

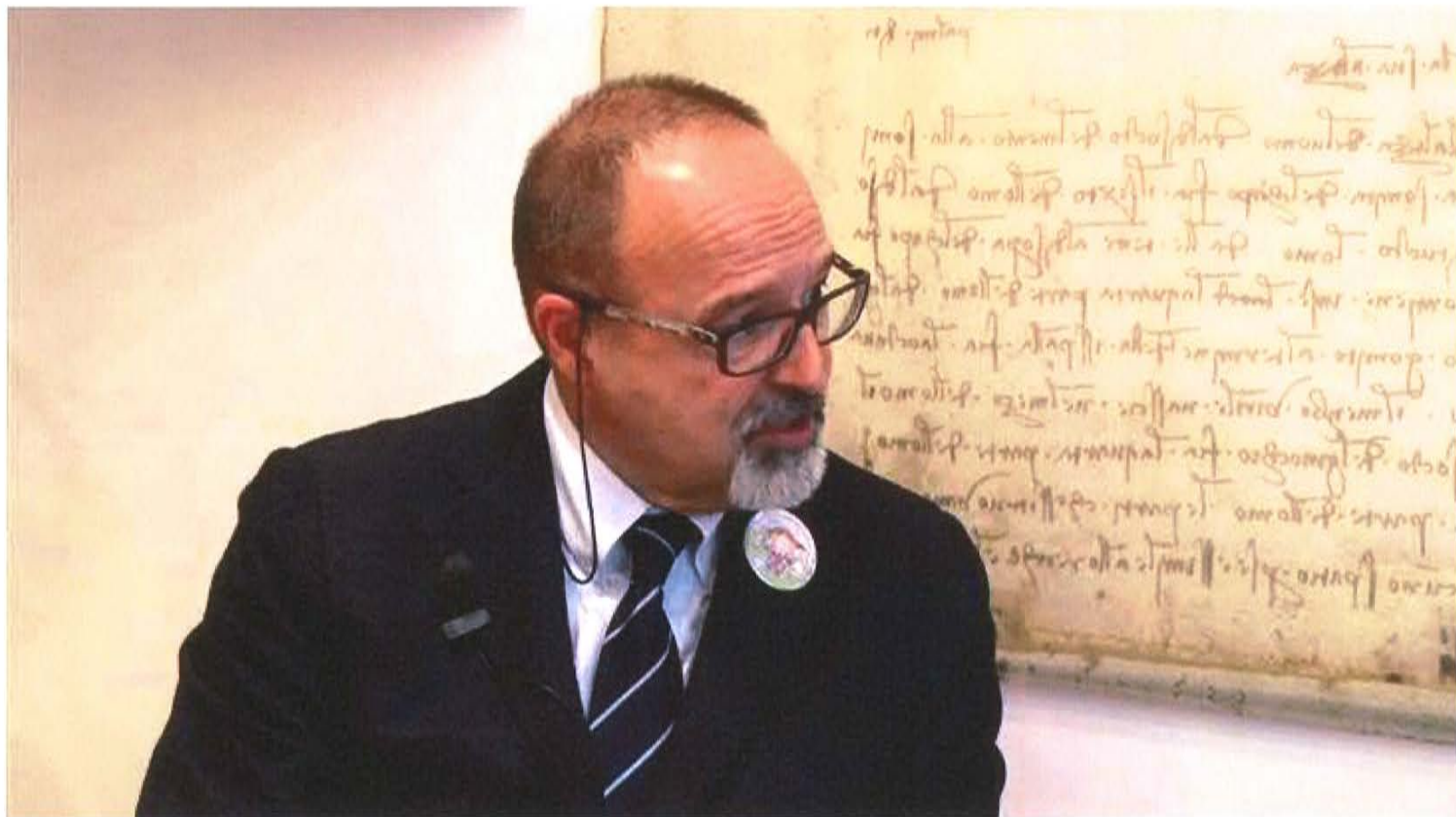


Salute

Adolescenti, come si combatte l'obesità

di **Anna Spina** 15 ore fa

Ruolo fondamentale di insegnanti ed educatori, che però devono essere formati. E poi incoraggiare la “prevenzione primordiale”. Le proposte lanciate da un grande esperto, Alessandro Sartorio, endocrinologo e presidente di Crescere Sani



Alessandro Sartorio

Scuole ed educatori in prima linea per combattere l'obesità infantile e adolescenziale. È la proposta lanciata dalle colonne di Vita Magazine da Alessandro Sartorio, specialista in Endocrinologia e Medicina costituzionale, e primario della Divisione Malattie Metaboliche e della Divisione di Auxologia dell'Istituto Auxologico Italiano (IRCCS) di Milano e Piancavallo. «È chiaro che per fare ciò in modo corretto, è necessario che a loro volta gli insegnanti/educatori vengano formati e aggiornati periodicamente da professionisti veramente esperti di alimentazione e obesità pediatrica, cosa purtroppo non sempre facile a trovarsi». L'obesità adolescenziale è un problema che genera molti altri problemi fisici a cascata, anche nel corso della vita.

Quali sono le maggiori problematiche vissute dai ragazzi con sovrappeso ed obesità?

