

Guida pratica per i genitori di bambini e ragazzi in sovrappeso



Realizzato con il patrocinio di

CRESCERE SANI onlus

Sede legale: Piazza Wagner, 5 - 20145 Milano (c/o Devital Service)
tel. 02.619112426 - email: info@cresceresani.it

Per sostenere le attività di CRESCERE SANI onlus mediante donazione:
Banco Popolare Ag. 10 - Milano - codice IBAN IT14D050340161000000000490
Per donare il tuo 5 per mille dell'IRPEF delle annuali dichiarazioni dei redditi a
CRESCERE SANI onlus, inserire il CF: 97678630159

www.cresceresani.it





ALESSANDRO SARTORIO, specialista in Endocrinologia e Medicina costituzionale, è primario della Divisione Malattie Metaboliche e della Divisione di Auxologia dell'Istituto Auxologico Italiano (IRCCS) di Milano. Responsabile del Centro per i Disturbi della crescita presso l'Istituto Auxologico Italiano di Milano e Direttore del Laboratorio Sperimentale Ricerche Auxo-endocrinologiche. *Referee* di oltre 70 riviste internazionali, è autore di oltre 600 pubblicazioni scientifiche su riviste nazionali e internazionali e di libri di carattere divulgativo in ambito auxo-endocrino-metabolico, tra cui: *Psiche e bassa statura: aspetti biologici e psico-sociali dello sviluppo umano* (1999), *Crescita e sviluppo umano* (2003), *Obesità infantile: un problema 'in crescita'* (2003), *How to follow the growth of your children* (2004), *Aiutiamoli a crescere bene* (2005), *Crescere sani: i consigli dei medici ai genitori* (2011).

Direttore responsabile del sito web per le famiglie www.cresceresani.it, certificato dalla Health on The Net Foundation (HON Code) per l'autorevolezza, la trasparenza e correttezza delle informazioni fornite agli utenti e Presidente di Crescere Sani Onlus. Responsabile dei progetti medico-sociali "*Crescere nel mondo: una raccolta di carte di crescita*" (2002-2015) e "*Crescita, sindromi e malattie rare*" (2007-2013).

I suoi ambiti di interesse riguardano le basse stature, il deficit di ormone della crescita, la pubertà precoce e ritardata, l'obesità infantile ed adulta.



GRAZIANO GRUGNI, specialista in Endocrinologia e Medicina Interna, è medico ricercatore della Divisione di Auxologia e del Laboratorio Sperimentale di Ricerche Auxo-endocrinologiche dell'Istituto Auxologico Italiano (IRCCS) di Piancavallo (VB). È autore di numerose pubblicazioni su riviste scientifiche nazionali ed internazionali, libri e capitoli di libro e *referee* di numerose riviste internazionali. I suoi ambiti di interesse riguardano le alterazioni della crescita staturale, le turbe dello sviluppo sessuale e l'obesità.



ELISA LUCCHETTI, dietista presso la Divisione di Auxologia dell'Istituto Auxologico Italiano (IRCCS) di Piancavallo (VB), organizza le esercitazioni pratiche di conoscenza degli alimenti e si occupa di educazione alimentare per bambini e adolescenti affetti da obesità, diabete mellito o magrezza patologiche per conto di Crescere Sani onlus.



ELISA CAPPELLINI, biologa, PhD, ricercatrice presso la Divisione di Auxologia dell'Istituto Auxologico Italiano (IRCCS) di Piancavallo (VB), si occupa di progetti di ricerca clinica nell'ambito delle obesità sindromiche, della gestione di database e di educazione sanitaria in ambito endocrino-metabolico.

Nota: Gli Autori hanno compiuto ogni ragionevole sforzo per assicurare che le informazioni contenute nel presente opuscolo siano accurate ed in accordo con gli standard accettati al momento della pubblicazione. Gli Autori non si assumono tuttavia alcuna responsabilità, espressa od implicita, riguardo all'accuratezza delle informazioni contenute in questo opuscolo e declinano qualsiasi responsabilità legale rispetto ad eventuali errori od omissioni. Il presente opuscolo ha un semplice carattere informativo generale e non può essere impiegato in alcun modo come linea guida per la cura specifica di un singolo bambino, senza la supervisione ed approvazione di personale medico.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, archiviata o trasmessa, in forma elettronica, digitale, elettrica, chimica, meccanica, ottica, sotto forma di fotocopie o altro, senza il consenso scritto degli Autori.



