

## **OBESITA' INFANTILE: FATTORI DI RISCHIO ED ERRORI DA EVITARE**

**di Antonella Avena**

Psicologa alimentare

BioPass Abruzzo a.p.s.



L'**Obesità Infantile** rappresenta un problema in forte crescita nella nostra società.

La commissione ECHO (*Ending Childhood Obesity*) dell'Organizzazione Mondiale della Sanità ha stilato un rapporto nel 2016, nel quale si evidenzia che: **41 milioni di bambini sotto i 5 anni sono in sovrappeso e obesi**. Da tale rapporto risulta che in Europa 1 bambino su 3 sia sovrappeso e nello specifico in Italia, si è evidenziato un aumento di quasi 3 volte della percentuale di bambini e adolescenti obesi dal 1975 al 2016. Questi dati non sono molto rassicuranti.

L'obesità infantile è una condizione ampiamente prevenibile intervenendo sugli stili di vita del bambino; è però necessario che l'intervento includa l'intero nucleo familiare. I fattori che contribuiscono allo sviluppo dell'Obesità Infantile sono:

- **Fattori genetico/familiari;**
- **Fattori psicologici;**
- **Eccessiva/cattiva alimentazione;**
- **Ridotta o nulla attività fisica.**

Andiamo a vedere più nel dettaglio questi fattori e quali sono gli errori da evitare.

## **Fattori genetico/familiari**

È chiaro come la famiglia abbia un ruolo fondamentale nella crescita dei propri figli. I genitori si prendono cura dei propri piccoli, gli forniscono affetto, protezione e nutrimento, pensano a creare un ambiente accogliente in cui farli crescere, soddisfacendo ogni loro bisogno.

La famiglia è il primo luogo in cui i bambini apprendono le norme, i valori e i comportamenti che gli permetteranno di acquisire le competenze necessarie per poter sviluppare la loro autonomia, stimolando competenze affettivo-relazionali e competenze sociali. Dai genitori dunque, non si eredita solo un *patrimonio genetico* ma anche un *patrimonio comportamentale*. Nel momento in cui uno o entrambi i genitori si trovi in una condizione di obesità, questo può rappresentare un fattore di rischio importante per la comparsa dell'obesità infantile, non solo per una questione genetica ma anche perché è possibile "ereditare" da genitori le loro abitudini con il cibo. Infatti l'aumento così repentino dell'obesità infantile nel mondo, non può esser imputato solo alla predisposizione genetica.

Se l'obesità non è determinata da cause interne all'organismo (Obesità Endogena) tra i fattori che ne determinano l'insorgenza ci sono, per l'appunto, le **Abitudini** acquisite all'interno del **contesto familiare**. I genitori insegnano ai loro bambini le prime parole, come camminare, come comportarsi, come risolvere un problema ma anche: *come, cosa e quando mangiare*; alcune di queste abitudini sono alla base dello sviluppo di comportamenti erranei che portano a mangiare di più di quanto effettivamente si necessita.

Pensiamo a quante volte ci si lamenta perché i propri figli non mangiano frutta o verdura. Ma noi adulti diamo il buon esempio? Quante volte capita di preparare della verdura, di metterla a tavola e poi di pretendere che il solo bambino la mangi, perché preparata appositamente per lui?

## **Fattori psicologici**

La famiglia ha quindi un ruolo fondamentale nella crescita del bambino, rappresentando una base importante per il suo assetto psicologico. Un atteggiamento su cui porre attenzione è quello in cui si utilizza il cibo come *sedativo*, per rispondere in maniera immediata a dei bisogni del bambino che invece andrebbero affrontati in maniera diversa e più efficace. Questi atteggiamenti fanno sì che *le reazioni emotive dei piccoli vengano "spente" attraverso il cibo*. Ricordiamo che le variabili emotive e relazionali hanno un ruolo importante nella regolamentazione del comportamento alimentare. La condizione di sovrappeso/obesità può affondare le sue radici all'interno di una difficoltà del bambino a riconoscere e gestire le proprie emozioni, proprio perché abituato a placarle attraverso il cibo.

### **Ecco alcuni errori da evitare:**

- **Uso del cibo da parte dei genitori per sedare o calmare le tensioni dei figli:**

<<Dai, se la smetti di piangere e ti calmi, ti compro le patatine che volevi! >>. Questa utilizzo del cibo avviene fin da neonati. Pensiamo a quante volte, al primo pianto del neonato, si risponde con il tentativo di dargli il latte.

- **Uso del cibo come premio o punizione:**

<< Hai preso 10 a matematica? Bravo! Adesso ti meriti un bel gelato!>>

<<Finisci il minestrone altrimenti niente cartoni>>

L'uso del cibo come premio o punizione porta il bambino ad apprendere in modo errato, che esistono cibi buoni e cibi cattivi, cibi appetitosi e cibi disgustosi, cibi per cui vale la pena prendere un bel voto a scuola ed altri cibi che invece sono i protagonisti di "minacce" varie. È frequente che i cibi prescelti per le punizioni siano le verdure, ed è ovvio che un bambino non possa sviluppare una preferenza per alimenti che vengono usati per le punizioni o fatti mangiare "sotto minaccia".

