**Importanza prevenzione obesità e diabete nel bambino**

**Incontro informativo divulgativo**

**Sabato 28 ottobre ore 10.00 MATRES APS Via Inghilterra 160 Aprilia**

L’Italia è una delle nazioni in cui è più diffuso il problema dell’obesità infantile. Secondo le ricerche dell’Istituto Superiore di Sanità, la percentuale di bambini e bambine in sovrappeso supera il 28%. Alta anche la percentuale dei bimbi obesi (circa il 12%), mentre i gravemente obesi superano il 3%.

Conoscere e quindi poter prevenire sovrappeso, obesità e diabete nel bambino è importante per crescere in salute e liberi da queste due gravi patologie cronica sociali quali, appunto, l’obesità e il Diabete.

Per diffondere le informazioni utili alla conoscenza e alla prevenzione dell’obesità e diabete nei giovani, bambini, ragazzi, l’associazione di promozione sociale MATRES di Via Inghilterra 160, e-mail: [associazionematres2017@gmail.com](mailto:associazionematres2017@gmail.com) cell 3887293008, promuove l’incontro CONOSCERE E PREVENIRE L’OBESITA’ E IL DIABETE NEL BAMBINO, in collaborazione con SIPOD APS, Associazione di Promozione Sociale “Salute Informazione Prevenzione Obesità e Diabete, e-mail. [Info.sipodaps@gmail.com](mailto:Info.sipodaps@gmail.com) cell ***375 7936815 ,*** *responsabile segreteria* ***Annamaria.***

***L’incontro si terrà sabato 28 ottobre con inizio alle ore 10.00 presso la sede MATRES APS in via Inghilterra 160***

***La differenza tra sovrappeso e obeso***

C’è da fare una iniziale distinzione tra sovrappeso e obeso, che riguarda la gravità del problema. Per gli adulti la distinzione viene fatta secondo il cosiddetto “indice di massa corporea”. Si tratta del rapporto tra peso e statura e si calcola dividendo il peso in kg per il quadrato dell’altezza in metri. Se l’IMC supera 25 si parla di sovrappeso; se supera 30 si parla di obesità.

***Per i bambini si fa invece riferimento alla curva dei centili utilizzata dai pediatri. Oltre l’85° centile si parla di sovrappeso; oltre il 97° c’è invece obesità.***

**Fattori e cause scatenanti dell’obesità infantile**

Le ricerche hanno messo in relazione l’obesità infantile con una serie di fattori che possono favorirla. La mancanza di un’adeguata attività fisica, la sedentarietà dovuta alla eccessiva fruizione di tv e device (samatphone, giochi video ecc.), un numero insufficiente di ore di sonno.

Incidono notevolmente anche abitudini alimentari sbagliate, dovute a orari e distribuzione dei pasti oltre al consumo di particolari [alimenti](https://www.nefrocenter.it/i-10-alimenti-antiossidanti-per-lestate/). Oltre a questi elementi, esiste anche un fattore di familiarità. Se un bambino ha entrambi i genitori obesi, le possibilità che possa avere lo stesso problema sono molto elevate.

Ci sono però altre cause che, in percentuale minore rispetto alla totalità dei casi, possono essere alla base dell’obesità infantile. In primis alcune sindromi genetiche. Disfunzioni ormonali, evenienza comunque molto rara in età pediatrica. Cure farmacologiche come quelle a base di [cortisone](https://it.wikipedia.org/wiki/Cortisone), somministrate per lunghi periodi.

***Il rischio diabete***

I recenti studi sull’obesità infantile hanno riscontrato un nesso con l’aumento di diabete di tipo 2 per questa fascia di età. Questa patologia fino a pochi anni fa veniva riscontrata in casi rarissimi sotto i 18 anni. Secondo gli studiosi, l’obesità in età infantile e adolescenziale può aumentare il rischio di alterazioni del metabolismo glicidico. E dunque la possibilità di insorgenza del diabete di tipo 2 negli anni successivi.

***Le abitudini alimentari***

Una corretta educazione alimentare è strumento fondamentale di prevenzione e cura dell’obesità in età infantile e pediatrica. Non si tratta di un vero e proprio protocollo di dieta, quanto piuttosto di consigli alimentari volti a eliminare il rischio di obesità.

Si parte in primis da cinque pasti al giorno, in cui distribuire proteine, sali minerali, vitamine, carboidrati, grassi e fibre. Dunque, oltre a colazione, pranzo e cena, i nutrizionisti sottolineano anche l’importanza degli spuntini di metà mattinata e metà pomeriggio. Servono per non far trascorrere troppe ore tra un pasto e l’altro, mantenendo basso il livello di fame. E ciò impedisce di mangiare troppo nel pasto successivo.

I consigli alimentari per i bambini in sovrappeso possono essere richiesti alla Dr.ssa Chiara Mozzi, Biologa nutrizionista socia onoraria volontaria SIPOD APS, inviando una mail alla segreteria SIPOD APS

[Info.sipodaps@gmail.com](mailto:Info.sipodaps@gmail.com) cell ***375 7936815,*** *responsabile segreteria* ***Annamaria.***