THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF
LIONS CLUBS
Distretto 108 YB - VIII Circoscrizione - Zona 22
CLUB DI CALTAGIRONE

Obesità infantile un problema sociale

The International Association of Lions Club

Distretto 108 YB - VIII Circoscrizione - Zona 22
Club di Caltagirone

Anno Sociale 2010-2011

Governatore

Dott. Giuseppe Scamporrino

"Coerenti e concreti
nel servire insieme"

Presidente Lions Club Caltagirone

Dott. Gaetano Cammrata

Tutti i diritti riservati

Redazione e coordinamento: *Dott. Ugo Ciulla*
Componenti Comitato "Obesità infantile": *Dott. G. Roberto Giugno*, *Dott. Luigi Ieno*, *Dott. Salvatore Oriente*

Grafica e stampa: ***Tipolitografia Messina***
Via Madonna della Via, 189
95041 Caltagirone (CT)
Tel. 0933.23439

prefazione

L'obesità infantile è un tema di studio da anni già attenzionato, ma costantemente attuale nella consapevolezza che lo stesso è diventato un vero problema sociale.
Il Lions Club di Caltagirone nel corrente anno sociale 2010-2011 ha voluto, ancora una volta, inserire nel proprio programma il service sulla "Obesità Infantile" con il preciso intento di affrontarlo però in modo concreto e nell'interesse della comunità in cui opera.
L'impegno che il Lions di Caltagirone si è prefisso era ed è quello di iniziare un percorso di formazione, informazione e prevenzione dell'obesità infantile, anche allo scopo di favorire un movimento culturale che possa permettere di far interagire tra di loro gli operatori del settore, la scuola, la famiglia e le istituzioni. Tutto ciò nella speranza di riuscire a migliorare le prospettive di salute di quei bambini obesi, che potenzialmente in futuro, potrebbero trovarsi nelle condizioni di rischio per l'insorgenza di gravi malattie, venendo così a costituire un problema per se stessi, per la famiglia, per la collettività: un problema sociale appunto.
In sede di programmazione ho provveduto a costituire con valenza esterna, un comitato costituito dagli esperti soci dr. G. Roberto GIUGNO (direttore f.f. U.O.C. di pediatria e neonatologia Ospedale di Caltagirone), dr. Luigi IENO (biologo nutrizionista), dr. Salvatore ORIENTE (responsabile U.O. Igiene pubblica Distretto Sanitario di Caltagirone), affiancati dalla dr.ssa Rina ROMEO (già dirigente medico ospedaliero di pediatria) e tutti coordinati dal dr. Ugo G. CIULLA (pediatra di famiglia).
Il Comitato predetto, dopo una attenta analisi ha individuato, nei docenti delle scuole primarie il volano attorno a cui possa ruotare il coordinamento culturale della problematica connessa alla obesità infantile. Infatti i predetti docenti, meglio di chiunque altro, comunicano ed interagiscono con i bambini con i quali condividono parte dello loro vita quotidiana.
Il comitato di studio ha così organizzato per gli stessi docenti dei corsi di formazione nell'intento di approfondire meglio le problematiche sull'obesità infantile, intento ben raggiunto. Infatti i corsi hanno avuto una responsabile partecipazione, raggiungendo questa una percentuale altissima. Il comitato inoltre ha provveduto a fornire un questionario ai bambini della scuola primaria allo scopo di valutare le loro abitudini alimentari e di vita, ed infine, ha predisposto la rilevazione dei dati antropometrici dei bambini in età scolare della popolazione di Caltagirone.
Si ringraziano per la fattiva collaborazione i predetti Docenti Tutti, come pure i Dirigenti Scolastici: dott.ssa Lidia Di Gangi, Suor Maria Furnò, dott.ssa Maria Carmela Malignaggi, dott.ssa Concetta Mancuso, prof. Ignazio Campo, prof. Gesualdo Orlando, prof. Giuseppe Turrisi per aver subito aderito con entusiasmo e collaborato attivamente all'iniziativa del Lions Club di Caltagirone.

