



Il Sovrappeso e l'obesità nell'età evolutiva

Ancona

9 e 10 ottobre 2020

Il problema sovrappeso-obesità per il pediatra di famiglia

Roberto Budassi
Pediatra A.V. 1 - Fano



Sovrappeso e Obesità

- Problematica insita nella cultura «occidentale»
- Riguarda in particolar modo le classi sociali più svantaggiate economicamente e culturalmente
- Il tempo non impiegato alle attività fisiche viene occupato davanti la TV o il computer consumando spesso *trashfood*
- Riguarda persino gli animali domestici, più di tutti i cani

Paramorfismi generati dall'obesità

- Alterato metabolismo glucidico
- Alterato metabolismo lipidico
- Alterato feed-back dell'appetito con rapporto pondo-staturale sfavorevole



Okkio alla salute

- Ricerca dell'ISS su bambini di 8 anni (2008-2010-2012-2014)
- Parametri fisici
- Abitudini alimentari
- Attività fisica e sedentarietà

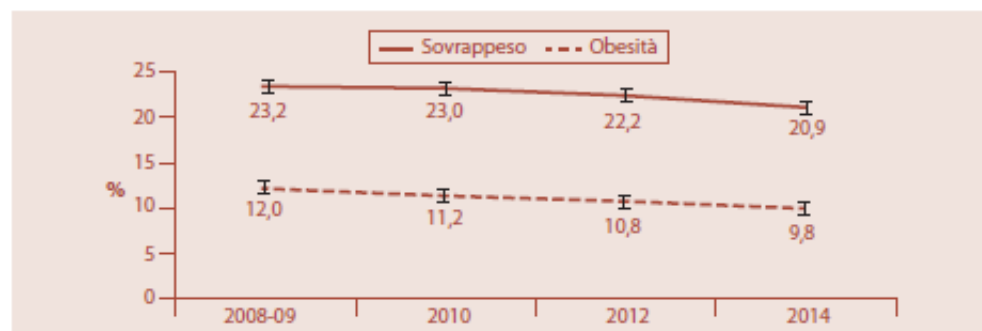
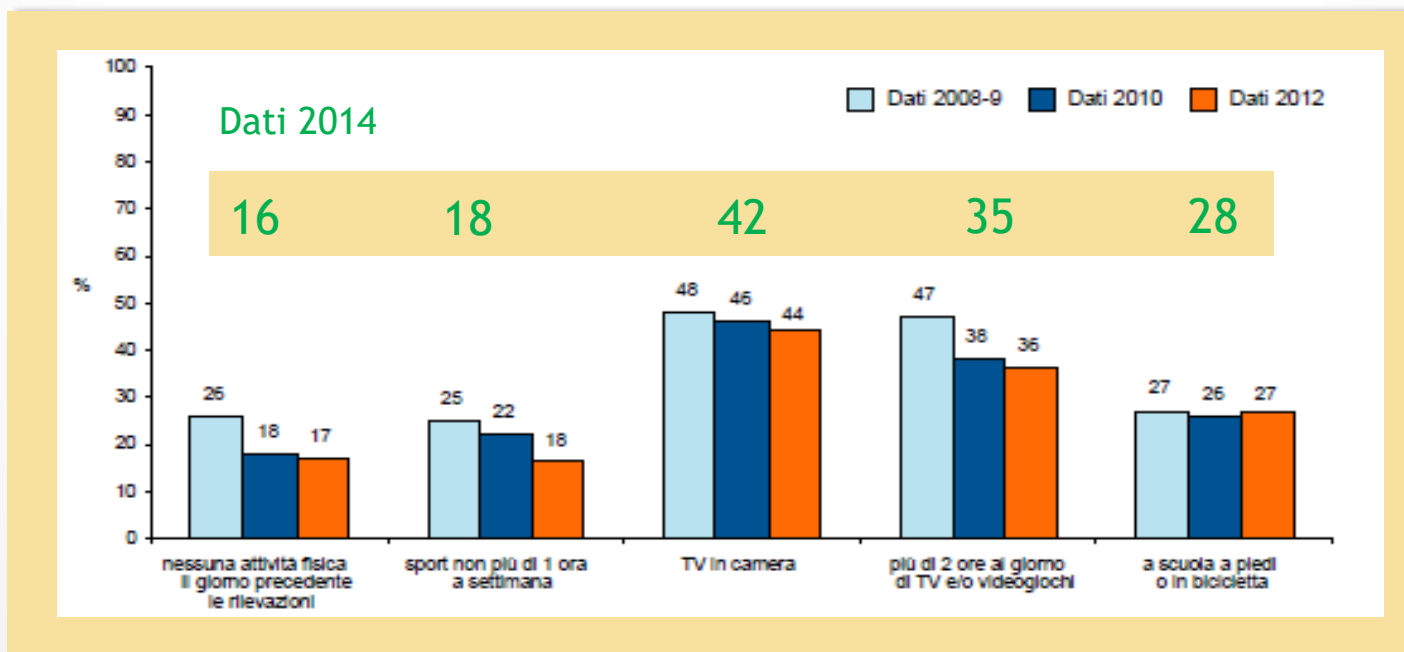


Figura 1A - Prevalenze di sovrappeso e obesità tra i bambini di 8-9 anni. Italia, 2008/09-2014



*Okkio alla salute (dati fino 2014)
 Consapevolezza delle famiglie
 A dx le aree scure sono le zone con più obesità
 che non è percepita dalle famiglie (aree chiare a sin)*

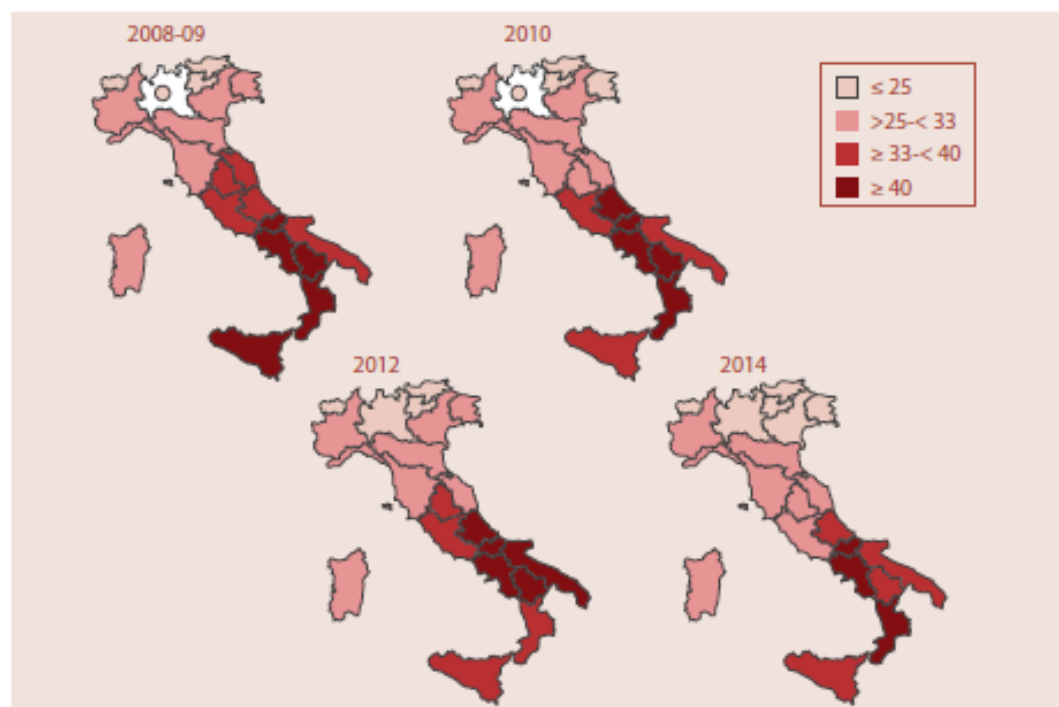


Figura 1B - Prevalenze di sovrappeso e obesità tra i bambini di 8-9 anni per regione. Italia, 2008/09-2014

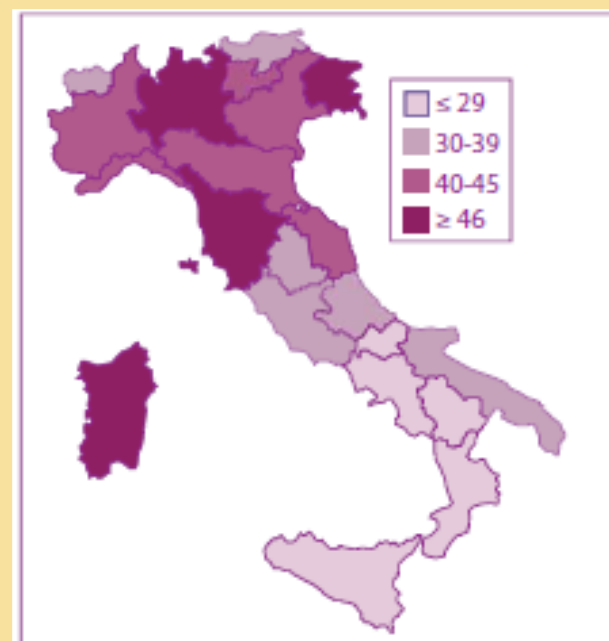


Figura 2 - Percentuale di bambini in sovrappeso o obesi il cui stato ponderale è percepito correttamente dalla madre per regione. Italia, 2014

*Okkio alla salute (dati fino 2014)
 sovrappeso - obesità e attività fisica
 A dx le aree scure sono le zone con più obesità
 che non svolgono attività fisica (aree scure a sinistra)*

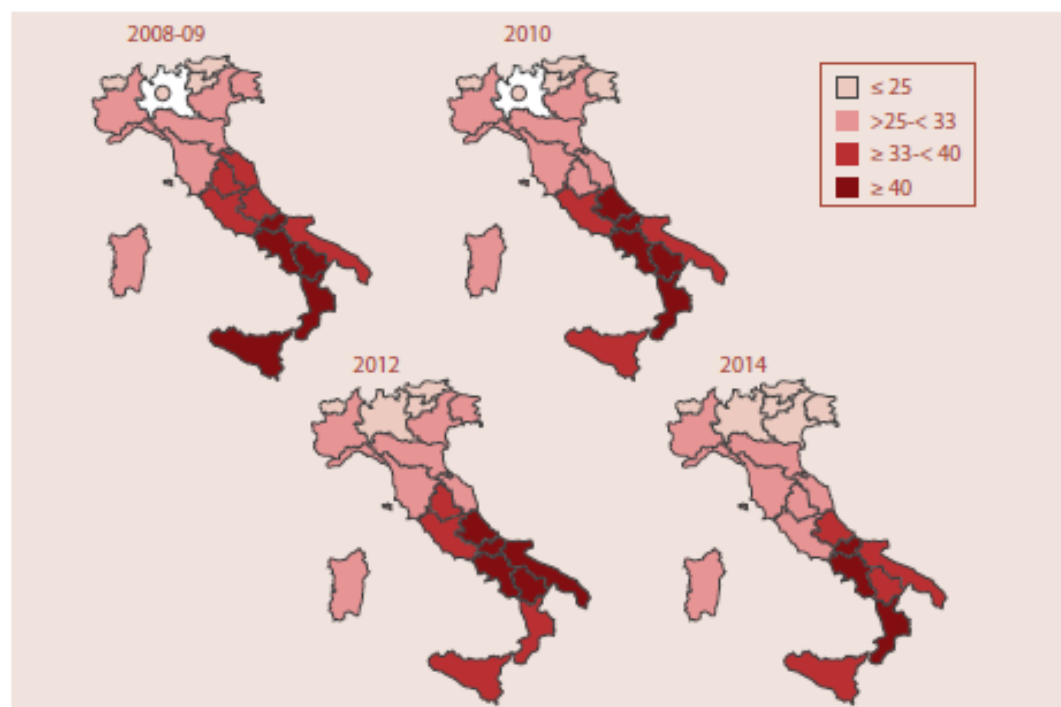


Figura 1B - Prevalenze di sovrappeso e obesità tra i bambini di 8-9 anni per regione. Italia, 2008/09-2014

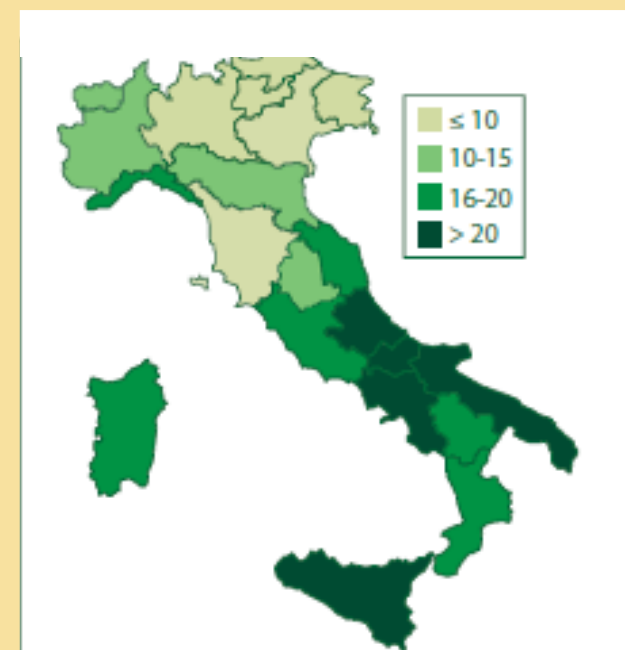
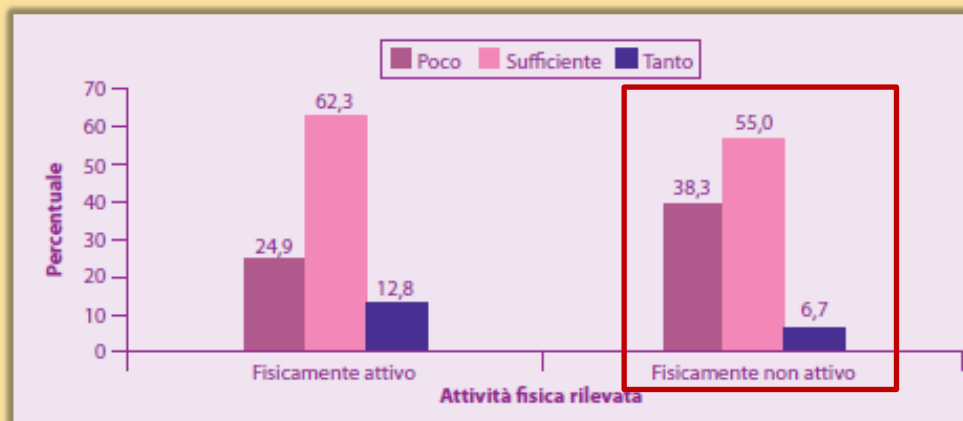


Figura 1 - Percentuale di bambini che non hanno svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine per regione. Italia, 2014

