

IL FEMMINILE DEL **CORRIERE DELLA SERA**

io

donna

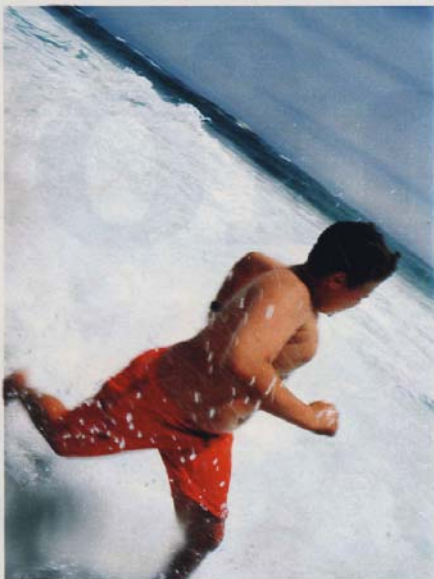
STORIA DI COPERTINA

Cameron Diaz
Drew Barrymore
Lucy Liu

NON SIAMO
SOLO ANGELI

moda
ONDA SU
ONDA





STONE/LAURA RONCHI

Una cura chiamata **DIETA**

Il 35 per cento dei bambini italiani ha problemi di peso. Ma sono sempre più numerosi i centri in grado di aiutarli. Con programmi personalizzati

DI MARGHERITA GERONIMO

bambini italiani è obeso e il 30-35 per cento in sovrappeso. A queste allarmanti conclusioni è giunta la recente ricerca dell'Istituto Auxologico italiano che ha esaminato per sette anni 1.500 bambini e adolescenti tra i 5 e i 18 anni.

«Il nostro studio dimostra che i maschi sono i più esposti al rischio e che il picco dell'obesità si raggiunge tra i 9 e i 12 anni, con una incidenza maggiore al Centro-Sud» conferma Alessandro Sartorio, direttore del laboratorio di ricerche dell'Auxologico. Tra le cause, alimentazione scorretta, vita sedentaria, fattori genetici. Ma anche l'influenza della pubblicità che spinge a comprare snack ricchi di calorie. Il fenomeno, che coinvolge bambini sempre più piccoli, può avere gravi e immediate ripercussioni: il 28 per cento dei bambini obesi presenta infatti sintomi di ipertensione, diabete o dislipidemia.

Io donna ha chiesto a Michele Carruba, presidente della Commissione alimentazione e stili di vita del ministero della Salute, quali sono i criteri da seguire soprattutto in vacanza per arginare il problema.

L'estate è il momento giusto per sollecitare i bambini con problemi di sovrappeso a fare movimento.

Nessun orario da rispettare. Nessun obbligo di sedersi a tavola in maniera regolare. In estate tutte le abitudini cambiano, si rilassano, indulgono alla sregolatezza. Soprattutto alimentare. Ma quando in casa c'è un bambino in sovrappeso le cose cambiano. Perché, proprio in questo periodo, il problema si fa più che mai evidente. Tanto da pensare a un intervento medico personalizzato da programmare dopo le vacanze (vedi box). Una preoccupazione che investe molte famiglie se si considera che il 10-12 per cento dei

Quando serve lo **SPECIALISTA**

Ecco un elenco degli ospedali che organizzano corsi per insegnare ai bambini obesi o in sovrappeso (e alle loro famiglie) i principi di una corretta alimentazione. **Istituto Gaslini di Genova:** da settembre è previsto un corso trimestrale (un incontro alla settimana per nove settimane consecutive) per gruppi di sei partecipanti di 6-12 anni, con problemi di obesità lieve o sovrappeso. Per stimolare i bambini si ricorre al metodo "token economy" che prevede una ricompensa (un gettone simbolico) per ogni obiettivo raggiunto. Non manca l'attenzione all'aspetto emotivo e al miglioramento dell'autostima, agevolato grazie alla stesura di un diario delle *Cose meravigliose della giornata*. Costo: 250 euro. Info: tel. 010/5636330; www.obesita-bambini.it; obesita@ospedale-gaslini.ge.it.

