

## Il decalogo antiobesità

Scritto da Administrator  
Mercoledì 14 Dicembre 2011 17:48 -

---

### Il decalogo antiobesità della SIP

( Società Italiana di Pediatria )



Si stima che l'obesità presente nei primi dieci anni di vita esponga il bambino a diventare un adulto obeso nel 75% dei casi. D'altra parte la familiarità ha un ruolo importante: il 25% dei bambini sovrappeso o obesi ha un genitore con problemi di peso; la percentuale sale al 34% se entrambi i genitori sono sovrappeso o obesi. Tuttavia una maggiore attenzione della famiglia, sostenuta e incoraggiata dal pediatra, alle abitudini alimentari dei bambini sin dai primissimi mesi di vita può efficacemente contrastare l'eccesso ponderale e tutte le complicanze ad esso correlate.

## Il decalogo antiobesità

Scritto da Administrator

Mercoledì 14 Dicembre 2011 17:48 -

---

La Società Italiana di Pediatria (SIP), la Società di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS) insieme al Ministero della Salute scendono in campo con il Progetto “MiVoglioBene” che individua dieci azioni di prevenzione primaria, attuate in sinergia da genitori e pediatra sin dai primi giorni di vita del bambino.

### LE 10 REGOLE □ □ □ □ □ □ □ □ □ □



**1. Allattamento** Allattare al seno almeno sei mesi, se possibile fino a dodici mesi. L'allattamento materno è la prima occasione per realizzare una corretta educazione alimentare.

### **2. Svezamento**

Introdurre alimenti e bevande complementari al latte materno, ad eccezione dell'acqua, dopo i sei mesi compiuti.

## Il decalogo antiobesità

Scritto da Administrator

Mercoledì 14 Dicembre 2011 17:48 -

---

### 3. Apporto proteico limitato

Controllare l'introito di proteine per i primi due anni di vita. Evitare il formaggio grattugiato nelle pappe fino a 1 anno. Non superare i 20 g. di carne o formaggio e i 30 g. di prosciutto.

### 4. Bevande caloriche

Evitare da 0 a sei anni tè istantaneo, tè deteinato, tisane, succhi di frutta, soft drink, acqua zuccherata.

### 5. Biberon

Sospendere entro i 12-24 mesi il suo utilizzo. Dopo i 12 mesi il rischio di sovrappeso aumenta del 3% per ogni mese di uso del biberon. Il biberon non favorisce una corretta regolazione del senso di sazietà. A rischio la salute dentale.



### 6. Mezzi di trasporto

A tre anni abbandonare l'uso del passeggino. Limitare l'abitudine di portare il bambino sul carrello della spesa. Privilegiare l'abitudine di andare a scuola a piedi.

### 7. Controllo del BMI

## **Il decalogo antiobesità**

Scritto da Administrator

Mercoledì 14 Dicembre 2011 17:48 -

---

A partire dai due anni controllare ad ogni visita dal pediatra la curva del Body Mass Index (BMI o Indice di Massa Corporea – IMC). Tenere d’occhio l’EAR, “early adiposity rebound”, indicatore del precoce aumento dell’adiposità e quindi di sovrappeso futuro.

### **8. Sedentarietà**

Far muovere il bambino il più possibile sin dai primi mesi di vita. Evitare di tenerlo troppo seduto, non mettere il bambino davanti alla televisione prima dei due anni, dopo i due anni non superare le otto ore a settimana di TV/videogiochi, quando mangia o compie altre attività spegnere la televisione.

### **9. Giochi**

Regolare e incentivare i giochi di movimento adatti alle varie età del bambino.

### **10. Porzioni corrette**

Preparare il piatto con la “taglia” di alimento idonea all’età del bambino. La porzione giusta è riportata nell’Atlante Fotografico delle Porzioni Alimentari che indica tre porzioni crescenti: “small”, “medium”, “large”.