1. Sostenete e motivate vostro figlio

Se siete preoccupati per il peso corporeo di vostro figlio e volete qualche consiglio pratico per migliorare le abitudini di vita della vostra famiglia, pensiamo che questa semplice guida pratica possa esservi di qualche aiuto.

Il coinvolgimento dei genitori nel trattamento di un bambino/ragazzo in sovrappeso richiede tempo, motivazione e una certa perseveranza. Ma si tratta di un investimento importante per la salute e il benessere di vostro figlio... e di tutta la famiglia!

C'è veramente bisogno di voi per adottare uno stile di vita sano. Siete il principale esempio da seguire per vostro figlio!!

Se necessario, la nostra equipe multidisciplinare può aiutarvi a costruire un modello sano di riferimento per vivere in salute.

Vi auguriamo una piacevole lettura!



2. L'eccesso di peso in età pediatrica

L'eccesso di peso costituisce un grave problema di salute nella popolazione europea (e non solo), interessando oltre il 30% dei bambini e adolescenti italiani.

Vostro figlio quindi non è solo!

L'eccesso di peso è dovuto principalmente ai cambiamenti della nostra società, che hanno portato ad una ridotta attività fisica, a diete poco equilibrate, a mancanza di sonno e, a volte, a situazioni di stress nei bambini e negli adolescenti. Alcune famiglie, inoltre, sono geneticamente predisposte ad accumulare peso in eccesso.

Se un bambino è in sovrappeso la sua vita non è più la stessa: vostro figlio si deve vestire in modo diverso, non può fare attività fisica senza avere il fiatone, può essere preso in giro dai compagni di classe, sentirsi a disagio nel proprio corpo.

Ma l'accumulo di massa grassa predispone anche all'insorgenza di complicanze mediche nel breve e lungo termine, come ad esempio malattie cardiovascolari e diabete di tipo 2.

In aggiunta, le difficoltà ad accettare la propria immagine corporea possono avere conseguenze psicologiche negative. La qualità di vita e l'equilibrio psichico possono essere seriamente compromessi in un delicato periodo di crescita fisica come l'infanzia e l'adolescenza.

Per questi motivi, è essenziale trattare l'eccesso di peso al più presto possibile, evitando così di intervenire quando ormai è troppo tardi.



3. Cambiare un po' è già tanto!

Nel caso di un bambino sovrappeso, l'obiettivo principale non è quello di perdere tutti i chili in eccesso, bensì di mantenere il peso costante nel tempo: sarà la naturale crescita in altezza a ricondurre spesso il ragazzo ad una condizione di normalità.

Il primo passo è quello di determinare le cause più probabili dell'eccesso ponderale di vostro figlio, e poi lavorare sul cambiamento dei comportamenti e delle abitudini scorrette.

Tutta la famiglia deve essere coinvolta!

I genitori svolgono un ruolo determinante nel comportamento dei propri figli e vengono considerati esempio e modello da seguire per i più piccoli. Spetta a voi il compito di creare un ambiente familiare sano!

Le abitudini di vita includono le scelte dei mezzi di trasporto, lo sport e il tempo libero, le attività sedentarie (televisione, giochi elettronici, computer), la qualità e quantità dei cibi, la struttura dei pasti...

Modificare il proprio stile di vita richiede tempo e costanza. Cambiare non è così semplice!

Scegliete uno o due obiettivi pratici e realistici, che possano essere mantenuti a lungo termine. Concentrate la vostra energia e gli sforzi per dare a voi stessi le maggiori possibilità di raggiungere dei miglioramenti concreti.

Cambiare un po' è già tanto!



4. Attività fisica con piacere

L'attività fisica ha effetti positivi sul benessere fisico e mentale, apportando benefici a tutto l'organismo.

Per la loro salute, i bambini/ragazzi dovrebbero essere attivi almeno 60 minuti e gli adulti almeno 30 minuti ogni giorno.