Per dare concretezza a questa attività svolta, il costituito Comitato ha elaborato il presente opuscolo divulgativo, destinato soprattutto ai bambini della scuola primaria ed ai rispettivi genitori, nell'intento di fornire loro delle linee guida sia attraverso una agevole lettura, che anche attraverso la visione di immagini, semplici ma efficaci, di fumetti e che ad onor del vero sono state tratte da un grosso lavoro governativo promosso dal Ministero della Salute ("okkio alla salute") e che sta tutt'ora e per il futuro impegnando innumerevoli operatori del settore.

Inoltre si è avuto modo di pubblicare i risultati dei dati ottenuti dalla elaborazione dei questionari, precedentemente somministrati, e di quelli dei rilevamenti antropometrici effettuati sui bambini della scuola primaria di Caltagirone.

Così facendo è stato possibile valutare il reale stato della situazione dell'obesità infantile a Caltagirone.

Ciò potrà permettere di iniziare quel percorso culturale formativo, da continuare anche in futuro, proprio per poter valutare l'efficienza degli interventi effettuati da tutte le figure coinvolte.

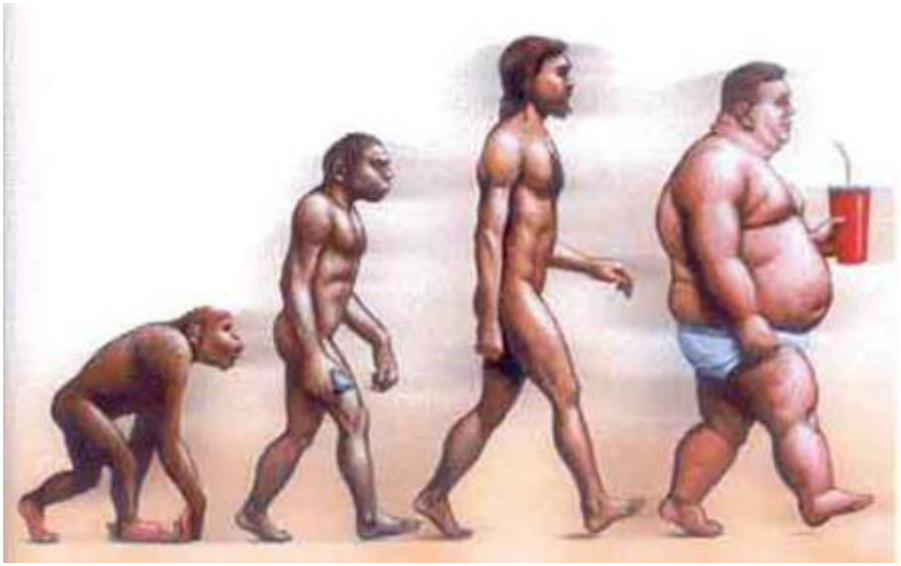
Quanto operato è il vero modo di essere Lions e di interpretare il motto che il Governatore del Distretto 108 YB dr. Giuseppe Scamporrino ha voluto dare al suo anno di Governatorato ***"essere coerenti e concreti nel servire insieme".***

Con la consapevolezza di avere iniziato un proficuo cammino per l'effettivo contributo del Lions Club a favore di una sana e corretta crescita della infanzia nella Città in cui opera, e con la ferma convinzione che solo così si potrà cercare di contrastare il problema Obesità Infantile, affinchè non diventi una radicata emergenza socio-sanitaria per la società del domani, ho il piacere di presentare questo opuscolo, risultato della dedizione e sacrificio di un gruppo di soci Lions e del Club tutto.

IL PRESIDENTE anno sociale 2010/2011
Gaetano CAMMARATA

cosa è l'obesità

L'obesità è una condizione definita, dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO), come un eccessivo accumulo di grasso (tessuto adiposo) che influisce negativamente sullo stato di salute.
Come si vede se un soggetto è obeso?
Si analizza il rapporto che si ottiene tra peso corporeo espresso in kg e il quadrato della statura espressa in metri . Si ottiene un numero, definito come: Indice di Massa Corporea (I.M.C o B.M.I. Body Mass Index).