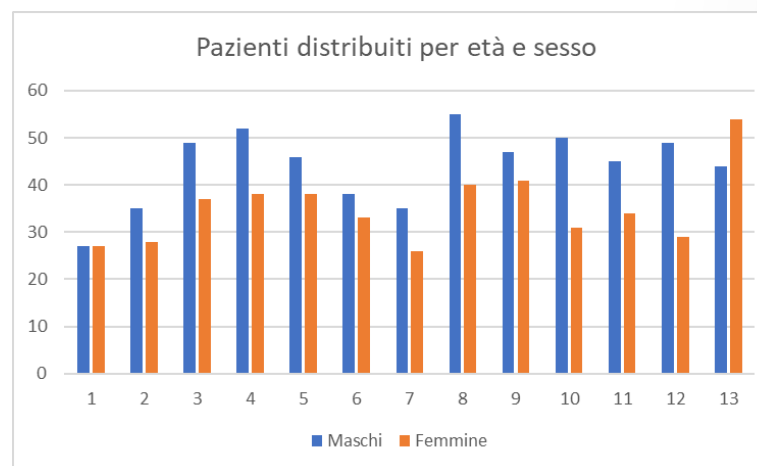
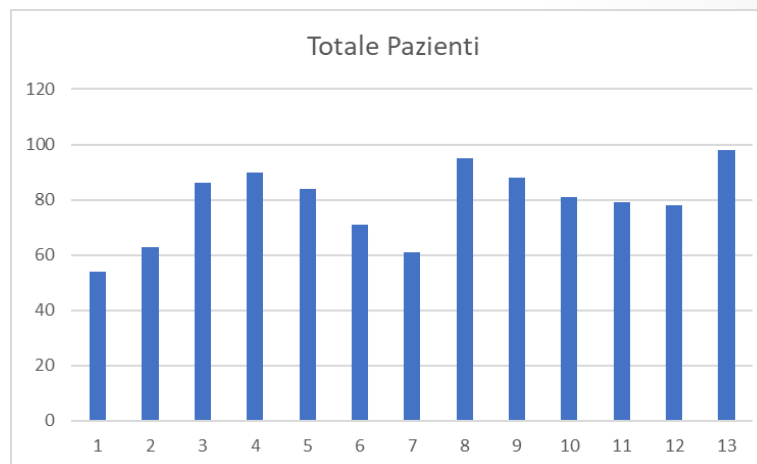
Okkio alla salute (2016) sovrappeso - obesità e attività fisica

Percentuale della percezione materna della quantità di cibo assunto sullo stato ponderale e dell'attività fisica sulla effettiva attività fisica svolta



Nello studio del pediatra: Statistiche da JB

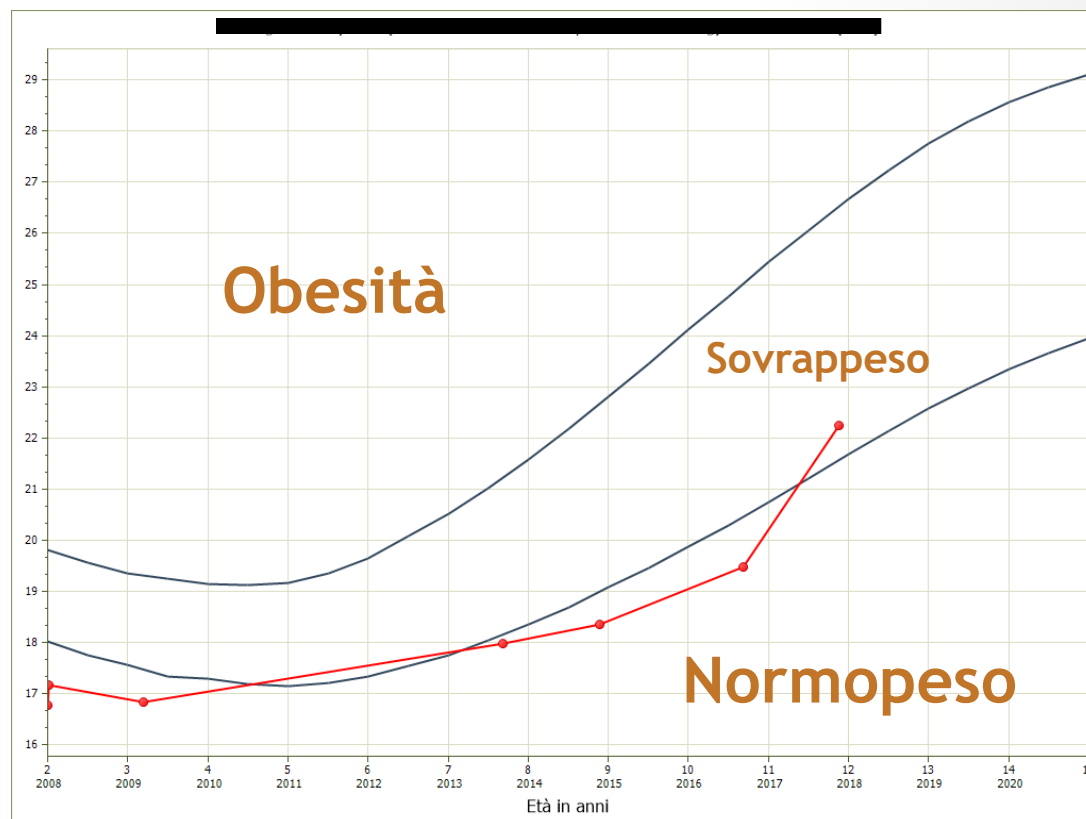
Età	Maschi	Femmine	Totale Pazienti
1	27	27	54
2	35	28	63
3	49	37	86
4	52	38	90
5	46	38	84
6	38	33	71
7	35	26	61
8	55	40	95
9	47	41	88
10	50	31	81
11	45	34	79
12	49	29	78
13	44	54	98
	572	456	1028



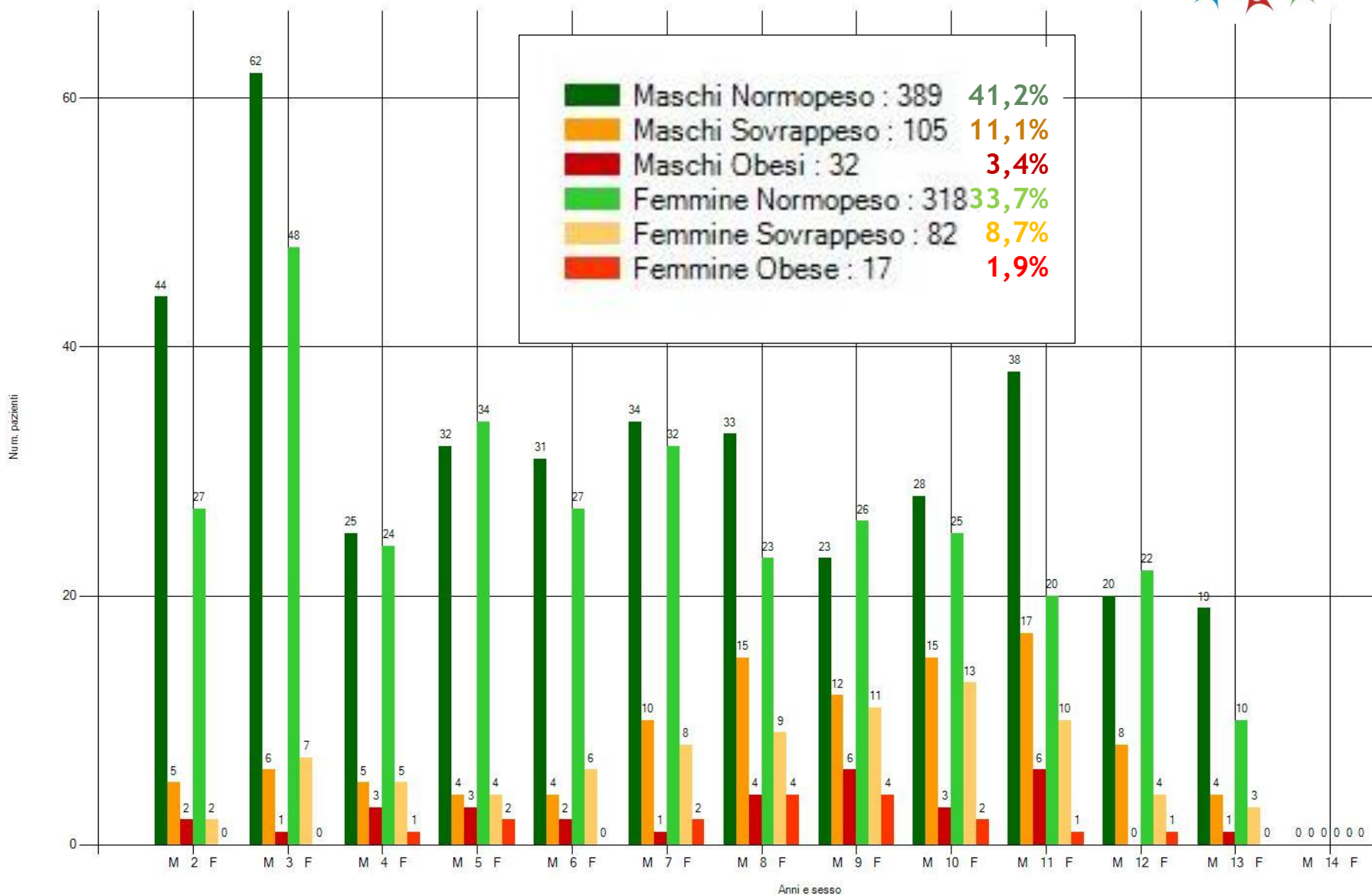
Definizione di Sovrappeso e Obesità in JB

BMI (Body Mass Index) =
 Peso (kg)/Altezza (m)²
 Curve (cut-off) di
 Cole

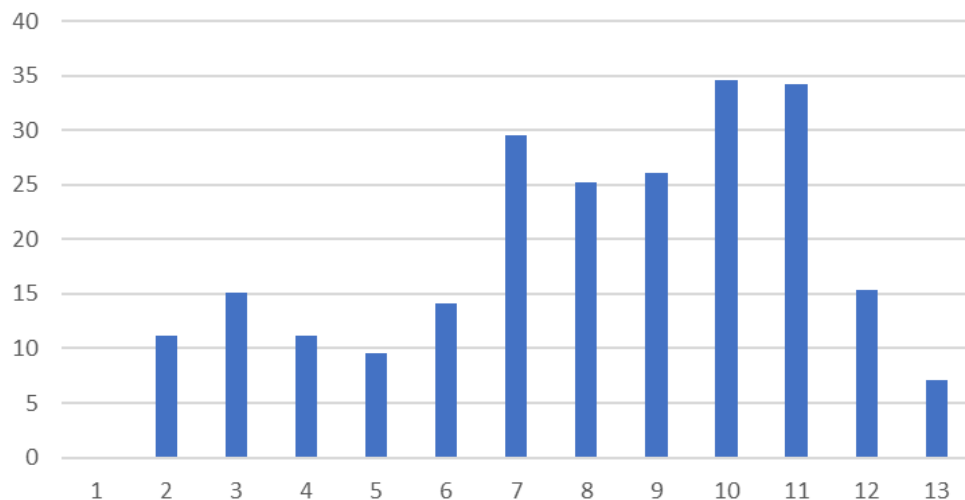
Circonf. Add./Altezza < 0,50



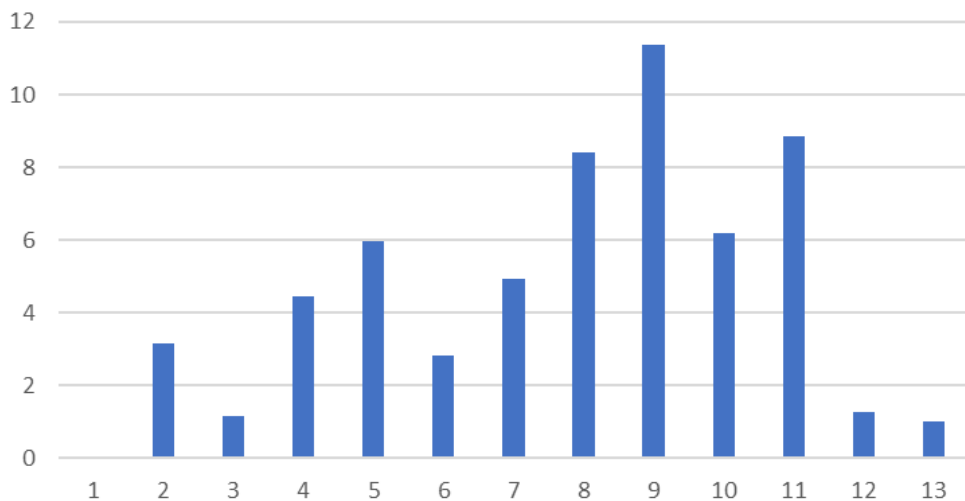
JB: ultima misurazione 943 pazienti 2 - 13 anni



