

Non è mai troppo presto per fare prevenzione

La correzione dei disordini dell'alimentazione, premessa alla comparsa di sovrappeso e obesità nel bambino e fattori di rischio per insorgenza in età adulta di patologie cardiovascolari e tumorali, deve iniziare già nei primi mesi di vita, favorendo allattamento al seno e corrette abitudini alimentari nella mamma

Si è di recente concluso a Verona il V Congresso Nazionale "Nutrizione, Metabolismo e Diabete nel Bambino e nell'Adolescente", organizzato dalla sezione di Pediatria del dipartimento di Scienze della Vita e della Riproduzione dell'ateneo scaligero in collaborazione con la Società Italiana di Pediatria e la Federazione Italiana dei Medici Pediatri. Sono stati temi di grande attualità anche in relazione all'allarmante tendenza all'aumento dell'incidenza di sovrappeso/obesità e diabete che caratterizzano i bambini. Bambini che avranno un rischio maggiore di insorgenza di gravi patologie in età adulta quali diabete, ipertensione arteriosa, malattie cardio e cerebro-vascolari, dismetabolismi, cancro della mammella e del colon-retto.

Nel corso delle due giornate di studio grande attenzione è stata posta alla prevenzione, alla diagnosi precoce e al coinvolgimento attivo della famiglia, strumenti necessari per arginare l'obesità e le sue complicanze con particolare attenzione al ruolo della nutrizione prima della nascita. La prevenzione, infatti, inizia sin dalla gravidanza. Tra i principali fattori nutrizionali utili alla prevenzione vi è l'allattamento al seno, che deve sempre essere promosso. In caso di impossibilità di allattare al seno è importante

utilizzare latte che risponda ai requisiti suggeriti dalle evidenze della ricerca più recente. Infatti, secondo ultimi studi condotti sul modello animale, sovrappeso e obesità si combattono sia durante la gestazione che in fase di allattamento. "Nuove evidenze scientifiche – spiega Claudio Maffeis, direttore dell'Unità di Diabetologia, Nutrizione Clinica e Obesità dell'Ulss 20 di Verona, professore associato di Pediatria dell'ateneo scaligero e coordinatore scientifico del congresso – affermano che le abitudini alimentari della madre durante l'allattamento incidono sul grado di peso e sulla possibilità del bambino di sviluppare obesità nel corso della vita. L'allattamento da utile strumento per la crescita e lo sviluppo neuropsichico del bambino diventa momento centrale nella prevenzione delle patologie alimentari".

Altri temi di dibattito sono stati lo svezzamento e la dietoterapia nell'obesità. Lo svezzamento è un momento spesso critico per molte mamme: in questa fase della sua vita il bambino esplora nuovi sapori, nuovi colori, nuovi profumi, nuove consistenze del cibo. In questa fase il rapporto con il cibo del piccolo inizia a maturare con riflessi importanti anche per la vita successiva: è fondamentale quindi variare l'alimentazione

mantenendo equilibrati i rapporti tra i nutrienti sia nell'ambito giornaliero che settimanale.

Ampio spazio è stato dedicato alla diagnosi precoce e all'importanza di evidenziare il sovrappeso sin dal suo comparire e non attendere che l'obesità si manifesti in modo evidente. La precocità di intervento è un fattore determinante per il successo. A tale riguardo è utile l'indice circonferenza vita/statura: se il bambino ha una circonferenza della vita superiore a metà della sua statura è probabile che presenti un peso eccessivo, ma anche qualche fattore di rischio cardiovascolare, quali ad esempio i trigliceridi o la glicemia o la pressione più elevati della media, anche se entro i limiti di normalità. Quindi il bambino obeso presenta alterazioni metaboliche che con il tempo ed in mancanza di un intervento, tenderanno a peggiorare e a divenire francamente patologici.

Non poteva mancare uno spazio dedicato alla riflessione sul ruolo del pediatra, figura chiave dell'intervento di prevenzione e cura delle patologie alimentari. Il pediatra è, infatti, l'operatore sanitario che affianca la famiglia sin dalla nascita del piccolo e che lo segue nell'accrescimento e nello sviluppo occupandosi non solo della cura delle eventuali patologie ma anche della prevenzione delle stesse.