |

#### APPENDICE

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Attività fisica e obesità | 131 |
| Alimentazione e crescita  | 147 |
| Indice analitico          | 168 |

## Introduzione

L'obesità infantile è un problema importante per la salute dei nostri bambini, da valutare seriamente a causa della sua elevata frequenza in età infantile e adolescenziale e delle malattie spesso associate. Un aspetto altrettanto preoccupante è rappresentato dal fatto che spesso bambini e ragazzi obesi tendono a restare obesi anche da adulti, con tutte le inevitabili conseguenze metaboliche che rischiano di condizionare negativamente la loro aspettativa di vita futura.

Tra gli errori più gravi che un genitore può fare di fronte al figlio obeso, il primo è quello di sottovalutare il problema, confidando nel fatto che l'eccesso ponderale possa risolversi spontaneamente con la maturazione puberale; il secondo è quello di non consultare degli specialisti ma seguire quelle diete 'fai da te' che sono destinate nel tempo a fallimenti altamente 'demotivanti' per il bambino/a e la sua famiglia.

La cura dell'obesità infantile, per certi versi ancor più di quella dell'adulto, deve prevedere un intervento multidisciplinare, capace di integrare diverse competenze specialistiche (pediatra, auxologo, dietologo, psicologo, insegnante Isef). Ovviamente, la scelta del tipo di approccio terapeutico deve tener conto del grado di sovrappeso, dell'età di insorgenza, della qualità dell'ambiente familiare ed extra-familiare, del livello culturale, delle abitudini alimentari della famiglia e del dispendio energetico (ore di sonno, tempo trascorso in attività sedentarie, frequenza e tipo di attività sportive ecc.). La cura si scontra spesso (e fallisce) di fronte a una scarsa *compliance* del bambino, ma anche a

causa del mancato coinvolgimento di tutti i familiari (compresi nonne/i e zie/i), che devono essere effettivamente convinti e motivati alla costante e fattiva collaborazione con gli specialisti.

Nei programmi riabilitativi metabolici per la grande obesità infanto-adolescenziale, messi a punto dal nostro Istituto, uno spazio rilevante è occupato dalle rieducazioni alimentare e motoria, che sono svolte giornalmente, con sedute individuali e di gruppo, dai diversi specialisti.

In questo volume riportiamo le domande più frequenti (e le relative risposte, corredate da consigli pratici) che ci vengono poste dai genitori di un bambino obeso, volutamente elaborate in maniera semplice e, ci auguriamo, anche di facile comprensione.

Abbiamo fatto precedere la parte relativa ai consigli pratici, più discorsiva, da una più strettamente tecnica (forse più complessa per i non addetti ai lavori), che costituisce comunque il punto di partenza per capire l'entità del problema del singolo bambino in relazione alla popolazione normale di riferimento, e da una parte relativa al problema 'sociale' dell'obesità.

Seguono, in appendice, due lezioni dei nostri corsi rieducativi in ambito metabolico, una sull'attività fisica e l'obesità e l'altra sull'alimentazione e la crescita.

Desideriamo ringraziare i dr. S. Lazzer, R. Galli e C. Busti del Centro Studi e Ricerche Attività Motorie dell'Istituto Auxologico Italiano, IRCCS di Piancavallo, per la collaborazione nella stesura della sezione «Attività fisica e obesità» e la dr.ssa N. Marazzi, ricercatrice del Centro per i disordini della crescita dell'Istituto Auxologico Italiano, IRCCS di Milano, per il prezioso contributo alla sezione domande e risposte.

Ringraziamo inoltre la Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica, la Clueb di Bologna, l'Editrice Kurtis di Milano e la Castlemead Publications per aver autorizzato la riproduzione delle carte di crescita di loro proprietà, dimostrando come di consueto la ben nota disponibilità collaborativa nei confronti delle nostre iniziative didattico-formative.

Come per gli altri volumi della stessa serie pubblicati con Vita e Pensiero (*Aiutiamoli a crescere bene. I consigli dei medici a mamme e papà* e *Adolescenza: un problema in crescita. I consigli dei medici ai genitori*), ci auguriamo che anche questo nostro ultimo lavoro possa essere di aiuto e stimolo sia alle famiglie che hanno figli obesi o semplicemente in eccesso ponderale sia a quei genitori che, pur non avendo figli obesi, hanno compreso che l'obesità infantile rappresenta un rischio concreto nella nostra società.

Infine, consigliamo ai nostri lettori di visitare il nostro nuovo sito internet al seguente indirizzo: [www.cresceresani.it](http://www.cresceresani.it).

*Alessandro Sartorio    John M.H. Buckler*

Milano & Leeds, ottobre 2007