Consigli pratici per l'attività fisica:

- fate attività fisica con vostro figlio
- proponetegli, indipendentemente dal tempo, di camminare o usare la bicicletta per andare a scuola
- chiedetegli di aiutarvi con le faccende domestiche (ad esempio pulire la sua stanza, portare fuori la spazzatura, lavare i piatti)
- incoraggiatelo a fare attività di gruppo al di fuori della scuola
- aiutatelo a trovare uno sport che gli piace
- abituatelo ad usare le scale piuttosto che l'ascensore
- organizzate attività in famiglia: passeggiate, mountain bike, giochi con la palla, passeggiate con il cane, ecc.
- iniziate lentamente e gradualmente ad aumentare l'intensità e la durata dell'esercizio

L'ideale è che vostro figlio faccia almeno 1 ora al giorno di attività fisica.



5. Televisione e computer

Vostro figlio spende meno energia quando è seduto davanti ad uno schermo televisivo o ad un computer, con conseguente aumento di peso.

Durante i programmi televisivi per i più piccoli, ci sono numerosi annunci che vendono prodotti alimentari ad alto contenuto di zuccheri e grassi e stimolano il bambino al loro consumo.

Mangiare di fronte ad uno schermo, inoltre, influenza il normale raggiungimento della sazietà, in quanto le distrazioni portano a consumare più velocemente il cibo, senza porre attenzione all'ascolto delle proprie sensazioni corporee.

Guardare la televisione o lo schermo del computer poco prima di coricarsi può interferire con la qualità del sonno di vostro figlio.

Consigli pratici per il tempo davanti alla televisione/computer:

- passare un'ora al giorno davanti ad uno schermo è più che sufficiente!
- stabilite regole chiare e pianificate i programmi in anticipo. Decidete quando e quanto tempo vostro figlio può trascorrere davanti ad uno schermo
- evitate di mettere un televisore o un computer nella sua stanza
- spegnete la TV durante i pasti e non permettete di mangiare davanti allo schermo



6. Mangiare sano con piacere

L'alimentazione è un aspetto fondamentale della vita quotidiana, che è necessario imparare a gestire con sicurezza e serenità fin da giovani.

L'obiettivo per tutta la famiglia deve essere una dieta varia ed equilibrata, con orari ben definiti dei pasti e degli spuntini. In tal modo è possibile assicurarsi che l'organismo riceva ogni giorno tutte le sostanze di cui ha necessità, mantenendosi sano.

Nell'età dello sviluppo, le richieste energetiche sono particolarmente elevate. Diventa quindi ancora più importante tenere sotto controllo questo aspetto.

Diete drastiche per bambini e ragazzi in fase di crescita sono da evitare, dal momento che, a lungo termine, risultano inefficaci, controproducenti e talvolta pericolose.

Ma come riuscire a gestire nel quotidiano l'alimentazione della famiglia?

Di seguito potrete trovare delle indicazioni pratiche, utili ad adottare uno stile di vita sano anche dal punto di vista nutrizionale.



7. Cosa mangiare?

Mangiare significa introdurre i nutrienti di cui il nostro organismo ha bisogno per vivere, in giuste qualità e quantità per le varie funzioni. I nutrienti sono contenuti negli alimenti, che possono essere divisi in gruppi in base a quale sostanza apportano.

Non esiste alimento in grado di rispondere, da solo, a tutte le necessità corporee.

La presenza di pasti completi va quindi assicurata sia a pranzo che a cena, senza che venga tralasciato alcun gruppo alimentare, variando le scelte con buona frequenza.

Per comporre un pasto completo:

- una porzione di alimenti ricchi di carboidrati complessi (cereali e derivati come pasta, pane, riso, farro, cous-cous, kamut, farina di mais, patate)
- una porzione di verdura, cotta o cruda, anche sotto forma di passato
- una porzione di alimenti ricchi di proteine (carne, pesce, uova, affettati, formaggi e legumi)
- una porzione di olio extra-vergine di oliva
- una porzione di frutta

Educare ad una sana alimentazione significa anche educare il gusto a non ricercare cibi troppo salati o troppo dolci, preferendo l'utilizzo di spezie e aromi piuttosto che di sale o salse, senza eccedere con i condimenti.

