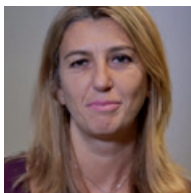


Durante la pandemia i bambini e gli adolescenti hanno diminuito i livelli di attività fisica, hanno aumentato il tempo passato davanti agli schermi, e in molti casi è peggiorata la qualità dell'alimentazione con una maggiore assunzione di bevande zuccherate, di snack ad elevata densità energetica, di alimenti ricchi di grassi e zuccheri. Ancor di più oggi è importante ricordare ai genitori quali sono regole per una corretta alimentazione, a partire dalle recenti raccomandazioni ESPGHAN. Regole che la SIP ha riassunto nel poster allegato a questo numero di Pediatria, iniziativa che si inserisce nell'ambito del progetto "Non siete soli" promosso da ENI Foundation.



Elvira Verduci
Consigliera Nazionale SIP

PubMed

▼ Verduci E, Bronsky J, Embleton N, et al.; ESPGHAN Committee on Nutrition. Role of dietary factors, food habits, and lifestyle in childhood obesity development: a position paper from the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2021;72:769-83

▼ Pereira-da-Silva L, Reˆgo C, Pietrobelli A. The diet of preschool children in the Mediterranean countries of the European union: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health* 2016;13:572.

La **Dieta Mediterranea** è un modello alimentare ricco di alimenti di origine vegetale (verdure frutta, cereali integrali, legumi, semi), caratterizzato dall'impiego di olio di oliva come principale fonte di grassi aggiunti e da un consumo moderato di pesce, uova pollame e prodotti caseari abbinato ad un ridotto consumo di carne rossa. Diversi studi su bambini e adolescenti hanno dimostrato che minore è l'aderenza al modello mediterraneo, sopra descritto, e maggiore è la prevalenza di sovrappeso e obesità, identificando quindi la Dieta Mediterranea come un pattern alimentare da promuovere per mantenere un buono stato di salute.

▼ È importante **consumare 5 pasti giornalieri, fino ai 12 anni**, poiché è stato dimostrato che tale numero di pasti al giorno riduce il rischio di obesità. Infatti, gli studi suggeriscono un possibile effetto nella riduzione del senso di fame garantito da regolari frequenze alimentari. Oltre ai 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena), si raccomanda dunque di consumare 2 spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio con l'intenzione di ridurre la fame fino al pasto successivo.

▼ **Non saltare la prima colazione.** Consumare cibo nella fascia oraria compresa tra le 6 e le 9 del mattino riduce il rischio di sviluppare obesità in età pediatrica. Al contrario se la prima colazione viene saltata si verifica un consumo di alimenti eccessivo e sproporzionato nelle ore successive, che

incide negativamente sull'introito (o intake) energetico giornaliero.

▼ I **pasti consumati in famiglia** sono momenti importanti per la giornata del bambino e gli studi rivelano che queste occasioni di consumo aiutano a mantenere una dieta più ricca e varia, tanto che risultano avere un lieve effetto protettivo contro lo sviluppo di sovrappeso e obesità nei bambini. Si consiglia quindi di consumare almeno 5 pasti alla settimana in famiglia, per promuovere sani comportamenti alimentari.

▼ Anche la **composizione del pasto** gioca un ruolo fondamentale nel prevenire il rischio di obesità. Numerosi studi dimostrano, ad esempio, l'impatto negativo del consumo di **cibi da fast food** nel bambino. Inoltre, alcuni studi confermano che il rischio aumenta con l'aumentare dell'età, ovvero maggiore è l'autonomia nella scelta dei cibi da parte dei ragazzi, maggiore è la volontà di consumare alimenti da fast food. Altrettanto importanti risultano le **scelte degli snack** da consumare nell'arco della giornata. Si consiglia infatti di limitare al meno possibile snack con elevato contenuto energetico, ricchi in grassi saturi, zuccheri raffinati e sale al fine di migliorare l'alimentazione e l'outcome sulla salute.

▼ Le **bevande zuccherate** sono drink o bevande arricchite con dolcificanti calorici il cui consumo elevato causa un'elevata introduzione di zuccheri liberi sia in bambini che adulti. In particolare, un recente studio ha dimostrato l'associazione tra il consumo di bevande zuccherate e l'aumento di obesità o di indice di massa corporea (IMC) nei bambini. Quindi, si raccomanda di proporre ai bambini un **consumo quotidiano di acqua** evitando le bevande zuccherate.

▼ Non meno importante è il **ruolo delle porzioni degli alimenti**, è stato infatti evidenziato in numerosi studi che il consumo alimentare giornaliero dei bambini a partire dai 4 anni sia ampiamente influenzato dalla dimensione della porzione che gli viene servita, da qui l'importanza di educare i genitori a stimare porzioni corrette per i propri figli.

▼ Secondo le raccomandazioni dell'OMS per mantenere un ottimale status di salute è opportuno **incoraggiare un'attività fisica giornaliera** di intensità moderata-vigorosa per almeno 60 minuti in tutti i soggetti di età compresa tra 3 e 17 anni. Al contrario **l'inattività fisica e la sedentarietà** sono comportamenti scorretti che non devono essere adottati poiché sono associati ad un aumento nell'indice di massa corporea e vengono considerati come fattore di rischio per lo sviluppo di obesità in età pediatrica. Si stima infatti che per ogni ora in più di televisione guardata quotidianamente il rischio nel bambino aumenta del 13%; di conseguenza risulta importante **limitare il tempo speso davanti agli schermi** specialmente durante i pasti. Considerando la complessità dello sviluppo dell'obesità nei bambini e negli adolescenti, oggi è necessario un approccio integrato multifattoriale per la sua prevenzione che prenda in considerazione numerosi aspetti dello stile di vita del bambino, inclusi anche i comportamenti alimentari dei genitori e di tutti i caregivers del bambino. ■

Dai 5 pasti al giorno alla convivialità in famiglia

I consigli per una corretta alimentazione nel poster allegato a "Pediatria"

