

Campania, 'maglia nera' per obesità. La Dieta Mediterranea può essere uno scudo?

In un interessante articolo di Panorama emerge che i pediatri di famiglia della provincia di Napoli hanno costituito un gruppo di lavoro denominato 'Dieta mediterranea in pediatria' in cui si discute di obesità infantile e di come prevenirla. Professori, medici ed esperti del settore si sono confrontati sui dati della Campania, 'maglia nera' con un bambino su 2 che ha problemi con la bilancia. Il 13,7 % dei bimbi è obeso, con il rischio di incorrere in gravi patologie. Dati che hanno generato un allarme nel mondo della pediatria italiana, tale da riflettere sulle possibili cause, ma anche sulle soluzioni. Prevenire l'obesità infantile attraverso la dieta mediterranea è ciò che suggeriscono gli esperti che hanno redatto un manuale sulla dieta con una prospettiva pediatrica. Autrice del libro è Raffaella De Franchis, pediatra di famiglia che grazie al lavoro del suo team ha elencato 10 consigli per una corretta alimentazione, oltre a una serie di consigli utili. "In Campania ci sono cattive abitudini alimentari - afferma De Franchis - ecco perché la regione ha più bambini obesi che il resto d'Italia. Si ingeriscono più facilmente cibi spazzatura, si utilizzano più facilmente bevande zuccherine durante i pasti, si mangia troppo a colazione e nei primi anni di vita al neonato vengono date troppe proteine". I pediatri di famiglia della provincia di Napoli hanno costituito un gruppo di lavoro denominato 'Dieta mediterranea in pediatria', che si propone di promuovere la dieta mediterranea come corretto stile alimentare agendo sulle abitudini alimentari della madre già durante l'allattamento, e proseguendo poi sul bambino fin dalle prime fasi dello svezzamento. "Andrebbe disincentivato l'utilizzo di zuccheri bassi nei neonati - spiega De Franchis - non solo per le calorie, ma anche per la propensione al gusto che viene acquisito dal nascituro durante la gravidanza. E' importante che la madre si renda conto dell'importanza dello strumento che possiede, quello di insegnare al proprio figlio una corretta alimentazione. Per questo è necessario comprendere che il cibo non può essere utilizzato come ricompensa. Anzi, un atteggiamento simile risulta dannoso con il trascorrere degli anni". La dieta mediterranea si è dimostrata il miglior modello alimentare per la prevenzione di malattie cronic-degenerative come le patologie cardiovascolari, il diabete, l'obesità e il cancro. "Ricorderò sempre l'importanza di mangiare frutta e verdura - conclude De Franchis - così come la possibilità di utilizzare erbe aromatiche e spezie".