Sperimentando cibi nuovi e coinvolgendo vostro figlio nella preparazione di piatti colorati e invitanti, anche gli alimenti che all'inizio erano stati rifiutati possono talvolta diventare appetitosi!



8. Quanto mangiare?

La sensazione di fame significa che è il momento di mangiare, ma non ci fornisce informazioni su quanto mangiare.

Diversi sono i segnali che il corpo utilizza per comunicarci bisogno di cibo: gorgoglii di stomaco, sensazione di vuoto, stanchezza, irritabilità, sbadigli, salivazione aumentata, etc.

L'insorgere della sazietà, allo stesso modo, è un messaggio che il nostro organismo invia per comunicare che non è più necessario alcun nutriente. Il cibo da quel momento è in eccesso e verrà convertito in scorte energetiche.

Perché il segnale di sazietà raggiunga il cervello e venga quindi percepito, occorre che trascorra un tempo di almeno 20 minuti dall'introduzione dei primi bocconi. L'abitudine a mangiare in fretta porta a consumare porzioni eccessive, alzandosi da tavola solo quando lo stomaco è troppo pieno.

Alcuni alimenti richiedono una masticazione prolungata e sono in grado di riempire velocemente il nostro stomaco (es. verdure). Per questo sono consigliabili all'inizio di un pasto, riuscendo a calmare la sensazione di fame, permettendoci di mangiare con meno voracità il resto delle portate.

Imparare a riconoscere e ascoltare i segnali di fame e sazietà è il primo passo per gestire con tranquillità le porzioni dei diversi alimenti, consumando quantità adeguate a comporre un pasto completo.

Consigli pratici sulle quantità:

- non forzate vostro figlio a finire il suo piatto se non ha più fame
- potete proporre di iniziare il pasto con passati o crudité di verdure
- servite vostro figlio in piatti di dimensioni ridotte
- evitate di mettere il cibo nella pentola direttamente sul tavolo, ma preparate già voi le singole porzioni
- fate in modo che vostro figlio attenda 5-10 minuti dopo aver terminato il primo piatto e chiedete se ha ancora fame
- evitate di servire i bis o di lasciare in tavola il cibo avanzato
- create un'atmosfera serena al momento del pasto, evitando argomenti spiacevoli
- mangiate lentamente (almeno 20-25 minuti) tagliando in piccoli bocconi il cibo e masticandolo con calma



9. Quando mangiare?

I pasti necessari in una giornata alimentare completa sono almeno 3: colazione, pranzo e cena (più due eventuali spuntini).

Dopo le ore di digiuno notturno, per affrontare adeguatamente la giornata, il corpo necessita di ricevere giusto nutrimento. Il consumo della colazione è quindi un'ottima abitudine da trasmettere ai vostri figli. Siate voi i primi a mostrarvi attenti a consumarla ogni mattina.

Evitate i lunghi periodi di digiuno che possono causare attacchi di fame eccessiva. Non dovrebbero trascorrere più di 5-6 ore tra un pasto e l'altro, con la necessità, se questo tempo si prolunga, di inserire uno spuntino.

Consigli pratici su colazione e spuntini:

- una colazione completa prevede: zuccheri semplici come frutta, centrifugati o spremute, zuccheri complessi come biscotti secchi o fette biscottate, una porzione di latte o yogurt
- due spuntini a metà mattina e metà pomeriggio a base di frutta, succhi o frullati, crackers, fette biscottate. In caso di attività fisica è opportuno abbinare a questi una piccola porzione di latte, yogurt, affettati o formaggi magri.
- cercate di limitare la presenza di snack ad alto contenuto di grassi e zuccheri (biscotti, focaccia o pizza, patatine, barrette di cioccolato, brioches) nelle vostre dispense. Questi alimenti hanno un elevato apporto calorico senza rispondere alle reali necessità dell'organismo!
- Preferite il consumo di dolci fatti in casa o gelati alla frutta



10. Gestire la sete

L'acqua è l'unica bevanda indispensabile.

Il consumo di altre bibite, se zuccherate, aumenta l'introduzione di zuccheri semplici, non rispondendo comunque allo stimolo della sete in maniera appropriata.

Attenzione ai succhi cosiddetti "senza zuccheri aggiunti", che contengono comunque uno zucchero (il fruttosio) naturalmente presente nella frutta.