Nell'adulto i valori compresi tra 18,5 e 25, individuano i soggetti normopeso, quelli compresi tra 25 e 29,9 individuano i soggetti in sovrappeso, mentre tutti i valori al di sopra di 30 identificano l'obesità.

il bambino obeso

Per i bambini non è possibile fare un calcolo semplice così come per l'adulto, perché la struttura del bambino cambia continuamente, a seconda dell'età. I pediatri, per la valutazione della condizione strutturale dei bambini si sono avvalsi , da sempre, dell'utilizzo del calcolo dei percentili che esprimono la percentuale di BMI rispetto a quella della normalità. Ricercatori americani (*Cole e coll.*) studiando un elevato numero di bambini dai tre ai diciotto anni di età, hanno costruito le curve dei percentili specifiche per sesso ed età, per bambini e adolescenti. Queste a sua volta sono in grado di far individuare attraverso la comparazione dei valori di BMI i soggetti in età pediatrica normopeso o no. Secondo questi ricercatori, tutti quei valori di BMI, che ricadono nell'intervallo 85°-95° percentile, individuano i bambini a rischio di sovrappeso, mentre quelli al di sopra del 95° percentile individuano gli obesi.
Recentemente, il Ministero della Salute ha promosso uno studio sugli scolari delle primarie di tutta l'Italia, chiamato "Okkio alla salute", in cui sono stati pesati e misurati migliaia di bambini di tutte le regioni.

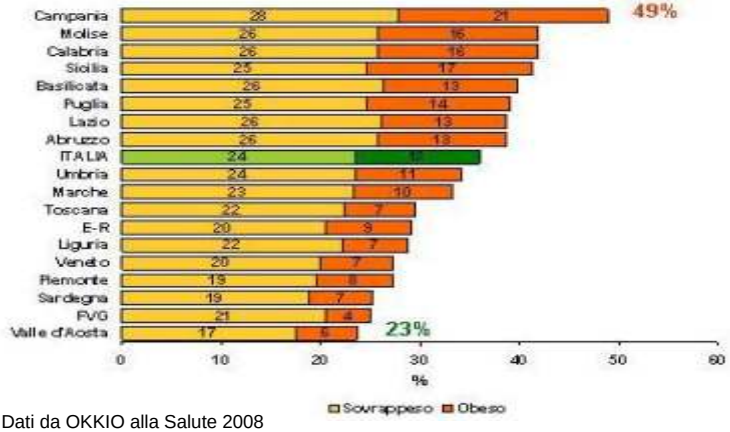


Figura 1: Dati da OKKIO alla Salute 2008

In questo studio si è evidenziata una notevole prevalenza di bambini con peso superiore alla norma (media italiana del 36%) con un massimo del 49% in Campania e del 42% in Sicilia. Infatti in figura 1 si osserva una maggiore distribuzione di soggetti in sovrappeso ed obesi in età pediatrica nelle regioni meridionali. Inoltre da oltre un ventennio registriamo questo aumento della prevalenza con una incidenza di casi nuovi che raddoppia ogni 5-10 anni anche a livello mondiale.

cause dell'obesità

La causa principale di questo rapido incremento dell'incidenza dell'obesità nel mondo, può essere identificata nei profondi cambiamenti culturali e comportamentali delle società industrializzate, caratterizzate dall'aumentata disponibilità di cibi ad alto contenuto di proteine, grassi cattivi (saturi) e calorie e dalla diminuzione dell'attività fisica. Non dimentichiamoci che i bambini obesi o in sovrappeso rischiano di avere una aspettativa di vita inferiore a quella dei loro genitori.

A tal proposito una dieta corretta ed equilibrata, che ciascun bambino dovrebbe seguire, deve: variare tutti i giorni; essere costituita da 5 pasti; corrispondere al suo fabbisogno nutritivo appropriato per l'età e il sesso;non essere carente di zuccheri, proteine, grassi, vitamine, oligoelementi (ferro, zinco) e minerali, secondo i livelli di assunzione raccomandati (LARN). A questa corretta alimentazione è indispensabile un adeguato esercizio fisico per soddisfare quel bilancio energetico tra energie introdotte con gli alimenti e quelle spese con l'attività fisica, mantenendo un peso corporeo costante. Bisogna sempre ricordarsi che se le energie introdotte con gli alimenti superano quelle spese con l'esercizio fisico, il peso corporeo aumenta sotto forma di grasso di deposito.

Tutto ciò, comunque è anche influenzato da fattori genetici che regolano la predisposizione all'obesità cui si aggiungono quelli ambientali correlati allo stile di vita di ciascuno nonchè da fattori endocrini e componenti psicopatologiche.