Percentuale Sovrappeso Tutti



Percentuale Obesità Tutti



Percentuale Sovrappeso

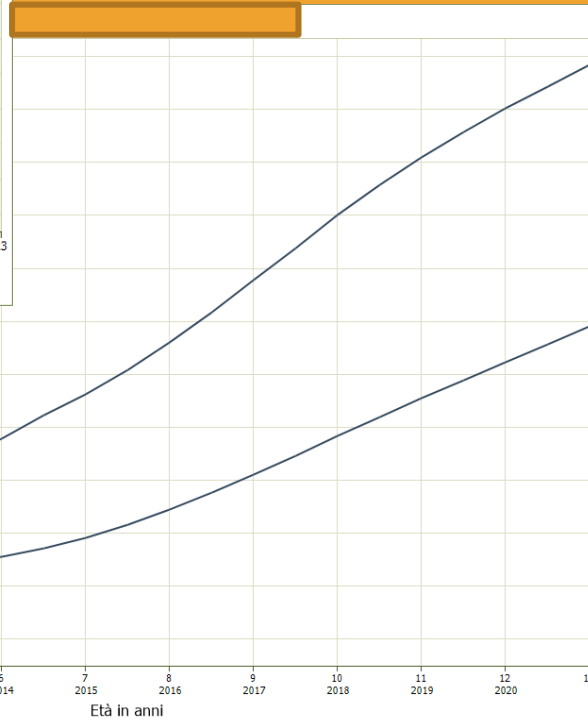
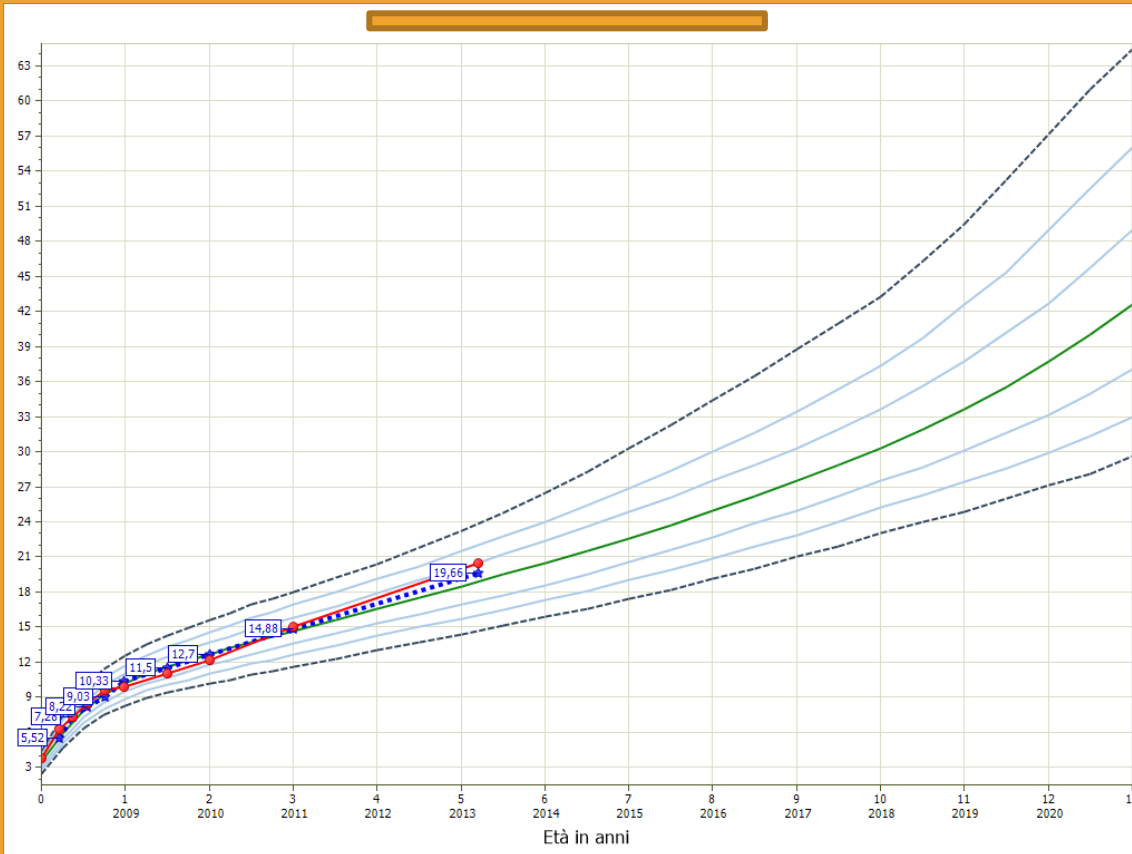
Età	Maschi	Femmine	Tutti
1			
2	14,3	7,1	11,1
3	12,2	18,9	15,1
4	9,6	13,2	11,1
5	8,7	10,5	9,5
6	10,5	18,2	14,1
7	28,6	30,8	29,5
8	27,3	22,5	25,3
9	25,5	26,8	26,1
10	30,0	41,9	34,6
11	37,8	29,4	34,2
12	16,3	13,8	15,4
13	9,1	5,6	7,1
	18,4	18,0	18,2

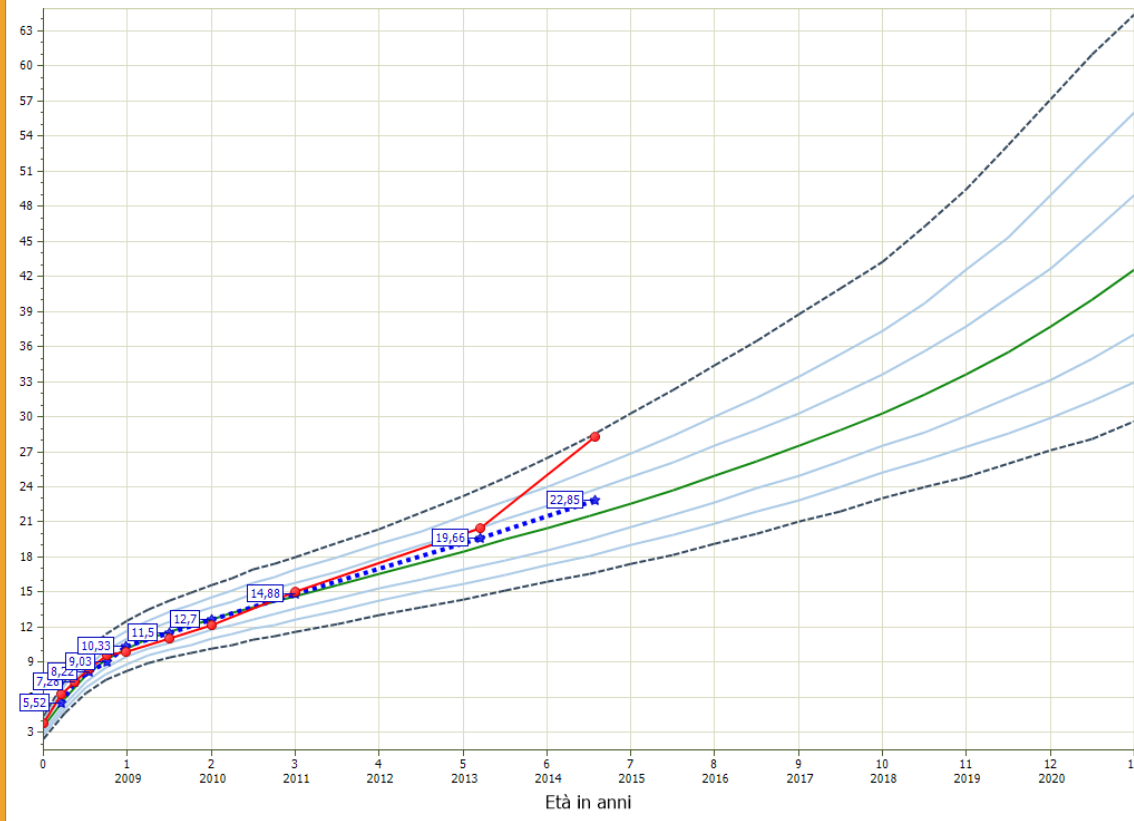


Percentuale Obesi

Età	Maschi	Femmine	Tutti
1			
2	5,7	0,0	3,2
3	2,0	0,0	1,2
4	5,8	2,6	4,4
5	6,5	5,3	6,0
6	5,3	0,0	2,8
7	2,9	7,7	4,9
8	7,3	10,0	8,4
9	12,8	9,8	11,4
10	6,0	6,5	6,2
11	13,3	2,9	8,9
12	0,0	3,4	1,3
13	2,3	0,0	1,0
	5,6	3,7	4,8

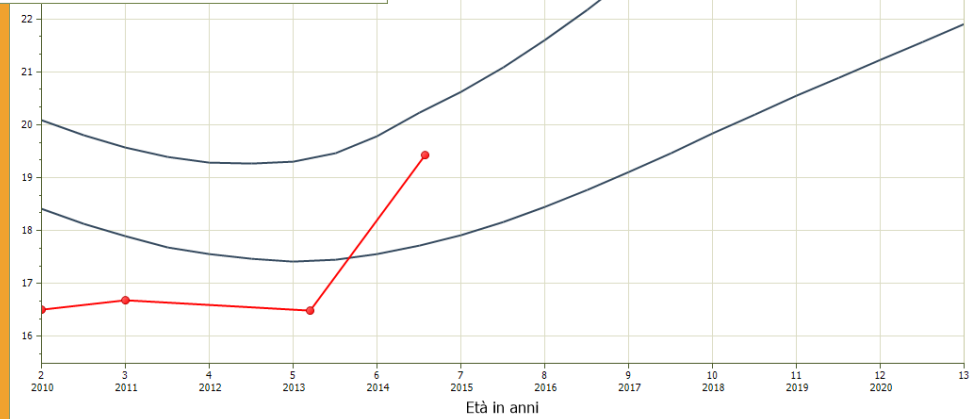
Compito del pediatra è seguire l'accrescimento somatico

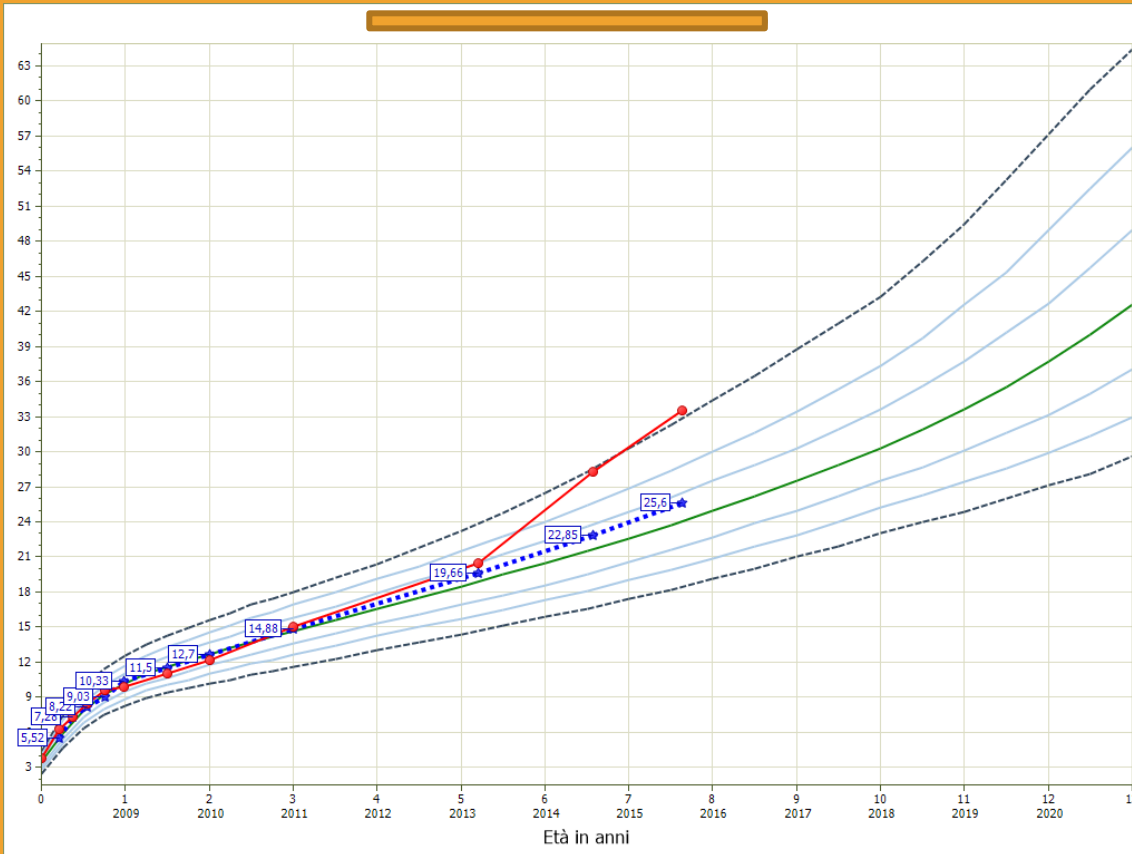




Compito del pediatra è seguire l'accrescimento somatico:

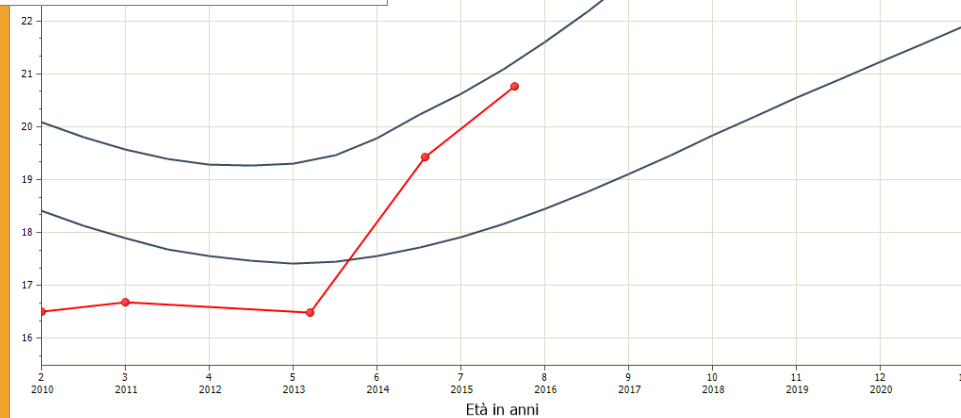
- Segnalazione

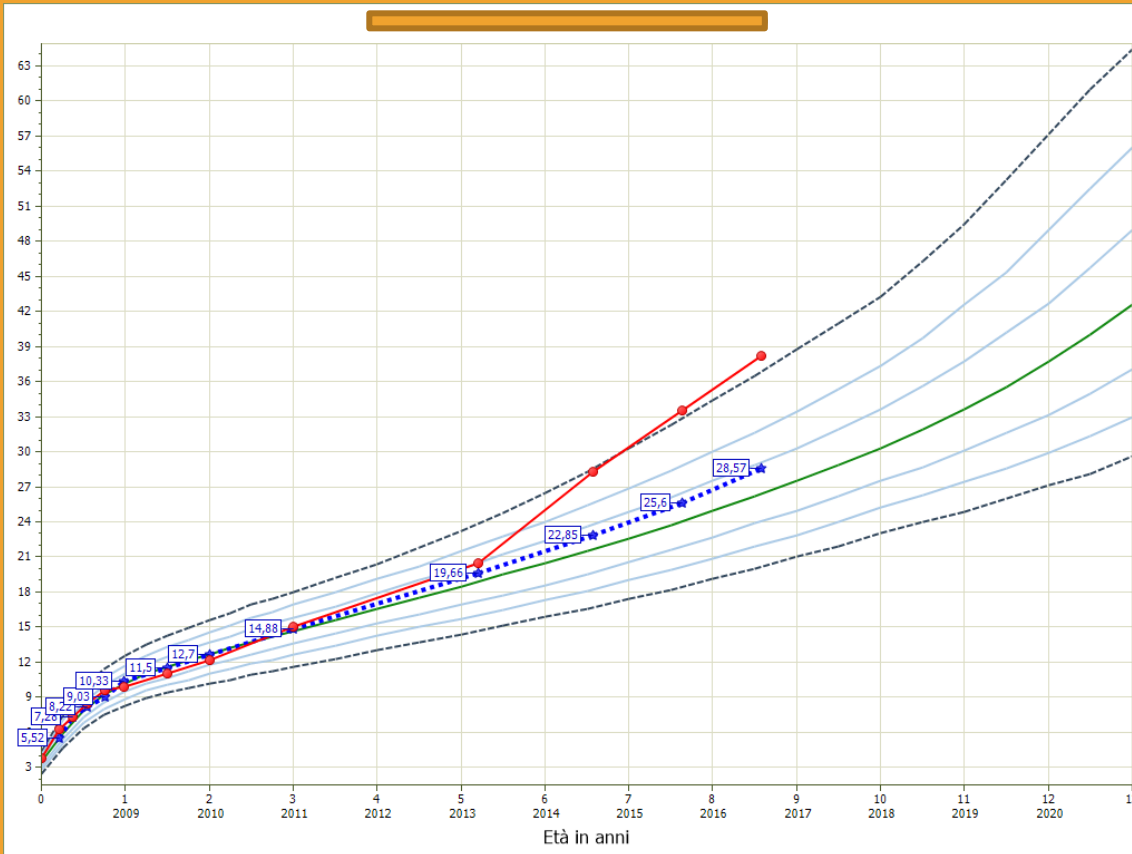




Compito del pediatra è seguire l'accrescimento somatico:

