



# CONSIGLI ALIMENTARI

## Cos'è l'obesità?

Un bambino viene definito in **sovrapeso** 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 aerobica (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](http://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](http://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*