

Come sostenere e aiutare

CRESCERE SANI *onlus*



www.cresceresani.it



Il tuo "5 per mille" ...
ci aiuta a "CRESCERE SANI"!!

I consigli di **CRESCERE SANI *onlus***

Problemi di peso?

Crescita & obesità

Perché si ingrassa?

Problemi fisici
& obesità

Genetica o ambiente?

Familiarità?

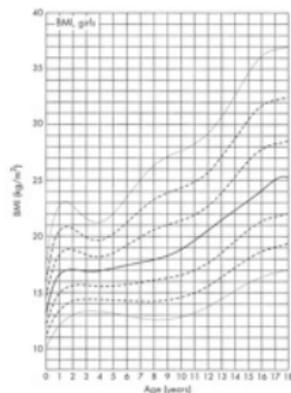
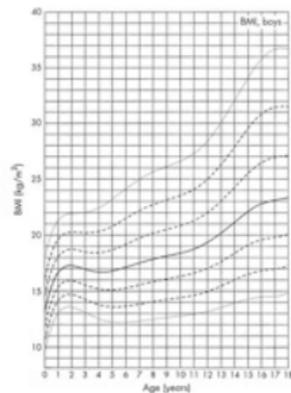
Obesità infantile
& diabete

Come si cura?



Obesità infantile:

guida per i genitori



Curve dei centili del BMI
(maschi e femmine)

Obesità infantile: guida per i genitori

Problemi di peso?

Come si capisce se un bambino/adolescente ha problemi di peso?

- La relazione tra peso e altezza, chiamata indice di massa corporea (body mass index), permette di avere rapidamente un'idea della costituzione fisica del bambino/adolescente.
- L'indice di massa corporea (fortemente correlato al rischio di malattie) si calcola dividendo il peso corporeo in kg per il quadrato dell'altezza in metri.
- Per chiarire meglio questo aspetto, facciamo un esempio pratico:
una bambina di 10 anni che pesa 50 kg ed è alta 130 cm, avrà un BMI di 29.58 ($(50: (1.3 \times 1.3))$), valore che indica uno stato di obesità in quanto superiore al 97° centile per l'età ed il sesso.



Obesità infantile: guida per i genitori

Crescita & obesità

Come è la crescita staturale di un bambino/a obeso/a?

- I bambini con obesità semplice (causata cioè dal semplice eccesso alimentare e/o dal ridotto consumo energetico) tendono ad essere più alti dei loro coetanei, ad avere una maturazione ossea avanzata sull'età cronologica e, talvolta, un anticipo di pubertà.
- In linea generale, l'altezza dei bambini/e obesi/e in età prepuberale è superiore a quella dei coetanei normopeso. Con l'avanzare dell'età, il vantaggio staturale tende progressivamente ad annullarsi, con talora una statura finale del ragazzo obeso inferiore a quella dei normopeso.
- La penalizzazione della statura finale è più evidente nei bambini obesi che hanno un evidente sviluppo sessuale precoce, responsabile di un'anticipata saldatura delle cartilagini di crescita.



Obesità infantile: guida per i genitori

Perché si ingrassa?

Quali sono le cause per cui si ingrassa?

- L'obesità è una malattia cronica, dovuta alla complessa interazione di fattori biologici, comportamentali e sociali.
- Esiste sicuramente una componente genetica (familiare) che contribuisce a determinare il peso dell'individuo, il metabolismo basale, la sua tendenza all'obesità, ecc.
- L'eccessivo introito calorico (che supera la quantità di energia consumata dall'organismo), gli errori nelle abitudini alimentari (soprattutto il maggior introito di proteine animali, grassi saturi, zuccheri semplici, ecc.) e nello stile di vita, la riduzione dell'attività fisica, le complesse e frequenti problematiche psicologiche (con rifugio nel cibo) sono tutti fattori che contribuiscono in misura determinante alla diffusione di questa malattia.



Obesità infantile: guida per i genitori

Genetica o
ambiente?

L'obesità infantile si eredita o si acquisisce?

Quali fattori sono coinvolti?

- I fattori che influenzano l'insorgere di un'obesità infantile sono molteplici e di vario tipo (genetici, comportamentali, socio-economici, psicologici, ecc.).
- Allo stato attuale delle conoscenze, la componente genetica sembra spiegare fino al 20-30% del rischio complessivo, mentre il restante 70-80% della responsabilità del determinarsi del fenotipo obeso è dovuto a fattori ambientali.



