

Obesità e sindrome metabolica in età pediatrica: consigli pratici



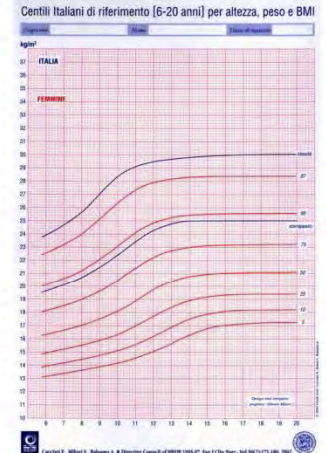
I consigli di **CRESCERE SANI onlus**



I consigli di **CRESCERE SANI onlus**

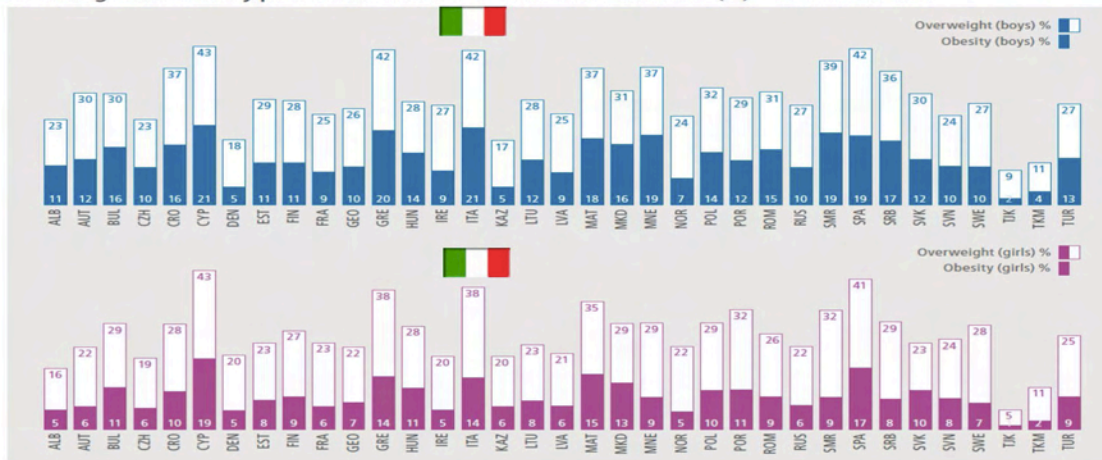
Obesità e sindrome metabolica:

- Per definire se un bambino/adolescente presenta problemi di peso si mettono in relazione il suo peso e la sua altezza, che permettono il calcolo dell'indice di massa corporea (body mass index) consentendo di avere un'idea della sua costituzione fisica
- L'indice di massa corporea si calcola dividendo il peso corporeo in kg per il quadrato dell'altezza in metri



Overweight and obesity among children aged 6-9 years

Overweight and obesity prevalence values based on WHO definition^a (%) – COSI 2015-2017



Prevalenza
di obesità
in costante
crescita

Sindrome metabolica e obesità:

- La sindrome metabolica è una condizione clinica di sempre più frequente riscontro, caratterizzata dalla contemporanea presenza di più alterazioni del metabolismo e dell'apparato cardiovascolare:
 - **obesità addominale** (valutata mediante misurazione della circonferenza vita)

Più **almeno 2** dei seguenti criteri:

- trigliceridi elevati (o specifica terapia)
- colesterolo HDL ridotto (o specifica terapia)
- ipertensione arteriosa (o terapia per pregressa ipertensione)
- elevata glicemia a digiuno (o precedente diagnosi di diabete di tipo 2)

Raccomandazioni per il controllo dell'ipertensione:

- limitare l'utilizzo di sale e dadi sugli alimenti; abituare sin dalla prima infanzia il bambino al gusto naturale dei cibi
- fare uso dei comuni aromi da cucina (aglio, prezzemolo, basilico, rosmarino) per insaporire gli alimenti
- limitare il consumo di affettati e formaggi a 1-2 volte a settimana ciascuno
- limitare i cibi precotti e in scatola perché addizionati di sale

