



CARI GENITORI, MA NON VEDETE?

I RAGAZZI OBESI AUMENTANO

«LE CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI NASCONO IN CASA: È LÌ CHE OCCORRE MODIFICARE I COMPORTAMENTI SBAGLIATI», DICONO GLI ESPERTI. NO AL "GRIGNOTAGE", SÌ A VERDURE E TANTO SPORT

di **Edoardo Rosati**

In Italia non sono pochi i... "fratelli di taglia". Nell'ultimo *Rapporto sull'obesità*, stilato dall'Istituto auxologico italiano di Milano, il tasto è dolentissimo: un terzo della popolazione nostrana è in sovrappeso e quasi il 10 per cento è obesa. Ma ancora di più inquietano le cifre che toccano la popolazione dei ragazzi: 1 milione e 700 mila sono i bambini e gli adolescenti italiani con eccessi di peso, pari al 24,9 per cento di individui fra i 6 e i 17 anni.

«Una volta vedevo questi bimbi con le ginocchia perennemente sbucciate e sporche, segno di mille cadute all'aperto. Oggi sono praticamente "intonse". Perché la sedentarietà li rende immobili, eccezion fatta per le mani sui joystick dei videogiochi e i tasti degli smartphone». Il

professor Alessandro Sartorio governa l'Unità operativa di recupero e riabilitazione funzionale a indirizzo metabolico di Auxologico Piancavallo (Verbania), una delle roccaforti dove si combatte l'epidemia italiana di obesità.

Perché i giovani ingrassano? «Per la pessima alimentazione e l'attività fisica scassissima. Non si può pensare di perdere peso soltanto con la dieta: dobbiamo anche incentivare nel ragazzo le uscite caloriche con il movimento regolare, perché se ci si limita a ridurre il solo introito di calorie, i chili vengono inevitabilmente ripresi».

Il fenomeno comporta aspetti sconcertanti: Sartorio

rivela che nel 40 per cento degli adolescenti obesi il fegato è grasso, alla stregua di un alcolista. E nel 5 per cento è possibile evidenziare un mix di scombussolamenti organici che lascia interdetti: il colesterolo "buono" (Hdl) al ribasso, quello "cattivo" (Ldl) alle stelle, la glicemia elevata, il grasso viscerale ingente (quello che più espone l'organismo a una sequela di serie conseguenze: dalla sofferenza cardiovascolare al diabete) e anche la pressione arteriosa alta. E non solo. «Se l'obesità è severa, questi ragazzini, di soli 9-10 anni, fanno pure fatica a respirare bene quando dormono». Ripetutamente, nel corso della



LO SPECIALISTA
Il dottor **Andrea Formiga** degli Istituti clinici **Zucchi di Monza**: «Troppi grassi e zuccheri nei nostri piatti».

AL CENTRO-NORD LE CURE MIGLIORI

Ecco i riferimenti di alcune eccellenze italiane che offrono percorsi di cura personalizzati contro l'obesità.

Ospedale Auxologico Piancavallo, Oggebbio (Verbania) - tel. 0323-51.41.11.

Istituti Clinici Zucchi, Monza (MB); **CIBO** (Centro interdisciplinare bariatrica e obesità) - tel. 039-23.12.521.

Humanitas Centro Obesità, Istituto Clinico Humanitas, Rozzano (Milano) - tel. 02-82.24.69.70.

INCO, Istituto nazionale per la chirurgia dell'obesità, Policlinico San Pietro, Ponte San Pietro (Bergamo) - tel. 035-60.42.89.

Azienda ospedaliera di rilievo nazionale e di alta specializzazione "Garibaldi", Catania; Unità operativa di Chirurgia generale - tel. 095-75.91.111.

Centro di alta specializzazione per la cura dell'obesità (Casco), Azienda Policlinico Umberto I, Università di Roma La Sapienza - tel. 06-49.971.

Per ulteriori informazioni:

SICOB - Società italiana di chirurgia dell'obesità e delle malattie metaboliche. Sul sito: www.sicob.org

è possibile reperire i centri sul territorio certificati dalla Sio, la Società italiana dell'obesità, Ospitaletto (Pisa) - www.sio-obesita.org; tel. 050-98.19.08.

AL BANDO LA SEDENTARIETÀ
Un medico misura la circonferenza extralarge di un ragazzino obeso. «La sedentarietà è il problema più grande», dicono gli esperti. A sinistra, le gambe enormi di un bambino che fatica a stare in piedi.



**1 ITALIANO SU 10
HA PROBLEMI
DI GRAVE OBESITÀ**

notte, vanno incontro a un rallentamento o a un arresto del flusso di aria per almeno dieci secondi. «Quando, però, si riesce a ridurre del 10 per cento il

peso corporeo, si riduce del 26 per cento anche il numero, per ora di sonno, di questi episodi», spiega il dottor Massimo Scacchi, responsabile dell'unità operativa di Medicina generale a indirizzo endocrino-metabolico dell'Auxologico Piancavallo.