Obesità infantile: guida per i genitori

Familiarità?

Si può parlare di familiarità?

- La frequenza di obesità in una stessa famiglia è sicuramente superiore rispetto a quella casualmente attesa, anche se è giusto ricordare che è molto difficile distinguere il ruolo dei fattori genetici, etnici e familiari nel determinare lo stato di obesità in più componenti della stessa famiglia.
- L'ambiente e le abitudini di vita possono costituire fattori favorevoli all'espressione genetica dell'obesità o essere da soli determinanti dell'aumento ponderale.
- La presenza di obesità in uno o entrambi i genitori costituisce un importante fattore di rischio per lo sviluppo di obesità in età infantile e per la sua persistenza in età adulta. Esiste un legame molto forte tra obesità nei bambini e nei genitori, tanto più evidente quanto più elevato è il grado di obesità dei genitori e maggiore l'età del bambino.



Obesità infantile: guida per i genitori

Problemi fisici &
obesità

Al di là dell'evidente eccesso ponderale, quali sono i problemi fisici più frequenti in un bambino obeso?

- In generale, il bambino obeso ha una maggiore morbilità (facilità ad ammalarsi) in senso lato, una maggiore frequenza di malattie infettive respiratorie, frequenti dermatiti a livello delle pieghe cutanee e smagliature rosee o bianche, localizzate soprattutto all'addome e alla radice degli arti inferiori.
- Talvolta il bambino obeso può avere anche una serie di problematiche sistemiche (che coinvolgono soprattutto aspetti endocrino-metabolici, cardio-circolatori e respiratori, osteo-articolari) e psicologiche (scarsa auto-stima, tono dell'umore deflesso, emarginazione sociale, bullismo, ecc.).



Obesità infantile: guida per i genitori

Obesità infantile &
diabete

Quali sono i rapporti tra obesità e diabete mellito?

- L'obesità è una condizione che certamente precede il diabete mellito non insulino-dipendente (o tipo 2). Tuttavia, non tutti i bambini obesi vanno incontro a diabete e, viceversa, l'obesità è presente nella maggioranza dei pazienti diabetici, ma non in tutti.
- Il legame tra obesità e diabete mellito di tipo 2 è rappresentato dallo sviluppo di insulino-resistenza (più pronunciata nell'obesità viscerale).
- Non si deve trascurare tuttavia l'importanza esercitata dai fattori genetici e da quelli ambientali.



Obesità infantile: guida per i genitori

Come si cura?

Quale cura per l'obesità infantile?

- Il trattamento dell'obesità infantile deve porsi come obiettivo primario non tanto la rapida perdita di peso e il raggiungimento di quello ideale, quanto piuttosto il recupero del controllo sul peso corporeo, tramite la correzione delle abitudini alimentari e degli stili di vita.
- La cura dell'obesità infantile deve prevedere un **intervento multidisciplinare**, integrando diverse competenze specialistiche (pediatra, auxologo, internista, dietologo, psicologo, insegnante ISEF). La scelta del tipo di approccio terapeutico deve tener conto del grado di sovrappeso, dell'età di insorgenza, della qualità dell'ambiente familiare ed extra-familiare, del livello culturale e delle abitudini alimentari della famiglia.



DESCRIZIONE DELL' ATTIVITÀ DI DEGENZA

Unità Operativa 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 disordini 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





EQUIPE MULTIDISCIPLINARE

L'U.O. di Auxologia opera in una prospettiva multidisciplinare e integrata e dispone di personale medico pluri-specialistico, oltre che di psicologi dell'età evolutiva, dietiste, assistenti sociali, educatrici, fisioterapisti e docenti della Scuola in Ospedale (primaria e secondaria, www.scuolapiancavallo.it).

Il personale infermieristico ha acquisito una specifica competenza nei riguardi delle patologie trattate e delle disabilità ad esse correlate.

L'U.O. di Auxologia opera in stretta sinergia con il Centro per i Disordini della Crescita, Istituto Auxologico Italiano, IRCCS Ospedale San Michele, Milano, che si occupa di diagnostica, trattamento e *follow-up* dei deficit di GH, dei disordini della crescita e dello sviluppo puberale, delle malattie rare e sindromi che hanno riflessi sulla crescita corporea.