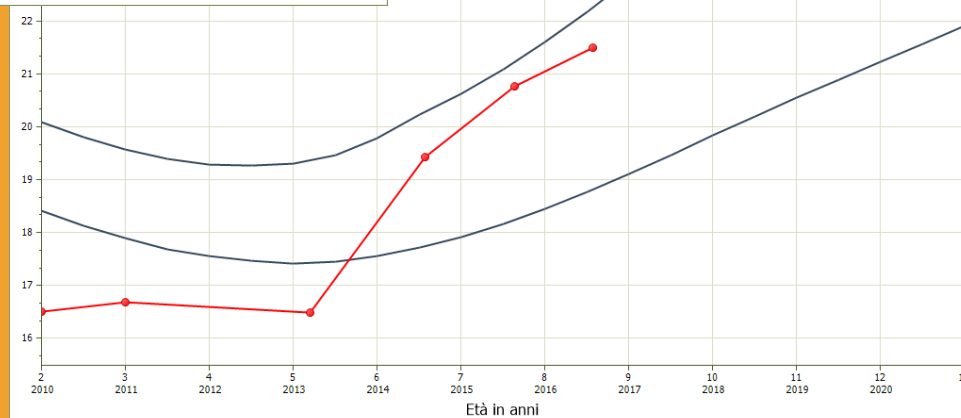
- Segnalazione
- Allarme

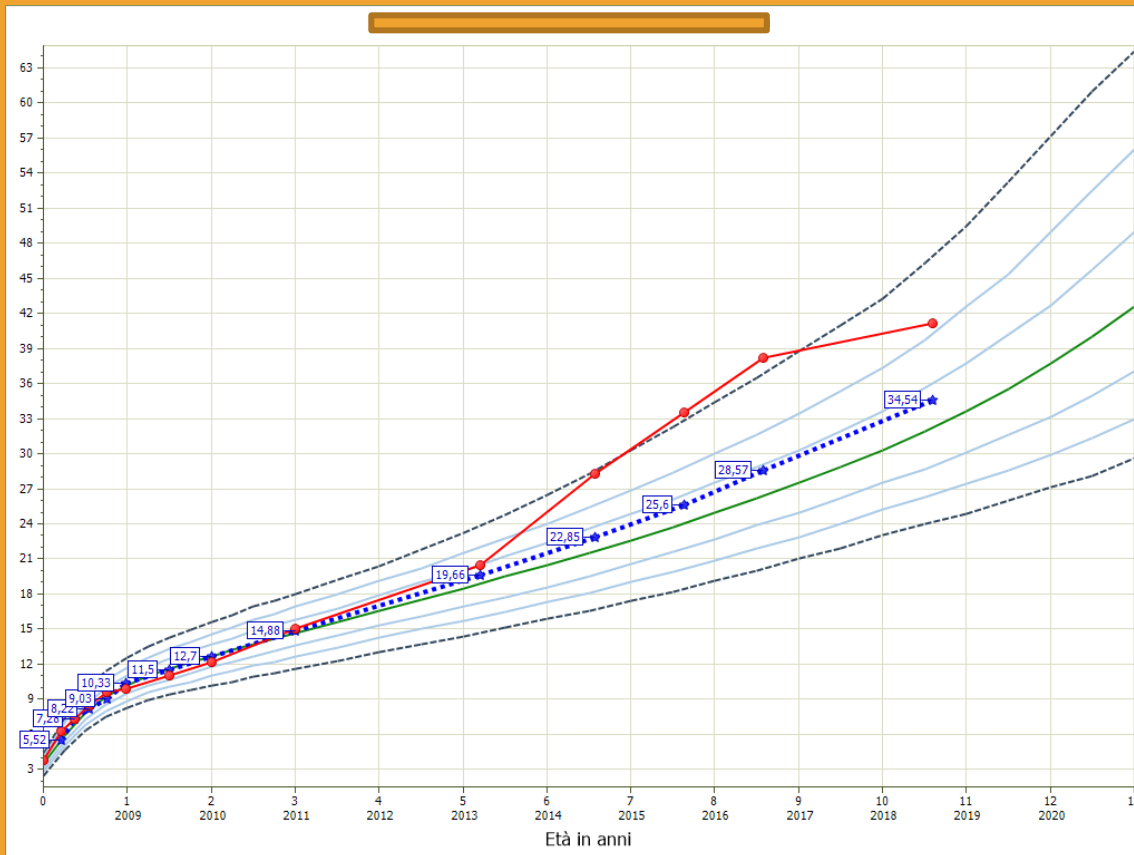




Compito del pediatra è seguire l'accrescimento somatico:

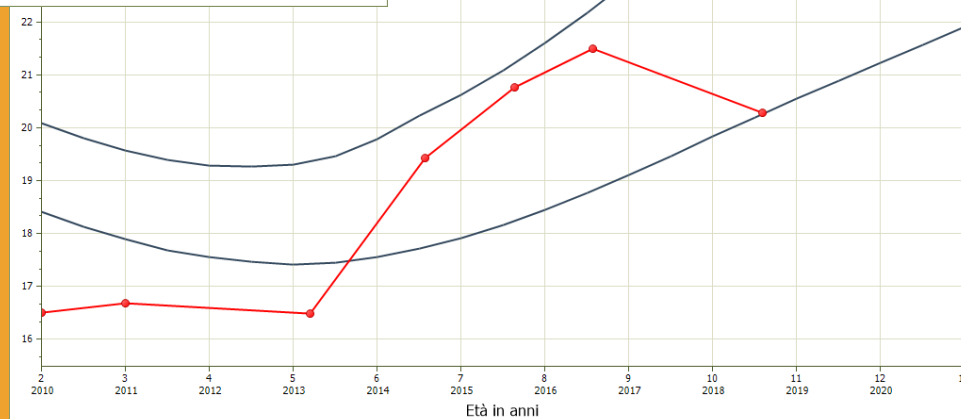
- Segnalazione
- Allarme
- Allarme rosso

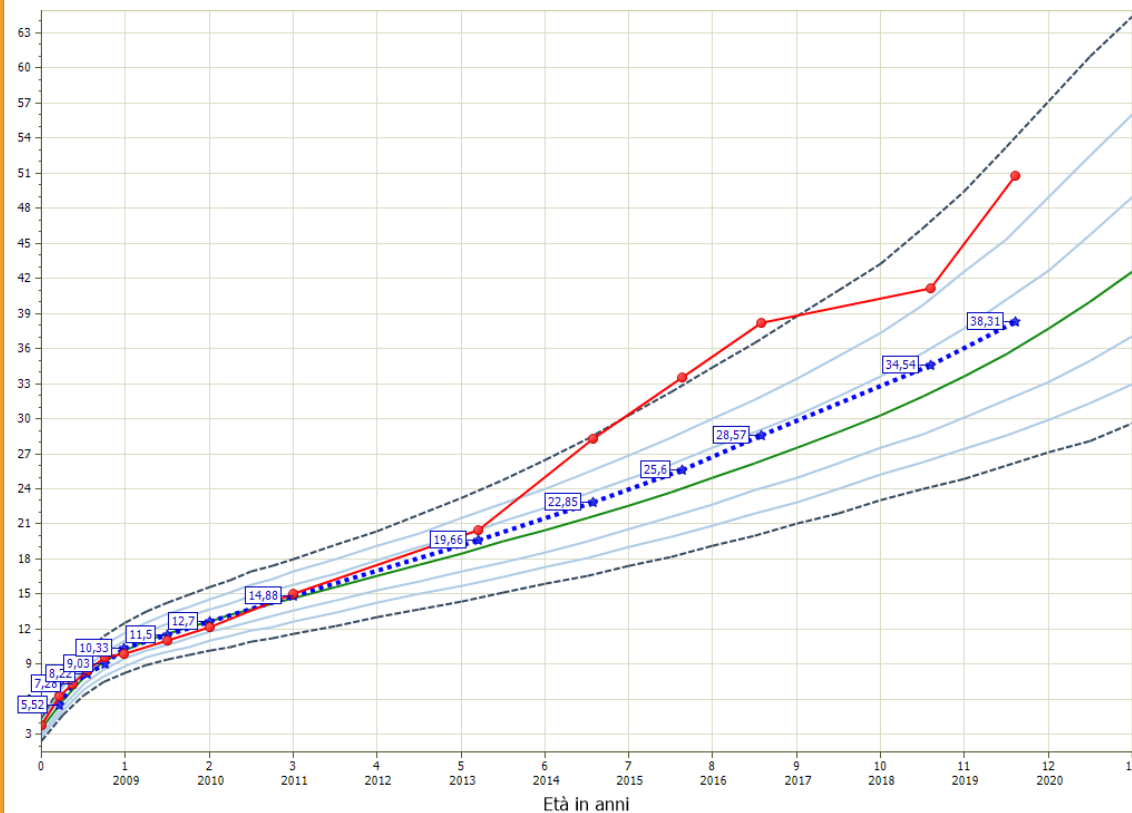




Compito del pediatra è seguire l'accrescimento somatico:

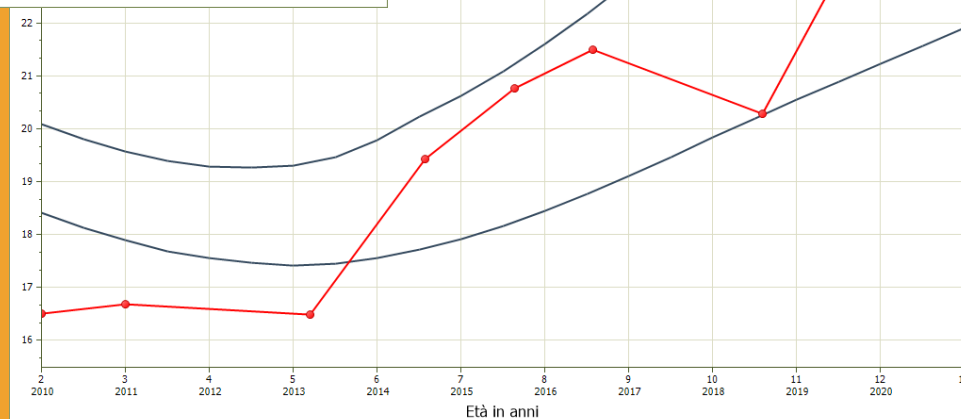
- Segnalazione
- Allarme
- Allarme rosso
- Congratulazioni

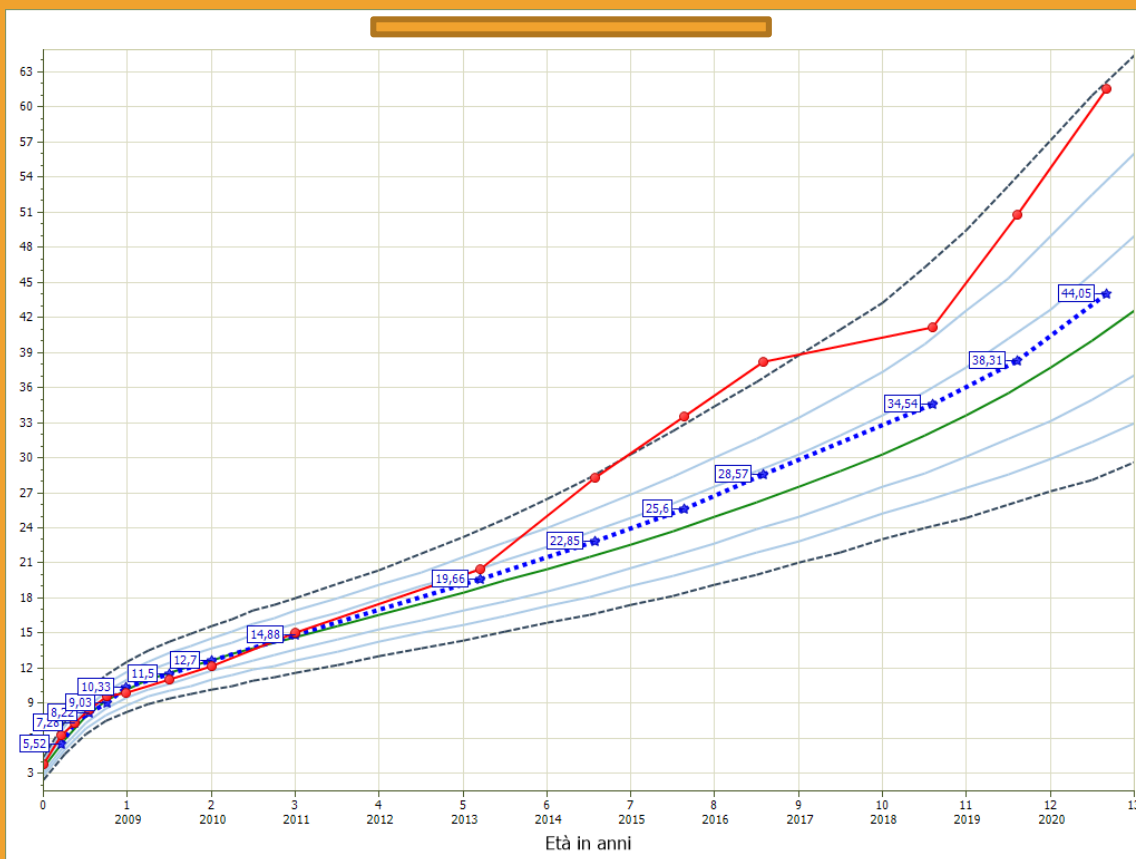




Compito del pediatra è seguire l'accrescimento somatico:

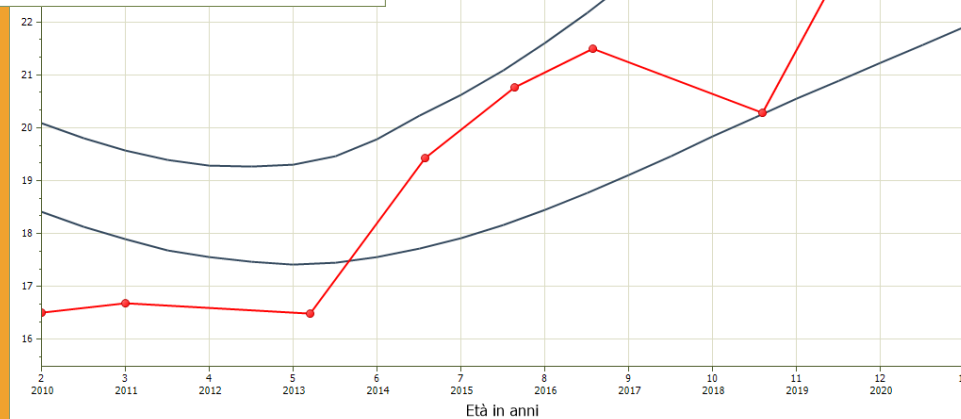
- Segnalazione
- Allarme
- Allarme rosso
- Congratulazioni
- Ricaduta