L'eccesso di peso e, a maggior ragione, l'obesità infantile-adolescenziale possono portare ad una serie di complicanze che possono manifestarsi sia a breve sia a lungo termine, tanto più gravi e frequenti quanto maggiore è l'eccesso di peso e la sua durata. Tra le complicanze immediate, l'obesità in età pediatrica si associa quasi sempre a disturbi dello sviluppo scheletrico legati all'eccessivo sovraccarico (piede piatto funzionale, ginocchio valgo, tibia vara). Il cedimento dell'arco plantare, a volte più accentuato in un piede, può determinare lievi asimmetrie delle anche e risultare anche in atteggiamenti scoliotici. Oltre ai problemi ortopedici, il bambino obeso ha spesso dispnea (mancanza di fiato) dopo esercizio fisico,

dovuta sia all'aumento delle richieste metaboliche per un determinato carico di lavoro sia al fatto che la parete toracica offre più resistenza e il diaframma deve muoversi contro una maggiore pressione addominale. Studi recenti condotti su grandi casistiche hanno evidenziato che circa l'80% dei bambini obesi ha una alterazione dei test *standard* di funzionalità respiratoria.

Come si affronta il rischio obesità?

La prima misura di intervento è la prevenzione da attuare già nei primi momenti di vita, tanto che viene coniato il termine di prevenzione primordiale. Il controllo dell'aumento di peso della mamma durante la gravidanza, l'allattamento materno per almeno 6 mesi (riduce il rischio di sovrappeso e obesità di oltre il 30% e 40%, rispettivamente), l'attenzione al recupero ponderale rapido e eccessivo in bambini nati piccoli per l'età gestazionale, il corretto apporto di proteine durante lo svezzamento (l'apporto elevato si associa ad un più elevato rischio di obesità in età infantile) sono le prime misure per prevenire la comparsa successiva di un'obesità infantile. A questa prevenzione primordiale deve necessariamente far seguito una prevenzione primaria, che si basa sull'educazione sanitaria dei genitori e sulla conseguente adozione di corretti stili alimentari (e più in generale di vita) per tutta la famiglia

Lei ha molto operato anche nelle scuole: è importante il ruolo di insegnanti ed educatori?

Il ruolo di insegnanti ed educatori è fondamentale per contribuire ad educare i bambini e ragazzi ai corretti stili di vita. E' chiaro che per fare ciò in modo corretto, è necessario che a loro volta gli insegnanti/educatori vengano formati e aggiornati periodicamente da professionisti veramente esperti di alimentazione e obesità pediatrica, cosa purtroppo non sempre facile a trovarsi. Laboratori di conoscenza teorico-pratica degli alimenti, di preparazione di menù salutari realizzati con la supervisione di una dietista e la co-presenza di un insegnante di riferimento possono contribuire a far superare ai ragazzi le frequenti "esistenze nei confronti di alimenti che vengono spesso rifiutati senza neppure averli mai sperimentati. Ovviamente per realizzare questi progetti educativi a livello scolastico sono necessari fondi e personale qualificato e dedicato, così da creare una rete di collaborazione che coinvolga centri clinici e di ricerca, direzioni scolastiche, aziende del settore alimentare, pediatri di libera scelta, insegnanti e genitori. Ad oggi, in assenza di azioni più strutturate e diffuse, il know-how specialistico educativo per genitori e insegnanti può essere portato sul territorio e nelle case attraverso il web, tramite canali video educativi, incontri a spot nelle scuole e la distribuzione di opuscoli educativi rivolti ai genitori, agli insegnanti e ai bambini/adolescenti.

Lei è presidente del progetto "Crescere Sani"? Qual è lo scopo e di cosa si occupa?

Crescere sani onlus, di cui sono presidente, è un'organizzazione non lucrativa di utilità sociale e di rilevanza nazionale, nata a Milano, che opera e svolge attività nel settore dell'assistenza sociale e socio-sanitaria nei confronti di bambini e adolescenti svantaggiati, in quanto affetti da problemi legati alla crescita, a disordini alimentari e allo sviluppo psico-fisico. Crescere sani si avvale della consulenza scientifica e collaborazione di un gruppo di esperti medici, psicologi dello sviluppo, dietisti, pedagogisti, assistenti sociali, insegnanti che offrono consulenza gratuita telefonica e tramite il sito per le famiglie (con la sezione "l'esperto risponde"), patrocinato dal Comitato scientifico per EXPO del Comune di Milano per la sua valenza scientifica e sociale. L'Associazione collabora da sempre con le Istituzioni territoriali e le scuole, producendo materiali educativi (opuscoli, diapositive, corsi), giochi multimediali interattivi di conoscenza degli alimenti e dei corretti stili di vita, applicazioni educative per cellulari e video educativi-didattici (visibili tramite il canale dedicato di youtube "Crescere sani"). Particolare attenzione è posta anche nei confronti dei bambini e adolescenti "nuovi italiani", immigrati e/o adottati da Paesi stranieri. Da oltre 15 anni Crescere sani è impegnata a studiare le differenze di crescita e sviluppo fra le diverse etnie, motivata anche dal sempre più frequente flusso di immigrati minori nel nostro Paese. Grazie ai rapporti continui fra il Centro per i Disordini della crescita dell'Istituto Auxologico Italiano di Milano e le ambasciate, i consolati, gli ospedali, le università, le società scientifiche e le organizzazioni internazionali è stata realizzata la raccolta di carte di crescita di altezza e peso "Crescere nel mondo".