

# IL DECALOGO ANTI-OBESITÀ

dal concepimento e per l'intera vita



epoca **prenatale**



**1**

**Attenzione al peso e no al fumo in gravidanza**

Troppi chili in gravidanza si associano ad aumentato rischio di sviluppare obesità in età evolutiva. L'incremento del peso totale dovrebbe essere di 11,5-16 Kg nelle donne normopeso, 7-11,5 nelle donne sovrappeso e 5-9 Kg nelle donne obese in epoca pregravidica. Non fumare: oltre ai tanti danni alla salute, il fumo materno nel periodo perinatale aumenta il rischio di sovrappeso nel bambino.

**2**

**Allattamento esclusivo al seno fino a 6 mesi**

Riduce tra il 12 e il 26% il rischio obesità nelle età successive.



**i primi due anni**

**3**

**Evitare un eccessivo aumento di peso sin dai primi mesi di vita**

Un rapido incremento di peso nei primi mesi di vita è un fattore di rischio per l'obesità. Attenzione al tipo, quantità e periodo di introduzione degli alimenti. Seguire sempre i consigli del pediatra.

**4**

**Non introdurre prima dei 4 mesi alimenti solidi**

Le raccomandazioni nutrizionali internazionali e nazionali suggeriscono di iniziare l'alimentazione complementare quanto più possibile vicino ai 6 mesi di vita. No anche a bevande zuccherate



**bambini in età scolare (6-10) e adolescenti**

**5**

**Limitare l'uso di fast food**

La frequenza di locali fast food da parte di bambini e adolescenti si associa a un aumento di assunzione di cibo spazzatura e a una ridotta assunzione di vegetali freschi.

**8**

**Attenzione alle ore di sonno**

Dormire poco è un potenziale fattore di rischio per il sovrappeso e l'obesità in età pediatrica. Le quantità di ore di sonno ottimali nei bambini e negli adolescenti sono:

4-12 mesi 12-16 ore (sonnellini inclusi)  
1-2 anni 11-14 ore (sonnellini inclusi)  
3-5 anni 10-13 ore (sonnellini inclusi)  
6-12 anni 9-12 ore  
13-18 anni 8-10 ore

Si suggerisce di spegnere tutti gli "schermi" 30 minuti prima di andare a letto, evitare che ci siano televisori e computer nella stanza da letto dei bambini.



**per tutta la vita**

**9**

**Seguire i principi della dieta mediterranea**

Seguire un'alimentazione a bassa densità calorica, con almeno 5 porzioni tra frutta, verdura e ortaggi, privilegiando le fonti vegetali di proteine e ripartita in circa 5 pasti giornalieri. Un'alimentazione ricca di prodotti vegetali e a moderato apporto di proteine animali e grassi saturi favorisce un sano metabolismo e riduce l'infiammazione dell'organismo.

**7**

**Trascorrere meno di 2 ore al giorno davanti a uno schermo**

Passare troppe ore davanti a uno schermo (TV, videogiochi, computer, cellulare, ecc.), oltre a sottrarre tempo all'attività fisica, può associarsi a un'alimentazione eccessiva e scorretta. Sconsigliato l'uso di tv e tablet sotto i due anni perché è stato dimostrato un effetto negativo della video-esposizione sulla regolarità del sonno.

**6**

**Evitare bevande zuccherate, alcoliche ed energy drink**

L'uso di bevande zuccherate può produrre un aumento di peso dovuto al contenuto in zucchero e quindi all'apporto calorico e al ridotto senso di sazietà che inducono. Inoltre il fruttosio presente in molte bevande zuccherate favorisce l'aumento del grasso viscerale.

**10**

**Dedicare almeno un'ora al giorno all'attività fisica (moderata/intensa)**

È documentato che l'attività fisica previene sovrappeso e obesità e migliora il metabolismo a tutte le età. Occorre promuovere uno stile di vita attivo (camminare a piedi, andare sul triciclo o in bicicletta, giocare all'aperto, fare le scale ecc.) in tutti i bambini a partire dai 2-3 anni di età e, a partire dai 5-6 anni, impegnarli anche in un'attività motoria organizzata con una frequenza di 2/3 volte a settimana.