

Dieta per sovrappeso-obesità nei bambini

{pb-share}



{pb-buttons}

Dieta per sovrappeso-obesità nei bambini

INDICE

- [Perché è importante che i bambini abbiano un buon peso?](#)
- [Come capire se il bambino è in sovrappeso](#)
- [Come misurare il girovita nei bambini](#)
- [Il risultato è l'indice che non deve essere superiore a 0,5: in tal caso rivolgetevi al pediatra.](#)
- [Cosa fare se il bambino è in sovrappeso](#)
- [Quali cibi dovrebbero evitare i bambini in sovrappeso?](#)
- [Quali cibi sono consigliati per i bambini in sovrappeso?](#)
- [Quanti zuccheri nella dieta del bambino?](#)
- [Leggi anche](#)

Il sovrappeso o l'obesità nei bambini e negli adolescenti preoccupa i genitori di tutto il mondo. Cosa fare, quale dieta adottare e come comportarsi con bambini e adolescenti sovrappeso per evitare malattie importanti come diabete e patologie cardiovascolari? Di questo parliamo oggi con la Dottoressa Laura Iorio, Medico specialista in Scienze dell'Alimentazione.

Perché è importante che i bambini abbiano un buon peso?

Spesso i genitori sottovalutano un eccesso di peso nei propri figli. A volte, si pensa che sia un fenomeno transitorio e che non valga la pena preoccuparsene, mentre è bene preoccuparsi così come si fa quando un bambino ha la febbre o il mal di gola, perché sovrappeso e obesità possono incidere parecchio sulla salute di bambini e ragazzi e favorire malattie importanti come diabete, ipertensione arteriosa, colesterolo alto e, nelle bambine femmine, l'ovaio policistico.

L'obesità porta anche a complicanze psicologiche nei bambini, come i disturbi dell'immagine corporea e del comportamento alimentare o la depressione, pertanto è necessario interessarsi subito del sovrappeso dei propri figli, fin dall'infanzia, prima che si instauri una patologia.

- L'eccesso di cibo è la causa principale dell'obesità, ma si accompagna anche alla scarsa attività fisica. Un essere umano, solitamente, ingrassa se introduce con l'alimentazione più energia di quanta ne consumi realmente.
- In generale, i genitori tendono a preoccuparsi molto per i bambini che non mangiano a sufficienza, mentre i problemi di iperalimentazione spesso vengono sottovalutati o diagnosticati tardivamente. Spesso si parla con il pediatra quando il bambino ha già raggiunto uno stato di sovrappeso o di obesità.
- Occorre tenere presente che il principale rischio per la salute di un bambino sovrappeso o obeso non riguarda il presente bensì il futuro, in quanto è elevatissima la probabilità di rimanere obeso in età adulta.

Come capire se il bambino è in sovrappeso

Bisogna determinare l'Indice di Massa Corporea, o BMI, stabiliti dalla Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica, una misurazione che si esegue dal pediatra.

Esistono anche valori di BMI pubblicati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità basati sull'età e sul genere di bambini e bambine da 2 a 17 anni.

- È sufficiente misurare peso e altezza del bambino e immettere i dati **qui**.
- Questo strumento elabora i dati e fornisce subito il risultato secondo l'OMS. Il risultato che i genitori leggeranno può essere: sottopeso, normopeso, sovrappeso oppure obesità. Ricorda che l'esito che otterrete è una media che non può essere considerata una diagnosi precisa, quanto piuttosto uno spunto di riflessione sull'andamento di crescita, da verificare in seguito con il pediatra.
- In caso di sovrappeso od obesità, il genitore dovrebbe anche misurare la circonferenza vita del bambino per calcolare il rapporto circonferenza vita/altezza, che è indice del grasso viscerale e che, nel caso in cui fosse superiore a 0,5, è indice di un maggiore rischio cardiovascolare.

Come misurare il girovita nei bambini

Per misurare la circonferenza vita dei bambini e degli adolescenti, bisogna prendere un metro da sarta, avvolgerlo tutt'intorno alla vita del bambino, all'altezza dell'ombelico, mantenendolo parallelo al pavimento, e rilevare la misura in centimetri; poi bisogna dividere questa misura per l'altezza in centimetri.

- Il risultato è l'indice che **non deve essere superiore a 0,5**: in tal caso rivolgetevi al pediatra.

Cosa fare se il bambino è in sovrappeso

Le raccomandazioni generali sono quelle dell'equilibrata alimentazione e del corretto stile di vita.

Cominciamo dallo stile di vita e dalla regola del 5 - 2 - 1 - cioè ogni giorno: 5 porzioni di frutta e verdura, 2 ore massimo di TV o videogiochi, 1 ora minimo di attività fisica, che può essere fatta di giochi all'aperto con gli amici, o andare in bicicletta, fare pattinaggio etc.

