

In primo piano

di Michela Crippa



La cifra **34%**

*i bambini in condizione di sovrappeso
e obesità in Italia*

Un bimbo su tre di età compresa fra i 6 e i 10 anni è sovrappeso od obeso, una condizione su cui incide anche la **scarsa qualità del riposo**. E quanto emerge dal "Rapporto sull'obesità in Italia. Obesità e sonno: dalla patogenesi alla terapia", curato dall'Istituto Auxologico e dall'Istat. "A preoccupare non è solo la prevalenza ma anche il problema emergente dei bambini super-obesi", spiega Alessandro Sartorio, primario endocrinologo dell'Istituto Auxologico Italiano e Presidente di Crescere Sani Onlus (www.cresceresani.it). "Al notevole eccesso di peso, infatti, si accompagna spesso una serie di patologie croniche tra cui diabete, malattie cardiovascolari e così via: si tratta quindi di un **problema di salute da affrontare per tempo**". Anche la breve durata

del riposo e quella eccessiva (oltre 9 ore) sono associate a un indice di massa corporea elevato. "Lo hanno dimostrato diversi studi. I **disturbi del sonno** nei ragazzi obesi sono più diffusi di quanto si pensi, così come il **fegato grasso**, presente nel 40% di loro, e la **sindrome metabolica**, che coinvolge il 25% di essi". Nella fascia tra i 6 e i 17 anni il numero dei ragazzi sovrappeso e obesi si riduce a 1 su 4. "Le situazioni di semplice eccesso ponderale possono correggersi grazie a un'importante crescita staturale durante l'adolescenza. Un fenomeno che si verifica più nei maschi che nelle femmine. A fronte dei chili di troppo, però, il consiglio è di non pensare che il problema si risolverà da solo, ma di rivolgersi sempre a uno specialista".

Il controllo del peso fin dalla gravidanza rappresenta già un fattore bloccante la comparsa di obesità in età infantile. Dopo la nascita, l'allattamento al seno e una dieta adeguata possono risultare determinanti

Diciamoci tutto

Batteri? Il latte gli dà la caccia!

Una goccia di latte materno fa scappare i germi. Lo si vede bene in un'immagine realizzata al microscopio dalla studentessa inglese di biologia medica, mamma di tre figli, Vicky Green. Nello scatto si osserva come l'alimento impedisca ai microrganismi di sopravvivere. Il risultato è stato raggiunto non solo con il latte di una donna che ha partorito da pochi mesi, ma anche con quello di una mamma che ha dato alla luce il suo bebè tre anni prima. "Questo esperimento non è nuovo, in realtà. Che il latte materno garantisca l'inibizione della crescita di batteri, inoltre, è nozione ormai consolidata", commenta Riccardo Davanzo, neonatologo dell'Istituto per l'infanzia di Trieste. "L'alimento umano combatte i microrganismi con varie armi: oltre che con gli anticorpi, con i macrofagi, che eliminano i germi dopo l'attacco, i linfociti, che conservano la memoria immunologica materna, il lisozima, la lattoferrina e la lattoaderina, sostanze dall'azione antivirale. Il cosiddetto **'effetto ombrello'** dell'alimento umano, poi, non si esaurisce durante la fase di allattamento, ma perdura per alcuni anni". Il bimbo nutrito al seno a lungo è maggiormente protetto? "Più viene protratto l'allattamento, migliore è l'effetto difensivo. Va detto, però, che i vantaggi sono documentati soprattutto per i primi 12 mesi".