Ospedale Pediatrico Bambin Gesù di Roma: da settembre viene avviato un programma di incontri individuali per bambini in sovrappeso e di quattro giornate in gruppi da otto per bambini obesi tra gli 8-14 anni. Un pediatra, un fisioterapista, due psicologi e due dietologi insegnano a genitori e bambini come correggere stili alimentari sbagliati acquisendone di nuovi. Info: tel. 06/68592812-2338; www.ospedalebambinogesu.it; morino@opbg.net. **Ospedale San Liberatore di Teramo:** otto giorni di soggiorno in campagna (l'ultima settimana di agosto e la prima di settembre) per gruppi di 25 bambini in sovrappeso tra i 7-10 anni. Si accede al campo dopo una visita medica e alcuni incontri delle famiglie con dietisti e psicologi, preliminari alla terapia che

Che differenza c'è tra sovrappeso e obesità?

«Un bambino è in sovrappeso quando ha un indice di massa corporea (Imc) compreso tra 25 e 29,9; è invece obeso quando il suo Imc supera il 30. Per calcolare l'Imc basta dividere il peso in chilogrammi per il quadrato dell'altezza espressa in metri. Quindi un bambino alto 1,40 m è in sovrappeso se pesa 53 chili, obeso se pesa più di 59 chili. Il sovrappeso non deve però rassicurare i genitori: è quasi sempre l'anticamera dell'obesità. Se ci si affida tempestivamente all'intervento di specialisti, è possibile correre ai ripari. Individuando l'errore alimentare e correggendolo».

Che influenza può avere l'estate sull'alimentazione di un bambino a rischio obesità?

«Il rischio maggiore è che il bambino perda la regolarità degli orari. E il mancato rispetto del ritmo fame-sazietà, come di quello sonno-veglia, ha ripercussioni negative sul suo equilibrio psicofisico. Questo significa che rimangono obbligatorie ogni giorno, a orari precisi, tre pasti e una merenda. Ma anche che non è permesso sostituire il pranzo con un gelato rimandando il pasto principale alla cena perché la razione alimentare va divisa con equità».

La vacanza ha anche aspetti positivi?

«Certo, perché il bambino si muove di più. I genitori ne devono approfittare per stimolarlo all'attività fisica in modo che diventi un'abitudine da mantenere anche dopo il rientro in città. Il consiglio è di mettere nel bagaglio estivo, al posto dei videogiochi, pattini, bicicletta e pallone».

proseguirà a casa. Attività fisica, alimentazione regolare e cibi biologici sono le parole chiave del soggiorno.

Costo: 150 euro. Info: tel. 085/8707316;

mario.dipietro@aslteramo.it.

Azienda Ospedaliera San Carlo di Potenza:

da settembre cinque incontri settimanali in gruppi di 15 bambini sovrappeso o lievemente obesi. Accompagnati dai genitori i piccoli seguono uno stage di educazione alimentare con dietisti, endocrinologi e psicologi.

Info: tel. 0971/613650-3185; www.ospedalesancarulo.it.

Ospedale San Raffaele di Milano: il centro ospedaliero è sempre impegnato in attività ambulatoriali per le malattie metaboliche infantili e segue i bambini con incontri individuali, gestiti da un team di diversi specialisti. Info: tel. 02/26432643; www.sanraffaele.org.

LA FAVOLA di Susanna Mancinotti

CICCIONA

«Io non faccio coppia con quella cicciona!». Così aveva detto Mario, il bambino più carino della spiaggia, durante la formazione delle coppie per la caccia al tesoro.

«Cicciona». Quella parola «cicciona» risuonava come un tamburo nella testa di Chiara mentre, seduta sulla sdraio, affondava il cucchiaino nella superpappa al cioccolato. Delle gocce di gelato le scivolarono giù sul pancino, che trasbordava dallo slip del costume da bagno.

«Ti lascio i soldi per la merenda» le disse la madre allontanandosi per una passeggiata lungo la riva.

Chiara era indispettita, dispiaciuta, avrebbe voluto confidarsi con la mamma, ma lei era già un puntino lontano.

La bambina aveva le lacrime agli occhi quando l'altoparlante dello stabilimento tuonò «Chiara, la bambina cicciona del quinto ombrellone della terza fila, è richiesta al telefono».

La bambina si alzò dalla sdraio e andò al telefono, le sembrava che tutti guardassero lei, le sue gambe cicciole, le sue guanciotte.

«Pronto, papà» esclamò sorridendo la bambina. «Sabato vieni? Ti devo raccontare tante cose...».

«Chiara! Chiara!» le gridò nelle orecchie la madre. «Svegliati! Ti sei addormentata al sole! Ecco! La merendina te l'ho comprata io. Ora vai che ti aspettano per la caccia al tesoro».

Illustrazione di Donata Montanari da "Cioccolatina, la bambina che mangiava troppo", di Viviane Lamarque (Deffini Bompiani).