



## LA PREVENZIONE PRECOCE DELL'OBESITÀ INFANTILE: CONSIGLI ALIMENTARI

Nel corso degli ultimi decenni la prevenzione dell'obesità è stata sempre più anticipata dall'adolescenza all'età scolare e, come allo stato attuale, alla prima infanzia.

Due sono le ragioni: da un lato il progressivo aumento numerico dei bambini sovrappeso, che sono spesso destinati a rimanere tali anche da adulti; dall'altro la necessità sempre più sentita di intervenire nel momento in cui si acquisiscono e consolidano le abitudini alimentari, e cioè i primi anni di vita. Una terza ragione, se vogliamo, è rappresentata dall'esigenza di un supporto educativo ai genitori, che sono senza dubbio più ricettivi quando il loro bambino è piccolo e devono dargli per primi il buon esempio.

Queste considerazioni preliminari spiegano perché è opportuno che la prevenzione dell'obesità sia "precoce". Per quanto riguarda invece i consigli alimentari, va ricordato innanzitutto che una prima strategia è suggerita dalla stessa natura: l'allattamento al seno svolge infatti un ruolo protettivo nei confronti dell'obesità. Buona parte della partita, però, si gioca a partire dal secondo semestre, con l'introduzione dei cibi solidi.

Ecco qualche suggerimento pratico, per l'impostazione sia del regime alimentare sia in generale dello stile di vita, per evitare di incorrere in errori grossolani:

- Osservare gli orari dei pasti, evitando di saltarli (in particolare la prima colazione) e di soddisfare richieste estemporanee di cibo (latte compreso)
- Dedicare un tempo minimo ai pasti (indicativamente 30 minuti per pranzo e cena, 15-20 minuti per la colazione), che devono essere consumati in condizioni di serenità e senza l'assillo del tempo
- Accettare eventuali rifiuti di alimenti nuovi, senza però compensarli con alimenti graditi o latte nel timore che il bambino non possa crescere a sufficienza o possa andare incontro a carenze
- Promuovere sin da subito, nel rispetto delle indicazioni del pediatra, il consumo di alimenti ricchi in fibre (frutta e verdura)
- Diversificare via via l'alimentazione per evitare la monotonia, prestando attenzione alla frequenza raccomandata per i vari gruppi di alimenti
- Attenersi ai quantitativi consigliati dal pediatra, evitando inutili sovraccarichi di calorie
- Evitare di distrarre il bambino durante i pasti (per esempio con la televisione o con giochi)
- Non utilizzare il cibo come gratificazione
- Incentivare per quanto possibile l'attività motoria e creare occasioni di gioco vivace e dinamico
- Curare l'alimentazione dell'intero gruppo familiare, sia per evitare che il bambino possa prelevare dalla tavola piatti o alimenti non ottimali per lui sia per promuovere un modello comportamentale condiviso (per esempio a tavola si riunisce l'intera famiglia)
- Favorire il rispetto del cibo come valore e il contatto diretto del bambino con esso.

a cura del  
Pediatra Nutrizionista  
**Dott. Salari**