- **Iper-utilizzo del cibo:**

<<Finisci tutto, ci sono bambini che muoiono di fame>>

Dare il cibo al bambino prima che lo chieda, decidere le porzioni dei bambini prendendo come riferimento le porzioni di adulti, abituarlo a mangiare fino a quando non è vuoto il piatto, inducendo spesso nel piccolo sensi di colpa (vedi frase dell'esempio), possono essere abitudini che, insieme a quelle citate sopra, portano il bambino a perdere la capacità innata di percepire il senso di fame/sazietà, imparando a mangiare per i motivi più disparati.

Questa **strumentalizzazione del cibo** viene appresa in modo inconsapevole dal bambino per via di stimoli dati dagli adulti di riferimento e, con molta probabilità, conserverà queste abitudini anche da adulto usando il cibo come *premio*, *conforto*, *ricompensa* e *punizione* ogni qual volta si troverà ad affrontare situazioni ad alto livello emotivo, aumentando sempre di più le occasioni in cui si mangia non per bisogno fisiologico.

### **Eccessiva/cattiva alimentazione e ridotta attività fisica**

I bambini si ritrovano sempre più spesso a mangiare quantità di cibo eccessive rispetto al loro fabbisogno e ad aggravare la situazione è il fatto che questa iperalimentazione sia associata ad una riduzione, se non assenza, di movimento fisico. I piccoli infatti, sono spesso accompagnati in macchina dai genitori (anche se la scuola o la palestra distano pochi metri da casa), prendono l'ascensore anche per un solo piano, passano ore con lo smartphone o davanti alla televisione, muovendosi sempre meno.

Nel rapporto «*Obesità in bambini e giovani: Una crisi nella sanità pubblica*» scritto da un gruppo di esperti internazionali facente capo alla WHO (*World Health Organisation*), sono state identificate **le principali tendenze sociali che contribuiscono all'aumento dell'obesità infantile:**

- aumento dell'uso di trasporto motorizzato (ad esempio per andare a scuola);
- diminuzione dell'attività fisica durante il tempo libero e conseguente aumento della sedentarietà;
- aumento del tempo trascorso davanti la tv;
- aumento della quantità e varietà degli alimenti grassi ed energetici e relativo aumento della loro pubblicità;
- aumento dell'uso di ristoranti e fast-food per pranzare e cenare, i quali offrono grandi porzioni a poco prezzo;
- aumento del numero dei pasti durante la giornata;
- aumento dell'uso di bibite analcoliche dolci e gasate come sostituzione all'acqua.



### Cosa fare? Alcuni consigli

- ✓ È fondamentale promuovere la Consapevolezza Alimentare dei bambini e aiutarli a distinguere quando hanno davvero fame o vogliono mangiare semplicemente per il gusto di assaporare qualcosa di cui hanno voglia. Quando dicono <<Ho fame di nutella!>> sicuramente si tratta di pura golosità. Come dargli torto! L'importante è insegnare al bambino la differenza.
- ✓ È fondamentale evitare di costringere i piccoli a finire una pietanza a tutti i costi nonostante dicano di essere sazi, in modo che imparino ad ascoltare i propri bisogni e la reale sensazione di fame e sazietà. Anche per questo bisogna evitare di premiare i bambini con il cibo. Aiutiamoli a rinforzare la loro *innata capacità di autoregolazione*. Ricordate inoltre che, spesso e volentieri, le quantità scelte per i propri figli sono eccessive rispetto ai loro reali bisogni, perché i piatti vengono riempiti basandosi sulle porzioni degli adulti. Il bambino, oltre ad avere mani e piedi più piccoli, bocche più piccole, hanno anche uno stomaco più piccolo!
- ✓ Un altro comportamento che può aiutare è quello di abituare il bambino a mangiare senza essere distratto da giochi, tv, tablet o quant'altro, in modo che impari a dare importanza a ciò sta facendo, concentrandosi di più su QUANTO e COSA sta mangiando, insegnandogli ad assaporare il cibo.
- ✓ Per cercare di far mangiare la verdura o la carne ai tuoi bambini, hai mai provato il trucco di *camuffare* il cibo nascondendo l'ingrediente tabù? Ebbene, è sbagliato! Se il bambino riconosce l'ingrediente segreto sarà un motivo in più per odiarlo, non vorrà mangiarlo per ovvie ragioni e inoltre, sarà più vigile nel controllare i suoi piatti le prossime volte. Invece, nel caso in cui il vostro inganno funzioni, quindi il bambino mangi il piatto con l'ingrediente nascosto, non scoprirà mai che quel gusto tanto rifiutato in realtà è apprezzato, quindi continuerà ad odiare quel cibo. Un modo per far assaggiare in modo consapevole un nuovo alimento, è esponendolo al bambino più volte senza ricatti. L'esposizione deve avvenire per almeno dieci volte, con una frequenza settimanale di una o due volte. I bambini sono curiosi ma non si fidano subito, per un loro naturale istinto di sopravvivenza, ecco perché hanno bisogno di tempo per prendere familiarità, così come con le persone, anche con gli alimenti.
- ✓ Per ultimo, non di importanza, facciamo in modo che i bambini si muovano di più. Facciamoli giocare liberi anche se fanno un po' di caos in casa, facciamoli giocare all'aria aperta (ancor meglio se con altri bambini), se per esempio decidiamo di andare a comprare il pane al negozio vicino casa, andiamo a piedi e facciamoci accompagnare dai nostri piccoli, sfruttiamo ogni occasione per abituarli al movimento.