

Percorsi pediatrici Val di Noto  
18 Gennaio 2020

- IL RUOLO DEL PEDIATRA
- DI FAMIGLIA NELLA
- PREVENZIONE
- DELL'OBESITA'
- E DEL SOVRAPPESO



- DOTT. CRISTOFORO COCCHIARA
- Distretto sanitario GELA ASP CL 2

- L'obesità pediatrica
- rappresenta,
- attualmente,
- uno dei maggiori
- problemi di salute pubblica.



La lotta all' obesità nel suo complesso rappresenta l'obiettivo primario per un impegno globale da parte di governi ed istituzioni nel mondo.

Solo azioni coordinate (**istituzioni, scuola, medici**) possono avere chance di successo



## L'obesità è definita dalla WHO

- " Accumulo di grasso abnorme o eccessivo,
- tale da rappresentare un rischio per la salute
- e ridurre l'aspettativa di vita."

- La prevalenza dell'obesità in Italia è intorno al 24%
- ma è maggiore nel sud dove arriva anche al 40% (**Campania**)
- Attualmente si stimano 4 milioni di bambini obesi e 16 milioni in sovrappeso

## NON C'È DISTINZIONE DI SESSO



- SECONDO I DATI DELL'OMS:
- IL 75% DELLA SPESA SANITARIA IN EUROPA E IN ITALIA
- IL 77% DELLA PERDITA DI ANNI DI VITA IN BUONA SALUTE

- L'86 % DEI DECESSI
- E' DOVUTO A
- MALATTIE CARDIOVASCOLARI,
- DIABETE MELLITO,
- TUMORI,
- MALATTIE RESPIRATORIE CRONICHE

- CORRELATE A:
- OBESITA'
- SOVRAPPESO
- IPERTENSIONE ARTERIOSA
- FUMO DI TABACCO

- RIDUZIONE SIGNIFICATIVA
- DELL' ASPETTATIVA DI VITA
- E DELLA QUALITA' DELLA VITA.

## CONTRADDIZIONI NEL MONDO:

- 1 MILIARDO E MEZZO DI INDIVIDUI OBESI E IN SOVRAPPESO  
MENTRE 868 MILIONI DI INDIVIDUI SOFRONO DI DENUTRIZIONE.
- 29 MILIONI DI MORTI PER PATOLOGIE LEGATE ALL'ECESSO DI CIBO  
36 MILIONI DI DECESSI PER DENUTRIZIONE

- Incremento inarrestabile dell'obesità a partire dagli anni '60- '70
- legato a due fattori fondamentali:

- Riduzione dell'attività fisica



- e peggioramento delle abitudini alimentari.



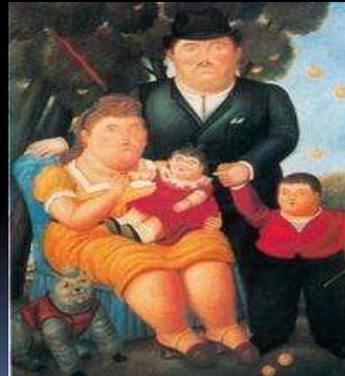
## COME SI VALUTA L'OBESITA'

- METODI INDIRETTI E MISURE ANTROPOMETRICHE
- BODY MASS INDEX (dividendo il peso/altezza in m al quadrato)
- CIRCONFERENZA DELLA VITA/STATURA
- Pliche TRICIPITALE E SOTTOSCAPOLARE
- IDRODENSITOMETRIA
- BIOIMPEDENZOMETRIA
- TAC
- RMN

- Il ruolo del Pediatra di famiglia si è sviluppato verso un approccio integrato, finalizzato a una gestione complessa della salute del bambino e dell'adolescente, nell'ambito familiare e sociale in cui vive.



- Quindi il pediatra di famiglia si trova nella situazione ideale per prevenire l'obesità.
- CONSIDERANDO CHE
- LA GRAN PARTE DEI
- BAMBINI OBESI
- SARANNO DEGLI
- ADULTI OBESI.



- Assume fondamentale importanza il ruolo del pediatra, perché:
- Conosce l'ambiente familiare sin dai primi giorni di vita del bambino
- Stabilisce da subito un rapporto di fiducia con la famiglia di cui conosce lo stile di vita

- Ha competenze tecniche e relazionali e le usa per fare educazione alimentare e per stimolare l'attività fisica e motoria



- Gli influssi benefici dell'attività motoria sono evidenti da subito
- ma soprattutto daranno i loro frutti negli anni a venire, poiché l'attività motoria, insieme a corretti stili di vita e alimentari, sono alla base della prevenzione di malattie croniche invalidanti dell'adulto e dell'anziano

- L'attività sportiva favorisce lo sviluppo del cervello dei bambini.
- Sembra che chi fa sport all'aria aperta, sviluppi maggiormente l'ippocampo, sede della memoria (Brain Research)

- Un'alimentazione sana ed equilibrata, distribuita nell'arco della giornata, con particolare attenzione ad una ricca colazione, un'ora di movimento e, una, al massimo due ore tra televisione , computer e CELLULARI sono fondamentali per uno sviluppo psico-fisico regolare del bambino.

- Come pediatri stimoliamo una attività sportiva sana nel bambino e nell'adolescente, un'attività intesa come gioco, come vita sociale



## CON L'ESEMPIO



## Mini olimpiadi alle mura TIMOLEONTEE



## CON LO SPORT BIMBI MENO STRESSATI DA “VERIFICHE SCOLASTICHE”

*Performance scolastiche  
migliori in chi fa attività*

- Lo SPORT è un antidoto allo stress per i più piccini,
- li aiuta anche ad affrontare meglio gli eventi stressanti come verifiche scolastiche o interrogazioni



- Lo dimostra una ricerca su 252 bimbi di otto anni condotta da Silja Martikainen dell'Università di Helsinki pubblicata sul *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* (JCEM).