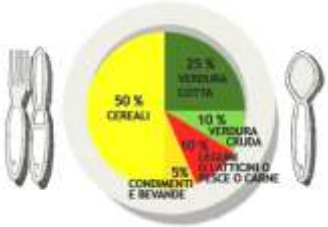
Kopelman PG, (2000). Obesity as a medical Problem *Nature* 404: 635-643.

sana alimentazione

Evitare ulteriori cibi fuori pasto (soprattutto snack dolci e salati, bevande gassate)

COMPONENTI ALIMENTARI

- 10-15% proteine
- 30% lipidi
- 55-60 % carboidrati
  (di cui solo il 10% da zuccheri semplici)
- 10-12 grammi di fibre



Numero di pasti si raccomandano 5 pasti al giorno.
E' importante sempre fare la prima colazione, sono sconsigliati i fuori pasto (soprattutto snack dolci e salati) e l'uso di bevande zuccherate (succhi di frutta, the confezionato), gassate o alcoliche.

ENERGIA INTRODOTTA va così ripartita nell'arco della giornata:

- Una buona e ricca colazione 15%
- Uno spuntino a metà mattino 5%
- Un pranzo equilibrato 40%
- Una merenda nel pomeriggio 10%
- La cena 30%

COLAZIONE dovrebbe essere consumata a base di latte o yogurt (possibilmente magro) + 3-5 biscotti secchi o cornflacks, o muesli, o pane e marmellata o crostata di marmellata + frutta fresca.

SPUNTINO dovrebbe essere a base di frutta.

PRANZO e **CENA** per assicurare un corretto apporto di tutti i nutrienti in questi pasti devono essere presenti carboidrati, proteine, lipidi e tante fibre.
Due possono essere gli schemi da seguire:

1° schema	2° schema
PIATTO UNICO Pasta o riso o orzo o farro o polenta conditi con carne o pesce o legumi o formaggio o uova	**PRIMO PIATTO** Pasta o riso o orzo o farro o polenta conditi con verdura
	+SECONDO PIATTO: carne o pesce o legumi o formaggio o uova
+VERDURA: cotta o cruda di stagione	**+VERDURA:** cotta o cruda di stagione
+FRUTTA di stagione	**+FRUTTA** di stagione
+ ½ panino	+ ½ panino

MERENDA frutta o yogurt o gelato

complicanze dell'obesità

Un bambino od un adolescente con elevato BMI presenta un alto rischio di mantenere la condizione di sovrappeso o di obesità anche in età adulta, rischio che naturalmente aumenta con l'età.
A tal proposito da qualche anno si deve purtroppo registrare, l'incremento di malattie scarsamente rilevate un tempo, come la Sindrome metabolica e il Diabete mellito di tipo 2. La sindrome metabolica, viene definita come l'associazione di almeno 3 fattori da individuare tra: obesità, ipertensione, trigliceridi elevati, valori bassi di colesterolo HDL (colesterolo buono), iperinsulinemia, ridotta tolleranza glucidica/diabete mellito di tipo 2, (quest'ultimo responsabile della maggior parte di malattie cardiovascolari e della mortalità ad esse associata). Ulteriori complicanze dell'obesità sono rappresentate da patologie di tipo sistemico (malattie del ricambio, arteriosclerosi, cardiopatie ischemiche, ictus, osteoartrosi, patologie respiratorie, neoplasie, ecc.).
Purtroppo, il problema sembra essere legato al fatto che queste gravi situazioni si rendano evidenti solo tardivamente, dopo lunghi anni di latenza, e quindi diventano insidiose. Spesso, in genere, si tende ad affrontare le patologie solo se ne sviluppano le complicanze, e a volte si arriva troppo tardi con il rimedio.
Ecco perché è necessario ed indispensabile intraprendere con costante e intensa attività campagne di informazione e prevenzione al fine di limitare il verificarsi di condizioni patologiche .

