



In collaborazione con il «Programma promozione salute» delle Aziende sanitarie modenesi, coordinato dal dott. Giuseppe Fattori. Per domande e proposte: g.fattori@ausl.mo.it

#302SALUCDR

LA PAGINA

DELLA SALUTE



Cresce l'obesità infantile «Alimentazione decisiva già prima della nascita»

L'obesità infantile è considerata un'epidemia dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e le cause vanno ricercate nella trasmissione genetica da genitori a figli e nei fattori ambientali determinati dalle abitudini alimentari e dagli stili di vita ormai sempre più sedentari. La professoressa

Balli ricorda come in Emilia Romagna i bimbi in sovrappeso e obesi siano rispettivamente ben il 29,6% e il 9% dei bambini di 9 anni. Più che le cure è necessario prevenire, mangiando frutta e verdura e facendo molto moto, visto che si inizia a ingrassare già nel periodo «fetale».

Professoressa Balli cos'è l'obesità infantile?

«Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'obesità è un'epidemia perché negli ultimi venti anni è cresciuta esponenzialmente, non solo, come si potrebbe pensare, nelle ricche società occidentali, ma anche in aree poco sviluppate. Più precisamente sarebbe comunque il caso di parlare di «eccesso ponderale» che è termine lessicale

che contiene il sovrappeso e quella che si definisce obesità vera e propria».

Quali sono le cause?

«Esiste una predisposizione genetica all'aumento di peso, tanto che c'è correlazione tra l'obesità dei genitori e quella dei figli, ma sono anche importanti i fattori ambientali determinati dalle abitudini alimentari e dagli stili di vita ormai sempre più sedentari».

Perché l'obesità infantile preoccupa?

«Preoccupa molto, perché purtroppo un bambino obeso diventerà un adulto obeso, con tutto quel che ne consegue nella predisposizione maggiore per malattie croniche come il diabete di tipo II - che si può vedere già tra gli adolescenti - l'arteriosclerosi e gli infarti. Addirittura studi recenti americani hanno valutato ecograficamente le arterie carotidi di bambini obesi e appurato che quando il peso è elevato queste «invecchiano» molto più velocemente».

Può indicare qualche dato locale sull'obesità infantile?

«Le ultime ricerche dicono che in Emilia Romagna i bimbi in eccesso ponderale sono il 29,6% dei bambini di 9 anni e il 25,4% dei bambini di 6 anni, mentre gli obesi delle stesse età sono circa il 9%. All'interno della regione la nostra città presenta una media più alta di ragazzi affetti da eccesso ponderale, dunque occorre stare molto attenti».

Cosa si può fare?

«Le cure sono utili, ma non determinanti, perché magari i giovani perdono qualche chilo ma poi tendono a riacquistarlo; fondamentale è prevenire, anche se ciò è molto complesso perché dovrebbe cambiare il tipo di società in cui siamo: è dunque un discorso che riguarda tutte le istituzioni, dalla scuola, alla politica a quelle sportive. Non significa solo mangiare meno, ma evitare integratori e succhi di frutta, andare a piedi o in bicicletta a scuola, fare un po' di ginnastica e una regolare attività motoria. Naturalmente è utilissima una alimentazione equilibrata con frutta e verdura, mentre il cinque per cento dei bambini della nostra regione dichiara di non mangiarne mai. E' opportuno evitare bevande zuccherate perché poi gli zuccheri semplici vanno al fegato e si trasformano immediatamente in grassi. Attenzione infine alle merendine, non vanno demonizzate ma le mamme dovrebbero sceglierle osservando le etichette. In questa attenzione globale al bambino, Modena è comunque all'avanguardia, infatti in Italia è stata insignita del titolo di «città dei bam-



bini e delle bambine».

La scuola in questo senso ha un ruolo strategico e importante.

«Certo, come accennavo prima dovrebbe essere tra le protagoniste nel cambiamento della società per scongiurare l'obesità infantile: c'è la ristorazione collettiva che deve essere equilibrata e in più il ragazzino dovrebbe trovare nelle «macchinette» a scuola

rebbe il caso di limitare questi passatempi a due ore al giorno anche perché c'è una correlazione diretta tra gli spot alimentari trasmessi dalla televisione e la crescita di peso dettata dal consumo dei prodotti che sono pubblicizzati».

