

## **UN FUTURO PIENO DI RISCHI PER UN BAMBINO OBESO**

Se è vero che la maggior parte dei bambini obesi rischia di diventare un adulto obeso, qualunque tipo di intervento preventivo deve essere effettuato il più precocemente possibile, in modo da evitare, oltre il disagio psicologico per tutto il periodo della crescita, le malattie a essa associata in età più avanzata.

Anche se l'identificazione di una vera e propria sindrome metabolica nell'adolescente non è prevista, devono ugualmente essere ricercati, fin da questo periodo, le tracce iniziali di quelle condizioni di rischio aggiuntivo rappresentate da ipertensione, diabete mellito, prediabete, dislipidemie, spesso del tutto asintomatiche.

La prevenzione primaria e secondaria dell'obesità infantile deve prevedere un intervento su più livelli per educare i ragazzi a una corretta alimentazione. E' necessario il coinvolgimento della scuola, che fornisca indicazioni e strategie di comportamento; il miglioramento della qualità degli alimenti forniti nelle scuole e negli asili può avvalersi anche di macchinette distributrici di frutta e verdura, in sostituzione di quelle che forniscono prodotti salati, grassi e zuccherati.

Determinante è anche il ruolo della famiglia sia per risolvere sia per innescare i meccanismi dell'obesità, in quanto ogni bambino risente delle abitudini e dell'esempio della famiglia, tendendo a identificarsi con i genitori. E' quindi necessario che le famiglie diano la disponibilità a variare abitudini alimentari e stili di vita. Purtroppo esiste un'associazione inversa tra obesità e il livello socio-economico della famiglia.

Oltre ad una corretta alimentazione, è indispensabile la pratica di una regolare *attività fisica*, scelta fra quelle che creano meno problemi per un soggetto obeso (nuoto, ciclismo, sci di fondo, marcia) e sport di squadra che migliorano la socializzazione.