



## OBESITÀ PEDIATRICA: FERMIAMOLA PRIMA CHE CRESCA

### COS'È L'OBESITÀ IN ETÀ PEDIATRICA?

- In età pediatrica il sovrappeso/obesità si valuta con percentili rispetto al sesso ed età
- In Italia 1 bambino su 3 presenta eccesso ponderale
- Le complicanze possono comparire già in età pediatrica



### PERCHÈ È IMPORTANTE INTERVENIRE

- **77%** dei bambini con obesità grave che mantengono tale condizione durante l'**adolescenza** rimangono **obesi da adulti**
- Solo meno del 5% dei casi presenta cause organiche (genetiche o ormonali)



### PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO

- Rapido aumento di peso
- Porzioni troppo abbondanti, spuntini frequenti, junk food
- Scarso consumo di frutta e verdura
- Sedentarietà, eccessivo uso di schermi, poco sonno
- Abitudine a saltare la colazione
- Familiarità



### CONSIGLI PRATICI

- Non sottovalutare l'eccesso di peso
- Non comprare il superfluo
- Favorire il gioco e le attività che allontanano il pensiero del cibo
- Dai il buon esempio

### BUONE ABITUDINI

- Curare la qualità e quantità degli alimenti
- Prediligere i pasti principali (colazione, pranzo e cena)
- Limitare dolci, snack e condimenti
- Bere acqua ogni giorno, non bevande zuccherate
- Attività fisica adeguata all'età, gioco attivo all'aria aperta
- Riposo adeguato, ridurre l'utilizzo di telefoni e tablets

**PARLANE CON IL  
TUO PEDIATRA**



**PREVENIRE L'OBESITÀ INFANTILE:  
UN IMPEGNO PER IL FUTURO**