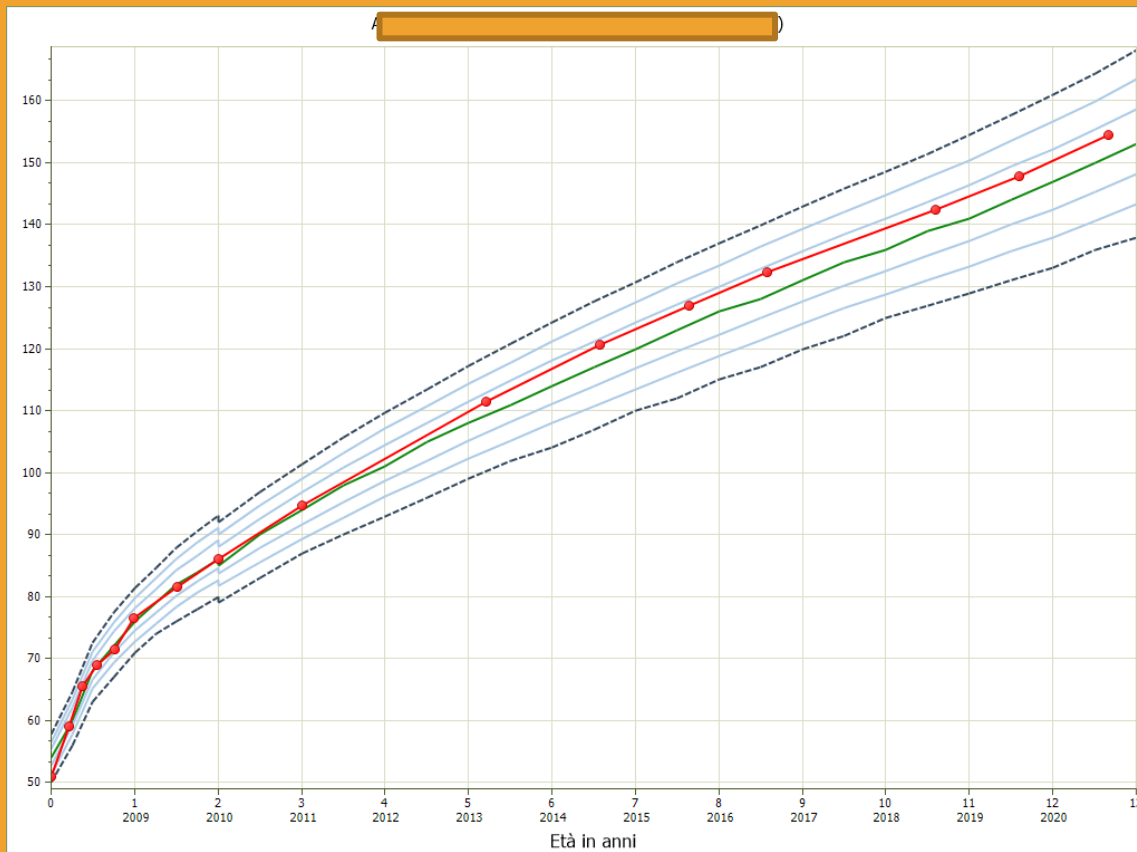




Compito del pediatra è seguire l'accrescimento somatico:

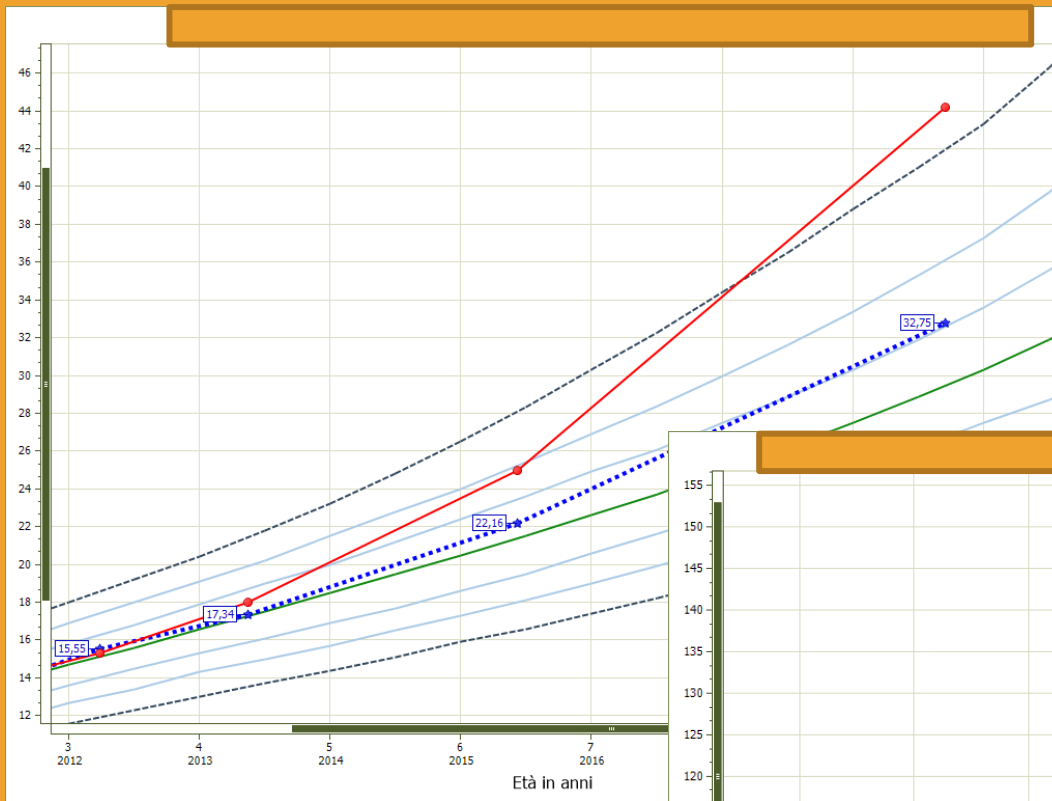
- Segnalazione
- Allarme
- Allarme rosso
- Congratulazioni
- Ricaduta



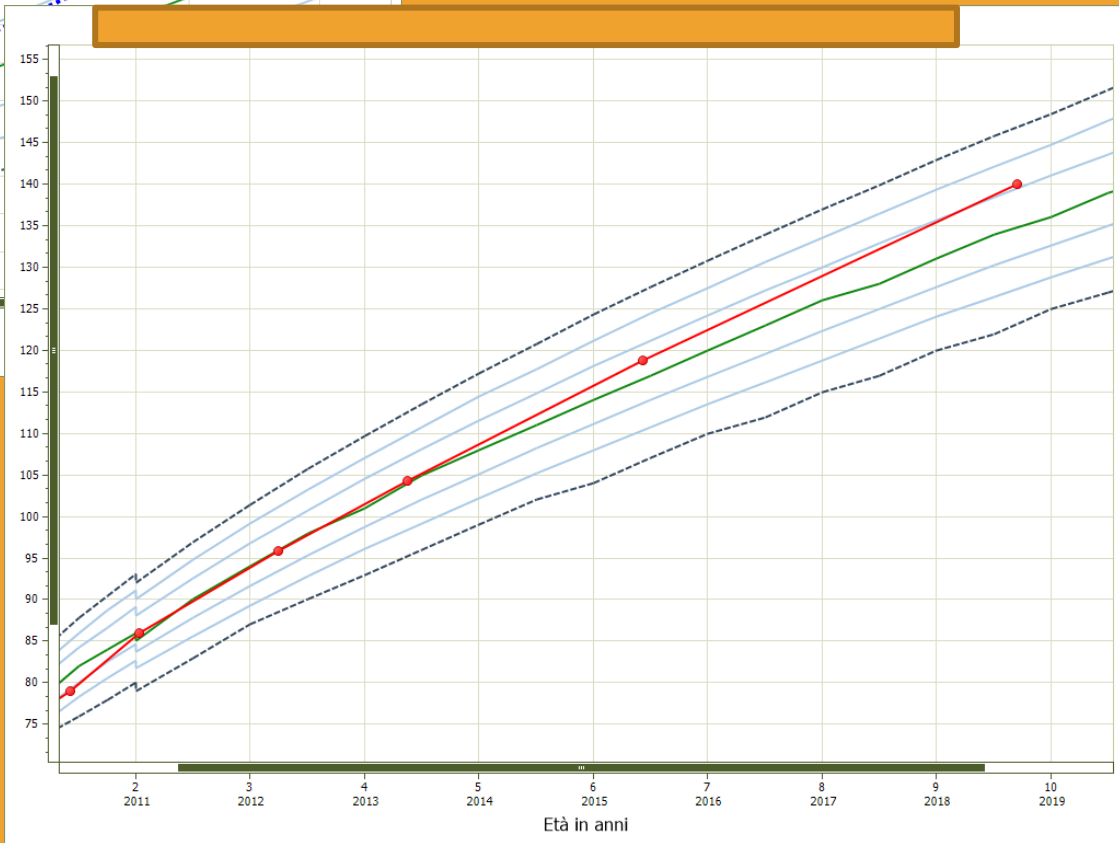


Compito del pediatra è seguire l'accrescimento somatico
 Altezza e Velocità

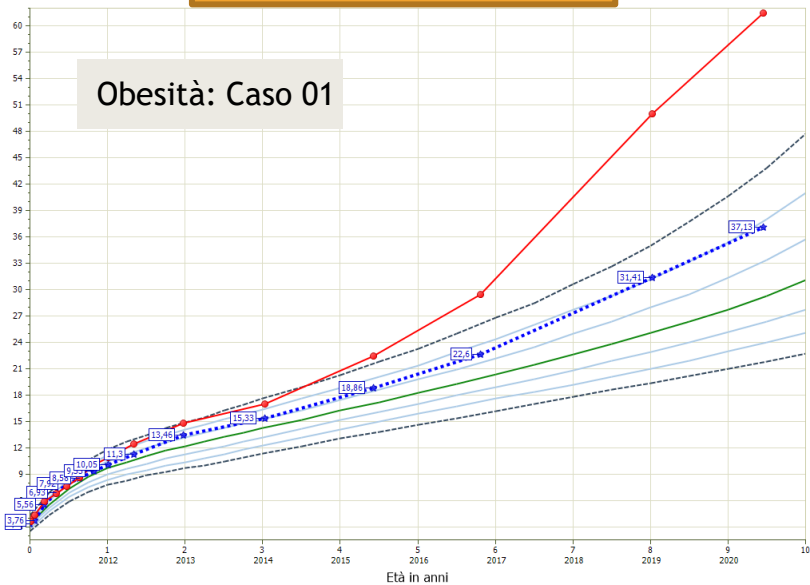




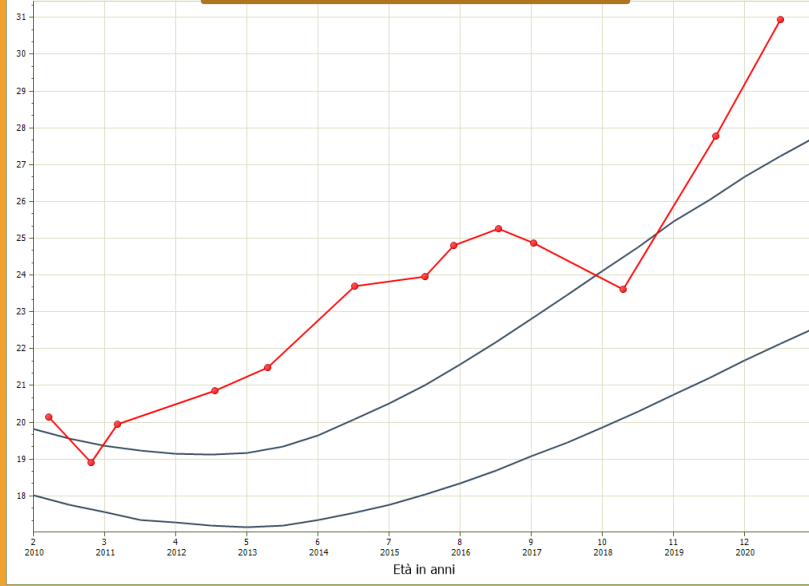
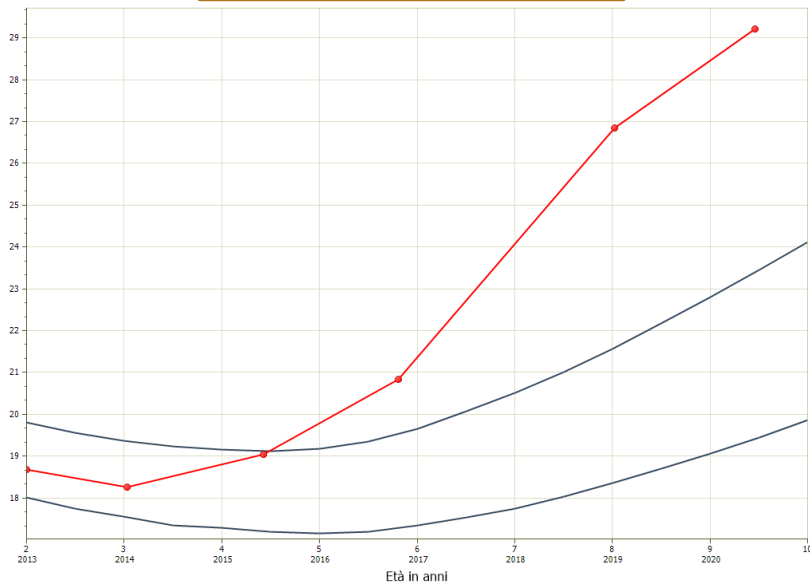
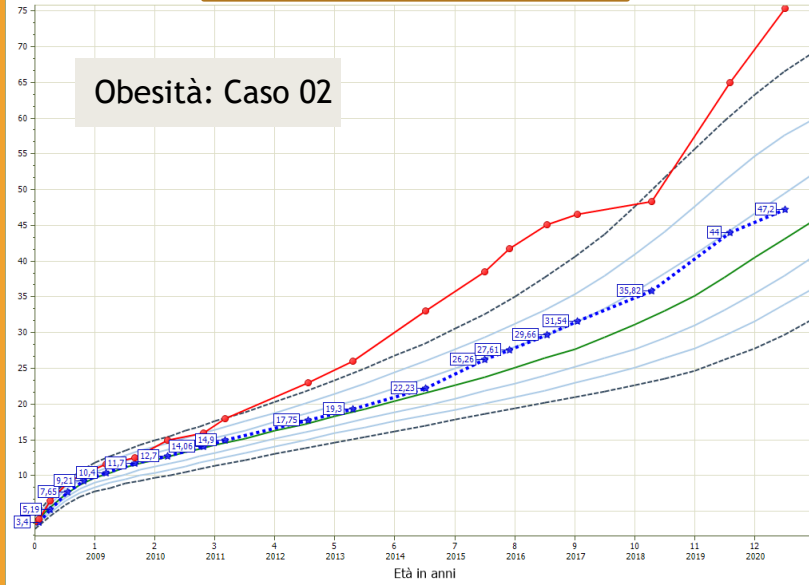
Influenza
 dell'iperalimentazione
 sulla velocità di crescita
 in altezza