«Tutti noi viviamo ormai in un ambiente "obesogeno"», rincara la dose il dottor Andrea Formiga, responsabile della divisione di Chirurgia generale agli Istituti clinici Zucchi (Gruppo San Donato) di Monza, e dell'Ambulatorio Cibo (Centro interdisciplinare bariatrica e obesità). «Significa, cioè, che la quotidiana alimentazione è troppo ricca di grassi saturi e zuccheri

raffinati, che aumentano le attività lavorative sempre meno impegnative dal punto di vista fisico, ma parallelamente non si riduce l'introito delle calorie». Interviene Sartorio: «Spesso, attorno a un ragazzo con problemi di peso, esiste una difficoltà familiare, che non vuol dire solo predisposizione genetica, ma anche tendenza di tutta la famiglia ad alimentarsi in maniera scriteriata, con cibi ipercalorici e comportamenti scorretti nell'arco della giornata».

Sapete cos'è il *grignotage*? L'abitudine di sgranocchiare, di "spizzicare" nervosamente qualcosa nelle ore lontane dai pasti: apporta all'organismo badilate inconsapevoli di calorie. «Due-tre biscotti dopo cena potranno sembrare innocenti», commenta Sartorio, «ma ce ne sono alcuni che apportano nove calorie l'uno e altri, lavorati, che possono fornircene 90-100! Fate un po' voi i conti...». Inoltre, quando si vanno a fotografare i comportamenti alimentari casalinghi di questi pazienti, ecco che emergono gli errori

marchiani: la colazione quasi sempre saltata (e invece il pasto mattutino aiuta a modulare la fame nelle ore successive) e la rinuncia ai piatti "verdi". «Spesso scopro che certi ragazzi non mangiano ortaggi e verdure, che nutrono e saziano: ma non è che non li gradiscano, è perché non li hanno mai assaggiati a casa».

Se ne esce? Sì, ma non si cada nell'abbaglio, rimarcano a gran voce i nostri specialisti, di credere che l'eccesso di peso in un giovane possa risolversi così, spontaneamente o con il fai-da-te. I chili che si accumulano, infatti, non sono solo zavorra inerte da smaltire: l'eccesso ponderale schiude le porte alle malattie cardiovascolari, al diabete e ai tumori. Persino il Codice europeo contro il can-

►

**9 anni
L'ETÀ IN CUI
L'ECCESSO DI PESO
ROVINA IL SONNO**

**1.700.000
SONO I BAMBINI E GLI
ADOLESCENTI CHE DEVONO FARE
PACE CON LA BILANCIA**

È IN CONTINUO AUMENTO IL NUMERO DEI RAGAZZI OBESI

cro, un documento varato per informare il grande pubblico sulle mosse da adottare al fine di arginare il rischio oncologico, si premura di inserire al terzo punto la raccomandazione: "Devi attivarti per mantenere un peso sano".

«Pensare di intervenire soltanto sul ragazzo obeso, quando poi si scopre che l'intera famiglia ha palesi problemi di peso, non ha senso: il percorso di cura dovrà abbracciare tutti i componenti del nucleo familiare», chiarisce Sartorio. Altro fondamentale sbaglio da scongiurare: ritenere che le diete drastiche possano fare miracoli sulla "ciccia" di un ragazzino. «Le rigide riduzioni dell'introito calorico sono assolutamente controproducenti a questa età, perché abbiamo a che fare con un organismo in crescita: quindi, sì alla diminuzione del peso, ma al tempo stesso massima salvaguardia dello sviluppo naturale

È IN MESSICO IL GIGANTE LUIS È IN PERICOLO DI VITA

L'obesità può uccidere: è il caso di Luis Manuel, questo bimbo messicano (è con la mamma che lo allatta) che pesa 30 chili, come un bambino di 9 anni. Lui, però, ha appena dieci mesi di vita. Mangia in continuazione perché è affetto da una grave patologia che provoca disturbi ormonali. La famiglia, molto povera, ha chiesto un aiuto economico per poter curare in modo adeguato il bambino, a rischio di gravi crisi cardiache.



del bambino o dell'adolescente».

«L'obesità non è semplicemente uno stato fisico come un altro: è stata riconosciuta malattia vera e propria e, in quanto tale, necessita di una terapia che preveda interventi integrati da parte di più specialisti», dice il dottor Formiga, autore del libro, fresco di stampa, *Togli peso alla tua vita - Sconfiggere l'obesità con l'approccio multidisciplinare* (Mind Edizioni), scritto con i colleghi Zaira Benini (endocrinolo-

ga), Alessandra Freda (dietista) ed Emanuel Mian (psicologo). Nella popolazione giovane, peraltro, le chance di successo, le probabilità di scacciare stabilmente i chili in eccesso, risultano assai più alte. E allora, visto che, numeri alla mano, sei ragazzi obesi su dieci sono destinati a diventare adulti obesi se non s'interviene con decisione, è proprio vero che la prevenzione comincia da piccoli.

Edoardo Rosati

Per i Tuoi Capelli, un miracolo della Natura!

Stress, cambi di stagione, inquinamento, trattamenti estetici e squilibri alimentari e/o ormonali, minacciano la salute dei tuoi capelli?

Dalla natura, MiglioCres® è la risposta per avere:

- CAPELLI FORTI grazie all'estratto di Miglio
- CAPELLI FOLTI grazie alla Serenoa Repens e all'estratto di Ortica
- CAPELLI NUTRITI E RIGENERATI grazie al Selenio, alla Metionina, al Rame, allo Zinco

MiglioCres®

MiglioCres® è anche in Fiale e Shampoo.



DISPONIBILE ANCHE PER UOMO con SERENOA REPENS



OFFERTA SPECIALE
2 SHAMPOO (da 200 ml)
AL PREZZO DI 1



in FARMACIA e ERBORISTERIA