prevenzione

La prevenzione dell'obesità può essere primaria, secondaria o terziaria. L'obiettivo della **prevenzione primaria** è quello di ridurre l'incidenza dell'obesità, ossia la frequenza con cui nuovi casi si aggiungono a quelli già esistenti . La **prevenzione secondaria** mira a ridurre la prevalenza, ossia i casi già riscontrati, evitando che i bambini in sovrappeso diventino obesi o che quelli obesi sviluppino le malattie legate all'obesità. Infine la **prevenzione terziaria** è finalizzata a ridurre le complicanze associate all'obesità e coincide con la prevenzione secondaria più il trattamento medico.
Considerato che le cause dell'obesità infantile sono molteplici, in quanto malattia multifattoriale, e che gli interventi quindi andrebbero indirizzati in tante direzioni, il Lions Club di Caltagione ha voluto dare il proprio contributo per incidere sulla prevenzione primaria e secondaria della obesità infantile nella propria comunità. Così, ritenendo che ogni iniziativa in merito ruoti attorno ad un indotto culturale con un coinvolgimento centrale della scuola, durante l'anno sociale e scolastico 2010-2011 detto Club ha promosso dei corsi di *formazione* rivolti ai docenti di ciascuna scuola primaria di Caltagirone al fine di far interagire meglio bambini e genitori con le istituzioni coinvolte e tra queste la scuola e la famiglia.

la Scuola

La scuola per ottenere significativi cambiamenti comportamentali dovrebbe maggiormente attenzionare quali possibili ambiti di intervento:

- Educazione nutrizionale introdotta nel programma scolastico
- Controllo dei cibi e delle bevande venduti nelle scuole e nelle mense scolastiche
- Incentivi all'uso dell'acqua
- Premiazione delle scuole che raggiungono gli obiettivi di miglioramento dello stile di vita
- Programmi speciali di esercizi fisici e di educazione nutrizionale riservati agli studenti sovrappeso
- Follow-up intensivo ad opera di medici e dietisti per i bambini obesi
- Promozione di questo stile di vita anche alle famiglie ad opera dei bambini.

La Famiglia

Insieme alla scuola, la famiglia rappresenta il luogo più importante per concentrare gli sforzi di prevenzione primaria dell'obesità nei bambini e negli adolescenti. L'eccesso ponderale e il livello di istruzione dei genitori, lo scarso livello socio-economico, l'inadeguata alimentazione della gravida, il basso peso alla nascita, il mancato allattamento al seno materno e l'aumento eccessivo di peso tra i 2 e i 5 anni sono stati identificati come i fattori di rischio più importanti per l'insorgenza di sovrappeso ed obesità. Si dovrebbe sempre insistere affinché i genitori seguano i propri figli, basandosi su alcune semplici regole per migliorare il loro stile di vita:

- **Far controllare il peso e la statura con regolarità (almeno ogni sei mesi)**
- **Far effettuare cinque pasti al giorno evitando i "fuoripasto" stando particolarmente attenti a non far omettere ("saltare") MAI la prima colazione**
- **Far consumare almeno cinque porzioni di frutta e/o verdura al giorno**
- **Bere molta acqua evitando le bevande zuccherate (succhi, thè, bevande pronte)**
- **Far ridurre i grassi "cattivi" a tavola, in particolare salumi, fritture, condimenti, dolci, etc.**
- **Evitare di utilizzare il cibo come "premio"**
- **Privilegiare il gioco all'aperto, per almeno un'ora al giorno**
- **Suggerire di camminare a piedi in tutte le occasioni possibili**
- **Far praticare uno sport con regolarità. Non importa essere campioni a tutti i costi, ma fare esercizio fisico e divertirsi**
- **Limitare la "videodipendenza" durante il tempo libero fino ad un massimo di 2 ore al giorno**

conclusioni

Al fine di valutare l'incidenza e la prevalenza dell'obesità infantile nella nostra comunità, il Lions Club di Caltagirone ha condotto uno studio sui bambini della scuola primaria della città. Pertanto é stato loro somministrato un questionario al fine di interpretarne le abitudini alimentari e di vita. Alcuni Soci del club (pediatri, nutrizionisti e igienisti) hanno rilevato le misure antropometriche (peso,statura e girovita) dei bambini della quasi totalità di tutte le scuole primarie di Caltagirone dalle prime alle quarte classi.

