

## L'Intervista



## Le allarmanti cifre dell'obesità

**In Italia** è in sovrappeso il 10% della popolazione, di cui il 41% maschi ed il 25% femmine

**In Europa** risulta in sovrappeso tra il 25 ed il 43 % della popolazione, specie del Regno Unito, Grecia e Germania

**Il costo** per le cure mediche legate all'obesità nei 25 Paesi della Ue arriva ogni anno a 59 miliardi di euro

**L'impatto** economico complessivo del fenomeno obesità è fra i 118 e i 236 miliardi di euro (il 7 % della spesa sanitaria totale)

**I bambini** 11 milioni in sovrappeso in Europa, 3 milioni sono obesi. Ogni anno se ne contano 300 mila in più. Il 35-40% presenta la steatosi epatica

# Se il bambino è grasso a rischio c'è la salute

**VALERIO NOBILI** Pediatra Epatologo, dirige l'ambulatorio multidisciplinare di steatosi epatica all'Ospedale Bambino Gesù di Roma ed è uno dei massimi esperti internazionali di obesità infantile.

**Perché l'obesità infantile è un problema da non sottovalutare?**

Perché predispone ad una serie di complicanze, la cosiddetta sindrome metabolica, quali diabete, ipertensione arteriosa, steatosi epatica, riducendo l'aspettativa di vita.

**Quanto è diffusa in Italia? La "dieta mediterranea", non dovrebbe metterci al riparo?**

Solo teoricamente perché nella realtà i nostri bambini non seguono nessuna dieta mediterranea. I tassi di obesità italiani sono anche, seppure di poco, più alti della media europea. Nella fascia d'età tra i 7 e gli 11 anni, circa il 30% dei bambini italiani è a rischio sovrappeso o obesità.

**All'interno del fenomeno, rientra la steatosi epatica (fegato grasso). Si parla di decine di migliaia di nuovi casi all'anno in Italia. Quali sono i sintomi?**

I sintomi sono molto subdoli; in gene-

re i pazienti stanno bene, soprattutto i bambini, e solamente alcuni lamentano "fastidio" al fianco destro e senso di stanchezza. La diagnosi, anche se sospettata, non è semplice da conseguire, ed il mio consiglio è portare i bambini con sospetto di malattia presso centri attrezzati e specialistici.

**Perché sono in aumento i casi di steatosi epatica?**

Perché il nostro stile di vita a volte non è sano. Spesso i bambini (ma non solo) abusano di merendine, snack, patatine fritte accompagnate da bibite zuccherate, alimenti che contengono

grassi. Solo con l'educazione ed uno stile di vita sano, iniziato fin dalla prima infanzia, si potrebbe risolvere questo problema. L'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda un consumo giornaliero di 400 gr di frutta e verdura a

persona ma la maggioranza degli europei non raggiunge questo valore che addirittura si riduce nei giovani.

**L'obesità in età infantile ha un ruolo chiave nello sviluppo della steatosi non alcolica. Se non diagnosticata in tempo, quali sono le conseguenze?**

La cirrosi epatica ed anche il tumore del fegato. Personalmente ritengo che questa malattia abbia bisogno di alcune decadi per essere "terminale"

ma sono fortemente convinto che sia nostro dovere sfruttare questa finestra temporale per prevenire l'instaurarsi di un danno così importante da compromettere la salute.

**Voi medici ripetete l'importanza di far praticare sport ai bambini ma è anche vero che il tempo a disposizione è sempre meno. Se dobbiamo scegliere, meglio un'alimentazione adeguata o attività sportiva?**

Non esiste nessuno stile di vita sano che non comprenda, in quantità e qualità adeguate, attività sportiva.

**Nell'obesità infantile, qual è la colpa dei genitori?**

Vanno riconsiderate alcune credenze sbagliate, quelle dei nostri nonni (che oggi sono i "guardiani" dei nostri piccoli) del tipo "più mangi e più diventi grande"! È arrivato il momento di smettere di considerare i bambini "grossi" come sani. Magro è bello deve essere il target di salute delle nostre generazioni attuali e future.

**Quale cambiamento sociale ha causato maggiormente l'aumento dell'obesità infantile? L'avvento dei fast food?**

Credo che il primo problema che stanno pagando sulla loro salute i nostri bambini sia la scomparsa di tempo libero destinato alle attività sportive-ricreative. Oggi dopo i compiti scola-

stici passano il tempo davanti alla TV, computer o video giochi consumando snack e bevendo bibite zuccherate. Consumo energetico vicino a zero, assunzione di calorie al massimo. Risultato, bambini obesi e malati.

**Ultimamente per vendere ogni tipo di prodotto, i pubblicitari abbinano lo slogan "diet" o "0% grassi" proprio per far presa sui "consumatori sensibili", possiamo fidarci di questi slogan?**

Qui vale il discorso degli slogan che suonano un po' come "specchietto per le allodole". Di certo è che ancora

oggi valgono i principi nutrizionali di una volta per quanto concerne il sano ed il meno sano e che fanno parte del bagaglio culturale di noi italiani e della nostra alimentazione mediterranea. La differenza è nel "martellamento" pubblicitario

quotidiano che a volte ci spinge a scelte sbagliate.

**Che rimedi ci sono?**

La prevenzione È l'unica arma efficace che al momento abbiamo e questo È un appello che dovrebbe essere recepito dall'Europa unita, la quale spende miliardi di euro, per le cure delle malattie correlate all'obesità. Sicuramente qualcosa si sta già facendo in questo senso. **Federico Bastiani**

**“È sbagliato pensare che i bambini devono mangiare molto per crescere bene”**

**“La steatosi epatica è una malattia in forte espansione per le abitudini errate”**