

L'OBESITÀ NEL BAMBINO

I bambini che presentano un eccesso di peso, talvolta anche significativo, sono sempre più numerosi: sono bambini che si nutrono male, non fanno attività sportiva, stanno troppo a lungo davanti alla tv o ai videogiochi. E l'infarto è in agguato.



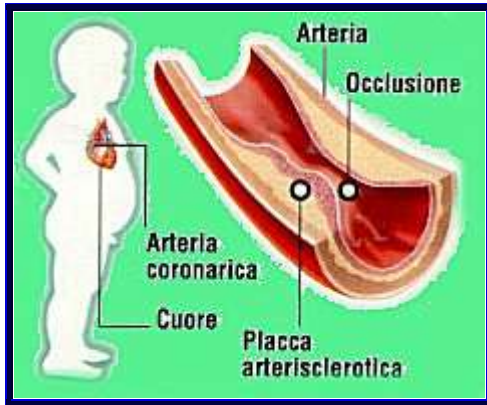
Obesità infantile: ormai è epidemia globale. In nazioni ricche, come gli Stati Uniti, è sovrappeso un bambino su quattro, ma anche Paesi a minor tenore economico, come la Cina o la Russia, si trovano a fronteggiare una crescita preoccupante del numero dei piccoli gravati da chili di troppo (ricerca condotta dall'University of North Carolina at Chapel Hill).

Anche l'Italia, che può vantare una percentuale di adulti obesi sotto la media europea, non può andar fiera del peso dei suoi abitanti con meno di 12 anni di età: i bambini italiani (dati, riferiti al 2000, del British Medical Journal) in sovrappeso sono ben il 20 per cento. E il dato è ancora più grave se si considera che questa cifra è raddoppiata in soli dieci anni.

Un quadro complessivo che preoccupa, anche perché ora sappiamo con maggior precisione rispetto al passato quali sono i rischi cui questi giovanissimi obesi vanno incontro: ricercatori dell'Ospedale Necker Enfants-Malades di Parigi hanno recentemente studiato un gruppo di bambini obesi di età media di 12 anni, confrontandoli con coetanei di peso normale. Dalla ricerca è emerso che i livelli di colesterolo "cattivo" e di trigliceridi nei piccoli obesi, rispetto ai bambini di peso normale, sono significativamente maggiori della norma, mentre il colesterolo "buono" è più basso.

Non solo: una buona quota di essi ha anche dimostrato ridotta tolleranza al glucosio e/o resistenza all'insulina, segni chiari di un elevato rischio di diabete di tipo II.

Infine, esami condotti con ultrasuoni hanno dimostrato che la distensibilità delle arterie dei bimbi sovrappeso era significativamente ridotta e che le arterie presentavano segni di disfunzione endoteliale (il tappeto di cellule che riveste l'interno di questi vasi). **E riduzione di elasticità e alterazioni endoteliali possono essere considerate i primi segni dello sviluppo dell'aterosclerosi.**



Segnali di pericolo

Sezione di un'arteria semioclusa da una placca aterosclerotica in un bambino. Primo sintomo nei piccoli obesi, di problemi cardiovascolari

Una prova documentata, quindi, del maggior rischio dei piccoli obesi nei confronti di problemi cardiovascolari, come l'infarto ad esempio, anche in età giovanile.

Che fare quindi?

Il primo intervento è certamente quello sull'alimentazione: la **dieta dei giovani** in crescita deve garantire tutti i nutrienti essenziali, ma in generale si deve dare maggiore spazio a frutta e verdura ed eliminare i cibi ricchi di grassi e zuccheri quali merendine, gelati, patatine fritte e bevande gasate e zuccherate.

Il secondo fronte riguarda **l'attività fisica**, troppo spesso trascurata a favore di televisione e videogiochi.