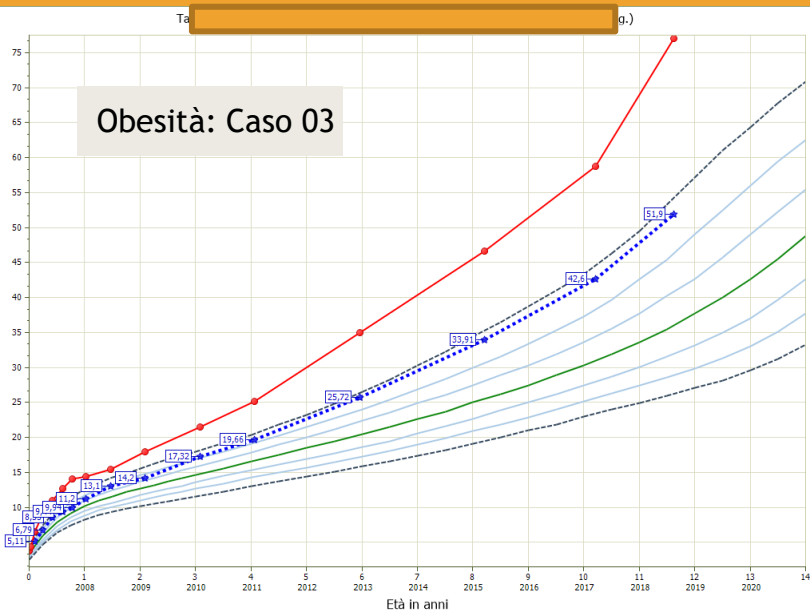
Obesità: Caso 01



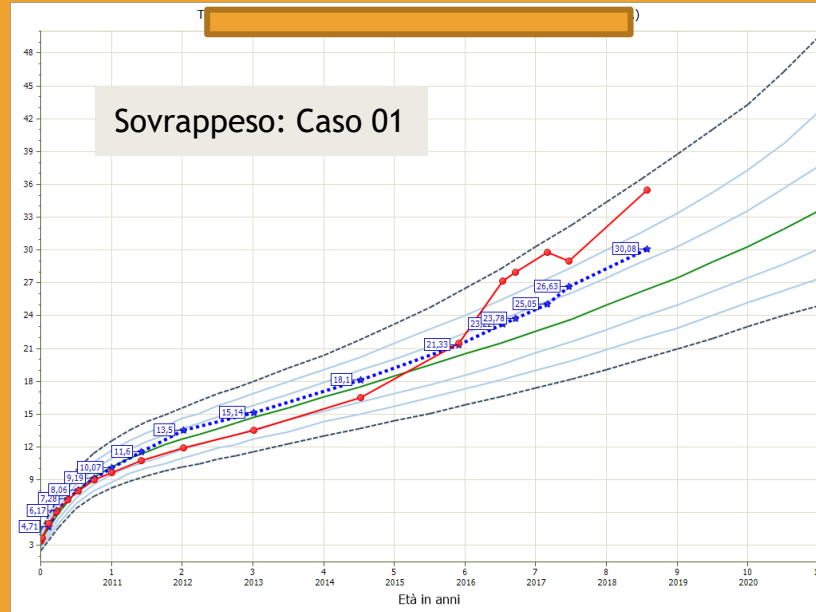
Obesità: Caso 02



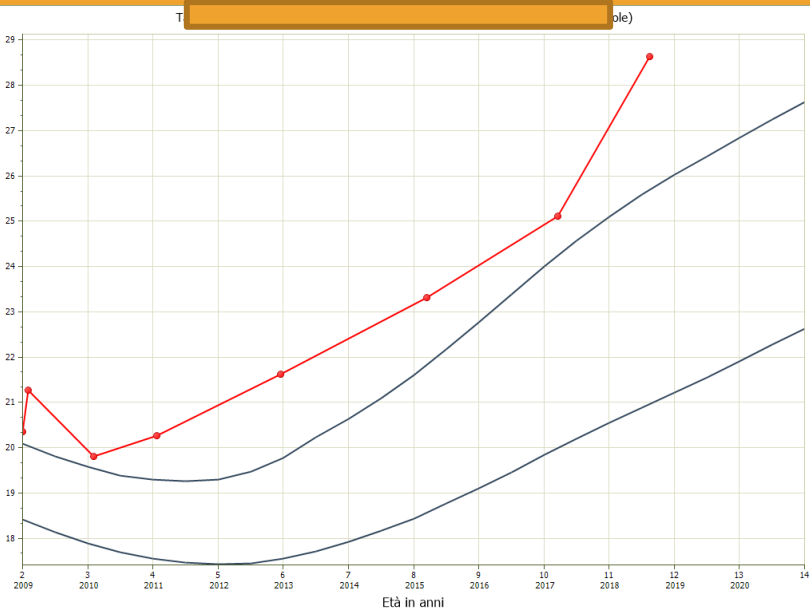
Obesità: Caso 03



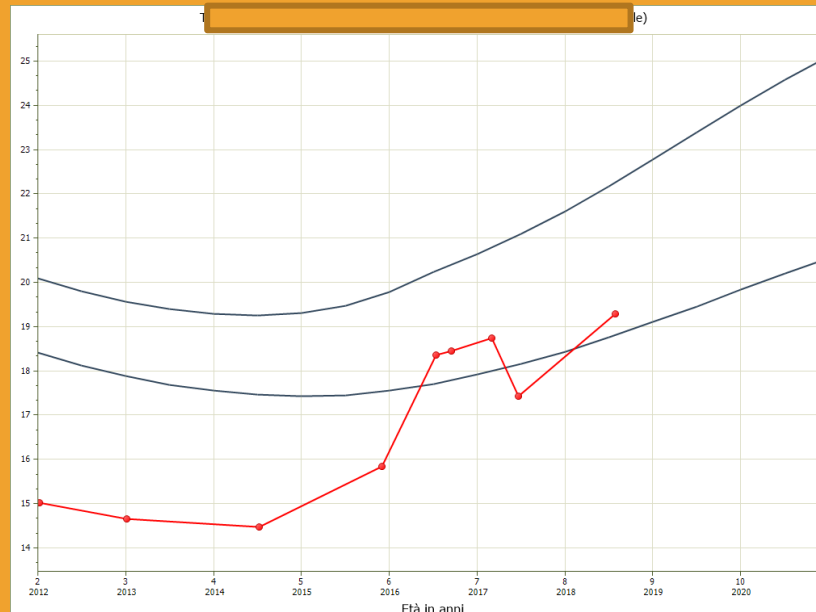
Sovrappeso: Caso 01

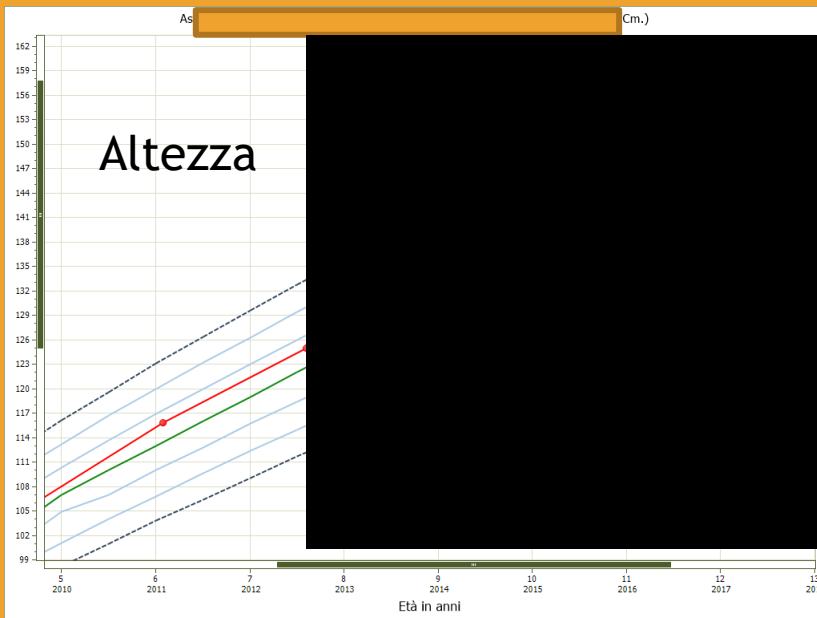
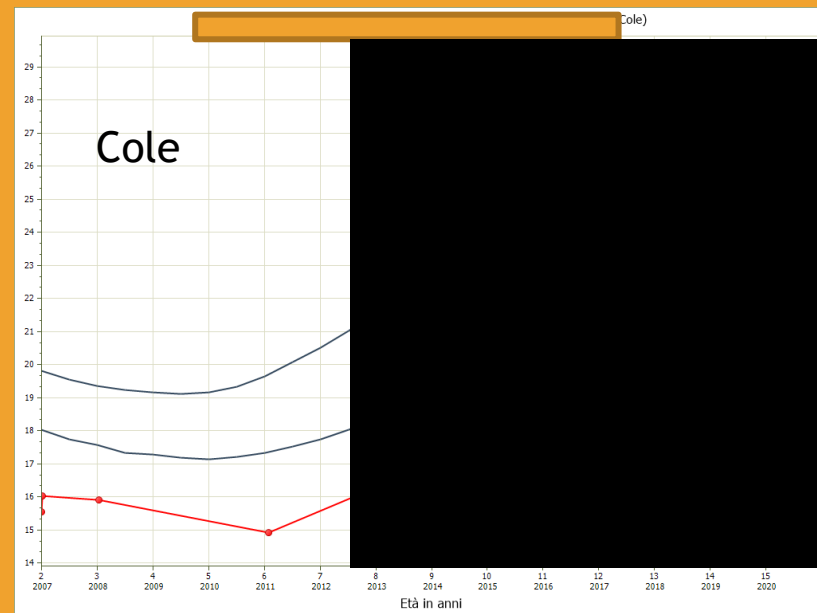
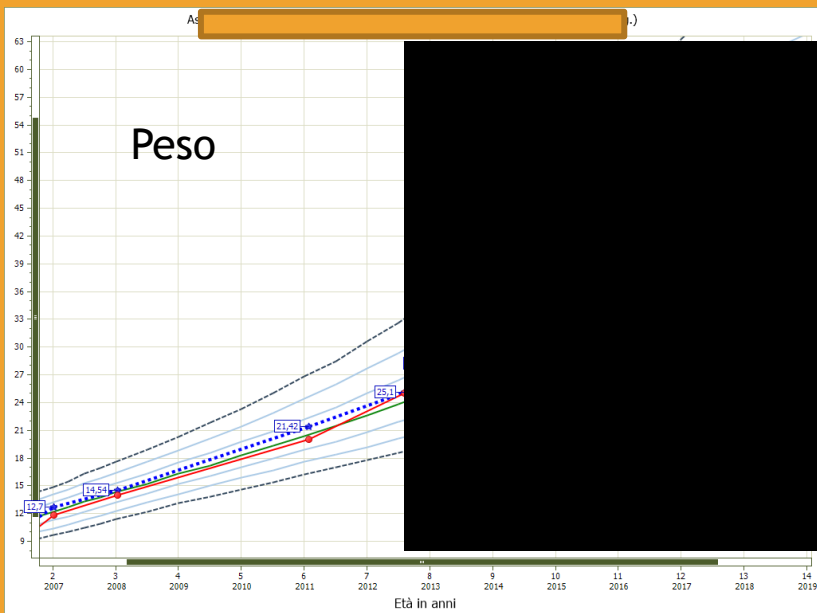


Obesità: Caso 02

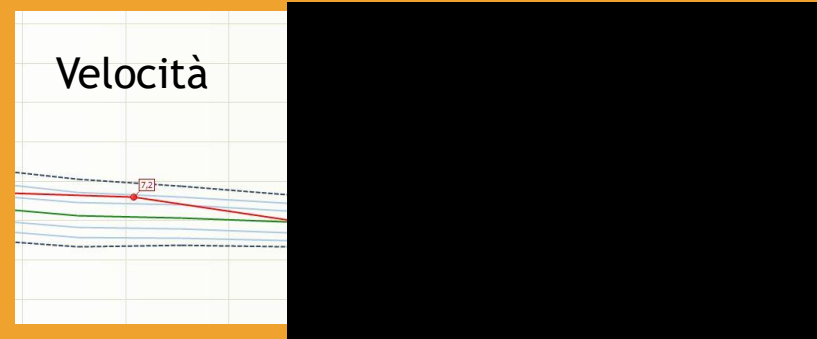


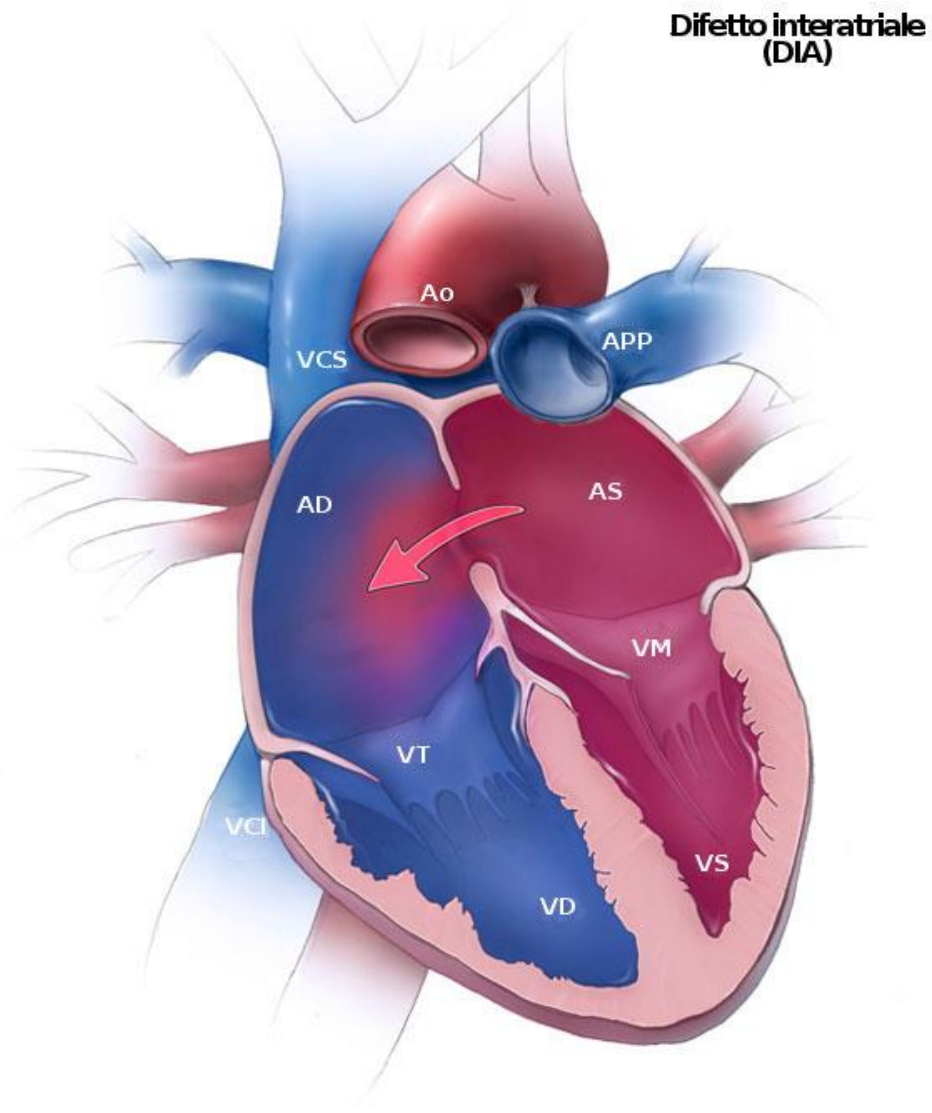
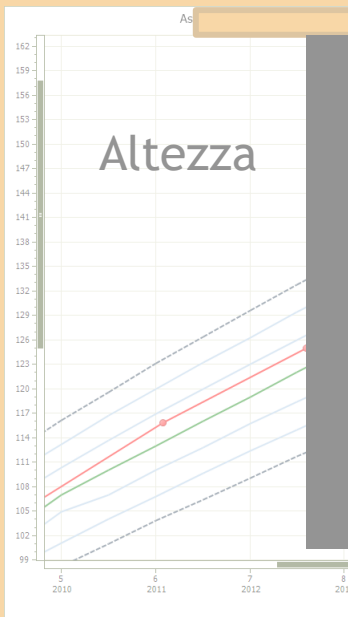
Sovrappeso: Caso 04