- Occorre mangiare 5 volte al giorno, una buona colazione al mattino con latte o yogurt, uno spuntino intorno alle 11:00, un pranzo fatto di carboidrati e proteine, una merenda e la cena, quindi non spiluccare durante la giornata.
- Evitate di dare per lo spuntino o la merenda cibi o bevande zuccherati in generale, o panini con insaccati, meglio pane e un frutto, pane integrale con olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale, pane e qualche scaglia di Grana Padano DOP, che, oltre ad essere il formaggio più ricco di calcio tra quelli comunemente consumati, fornisce anche proteine ad alto valore biologico (con i 9 aminoacidi essenziali), importanti vitamine come la B12 e minerali come fosforo, zinco e selenio. **Qui** potrete ottenere gratuitamente un **menu settimanale di spuntini e merende personalizzati per le calorie dei vostri bambini**.
- Se il bambino o la bambina fosse già in sovrappeso, dovrebbe mangiare meglio e muoversi di più, senza però adottare diete sbilanciate come quelle iperproteiche o senza carboidrati, che sono eccessivamente restrittive in calorie.
- La dieta deve essere stabilita dal pediatra e realizzata da un dietista specializzato in alimentazione in età evolutiva.

Il genitore deve invece incentivare il movimento e fare in modo che bambini e ragazzi si muovano di più, ricordando che la sedentarietà è amica dell'obesità.

Quali cibi dovrebbero evitare i bambini in sovrappeso?

Non ci sono cibi che fanno ingrassare e altri che fanno dimagrire, ogni alimento deve essere consumato nella giusta quantità e frequenza settimanale e alcuni cibi solo saltuariamente o raramente.

Bisogna rendersi conto delle calorie “nascoste”, cioè quelle che spesso non si considerano, in particolare derivanti da zuccheri semplici e grassi.

- Quindi, innanzi tutto bisogna cucinare senza grassi aggiunti, preferire la cottura al vapore, al forno o alla griglia, evitare di mangiare fritti o bolliti se non raramente.
- Evitare d'abitudine cibi già confezionati, industriali o artigianali purtroppo molto comuni, come i biscotti frollini, gelati, budini, torte alla crema, ecc., perché questi alimenti sono spesso ricchi di grassi e zuccheri, vanno quindi consumati con moderazione e solo in certe occasioni.
- Da consumare molto raramente anche i cibi da fast-food, ma anche i piatti già pronti ricchi di grassi e sale.
- Il genitore dovrebbe usare e cucinare solo raramente con grassi come burro, lardo, strutto, panna, ma usare solo olio extra vergine d'oliva senza esagerare.
- È buona regola bere solo acqua e fare molta attenzione a bevande zuccherine come cola, acqua tonica, tè freddo, ma anche succhi di frutta, perché contengono naturalmente zuccheri semplici anche se riportano la dicitura “senza zuccheri aggiunti”.

Quali cibi sono consigliati per i bambini in sovrappeso?

La corretta alimentazione, cioè il giusto apporto di energia suddiviso per l'equilibrata quantità di macro e micronutrienti, potrebbe già di per sé aiutare a far perdere peso a un bambino.

- Ogni giorno dovrebbe mangiare zuccheri complessi, come pane, pasta e riso meglio se integrali, polenta e fiocchi d'avena, mais etc. Vanno bene anche gli zuccheri semplici della frutta e del latte.
- Indispensabili le proteine della carne (di tutti i tipi, bianca e rossa), del pesce e di latte e derivati.
- Per i grassi, vanno preferiti quelli polinsaturi del pesce e della frutta secca a guscio, quelli monoinsaturi dell'olio d'oliva e monoseme.
- Bisogna mangiare gli alimenti che contengono sia macro che micronutrienti importanti, come i formaggi freschi o stagionati tipo **Grana Padano DOP. Grana Padano DOP** è un formaggio semigrasso che, oltre alle proteine nobili, **apporta la maggiore quantità di calcio** tra quelli comunemente consumati, ma anche vitamina B12, B2, vitamina A, minerali e antiossidanti come zinco e selenio.
- Non vanno dimenticati i legumi, molto importanti per il loro apporto di proteine vegetali e fibre indispensabili per l'intestino di bambini e ragazzi.
- Ogni giorno consumare 2 porzioni di verdura, cruda o cotta, più 2-3 frutti (circa 450 grammi).

Quanti zuccheri nella dieta del bambino?

Il sovrappeso in età pediatrica è spesso causa di squilibri alimentari, come consumare poche proteine, troppi grassi, pochi carboidrati e troppi zuccheri aggiunti, mancanza di sali minerali e vitamine che favoriscono l'attività del metabolismo. Mangiare secondo i principi dell'equilibrata alimentazione è necessario per tutta la famiglia, in quanto promuove la salute di tutti.

- **Questo strumento gratuito** vi permette di calcolare quanto zucchero mangiano in una giornata i vostri bambini e di sapere quanto invece ne dovrebbero mangiare per la loro età. Ci sono anche tante sostituzioni alimentari con cibi più sani e meno zuccherati.

Leggi anche

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.