

# Sovrappeso, il conto del Covid

## Dai 3 ai 5 chili in più in 2 anni

**Obesità.** A colpi di sedentarietà, cibo spazzatura, troppe ore passate tra tablet e tv, la pandemia è divenuta un pesante fardello per i più piccoli

A colpi di sedentarietà, noia, cibo spazzatura e troppe ore passate tra tablet e tv, la pandemia è divenuta un fardello pesantissimo per i più piccoli che già prima del Covid avevano un problema di sovrappeso e/o obesità. La conferma arriva da un recente studio pubblicato su Jama, secondo cui nell'ultimo anno i piccoli con chili di troppo sono ingrassati in media di 3 chili fino a 5, più del triplo del giusto aumento di peso dei loro coetanei sani, peggiorando quindi le condizioni di salute. Un quadro del tutto simile per i bimbi italiani, secondo gli esperti Siedp, complicato ulteriormente dall'impossibilità da parte degli ambulatori dedicati all'obesità infantile, di far fronte a questo aggravamento, perché tra i primi a essere chiusi con il lockdown.

«L'obesità infantile è un problema irrisolto nel nostro Paese che la pandemia non ha fatto altro che peggiorare, con l'aumento del consumo di snack, di bibite e il maggior tempo trascorso davanti a pc e tablet, complice anche la Dad - afferma Mariacarla Salerno, presidente Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica (Siedp) e direttore dell'Unità di Pediatria Endocrinologica del Dipartimento di Scienze Mediche Translazionali dell'Università Federico II di Napoli-. È fondamentale tornare a muoversi e seguire una corretta alimentazione con ritmi e giuste quantità, perché sovrappeso e obesità che perdurano negli anni dello sviluppo, possono associarsi a complicanze anche gravi, come diabete di tipo 2, ipertensione arteriosa e depressione. Ma la questione è complessa e sfaccettata e coinvolge il bambino, la famiglia e la società ed è importante non



L'obesità infantile è un problema irrisolto nel nostro Paese

trascurare quelle forme di obesità che possono avere alla base un disturbo endocrinologico» puntualizza la presidente della Siedp.

«La famiglia spesso tende a sottovalutare il problema, sia perché inconsapevole, quattro mamme su dieci non si rendono conto dei chili di troppo nel proprio bambino, sia perché è di frequente lasciata sola ad affrontare la situazione, raramente di facile soluzione - sottolinea Maria Rosaria Licenziati, segretario generale Siedp e direttore del Centro Obesità e Patologie Endocrine Correlate dell'Azienda Ospedaliera Santobono-Pausilipon di Napoli - «C'è anche da affrontare un risvolto prettamente sociale, infatti spesso i bambini sovrappeso e/o obesi si trovano in contesti economici e culturali già di per sé svantaggiati, proprio quei contesti che la pandemia ha colpito ancora più duramente - continua Li-

cenziati - E il problema non si esaurirà con la pandemia ma lascerà i suoi strascichi a lungo: infatti si stima che un bambino obeso abbia un rischio di divenire un adulto obeso dal doppio a 6,5 volte maggiore rispetto a un bambino normopeso. Alla luce di questo scenario diventa ancora più importante promuovere l'adesione alle raccomandazioni di una corretta alimentazione e attività fisica di bimbi e adolescenti, che la Siedp ha raccolto in un semplice vademecum» conclude Licenziati.

### Il vademecum Siedp

Ecco i consigli per contrastare il guadagno di peso, migliorare il metabolismo, l'agilità e la coordinazione motoria.

#### Alimentazione

- La dieta deve essere varia e bilanciata, ripartita in 5 pasti giornalieri, preferendo porzioni che non siano abbondanti.

- Meglio preparare primi piatti con sughi poco elaborati, a base di verdure o di ortaggi oppure una zuppa di legumi. Come secondo piatto scegliere preferibilmente tra carni bianche, pesce, formaggi magri o latticini, affettati magri o uova. Verdura come contorno e frutta possono completare il pasto, consentendo di assumere poche calorie e fibre, e aumentare nello stesso tempo il senso di sazietà.

- Evitare spuntini ipercalorici, succhi di frutta, bevande zuccherate o alcoliche. Come spezza-appetito è meglio scegliere uno yogurt magro, un paio di fette biscottate, frutta fresca, frullati di frutta e ortaggi (finocchi, carote, ravanelli, sedano, ecc.). In particolare, è bene tenere pronte in frigorifero coppe di frutta tagliata a grandi pezzi e preferibilmente di vario colore.

- Masticare bene e di mangiare lentamente. Bere all'incirca un litro e mezzo di acqua al giorno.

#### Attività fisica

- Quando si sta seduti a leggere o davanti alla televisione, interrompere l'attività dopo 30 minuti, alzandosi e camminando per la casa. Sono efficaci anche solo 3-5 minuti di attività motoria per migliorare il metabolismo.

- È possibile attrezzare una palestra in casa, tale da favorire giochi di movimento spontaneo: attraverso l'uso di palle di gomma, bottiglie di plastica piene di acqua da usare come pesi, birilli o racchette, piccoli cestri, cerchi e tappetini di gomma.

- Anche se non sono in grado di sostituire uno sport, i videogiochi motori, per chi li possiede, possono comunque contribuire a ridurre la sedentarietà. Meglio, in particolare, se fatti insieme con i fratelli o i genitori.