A.R. 12 anni
Femmina



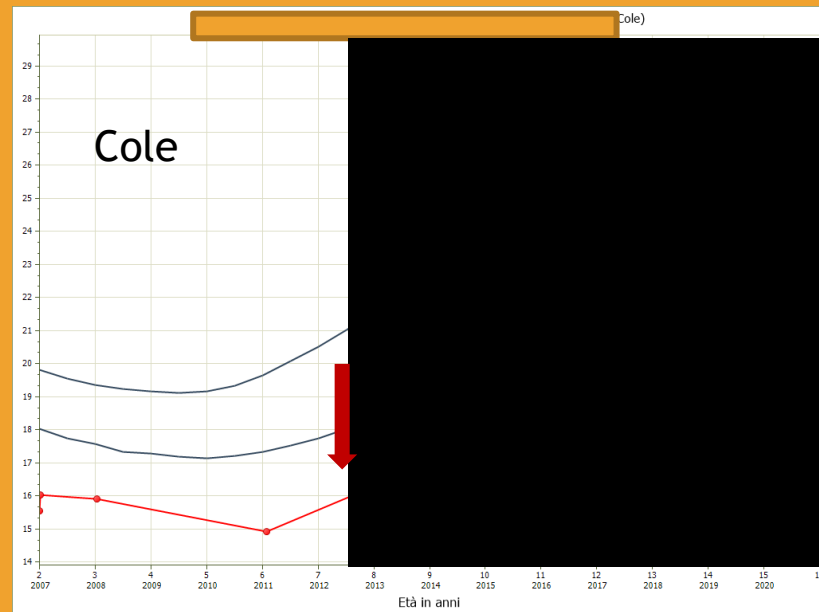
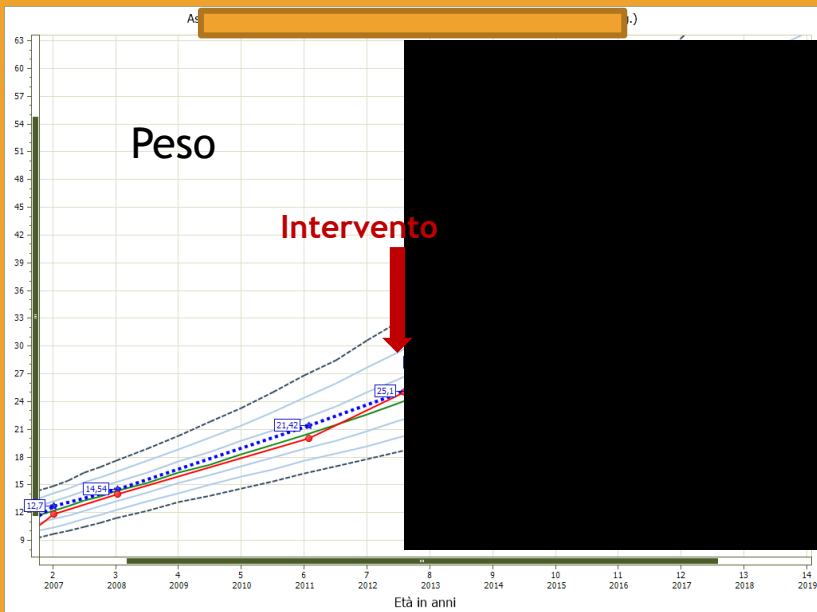


AD. Atrio Destro
 VD. Ventricolo destro
 AS. Atrio Sinistro
 VS. Ventricolo Sinistro

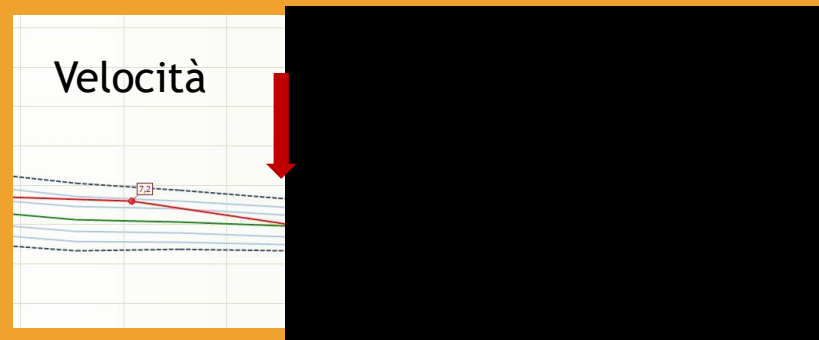
VCS. Vena Cava Superiore
 VCI. Vena Cava Inferiore
 APP. Arteria Polmonare Principale
 Ao. Aorta

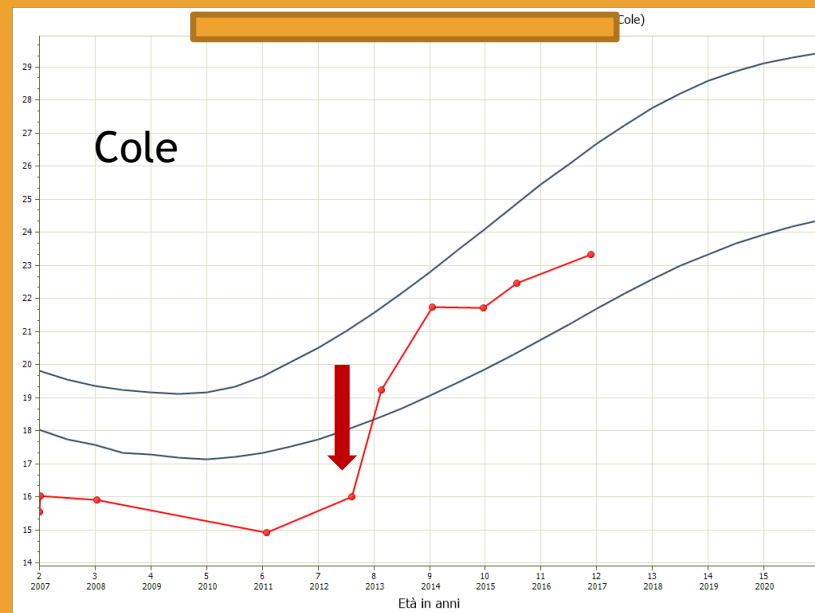
VT. Valvola Tricuspide
 VM. Valvola Mitralica





A.R. 12 anni
Femmina
D.I.A.





A.R. 12 anni
Femmina
D.I.A.



Valutazione Sovrappeso-Obesità nello studio del PDF

Valutazione Clinica

- Ricerca familiarità
- Rilevazione peso (P) - altezza - Circonferenza Addominale (CA)
- Calcolo BMI e rapporto P/CA
- Misurazione Press. Art.
- Ricerca Achantosis Nigricans
- Eventuale valutazione sindromica

Diagnostica

- Esami ematochimici (glicemia, Hb glicosilata, assetto lipidico)
- Valutazione tolleranza al glucosio e resistenza insulinica
- Ecografia epatica
- Malattia metabolica?



Eventuale invio ad un centro di secondo livello

Contrastare il sovrappeso e l'obesità: un'azione di team

Azioni del Pediatra di Famiglia

- Promozione dell'allattamento al seno
- Alimentazione complementare (divezzamento)
- Sorveglianza evolutiva
- Promozione attività fisica generica e programmata

Azioni degli altri attori

- Pediatra del centro di II-III livello
- Nutrizionista
- Psicologo
- Medico Sportivo/Allenatore
- Attori sociali:
 - FAMIGLIA
 - Scuola
 - Società sportive/educative
 - Comune, ecc.

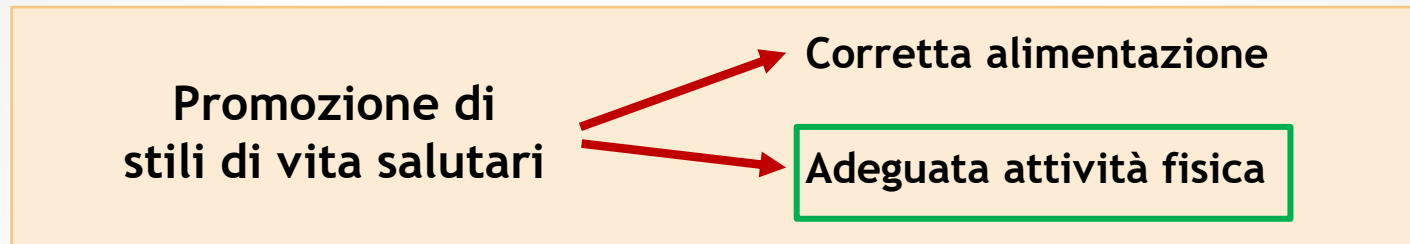


Promozione di stili di vita salutari

Corretta alimentazione

Adeguate attività fisica





COMBATTERE L'IPOCINESI

...

Problema della modernità

- Lo sviluppo neuropsicologico del bambino non è automatico
- Avviene in risposta a stimoli vari:
 - Educativi (giocare, parlare, leggere, raccontare, ridere, cantare)
 - Socioeconomici (famiglia e società)
 - Personali (reagire a condizioni avverse e giovare di condizioni favorevoli)

I primi 1000 giorni

- Le prime epoche della vita sono cruciali per lo sviluppo delle competenze e della capacità di acquisirne delle nuove
- Modellamento precoce delle basi neurobiologiche di funzioni quali la motricità, il linguaggio e la relazione
- Lo sviluppo neurobiologico e psicologico non è la mera attuazione di quanto scritto nel DNA

Il razionale degli interventi precoci

Fattori di rischio psicosociale:

- Carenza di opportunità educative
- Scarsa interazione genitori-bambino
- Attaccamento inadeguato con le figure primarie

Fattori di protezione:

- Allattamento al seno
- Interazioni primarie responsive
- **Opportunità di giocare e apprendere**
- Educazione materna

Il rischio e le opportunità

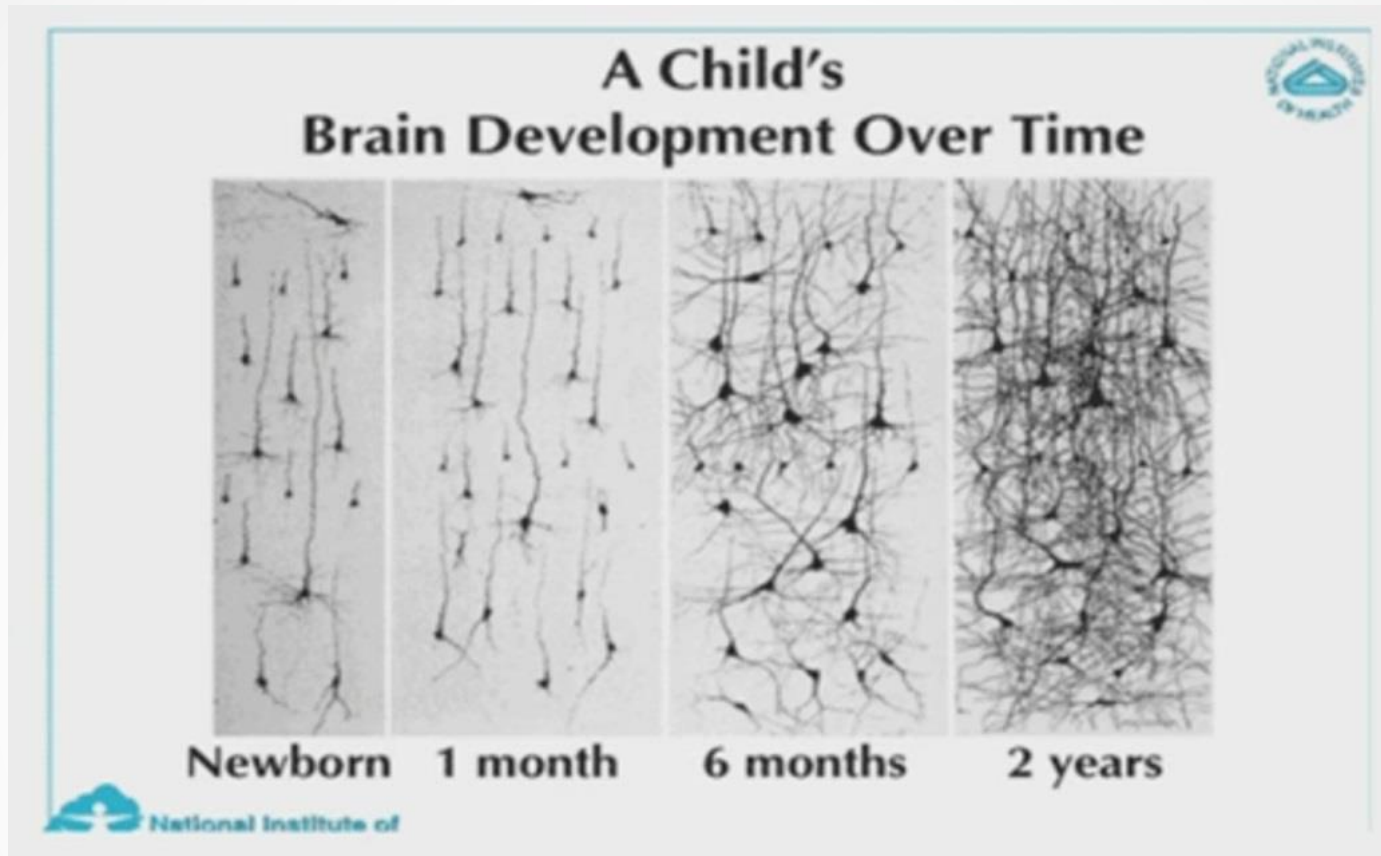
IL SNC è allenabile

Mi alleno in un modo e ottengo risultati in altri campi

- Anni '90: *Nintendo surgeons*
- Wii Surgery: Nintendo Game Console Boosts Surgeons' Skills*
- (1 h/day, 5 days/week, 4 weeks)



* Patrizi, 2013



Sviluppo della corteccia cerebrale

Da G. Tamburlini 2012

Quanto dovrebbero muoversi i bambini

RACCOMANDAZIONI OMS

BAMBINI DI 3-4 anni

DOVREBBERO FARE OGNI GIORNO ALMENO
3 H DI ATTIVITA' FISICO-LUDICA DI CUI
ALMENO 1H DI ATTIVITA' MOTORIA PIU'
INTENSA.

BAMBINI TRA 5 e 17 anni

DOVEBBERO PRATICARE ALMENO 1 H DI
ATTIVITA' FISICA AL GIORNO ED ESERCIZI DI
POTENZIAMENTO
MUSCOLO-SCHELETRICO ALMENO 3 VOLTE
ALLA SETTIMANA.