L'U.O di Auxologia dispone dei più sofisticati *software* per la diagnostica auxologica di bambini e adolescenti italiani e stranieri e di strumentazioni di ultima generazione per la misura della composizione corporea e del metabolismo basale, ha uno staff di ricerca in ambito metabolico e riabilitativo con una elevata produzione scientifica sulle principali riviste internazionali.

In collaborazione con Crescere Sani *onlus*, il personale della UO offre consulenza gratuita ai genitori tramite il proprio sito per le famiglie www.cresceresani.it e il canale video-educativo su *youtube* "Crescere sani".

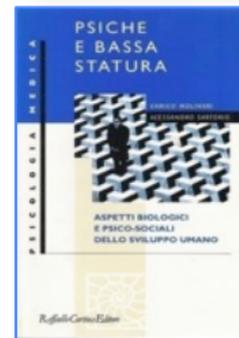
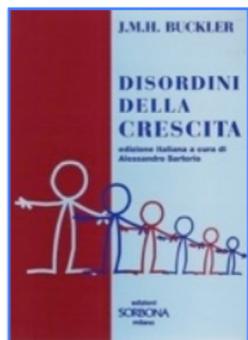
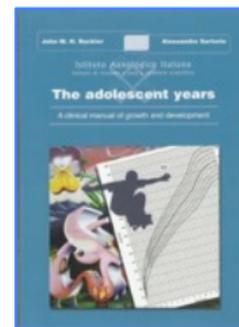
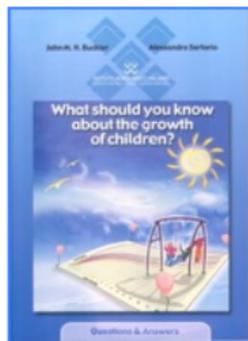
U.O. Auxologia (direttore: prof. Alessandro Sartorio, tel-fax: 0323.514366; 02.619112435; email: sartorio@auxologico.it)

Per info su visite e ricoveri: CI Angela Seddone: 0323.514239-253; email: a.seddone@auxologico.it



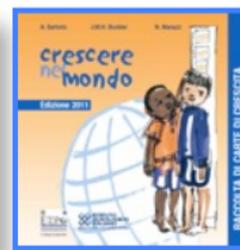
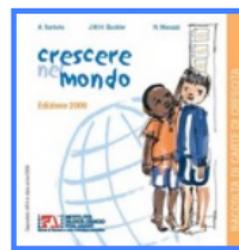
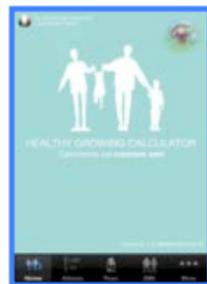
Centro per i Disordini della crescita

Progetti educativi per le famiglie



Centro per i Disordini della crescita

Progetti educativi per le famiglie



Scarica la nuova App
HEALTHY GROWING CALCULATOR
per capire la crescita di tuo figlio



I consigli di **CRESCERE SANI onlus**

I consigli di www.crescere sani.it

Mangiare più frutta e verdure

Consumare meno spuntini e scegliere alternative più sane

Scegliere l'acqua come bevanda

Spegner il televisore o il computer e giocare all'aperto

Fare colazione e variare la scelta dei cibi

Essere fisicamente attivi tutti i giorni

Le regole per "crescere sani"

Suggestions by www.crescere sani.it

Eat more fruit and vegetables

Reduce the number of unhealthy snacks and choose healthy alternatives

Choose water as a drink

Turn off television and computer and play outside!

Have morning breakfast and vary the choice of foods

Take physical exercise every day

RULES FOR A HEALTHY GROWTH

I consigli di www.crescere sani.it

Coltiva la sua autostima!

Si cresce senza salti!

Prova a dire qualche no!

Sii presente, ma non troppo vicino!

Dai spazio a tuo figlio!

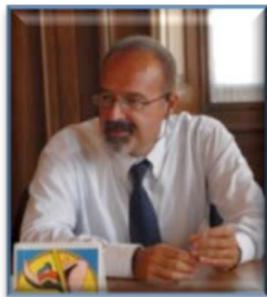
Ascolta sempre!

La coerenza al primo posto!

Attiva le sue risorse!