A che età si inizia a ingrassare?

«Guardi forse la stupirò, possiamo iniziare già prima di nascere a crescere di peso male: nel periodo fetale si stabiliscono infatti alcuni equilibri che dipendono dalla dieta che viene seguita dalla madre stessa; successivamente il pediatra di famiglia può notare se il neonato cresce troppo durante il primo mese, perché è proprio in quel periodo che si possono alterare i meccanismi di equilibrio del metabolismo energetico. L'obesità si previene anche con l'allattamento al seno: è molto meglio il latte materno perché, avendo più grassi verso la fine della poppata, il neonato poi si stacca naturalmente; occorre attenzione anche a non introdurre le «pappine» di svezzamento prima dei sei mesi. Poi un'altra età da tenere d'occhio è quella dei cinque e sette anni».

Al Policlinico quanti bambini seguite?

«Sono circa un centinaio e in più abbiamo attivato delle ricerche scientifiche come quelle in corso che studiano la funzione della parete interna dei vasi sanguigni e l'accumulo dei grassi nel fegato: si è scoperto che il deposito dei grassi nei vasi sanguigni, alla base poi dell'arteriosclerosi che provoca anche gli infarti, è già alterato nei piccoli obesi».

(stefano luppi)



Fiorella Balli è docente ordinario di Pediatria dell'Università di Modena e Reggio Emilia e al Policlinico di Modena dirige l'Unità Operativa Complessa di Pediatria.

merendine nutrizionalmente corrette e acqua del rubinetto da bere in luogo delle bevande zuccherate».

I giovanissimi di oggi non fanno una vita troppo sedentaria?

«Certamente, oggi un giovane tra televisione e computer sta tante ore al giorno fermo e dunque non smaltisce. Sa-

C'è modo di capire se mio figlio è sovrappeso senza andare dal pediatra?

«Per identificare il sovrappeso e l'obesità nei bambini viene utilizzato il percentile Bmi, ovvero l'indice di massa corporea. Si calcola dividendo il peso in chili per l'altezza in metri elevata al quadrato. Per confrontare il dato ci sono tabelle specifiche».

Mia figlia mi sembra perfetta fisicamente ma in realtà mangia molto e male, soprattutto fuori pasto. Devo aspet-

tarmi delle sorprese o ha un ottimo metabolismo?

«Probabilmente sua figlia gode di un buon metabolismo, ma poiché si tratta di una componente che varia anche in base all'età e all'attività fisica, è salutare che migliori il suo stile di vita, facendo sport e mangiando più correttamente, così da avere me-

L'OPINIONE

SANITA' PUBBLICA E RISORSE

di Sandro Spinsanti*

Associando guadagno e salute, dobbiamo chiarire subito: non stiamo parlando di un guadagno sulla salute, ma di salute. La sanità pubblica ha interesse non ad aumentare i consumi di servizi medici e sanitari, ma al loro contenimento. L'esplosione dei costi, determinata anche dall'allungamento della vita, ha portato in primo piano la preoccupazione per prevenire le condizioni patologiche croniche, che mettono in ginocchio i servizi sanitari a orientamento universalistico. Guadagnare salute comporta, in questo contesto, avere più risorse per curare i malati. Il quadro costituito dalla sanità pubblica va completato con un altro elemento di contesto: la salute di cui parliamo non dipende dalla medicina, ma dagli stili di vita delle persone. Da come e quanto si mangia, dall'attività fisica, e anche da come ci si veste. Sì, anche da questo: è il motivo per cui politica e cultura hanno cominciato a parlare della grandezza delle taglie, dei modelli di bellezza che esprimono, delle patologie alimentari a cui danno origine. Quando ci si confronta con gli stili di vita delle persone, si entra inevitabilmente in contatto con le loro scelte. Consideriamo una crescita culturale irreversibile aver superato il modello del paternalismo medico, secondo il quale erano i professionisti sanitari gli unici abilitati a definire i confini tra salute e patologia e a prescrivere i comportamenti appropriati per recuperare la salute. La pratica medica contemporanea deve confrontarsi con le preferenze personali e l'autodeterminazione dei cittadini, mettendo in discussione l'autoreferenzialità di coloro che praticano la medicina (doctor knows best). Il nuovo modello ha fatto fatica a farsi strada, ma è ormai esplicitamente fatto proprio dal Codice deontologico dei medici. L'art. 6: «Il medico agisce secondo il principio di efficacia delle cure nel rispetto dell'autonomia della persona, tenendo conto dell'uso appropriato delle risorse» riconosce come elementi qualificanti della buona medicina, oltre alle cure che allo stato attuale della scienza sono considerate più efficaci, anche il rispetto dell'autonomia delle persone, e quindi delle loro preferenze, e l'impegno a collaborare per ottimizzare l'uso delle risorse. L'intervento negli stili di vita dei cittadini rischia, però, di legittimare nuove forme di paternalismo: attribuibili questa volta non alla corporazione medica, ma allo Stato. E' la tesi sostenuta da Michael Fitzpatrick in un saggio molto polemico: Tyranny of Health: Doctors and the Regulation of Lifestyle. Le preoccupazioni per la salute tendono a incoraggiare un senso di responsabilità individuale nei confronti della malattia. Ma per questa strada le politiche possono diventare un programma di controllo sociale, rappresentato come «promozione della salute». Non possiamo nascondere un certo disagio quando il servizio sanitario pubblico, esaurite le risorse della moral suasion, passa alle maniere forti. Il riferimento è alle misure annunciate in alcuni Paesi (Inghilterra) per indurre i cittadini a far ricorso alla medicina preventiva e ad assumere comportamenti responsabili.