Raccomandazioni per il controllo della glicemia:

- limitare il consumo di dolci, zucchero e bevande zuccherate
- consumare pasti completi costituiti da carboidrati (pasta, riso, pane...), proteine (carne, pesce, uova, legumi...), grassi (olio extra vergine di oliva) e fibre (verdura e frutta)
- limitare il consumo di *snack* confezionati come spuntino, ma sostituirli con frutta fresca, *yogurt* o latte scremato o parzialmente scremato



Raccomandazioni per il controllo dei trigliceridi e del colesterolo:



- utilizzare olio extra-vergine di oliva per condire gli alimenti ed evitare il consumo di burro e margarina
- evitare il consumo di cibi pronti ed elaborati, perché spesso ricchi di grassi
- preferire metodi di cottura semplici (al forno o al vapore) ed evitare l'eccessivo utilizzo di condimenti (frittura)



Raccomandazioni per uno stile di vita sano:

- avere uno stile di vita fisicamente attivo (es. andare a piedi o in bicicletta a scuola)
- ridurre i comportamenti sedentari (televisione, computer o cellulare)
- proporre ai propri figli giochi da fare in casa o se possibile far giocare i bambini all'aperto
- far dormire i propri figli tra le 8 e le 11 ore a notte (rapportato ovviamente all'età)



Raccomandazioni per le scelte a tavola:

- continuare ad offrire piatti sani, anche se non subito graditi, proponendoli in varie versioni e coinvolgendo il bambino nella preparazione del pasto
- dare come genitori il buon esempio ed educare i propri figli ad una sana alimentazione
- alternare il consumo di alimenti raffinati e integrali e rispettare la stagionalità di verdura e frutta consumate

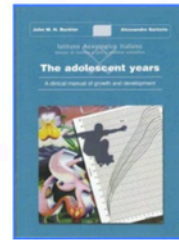


Raccomandazioni per il consumo di bevande:

- scegliere l'acqua per dissetarsi, bere spesso durante la giornata anche se non si avverte lo stimolo della sete
- evitare il consumo di bibite zuccherate e succhi di frutta con zuccheri aggiunti
- consumare 5 porzioni tra frutta e verdura tutti i giorni, in quanto alimenti ricchi naturalmente di acqua

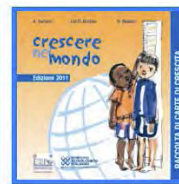
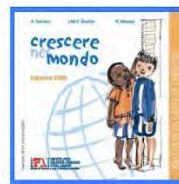
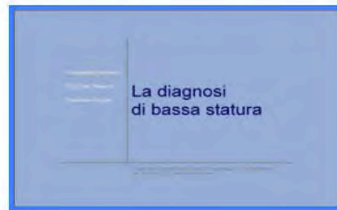
Centro per i Disordini della crescita

Progetti educativi per le famiglie

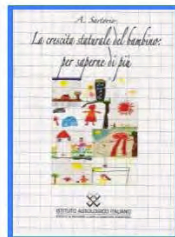


Centro per i Disordini della crescita

Progetti educativi per le famiglie



Scarica la nuova App
HEALTHY GROWING CALCULATOR
per capire la crescita di tuo figlio



I consigli di **CRESCERE SANI onlus**

I consigli di www.crescere sani.it

Mangiare più frutta e verdure

Consumare meno spuntini e scegliere alternative più sane

Scegliere l'acqua come bevanda

Spegner il televisore o il computer e giocare all'aperto

Fare colazione e variare la scelta dei cibi

Essere fisicamente attivi tutti i giorni

Le regole per "crescere sani"

Suggestions by www.crescere sani.it

Eat more fruit and vegetables

Reduce the number of unhealthy snacks and choose healthy alternatives

Choose water as a drink

Turn off television and computer and play outside!

Have morning breakfast and vary the choice of foods

Take physical exercise every day

RULES FOR A HEALTHY GROWTH

I consigli di www.crescere sani.it

Dai valore alla comunicazione

Sii quello che dici

Mettiamoci in regola!