- Da precedenti studi è noto come
- le performance scolastiche
- in genere sono migliori nei bimbi non sedentari

- In questo studio si è voluto vedere se l'attività fisica offrisse vantaggi anche in termini di benessere psicologico.

- Ebbene è emerso che i bimbi che fanno sport reagiscono meglio agli "stress da esame"
- il loro organismo produce meno CORTISOLO,
- segno che la ginnastica è un ottimo cuscinetto ammortizzatore naturale per tamponare lo stress

- "MALATTIA IPOCINETICA,"
- con bambini scarsamente stimolati al movimento
- sempre più affidati alle cure di
- televisione, computer e smartphone ,
- che fungono da baby sitter stimolante
- l'alimentazione forzata, mirata all'obesità

## Computer di una volta



E quelli attuali



Cammino inverso per i bambini



- Sono problematiche interconnesse, come ben si capisce, perché stimolare l'attività fisica e ridurre gli introiti alimentari sono fattori fondamentali nella lotta all'obesità, che si basa essenzialmente su un
- **processo educativo sociale e sanitario.**

- Favorire l'allattamento materno esclusivo
- Ridurre le porzioni alimentari
- Ridurre il consumo di bevande zuccherate a casa e a scuola, e lotta ai distributori automatici di merendine.
- Limitare consumo di pasti fuori casa e nei fast food
- Consumare sempre la prima colazione al mattino

- Corretti stili di vita e una sana alimentazione, ispirata alla dieta mediterranea esplicano
- EFFETTI POSITIVI SULL'EQUILIBRIO E SULLO SVILUPPO PSICO SOCIALE DEL BAMBINO, DELL'ADOLESCENTE E DELL'ADULTO

## INDAGINE SUGLI ERRORI NUTRIZIONALI

Spagna, Italia,  
Grecia Marocco:  
DIETA MEDITERRANEA  
PATRIMONIO  
DELL'UMANITA'



## INDAGINE SUGLI ERRORI NUTRIZIONALI

BMJ: ALL'INTERNO DI UNA STESSA POPOLAZIONE CHI ADERISCE ALLA DIETA MEDITERRANEA HA UN RISCHIO DI MORTALITA' PER TUTTE LE CAUSE INFERIORE AL 9 % RISPETTO A CHI NON ADERISCE.

DIETA MEDITERRANEA:

PESCE, LEGUMI, VERDURE, NOCI, FRUTTA FRESCA A KM 0 E DI STAGIONE, PANE , OLIO D'OLIVA, E NEGLI ADULTI VINO (POCO).

## PROGETTO F.E. D. REGIONE SICILIA

- MIGLIORAMENTO DELLA SALUTE DEI CITTADINI
- RIDUZIONE SPESA SANITARIA
- PROMOZIONE DIETA MEDITERRANEA E DELLA TRADIZIONE SICILIANA



- In generale, la prevenzione dell'obesità trae giovamento:
  - 1) da una attività motoria sia libera che sistematica
  - 2) dall'abitudine a consumare pasti in famiglia
  - 3) dalla scarsa esposizione alla televisione, computer, playstation e cellulari
  - 4) dagli interventi educativi nelle scuole
  - 5) da un'alta scolarità.

## QUALE ATTIVITA' MOTORIA ?

- Tutti gli sport sono utili e nello scegliere quale sport praticare, oltre all'età, alle esigenze familiari, vanno seguite le inclinazioni ed i desideri dei bambini.



- L'attività migliore è quella che si fa all'aria aperta, proprio perché è fondamentale rapportarsi con l'ambiente in cui si vive
- MIGLIORA I RAPPORTI INTERPERSONALI, ANCHE TRA I FAMILIARI
- RIDUCE IL DEFICIT BIOLOGICO DI NATURA

# Manifestazione per la riappropriazione del parco di MONTELUONGO A GELA



# Foto della giornata



- DOBBIAMO FARE DI PIU'
- favorire l'attività fisica dei nostri ragazzi all'aria aperta
- disincentivare l'uso dei motorini per andare a scuola per i più grandi
- stimolare i genitori a non accompagnare con l'auto i propri figli quasi sin dentro le aule.

- Fare andare questi ragazzi a piedi e con la bici, sia autonomamente che organizzati, sotto forma di "Pedibus" (autobus che va a piedi) o "Bicibus" (autobus a 2 ruote), con percorsi prestabiliti, messi in sicurezza, facilmente individuabili dai bambini e dagli automobilisti.



- intervenire anche sull'ambiente e sull'inquinamento da traffico veicolare ,
- intervenire sui piani del traffico, promuovendo percorsi sicuri, percorsi pedonali, riduzione del traffico automobilistico,
- **AUMENTARE LE ZONE A TRAFFICO LIMITATO ...**

- Significa promuovere una cultura civile tesa all'uso appropriato delle risorse naturali, da garantire e trasmettere alle generazioni future.



- Ciò comporta impegno, fatica e lavoro,
- Ma ritengo che è nostro dove farlo con tutte le nostre forze, perché tutti gli uomini, e quindi, anche i medici e i pediatri in particolare, sono responsabili dell'ambiente .

GRAZIE

K<sub>IRUNA</sub> (CIRCOLO POLARE ARTICO)