*direttore rivista «Janus»

IL TEST

Screening per le donne

1. Cos'è il tumore del collo dell'utero?

- È un tumore maligno che colpisce le donne prevalentemente dai 25 anni in poi
- È un tumore benigno
- È una infiammazione

a) È un tumore maligno che colpisce le donne prevalentemente dai 25 anni in poi. Questa malattia si sviluppa molto lentamente, non è riconoscibile con la visita ginecologica. Non dà segno della sua presenza per molto tempo e diventa pericolosa se non viene curata in tempo.

2. Quali sono le cause del tumore del collo dell'utero?

- Non si conoscono le cause
 - È un batterio
 - È il virus HPV
- c) La causa del tumore del collo dell'utero è il virus HPV, il cui contagio avviene con i rapporti sessuali. L'infezione da HPV è diffusa, ma solo pochissime donne con l'infezione da HPV sviluppano un tumore del collo dell'utero. Inoltre ci vogliono molti anni perché le lesioni provocate dal virus si trasformino in tumore.

3. Perché si attua un programma di screening?

- Per diagnosticare precocemente una malattia, prima della comparsa dei sintomi
 - Per fare educazione sanitaria alla popolazione
 - Per diagnosticare una malattia rara
- a) Per diagnosticare precocemente una malattia, prima della comparsa dei sintomi, e per avviare tempestivamente il trattamento terapeutico. Un trattamento precoce, infatti, ha dei vantaggi rispetto ad un trattamento tardivo, in termini di guarigione e di sopravvivenza alla malattia.

4. A chi è rivolto lo screening per la diagnosi precoce del tumore del collo dell'utero?

- A tutte le donne
 - Alle donne dai 25 ai 64 anni
 - Alle donne con età superiore ai 65 anni
- b) Lo screening è rivolto alle donne di età compresa tra i 25 e i 64 anni che verranno invitate a fare il pap test gratuitamente; in quanto numerosi studi hanno dimostrato che l'esecuzione di un pap test in tale fascia di età è efficace per individuare una lesione destinata a diventare un tumore del collo dell'utero. Al di sotto dei 25 anni le lesioni sono molto rare e regrediscono prevalentemente in modo spontaneo. Una donna dopo i 64 anni, che ha eseguito periodicamente il pap test, ha un rischio minore di tumore infiltrante.

IN PILLOLE

no sorprese in futuro».

Come convincere i ragazzi a staccarsi dal computer per fare una sana attività fisica?

«I giochi di squadra sono un ottimo stimolo perché associano l'attività fisica al divertimento e permettono ai ragazzi di stare con gli amici anche al di fuori della scuola. Si possono anche sperimentare diversi sport, fino ad individuare quello che al bambino piace di più».

In collaborazione con Conad e Modena Radio City