Attenzione anche alle bevande non zuccherate o dietetiche, che contengono dolcificanti artificiali, come l'aspartame, che sono sconsigliati in età pediatrica.

Abituate vostro figlio a riconoscere e rispondere con la sola acqua allo stimolo della sete, come è naturale che sia!



11. Pubblicità e spesa

Le campagne pubblicitarie alimentari sono rivolte alle famiglie e, in particolare, ai bambini e ai ragazzi. Purtroppo, le informazioni che vengono date non sono sempre accurate e trasparenti.

Ricordatevi di leggere sempre le etichette nutrizionali di ciò che scegliete e mangiate e parlatene con vostro figlio.

Consigli pratici su come fare la spesa:

- attenzione alle promozioni che offrono più di quanto si desidera!
- cercate di organizzare un programma di spesa per limitare il numero di volte che si va al supermercato
- preparate una lista di prodotti da acquistare
- evitate di fare la spesa a stomaco vuoto
- incoraggiate vostro figlio a scegliere frutta e verdura



12. Immagine e autostima

La nostra società attribuisce grande importanza all'immagine corporea, incoraggia la magrezza ed è critica nei confronti del sovrappeso.

Bambini con chili in eccesso sono più soggetti ad essere presi in giro e ad essere giudicati per il loro aspetto. I giovani che hanno scarsa autostima tendono ad adottare diete inadeguate, spesso si rifugiano nel cibo cercando una risposta alle frustrazioni, aggravando così la propria situazione.

Consigli pratici per il supporto emotivo:

- accettate vostro figlio per come è
- aiutatelo a piacersi e rassicuratelo
- segnalate regolarmente le sue qualità e le cose che fa bene
- incoraggiatelo a partecipare alle attività che gli piacciono e in cui si sente a suo agio
- non date troppa importanza all'aspetto fisico
- non tollerate commenti o battute sul peso o sull'aspetto fisico
- ascoltate la sua eventuale insofferenza legata al peso
- se preso in giro per il suo peso, vostro figlio ha bisogno di aiuto!
- la critica non motiva: evitatela!



13. Per saperne di più:

Se avete bisogno di un parere o di aiuto, potete chiamare o consultare:

- lo staff medico, infermieristico e dietistico della Divisione di Auxologia dell'Istituto Auxologico Italiano di Piancavallo, VB (0323.514249 - 253)
- il Centro per i disturbi della crescita dell'Istituto Auxologico di Milano (02.619112435)
- il vostro pediatra di libera scelta



DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ DI DEGENZA

Divisione di AUXOLOGIA

(U.O. diagnostica e U.O. di recupero e riabilitazione funzionale ad indirizzo auxologico + Day hospital multidisciplinare), Istituto Auxologico Italiano, IRCCS, Ospedale San Giuseppe, Piancavallo (VB).

- Centro di riferimento regionale per la diagnosi e cura del deficit di ormone della crescita (Regione Piemonte)
- Centro per lo studio delle malattie rare (rete nazionale): sindrome di Turner, pubertà precoce, sindrome di Prader-Willi, sindrome di Klinefelter, ecc.
- Centro Obesità Pediatrica



L'attività assistenziale della U.O.

(oltre 650 ricoveri/anno), di tipo diagnostico e/o riabilitativo, è prevalentemente rivolta al trattamento integrato multidisciplinare (dietologico, psicologico, rieducativo motorio e alimentare) di bambini ed adolescenti affetti da **obesità grave** (anche genetica) e dalle comorbidità associate, disturbi del comportamento alimentare e anoressia nervosa. La U.O. si caratterizza inoltre per la diagnosi e la terapia delle basse stature e dei disturbi dello sviluppo puberale.

La U.O. di AUXOLOGIA rappresenta da oltre 50 anni un punto di riferimento per le famiglie, le cliniche pediatriche italiane, i pediatri di libera scelta e i medici di medicina generale.

U.O. Auxologia

Direttore: prof. Alessandro Sartorio, tel-fax: 0323.514366; 02.619112435; email: sartorio@auxologico.it

Per info su visite e ricoveri:

CI Angela Seddone: 0323.514239-253; email: a.seddone@auxologico.it

Centro per i Disturbi della crescita: 02.619112435