Sbagliando si impara

Perdi tempo... per guadagnarlo

Fai gioco di squadra!

Educare per "crescere sani"

I consigli di www.crescere sani.it

Coltiva la sua autostima!

Si cresce senza salti!

Prova a dire qualche no!

Sii presente, ma non troppo vicino!

Dai spazio a tuo figlio!

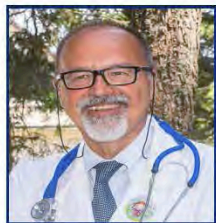
Ascolta sempre!

La coerenza al primo posto!

Attiva le sue risorse!

Le regole per "crescere sani"
(per genitori che hanno figli-e in fase di crescita e/o sviluppo puberale)

Centro per i Disordini della crescita - via Ariosto, 13 - 20145 Milano
tel. 02.619112426 - email: centrocrescita@auxologico.it



ALESSANDRO SARTORIO è primario della Divisione Malattie Metaboliche e Auxologia dell'Istituto Auxologico Italiano (IRCCS) di Milano. Responsabile del Centro per i Disordini della crescita presso l'Istituto Auxologico Italiano di Milano e Direttore del Laboratorio Sperimentale Ricerche Auxo-endocrinologiche. Autore di oltre 750 pubblicazioni scientifiche su riviste nazionali e internazionali e di libri di carattere divulgativo in ambito auxo-endocrino-metabolico, tra cui: *Psiche e bassa statura: aspetti biologici e psico-sociali dello sviluppo umano* (1999), *Crescita e sviluppo umano* (2003), *Obesità infantile: un problema 'in crescita'* (2003), *How to follow the growth of your children* (2004), *Aiutiamoli a crescere bene* (2005), *Crescere sani: i consigli dei medici ai genitori* (2011). Direttore responsabile del sito web per le famiglie www.cresceresani.it, certificato dalla Health on The Net Foundation (HON Code) per l'autorevolezza, la trasparenza e correttezza delle informazioni fornite agli utenti.

Responsabile dei progetti medico-sociali "Crescere nel mondo: una raccolta di carte di crescita" (2002-2013) e "Crescita, sindromi e malattie rare" (2007-2013). Referee di oltre 80 riviste internazionali.

Centro per i Disordini della crescita - via Ariosto, 13 - 20145 Milano
tel. 02.619112426 - email: centrocrescita@auxologico.it



SABRINA CICOLINI, biologa nutrizionista, è ricercatrice presso il Laboratorio Sperimentale di Ricerche Auxo-endocrinologiche dell'Istituto Auxologico Italiano (IRCCS) di Piancavallo (VB). Presta attività ambulatoriale presso l'Istituto Auxologico di via Ariosto a Milano e in Villa Caramora a Verbania-Intra. Si occupa di progetti di educazione alimentare per bambini e adolescenti per conto di Crescere Sani *onlus*.



DIANA CAROLI, biologa nutrizionista, è ricercatrice presso il Laboratorio Sperimentale di Ricerche Auxo-endocrinologiche dell'Istituto Auxologico Italiano (IRCCS) di Piancavallo (VB). Presta attività ambulatoriale presso l'Istituto Auxologico di via Ariosto a Milano. Si occupa di progetti di educazione alimentare per bambini e adolescenti per conto di Crescere Sani *onlus*.



Realizzato con il patrocinio di
CRESCERE SANI *onlus*
www.cresceresani.it

Sede legale: Piazza Wagner, 5 - 20145 Milano (c/o Devital Service)

tel. 02.619112426 - email: info@cresceresani.it

Per sostenere le attività di CRESCERE SANI *onlus* mediante donazione: Banco Popolare Ag. 10 - Milano - codice IBAN IT14D0503401610000000000490

Per donare il tuo 5 per mille dell'IRPEF delle annuali dichiarazioni dei redditi a CRESCERE SANI *onlus*, inserire il CF 97678630159

Centro per i Disordini della crescita - via Ariosto, 13 - 20145 Milano
tel. 02.619112435 - email: sartorio@auxologico.it