

CONSIGLI ALIMENTARI

Cos'è l'obesità?

Un bambino viene definito in **sovrappeso** quando presenta un eccesso ponderale compreso fra il 10% ed il 20% rispetto al peso adeguato per età e statura. Quando tale percentuale supera il 20% il paziente rientra in una condizione di **obesità**.

Cosa comporta l'eccesso ponderale?

È noto che l'eccesso ponderale è correlato all'insorgenza di diverse malattie in età adulta – ma non solo! –, quali steatosi epatica, diabete mellito di tipo II, ipertensione arteriosa, dislipidemia. Tale patologie vengono racchiuse nella definizione di **Sindrome Metabolica**. Tale condizione si correla con una riduzione dell'aspettativa di vita ed un'aumentata incidenza di comorbidità.

Consigli alimentari

Tali consigli alimentari rappresentano un primo livello di intervento nei confronti di una condizione di eccesso ponderale.

1. Favorire l'attività fisica attraverso sia attività fisica programmata ed attività fisica aerobia (calcio, pallavolo, pallacanestro, nuoto) sia attività fisica quotidiana (utilizzare le scale invece dell'ascensore, muoversi a piedi o in bicicletta piuttosto che in macchina, introdurre camminate nella routine quotidiana)
2. Ridurre i tempi di sedentarietà: televisione e video game vanno ridotti al massimo a 2 ore al giorno. È utile spegnere la TV durante i pasti, non permettere la TV in camera da letto dei bambini.
3. Sane abitudini alimentari per tutta la famiglia, quali:
 - ✚ Consumare la prima colazione
 - ✚ Consumare il maggior numero di pasti in famiglia
 - ✚ Utilizzare piatti di piccole dimensioni e porzioni moderate
 - ✚ Condividere con i figli le scelte per una corretta alimentazione (non comprare/consumare merendine, caramelle, cioccolatini, snack)
 - ✚ Evitare di usare il cibo come premio o castigo
 - ✚ Evitare l'uso di bevande dolcificate o succhi di frutta al posto dell'acqua a pasto e fuori pasto
 - ✚ Evitare l'uso di succhi di frutta al posto della frutta
 - ✚ Incrementare l'uso di frutta, verdura, ortaggi e legumi nell'alimentazione abituale della famiglia. Si consiglia di assumere 5 porzioni di frutta e verdura al giorno e 3 porzioni di legumi alla settimana,



In nessun caso il presente sito www.andreanazecchinipediatra.it e gli autori di contenuti presenti sul sito possono ritenersi responsabili di qualsiasi eventuale danno anche solo ipoteticamente collegabile all'uso di informazioni presenti. Le eventuali informazioni o indicazioni, dirette o indirette, contenute in questo sito non devono in alcun modo sostituire una consultazione medica e/o specialistica. Si declina pertanto ogni responsabilità per danni, pretese o perdite, dirette o indirette, derivanti in qualsiasi forma all'utente dalla visione, dall'uso e/o dal funzionamento del sito www.andreanazecchinipediatra.it o dei siti di terzi raggiunti tramite links in esso indicati. È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma. È vietata la redistribuzione e la pubblicazione di contenuti e immagini senza l'autorizzazione espressa dagli autori