Questa coorte di bambini sarà rivalutata anche il prossimo anno scolastico (dalle seconde alle quinte classi). Di conseguenza si potrà valutare sugli stessi soggetti la variazione della prevalenza dell'obesità infantile e come su di essi avrà inciso l'intervento culturale scuola-famiglia.

Lo studio condotto quest'anno è stato effettuato su tutti quei bambini che sono stati autorizzati dai propri genitori, in ciascuna scuola di appartenenza. Per tutti è stato utilizzato lo stesso metodo di valutazione: il peso è stato determinato mediante l'utilizzo di bilancia elettronica di precisione "Orion"; la statura è stata rilevata mediante statimetro a muro; il girovita mediante metro a nastro morbido. I bambini sono stati pesati e misurati in abiti leggeri e senza scarpe. Solo una piccola percentuale trascurabile non ha partecipato alle misurazioni in quanto sprovvista di autorizzazione dei genitori, invece una percentuale leggermente più ampia della precedente non ha partecipato in quanto gli scolari erano assenti nei giorni dell' avvenuta misurazione.

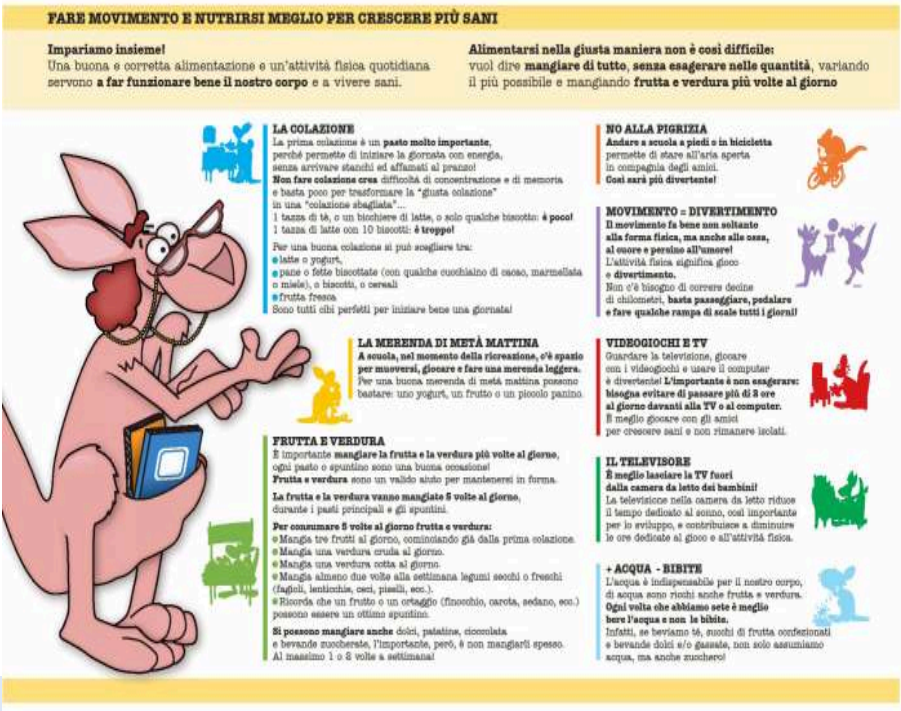
Su una popolazione complessiva di 1392 bambini delle prime quattro classi delle primarie, sono stati valutati complessivamente 1303 bambini, di cui 667 di sesso maschile e 636 di sesso femminile.

Il campione esaminato ha dato i seguenti risultati:

- Sottopeso (< 5° percentile) solo il 3% ;
- Normopeso (dal 5° al 85° Percentile) il 57,0% ;
- Sovrappeso (dal 85° al 95° Percentile) il 20,0%;
- Obesi (>95° percentile) il 20% della totalità esaminata.

Da questi dati si evince che a Caltagirone un bambino su cinque si trova nella condizione di **sovrappeso** e che un bambino su cinque è **obeso**.

