

Una malattia dei tempi moderni: la sindrome metabolica

Costantino Panza*, Stefania Manetti**, Antonella Brunelli***

*Pediatria di famiglia, Sant'Ilario d'Enza (Reggio Emilia); **Pediatria di famiglia, Piano di Sorrento (Napoli);

***UO di Pediatria e Consultorio Familiare, Cesena – AUSL della Romagna

*Fammi giocare solo per gioco
Senza nient'altro, solo per poco
Senza capire, senza imparare
Senza bisogno di socializzare
Solo un bambino con altri bambini
Senza gli adulti sempre vicini
Senza progetto, senza giudizio
Con una fine ma senza l'inizio.*

B. TOGNOLINI, RIME D'OCCASIONE

Negli ultimi decenni gli stili di vita si sono modificati e questo ha influito in modo negativo sulla nostra salute. Si sono diffuse malattie come l'obesità, il diabete mellito, l'ipertensione arteriosa, il fegato grasso (chiamato dai medici steatosi epatica), una volta considerate molto rare, specialmente nei bambini. Queste condizioni si sono propagate velocemente attraverso i comportamenti che scegliamo di avere, quasi come i virus che diffondono le malattie infettive. Studi scientifici hanno calcolato che quasi il 10% dei bambini possa avere uno o più di questi disturbi definiti con il nome di sindrome metabolica che, se non curati, possono danneggiare seriamente la salute. La buona notizia è che queste condizioni si possono prevenire cambiando alcuni comportamenti e imparando a leggere le etichette degli alimenti che consumiamo in modo da poter fare scelte migliori.

Attenti alle etichette!

Lo zucchero da cucina, o saccarosio, è composto per metà da glucosio e per metà da fruttosio. Lo zucchero non andrebbe consumato nei primi due anni di vita e, nei bambini più grandicelli, la quantità massima giornaliera non dovrebbe superare i 25 grammi, ossia cinque cucchiaini da caffè. Ci sono biscotti e bevande, soprattutto tra i prodotti dedicati all'infanzia, che contengono molto zucchero. Dovremmo imparare a leggere, mentre facciamo la spesa, le *informazioni nutrizionali*, presenti sulle etichette di ogni alimento. Questa tabella spiega con semplicità e chiarezza quanto zucchero è presente in quell'alimento e diventa poi facile scegliere gli alimenti più salutari. In particolare, il fruttosio è molto utilizzato dall'industria perché è una mo-

lecola dal sapore molto dolce. Il fruttosio è uno zucchero però un po' speciale perché facilita il deposito dei grassi soprattutto nel fegato, stimola un aumento del glucosio nel sangue facilitando la comparsa del diabete e, infine, favorisce le malattie cardiovascolari come l'infarto cardiaco.

Le bevande zuccherate

Una segnalazione particolare va fatta per le bevande zuccherate, succhi e nettari di frutta, soft drink come le bevande di cola o il tè fresco. Spesso lo zucchero contenuto in un brik o in una lattina di queste bevande supera abbondantemente la quantità massima indicata dalle società scientifiche. Come genitori non dovremmo comprare le bevande zuccherate se non in rare occasioni, imparando invece a offrire acqua pura e semplice, senza aggiunte: il modo migliore per dissetarsi anche dopo una attività sportiva.

Cosa sono gli alimenti ultra-processati?

Sono alimenti confezionati, prodotti dall'industria attraverso veri e propri criteri di ingegneria. Hanno poche fibre, pochi omega-3 (gli acidi grassi buoni) e molti omega-6 (gli acidi grassi cattivi), poche vitamine e antiossidanti, molti acidi grassi trans e aminoacidi ramificati (che facilitano il deposito dei grassi nel fegato), sostanze emulsionanti e nitrati, molto sale, fruttosio e conservanti come l'etanolo. Sono alimenti che contengono sostanze normalmente non utilizzate nella preparazione casalinga dei cibi. Troviamo questi cibi nelle scaffalature dei supermercati, resi accattivanti, appetitosi e comodi da portare in tavola. Per questi motivi hanno avuto negli ultimi decenni un aumento sensibile delle vendite. Tuttavia questi alimenti favoriscono l'insorgenza del diabete, dell'ipertensione arteriosa, del deposito dei grassi nel fegato, l'aumento di peso o stati di infiammazione intestinale.

Dovremo cercare di limitarne l'uso, sostituendoli con prodotti freschi da cucinare a casa, cominciando fin da piccoli, dal momento in cui si introducono i primi cibi solidi. L'uso di questi cibi è oggetto di studi e

pare essere associato anche all'insorgenza di alcuni tumori.

Cucinare in casa

Il tempo per cucinare semplici alimenti è ben speso per la nostra salute. I legumi, la frutta e verdura, ricchi di fibre, migliorano l'assorbimento dei nutrienti e riducono l'apporto di calorie. Inoltre, nelle preparazioni casalinghe possiamo evitare di aggiungere sale o zuccheri, o usarne in quantità ridotte: un utile vantaggio per la qualità nutritiva dell'alimento e per imparare a consumare cibi con sapori genuini.

L'attività fisica

Non solo abbiamo cambiato le nostre abitudini alimentari, ma abbiamo anche ridotto gli spostamenti a piedi o le passeggiate all'aperto. I bambini hanno poche opportunità di stare all'aria aperta ogni giorno e, quando i pediatri chiedono ai genitori di far giocare all'aperto i bambini almeno un'ora al giorno, spesso si incontrano difficoltà. Tuttavia l'attività fisica è importante e per i bambini è una preziosa opportunità che consente loro di apprendere fin da piccoli l'importanza del movimento. Se un genitore a causa dei tempi di lavoro non può permettersi di accompagnare il bambino, ci si può organizzare facendo i turni con altri genitori.

Il gioco all'aperto, sudando e correndo, è un'esperienza importante non solo per il corpo ma anche arricchente per lo sviluppo cognitivo. Per i bambini che già soffrono di fegato grasso (la steatosi epatica) è stato osservato che anche l'esercizio anaerobico, ossia il lavoro in palestra, se fatto con regolarità durante la settimana, può essere efficace.

Il sonno

Dormire di meno facilita l'aumento di peso. Stiamo attenti a non concedere tempo serale alla TV o davanti agli schermi, tutte attività che rubano spazio al sonno e rendono difficile anche il successivo addormentamento.

✉ doc.manetti@gmail.com