

Prefazione

Attualmente, nel mondo occidentale, il sovrappeso costituisce la “malattia” più frequente del bambino e dell’adolescente. Se ne parla molto, in contesti e in modi diversi, da tempo e non sempre in maniera utile a comprendere ed affrontare efficacemente il problema.

Con bambini in sovrappeso interagiscono molte figure professionali (pediatri, educatori scolastici ed extrascolastici, insegnanti di educazione fisica o di pratiche sportive, operatori nel campo della nutrizione/dietologia). Purtroppo oggi non sono rare fra questi operatori opinioni scientificamente obsolete sul tema del sovrappeso.

A loro, questo libro intende fornire elementi di conoscenza e riflessione utili a comprendere il contesto bio-psico-sociale del bambino in sovrappeso, sviluppando nuove consapevolezze sull’interazione fra genetica ed ambiente nella eziopatogenesi del sovrappeso e sulla integrazione fra aspetti medici e sociali del problema.

I temi affrontati riguardano la valutazione del sovrappeso in età evolutiva (BMI, standard di riferimento e cut-off), i suoi fattori eziologici, i rischi e le comorbilità associati. Particolare attenzione viene poi rivolta agli aspetti ambientali, economici e sociali collegati al sovrappeso infantile, con particolare attenzione al marketing, alla pubblicità e alla televisione.

Viene inoltre discusso il ruolo dei genitori nella prevenzione e nel trattamento del sovrappeso: le scelte alimentari familiari, le decisioni che riguardano l’attività fisica e la qualità dell’ambiente domestico. Papà e mamma sono un ottimo modello ed un supporto attivo per favorire nei figli l’acquisizione ed il mantenimento dei comportamenti utili a promuovere la salute.

Altrettanto importante è il ruolo del pediatra di famiglia: nel mondo “sviluppato” esistono milioni di bambini in sovrappeso. È chiaro che solo pochi di loro potranno essere trattati da team multidisciplinari in centri ad alta specializzazione. Il contesto delle cure primarie è necessariamente coinvolto e deve accettare la sfida. Il pediatra è in prima linea anche nella prevenzione del sovrappeso, ma in questo campo non è solo: scuola, comunità, istituzioni e società possono fare la loro parte.

È ormai chiaro che la scuola offre un’ottima possibilità per realizzare programmi di educazione alla salute, influenzando indirettamente in modo positivo anche i genitori e l’ambiente domestico in cui i bambini vivono. L’organizzazione scolastica è fondamentale, così come l’impegno degli insegnanti e degli operatori dei servizi di ristorazione scolastica e di medicina scolastica. Luci e ombre non mancano nel mondo della scuola. Tenere conto è essenziale per sviluppare programmi efficaci per la prevenzione primaria del sovrappeso dedicati alla scuola, basati sul marketing sociale e finalizzati a fornire competenze e motivazione ad uno stile di vita sano ed attivo, coinvolgendo bambini, famiglie, scuola e comunità. È questo un contesto nel quale i metodi e le tecniche della psicologia cognitivo-comportamentale si sono mostrati molto promettenti. Necessariamente, lo sviluppo e la realizzazione di interventi efficaci richiede conoscenze nutrizionali aggiornate e corrette, ancorché di base.

E se il sovrappeso c’è già? È venuto il momento di affrontare il problema in modo più deciso ed efficace. Occorre in primo luogo intervenire il più presto possibile, ponendo attenzione ai bambini sui quali gravano forti elementi di rischio, quali il peso alla nascita basso o elevato, la presenza di sovrappeso nei genitori, il BMI alto e/o il rapido incremento del BMI, associato o meno a crescita di recupero.

È essenziale venga superato il modello prescrittivo delle indicazioni, avendo un approccio multidimensionale, cercando di programmare su misura il trattamento in funzione delle diver-

se tipologie esistenti di bambini o adolescenti in sovrappeso (*tailoring*) e tenendo conto dei fattori che possono predire gli esiti del trattamento. Ciò consentirà di pensare ed agire in modi nuovi e per molti aspetti diversi. Soprattutto da parte degli operatori della salute e degli educatori che intendano porsi in una buona postazione per realizzare intorno al bambino in sovrappeso o a rischio di sovrappeso un'efficace coalizione di supporto.