Queste stime trovate nel nostro territorio sono sicuramente preoccupanti, soprattutto se comparate alla media nazionale (OKKIO ALLA SALUTE 2008 dove si evidenzia una prevalenza del 36% di bambini con peso superiore alla norma, di cui 12% del totale di bambini è obeso). I nostri dati mostrano un incremento preoccupante della percentuale di obesi e sono statisticamente sovrapponibili agli ultimi dati regionali pubblicati. Difatti in Sicilia è stato riscontrato un 42% di bambini con peso superiore alla norma (sovrappeso + obesi) contro il 40% dei nostri dati. Inoltre i dati emersi dai questionari somministrati, ai bambini, sulle abitudini alimentari e sugli stili di vita, indicano una tendenza alla non corretta alimentazione, a causa di un eccessivo uso di cibi impropri per l'età sia per qualità che per quantità, (scarsa assunzione di fibre , alto consumo di proteine, grassi e sali) ed alla non adeguata attività fisica. Tutto cio' deve far riflettere su quanto lavoro costante e continuo dovrà essere svolto in futuro da tutti gli operatori coinvolti, in termini di prevenzione e di informazione, per ricondurre tutta la popolazione a stili di vita ottimali al fine di raggiungere traguardi più rassicuranti. Solo così il problema sociale potrà cominciare a vedere la sua soluzione.



bambini...Willy il canguro vi aiuta

1 LA COLAZIONE

Alla mattina,
alzati in tempo
per fare una
BUONA colazione:

- **1** tazza di latte
- biscotti o cereali
- **1** frutto

Da OKKIO ALLA SALUTE 2008

2 NO ALLA PIGRIZIA

A **scuola**,
se possibile,
è meglio andare
a piedi
o **in bicicletta**

Da OKKIO ALLA SALUTE 2008

3 LA MERENDA DI METÀ MATTINA

Deve essere
uno spuntino leggero e nutriente.
Bastano:

- **1 yogurt** oppure
- **1 frutto** oppure
- **1** piccolo **panino** (30/50g)

Da OKKIO ALLA SALUTE 2008

4 FRUTTA E VERDURA

Dolce e colorata la frutta,
fresca e gustosa la verdura.
Mangiane almeno 5 volte al giorno.

- **1 frutto** a colazione
- **1 frutto** per la merenda del mattino
- a pranzo anche una **bella insalata**
- **1 frutto** per lo spuntino del pomeriggio
- a cena ancora **verdura** cotta o cruda,

ci sono tanti modi gustosi per cucinarla!

Da OKKIO ALLA SALUTE 2008

Da OKKIO ALLA SALUTE 2008

Da OKKIO ALLA SALUTE 2008

7 IL TELEVISORE

Nella tua cameretta
è un ospite
ingombrante
e rumoroso:
lascialo fuori,
è meglio!

Da OKKIO ALLA SALUTE 2008

8 +ACQUA –BIBITE

Quando hai sete,
preferisci l'acqua!
Le bibite sono zuccherate
e dissetano meno

Da OKKIO ALLA SALUTE 2008

Si ringrazia:

Per il contributo alla stesura
***Dott. Gaetano Bottaro** (pediatra di famiglia)*

Per il contributo dei rilevamenti antropometrici
***Dott. Riccardo Di Dio** (pediatra di famiglia)*
***Dott.ssa Rina Romeo** (già pediatra ospedaliera)*

Per i calcoli e interpretazioni statistiche
***Dott.ssa Rosalinda Cammarata** (biologa)*
***Francesco Ciulla** (studente C.T.F.)*

Per la fattiva collaborazione il personale docente e ATA:
Direzione didattica I Circolo "G. Pascoli"
plessi"Carmine - S. Orsola - via Gela"
II Circolo Didattico Statale "Maria Montessori"
plessi "Autonomia e S. Domenico Savio"
III Circolo Didattico Statale "Don Bosco"
plessi "Acquanuova - Semini - Escuriales"
Ist. Comprensivo Statale "Piero Gobetti" plesso "Romana"
Ist. Comprensivo Statale "G. Arcoleo"plesso "Fisicara"
Ist. Comprensivo Statale "Vittorino da Feltre"
plesso "S. Domenico Savio"
Ist. Paritario "Maria Ausiliatrice" - Caltagirone

Patrocinio Comune di Caltagirone

CIFFO www.ciffo.it

Ditta CIFFO LUIGI
Via Fontanelle, 16/18
Tel. 0933.22674 - Fax 0933.54127
95041 CALTAGIRONE (CT)
e-mail: dittaciffo@tiscali.it

LIBERTY
INTELLIGENCE
OUR
NATIONS
SAFETY