

# Mettere a dieta i bambini obesi non è necessario

## INDICE

**La verità scientifica:**

**Ricorda:**

**Leggi anche**

Alcune mamme pensano che i propri bambini, essendo in fase di accrescimento, debbano mangiare come gli adulti o comunque che necessitino di grandi quantità di cibo. Vi sono poi genitori che hanno difficoltà nel favorire un corretto consumo di alimenti salutarici come [verdura](#), [frutta](#), [cereali integrali](#), [pesce](#), [latte e derivati](#), ricorrendo piuttosto a piatti già pronti, cibo spazzatura (junk food) ed eccedendo con [snack fritti](#) e [bevande zuccherate](#). Questi comportamenti determinano un **eccesso di calorie** ed espongono i bambini a un **importante rischio di obesità infantile**. Uno degli errori più comuni, in questi casi, è credere che non sia necessario mettere a dieta un bambino obeso o in sovrappeso perché si pensa spesso che l'eccesso ponderale svanisca con lo sviluppo. In realtà, durante la pubertà, un lievissimo sovrappeso potrebbe scomparire, ma i pediatri avvertono che è molto probabile che un **bimbo obeso diventi un adulto obeso o in sovrappeso**. La [massa grassa](#) in eccesso produce nel bambino gli stessi effetti dell'adulto, quindi anche un aumentato rischio di **malattie metaboliche**, [diabete](#), [ipertensione](#), [ipertrigliceridemia](#) e [patologie del fegato](#). Le probabilità di sviluppare tali malattie sono tanto più elevate quanto più velocemente si è instaurata l'obesità. Pertanto, la convinzione che l'obesità infantile passi con lo sviluppo è **del tutto priva di fondamenta scientifiche**.

## La verità scientifica:

### • Un bambino obeso diventa un adulto obeso

[Studi scientifici](#) affermano che il **26-41% dei bambini obesi** in età prescolare diventa un **adulto obeso** e, tra i bimbi in età scolare, questa percentuale sale **fino al 69%**. Il rischio per i bambini obesi di diventare obesi anche da adulti è maggiore **da 2 a 6,5 volte** rispetto a quelli normopeso. Non sempre i genitori hanno una corretta percezione del peso dei propri bambini: [questo strumento](#) facile e gratuito è utile per tenere sotto controllo l'accrescimento ponderale (BMI) dei più piccoli e valutare il loro stato di salute.

### • Prevenire l'obesità infantile

Per evitare questa malattia bisogna adottare un **corretto stile di vita**, che deve prevedere un'alimentazione sana ed [equilibrata](#) e la giusta misura di [attività fisica giornaliera](#) (almeno un'ora al giorno). È bene limitare il più possibile gli alimenti ricchi di [zuccheri aggiunti](#) (succhi di frutta e soft drink inclusi) e [grassi](#), preferendo invece alimenti sani come frutta, verdura, legumi, pesce, latte e latticini come il [Grana Padano DOP](#). Questo formaggio è un **concentrato di calcio** e [proteine](#) essenziali per la crescita, ma contiene meno grassi di quelli del latte intero con cui è prodotto in quanto parzialmente decremato durante la lavorazione. In generale, i genitori devono armarsi di tanta pazienza e proporre ai figli modelli di sana alimentazione.

## Ricorda:

Un bambino obeso ha un altissimo rischio di diventare un adulto obeso, con conseguenti malattie gravi e invalidanti. La quantità e la qualità dei nutrienti vanno regolate in base all'età del bambino, avendo cura di non eccedere con [sale](#), zuccheri semplici e grassi.

## **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.