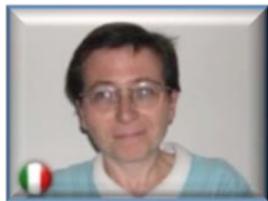
Le regole per "crescere sani"
(per genitori che hanno figli-e in fase di crescita e/o sviluppo puberale)

Centro per i Disordini della crescita - via Ariosto, 13 - 20145 Milano
tel. 02.619112435 - email: sartorio@auxologico.it



ALESSANDRO SARTORIO è primario della Divisione Malattie Metaboliche e Auxologia dell'Istituto Auxologico Italiano (IRCCS) di Milano. Responsabile del Centro per i Disordini della crescita presso l'Istituto Auxologico Italiano di Milano e Direttore del Laboratorio Sperimentale Ricerche Auxo-endocrinologiche. Professore di Medicina sociale presso la Facoltà di Sociologia dell'Università Cattolica di Milano, 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. Responsabile dei progetti medico-sociali "Crescere nel mondo: una raccolta di carte di crescita" (2002-2013) e "Crescita, sindromi e malattie rare" (2007-2013). Referee di oltre 70 riviste internazionali.

Centro per i Disordini della crescita - via Ariosto, 13 - 20145 Milano
tel. 02.619112435 - email: sartorio@auxologico.it



NICOLETTA MARAZZI, laureata in Medicina e Chirurgia all'Università degli Studi di Milano, è specialista in Medicina Interna. Lavora presso il Centro per i Disordini della Crescita dell'Istituto Auxologico Italiano (IRCCS) di Milano. Co-autrice dei progetti medico-sociali “*Crescere nel mondo: una raccolta di carte di crescita* (2002-2013) e “*Crescita, sindromi e malattie rare*” (2007-2013). Coordina la redazione del sito web www.cresceresani.it risponde come esperto su aspetti legati alla crescita staturale, al deficit di ormone della crescita e all'adolescenza.



GRAZIANO GRUGNI, specialista in Endocrinologia e Medicina Interna, è Dirigente Medico della Divisione di Auxologia e ricercatore presso il Laboratorio Sperimentale di Ricerche Auxo-endocrinologiche dell'Istituto Auxologico Italiano (IRCCS) di Piancavallo (VB).

E' autore di numerose pubblicazioni su riviste scientifiche nazionali ed internazionali, libri e capitoli di libro. 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), si occupa di educazione alimentare per bambini e adolescenti per conto di *Crescere Sani onlus*.

La "famiglia" di www.cresceresani.it



Alessandro Sartorio
Auxologo, Endocrinologo



Nicoletta Marazzi
Internista



John Buckler
Pediatria



Enrica Veronesi
Logopedista



Carlotta Stanglini
Dietista



Maria Luisa Bianchi
Nefrologa



Ileana Bevilacqua
Dietista



Roberto Marinello
Pediatria



Massimiliano Quatela
Otrinolaringoiatra



Gianluca Da Pozzo
Radiologo



Angela Seddone
Caposala



Graziano Grugni
Endocrinologo, Internista



Silvia Ballabio
Osteopata



Manuela Genchi
Psicologa



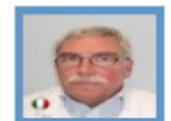
Rita Torelli
Insegnante



Luisa Grassini
Insegnante



Antonio Cutrupi
Chirurgo pediatrico



Giuseppe Spazzolini
Radiologo



Marco Sartorio
Studente medicina



Giovanni Mastromarino
Urologo



Luigi Marino
Oculista



Andrea Ceccarelli
Psicologo



Palmina Trovato
Insegnante



Franco Cotelli
Maestro dello sport



Erica Cantelli
Assistente sociale



Lucio Coco
Insegnante



Cristina Torriani
Dietista



Daniela Imperiali
Dirigente infermieristico



Monica Resnik
Endocrinologa



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, sottoforma di fotocopie o altro, senza il consenso scritto degli Autori.

Centro per i Disordini della crescita - via Ariosto, 13 - 20145 Milano
tel. 02.619112435 - email: sartorio@auxologico.it



Realizzato con il patrocinio di
CRESCERE SANI *onlus*
www.cresceresani.it

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 IT14D0503401610000000000490
Per donare il tuo 5 per mille dell'IRPEF delle annuali dichiarazioni dei redditi a CRESCERE SANI *onlus*, inserire il CF 97678630159

Centro per i Disordini della crescita - via Ariosto, 13 - 20145 Milano
tel. 02.619112435 - email: sartorio@auxologico.it