Definizioni OMS

ATTIVITA' FISICA

qualsiasi movimento determinato dall'apparato muscolo-scheletrico che determina un dispendio energetico superiore a quello che si ha in condizioni di riposo.

ESERCIZIO FISICO

un'attività fisica eseguita in modo strutturata pianificata ed eseguita regolarmente.

ATTIVITA' SPORTIVA comprende situazioni competitive strutturate e sottoposte a regole e norme ben precise dettate da una istituzione ufficiale (CONI).



Definizioni OMS

ATTIVITA' FISICA

qualsiasi movimento determinato dall'apparato muscolo-scheletrico che determina un dispendio energetico superiore a quello che si ha in condizioni di riposo.

ESERCIZIO FISICO

un'attività fisica eseguita in modo strutturata pianificata ed eseguita regolarmente.

ATTIVITA' SPORTIVA comprende situazioni competitive strutturate e sottoposte a regole e norme ben precise dettate da una istituzione ufficiale (CONI).

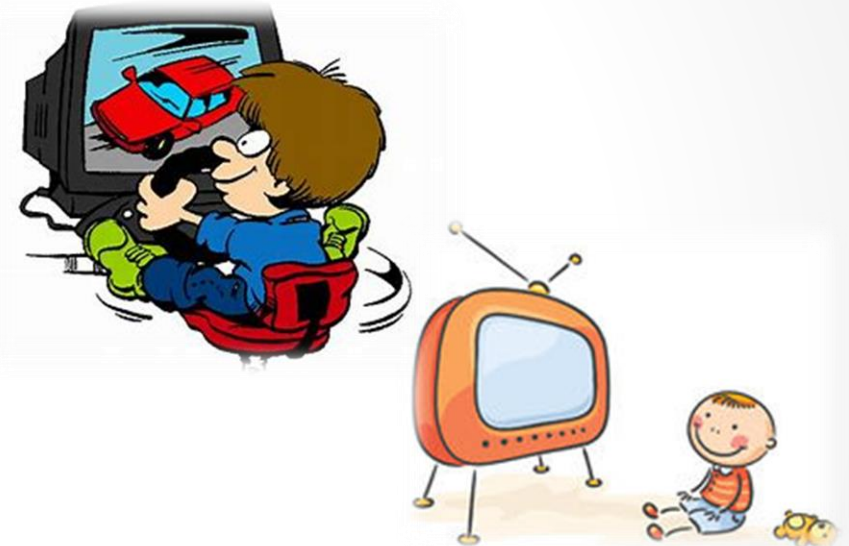
Però quello che manca di più ai bambini è una sana **ATTIVITA' FISICA**



ABITUDINI NON CORRETTE

(congresso SIP 2019)

- **33.8%** DEI BAMBINI 6-10 AA DEDICA 1 GIORNO A SETTIMANA PER LO SPORT
- **23.5** DEI BAMBINI DEDICA 1 GIORNO A SETTIMANA PER GIOCHI DI MOVIMENTO
- **44%** HA LA TV IN CAMERA
- **41%** TRASCORRE PIU' DI 1H DAVANTI ALLA TV O VIDEOGIOCHI
- **1 BAMBINO SU 4** VA A SCUOLA A PIEDI



Cambiamenti generazionali

PADRI

- A scuola a piedi
- OGNI pomeriggio dedicato ad attività ludica libera
- Ogni stagione, ogni tempo
- Variazione della tipologia ludico-motoria
- Confronto con gli amici durante i trasferimenti
- **ASSENZA DEI GENITORI**

FIGLI

- A scuola in macchina
- QUALCHE pomeriggio dedicato ad attività ludico/motoria guidate
- Ripetitività
- Assenza di atteggiamento creativo
- Nessun confronto
- «Interferenza elettronica»
- **GENITORI o ANIMATORI**

I bambini si muovono poco perché hanno molti nemici:

- Hanno scarso **tempo** a disposizione
- Non hanno **spazi** adeguati
- Sono distratti da **mezzi elettronici** orientati alla «realtà virtuale»
- Sempre più precocemente utilizzano **social network**
- Le strade sono piene di **auto**
- Le **città** sono sempre più escludenti
- Infine: gli **adulti** hanno costruito questa civiltà

Una possibile risposta:

Fano: La città dei bambini

- Nasce nel 1991 da una proposta del pedagoga Francesco Tonucci
- *«La autonomia di movimento dei bambini è quasi scomparsa nelle età più importanti per il loro sviluppo»**
- *«Il degrado delle città è in gran parte dovuto alla scelta di privilegiare i bisogni dei cittadini maschi, adulti e produttivi come priorità economica e amministrativa»*
- *«operare per una nuova filosofia di governo della città assumendo i bambini come parametri e come garanti delle necessità di tutti i cittadini»*
- Realizzazione? Progetto «dimenticato» per scarsa sicurezza (vie strette, trafficate, ecc.)



* Tonucci et Al. «L'autonomia di movimento dei bambini italiani», Istituto di Scienze e Tecnologie della Cognizione del CNR, 2002

Una possibile risposta:

Fano: La città dei bambini: ripresa di un progetto

- Nasce nel 1991 da una proposta del pedagogo
- «La auto quasi sco per il lo
- «Il degr dovuto a dei citta come pri
- «operare governo come pa necessit
- Realizza



* Tonucci et Al. «L'autonomia di movimento dei bambini italiani», Istituto di Scienze e Tecnologie della Cognizione del CNR, 2002

Anni '80: Segrate Milano Due

Quartiere ipermoderno a misura di bambino



Anni '80: Segrate Milano Due

Quartiere ipermoderno a misura di bambino
ma con un bel laghetto non transennato



Anche i cortili non sono più amici dei bambini



L'ipocinesi è insita nella modernità, è culturale.
Auto attorno all'ingresso di una palestra

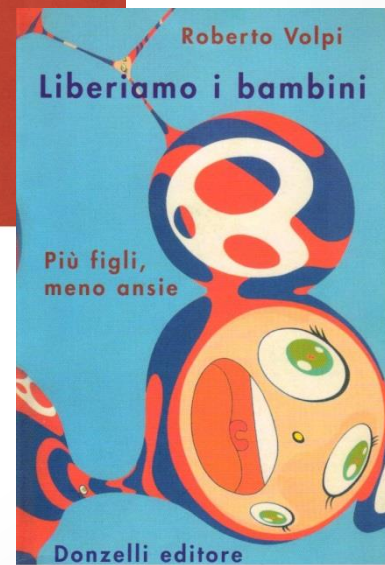


L'ipocinesi è insita nella modernità, è culturale.
Il parcheggio 50-100 metri a lato è vuoto



I pocinesi e paura

- L'ipocinesi dei bambini soprattutto dipende dalla paura degli adulti, dalla percezione errata di pericoli imminenti per il proprio figlio (salute, incolumità, rapimenti)
- R. Volpi: *il problema oggi è precisamente questo: non sappiamo più accettare il rischio che riguarda i bambini e la loro vita, ch'è implicito nella loro vita, nel loro vivere quotidiano.*



R. Volpi: *Liberiamo i bambini pag. 21-22, Donzelli ed.*

Effetti dell'ipocinesesi

IL MANCATO ESERCIZIO FISICO DETERMINA UNA SINDROME
DETTA **MALATTIA IPOCINETICA**

LA **MALATTIA IPOCINETICA** COMPORTA VARI PARAMORFISMI
NEL CORSO DELL'ETA' EVOLUTIVA!



Aumento dei traumi

- Assenza di esperienza individuale su giochi di destrezza
- Sovraccarico muscolare, tendineo e articolare in intense attività di breve durata
- Lunghi periodi di inattività



- Alterazioni da sovraccarico (tendiniti, pubalgie, rachialgie, meniscopatie, s. di Osgood-Shlatter)
- Fratture per traumi banali



Malattia ipocinetica

- ipotrofia ed ipotono dei muscoli scheletrici
- alterazioni dell'apparato locomotore (atteggiamento scoliotico, ipercifosi-lordosi),
- del sistema cardio-respiratorio (dim. capacità contrattile del cuore, aumento P.A., alterazioni della frequenza - tachicardia),
- del sistema metabolico (tendenza al diabete)
- **danno neurologico da scarsa esperienza: scoordinazione, dismetria, «disprassia»**



Bambini «disprassici»

- «Non sanno tirare in aria una palla e riprenderla»
- «A scuola non li fanno correre perché impattano contro ogni ostacolo o cadono facilmente facendosi male (circolo vizioso)»



INTELLIGENZA MOTORIA (GARDNER : CORPOREO-CINESTETICA): E' LA CAPACITA' DI INTERAGIRE EFFICACEMENTE CON L'AMBIENTE (DIFFERENTI CONTESTI) PER MEZZO DI ATTI MOTORI (ADEGUATI, RAZIONALI, ECONOMICI) FINALIZZATI AD UNO SCOPO. L' I. M. HA COMPONENTI COGNITIVE, COORDINATIVE E CONDIZIONALI, OVVERO LIVELLI PROGETTUALI, PROGRAMMATICI ED ATTUATIVI (EFFETTORE).



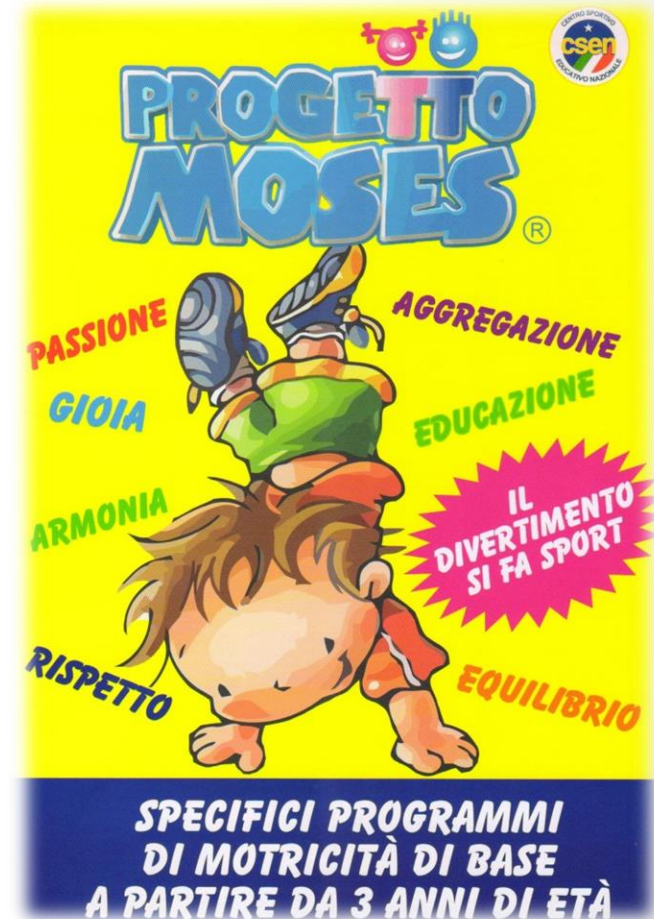
Pierluigi Aschieri

- Professore di Scienze Motorie a L'Aquila, Urbino, Padova, Roma
- Direttore tecnico della Nazionale Italiana di Karate dal 1979
- «Uno dei più grandi tecnici della disciplina a livello mondiale, ha portato il Karate italiano ai livelli mondiali grazie a innovativi concetti di allenamento»
- Ha trasferito i suoi concetti nel Progetto MOSES

Il movimento intelligente

Il progetto MoSeS (Motricità e Sport per l'età dello Sviluppo)

- Rieducazione neuromotoria di base
- Non orientata ad una disciplina sportiva
- Contesto di sicurezza
- Fruibile dalla II infanzia
- Simulazione di situazioni superabili con il miglioramento della destrezza
- Risultati rapidi e misurabili
- Riconoscimenti in campo europeo



Atti del Convegno Nazionale

Il Bambino seduto



Ascoli Piceno 23 maggio 1998

Venti anni fa

CAMPIONE

- INTERO TERRITORIO

PROVINCIA DI ASCOLI PICENO

- RAGAZZI DI

III ELEMENTARE n. 574 29,27%

V ELEMENTARE n. 670 34,17%

II MEDIA n. 717 35,56%

- NUMEROSITA' MASCHI

totale n. 1961 n. 1030 52,52%

FEMMINE

n. 931 47,48%

Il Bambino Seduto

Dalla discussione...

- Vita attiva: > 6 ore/sett.
 - Carenza di opportunità: la civilizzazione ha tolto la possibilità di attività motoria e giochi spontanei
 - Far camminare i bambini
 - Prof. Coppa: dalla «stanchezza» ci si libera anche con la fatica (citochine euforizzanti)
- Pressione per avviare precocemente ad attività sportive specializzate
 - Paura del movimento non voluta, ma realizzata (leggi, certificazioni, ecc.)
 - Somma di specializzazioni motorie fallite
 - Lo psicologo:
 - Isolamento immobile
 - Organizzazione caratteriale di tipo depresso

Obesità-Ipocinesi: circolo vizioso



Bambino «pacchetto»

- Stress
- Ansia da prestazione
- Perdita della gestione del proprio tempo
- Bambino «al 41bis»



- Disciplina sportiva
- Compiti
- Inglese
- Musica
- Catechismo
-



- Bambini «stanchi»
- Disturbi fobici
- Tics e manierismi
- «Depressione»



Addestrare o Educare?

- **Addestrare:** rendere abile, apprendere un'abilità
- **Educare:** sviluppare le facoltà intellettuali, fisiche e morali dei giovani secondo determinati principi



Addestrare o Educare?

I WIND 54% 07:46

Cari GENITORI, cari NONNI

Se siete venuti per vedermi giocare
RICORDATE che

L'ALLENATORE...ha il compito di allenare
L'ARBITRO...di arbitrare
IO...di GIOCARE

DIVERTITEVI ANCHE VOI !!!

Il vostro compito è quello di
INCITARE la mia squadra

...Quindi **NON PENSATE AI CONSIGLI TECNICI**
NON URLATE...mi mettete in confusione

NON INSULTATE L'ARBITRO E GLI AVVERSARI
sono ragazzi come me.

Ricordate che ho il diritto di
SBAGLIARE

PERDERE...NON è una TRAGEDIA
Consiglio per tutti!!! **STATE SERENI**
GODETEVI LA PARTITA

354 21 commenti

Mi piace Commenta Condividi

I WIND 54% 07:49

Rimpiango i genitori di una volta. Quelli che un "sì" era un "sì" e un "no" era un "no".
Quelli che ti insegnavano che non si può avere tutto e si può stare bene lo stesso. Quelli che ti spiegavano che un signore si vede dal comportamento e non da ciò che possiede.
Quelli che non davano ai figli ciò che volevano, ma solo ciò di cui avevano bisogno o ciò che sapevano meritarsi. Quelli che non li viziavano, ma li preparavano alla vita.
Allora, da figlio, la chiamavo severità.
Oggi so che era educazione. ByAle

SE SEI D'ACCORDO CLICCA MI PIACE E CONDIVIDI
Hai condiviso questo post.

31.635 1.002 commenti

Mi piace Commenta Condividi

Movimento salutare

- Libero
- Autodeterminato
- Quotidiano
- Di durata
- «Rischioso»



Movimento salutare

... è quello che restituisce ai bambini
la loro infanzia





Grazie!