

Obesità e Rischio Cardiovascolare nei Bambini (0-18 anni): Un Peso per le Generazioni Future

a cura di Francesco De Luca

Appello pubblico rivolto a Parlamento, Istituzioni Sanitarie, Scuole, Media, Associazioni di Famiglie, Società Scientifiche per un'azione urgente, concreta e coordinata contro l'epidemia silenziosa rappresentata dall'obesità infantile.

L'obesità rappresenta oggi la più grave minaccia per la salute delle nuove generazioni: non si tratta solo di una questione estetica, ma di una vera e propria emergenza di sanità pubblica. I numeri sono schiacciati e le conseguenze devastanti, **ma la buona notizia è che possiamo agire. E dobbiamo farlo subito, tutti insieme.**

Dati allarmanti: un'epidemia in crescita vertiginosa

- L'obesità nel mondo è **quadruplicata dal 1990** e **raddoppiata negli ultimi 5 anni** (OMS 2023)
- **Nel 2023, 39 milioni di bambini sotto i 5 anni** erano in sovrappeso o obesi (OMS 2024)
- **Nel 2022, 159 milioni di bambini e adolescenti (5-19 anni)** erano obesi (Lancet 2024)
- **Nel 2023 in Italia, i bambini di 8-9 anni in sovrappeso erano il 19% e con obesità il 9,8%, inclusi bambine e bambini con obesità grave che rappresentano il 2,6%** (OKkio alla SALUTE)
- **Nel panorama europeo, l'Italia è ancora al primo posto** per incidenza di quella che è ormai ampiamente riconosciuta come una **patologia pediatrica grave**
- **Questi bambini e adolescenti saranno, domani, adulti malati**, con una qualità e una aspettativa di vita più bassa rispetto ai loro genitori.

Obesità: una malattia complessa, pericolosa e prevenibile

L'obesità non è una colpa personale del bambino, ma l'effetto di un ambiente **"obesogenico"** che incoraggia stili di vita non salutari e mette a rischio la salute di milioni di giovani.

Conseguenze cliniche gravi e irreversibili:

- Cardiopatie
- Diabete di tipo 2
- Ipertensione
- Dislipidemia
- Disturbi respiratori
- Infertilità
- Calcoli biliari e renali
- Ben **11 tipi di cancro**, inclusi leucemia, seno e colon
- **Sofferenza psicologica**, discriminazione, depressione, ansia, minore qualità della vita.

Il legame con gli alimenti ultra-processati (UPF): un nemico silenzioso

Tutta la letteratura scientifica recente dimostra chiaramente che un **maggiore consumo di UPF** (bevande zuccherate, merendine e prodotti confezionati) è **associato ad aumento di:**

- **Malattie cardiometaboliche:** il consumo di UPF è associato a un 50 % in più di rischio di morte per patologie cardiovascolari nell'adulto
- **Disagio psichico:** l'assunzione elevata di UPF è collegata a un aumento del 48–53 % del rischio di ansia e disturbi depressivi
- **Diabete di tipo 2:** un incremento del 10 % del consumo di UPF produce un aumento del 12 % del rischio di sviluppare diabete di tipo 2
- **Rischio di vari tipi di cancro:** il consumo di UPF è associato a un aumento significativo del rischio di tumori quali: colon-retto, seno, esofago
- **Inflammatione sistemica e disbiosi intestinale:** gli additivi e i processi industriali alla base degli UPF favoriscono uno stato infiammatorio cronico e alterano la flora intestinale
- **Mortalità per tutte le cause:** ogni aumento del 10 % dell'apporto energetico da UPF comporta un incremento del 2,7 % del rischio di mortalità.

Un peso per il futuro: costi umani ed economici insostenibili

- Un bambino obeso ha **altissima probabilità di diventare un adulto obeso**, esposto a malattie croniche per tutta la vita, con conseguenze e necessità di cure facilmente intuibili
- Questo porterà a un **incremento drammatico di costi sanitari insostenibili** dal nostro Sistema Sanitario Nazionale
- Servono **strategie multidisciplinari** che coinvolgano famiglie, scuole, pediatri, istituzioni.

Cosa fare: le evidenze internazionali parlano chiaro

Le nuove linee guida CMAJ 2025 indicano la rotta con 10 raccomandazioni e 9 buone pratiche. Al centro, quattro pilastri fondamentali:

- **Approccio personalizzato**, costruito attorno al bambino e alla sua famiglia
- **Interventi multicomponente** (psicologici, educativi) come trattamento di prima linea
- **Educazione precoce a un'alimentazione sana:** ridurre l'esposizione a alimenti nocivi fin dalla prima infanzia attraverso il sostegno di politiche sanitarie efficaci
- **Lotta alla sedentarietà:** servono spazi e programmi per rimettere in movimento i bambini.

-
1. [*Economic impacts of overweight and obesity: current and future estimates - BMJ Global Health 2021*](#)
 2. [*Social, clinical, and policy implications of ultra-processed food addiction - BMJ 2023*](#)
 3. [*Ultra-processed Food and Obesity What Is the Evidence - Current Nutrition Reports 2024*](#)
 4. [*Effects of Food and Nutrition Insecurity on Global Health - N Engl J Med 2025*](#)

Cosa chiediamo con questa petizione

1. **Politiche urgenti di prevenzione e contrasto all'obesità infantile**, con particolare attenzione agli ambienti scolastici e comunitari
2. **Tassazione su alimenti ultra-processati e divieto di pubblicità** per prodotti ritenuti dannosi
3. **Educazione alimentare obbligatoria e strutturata** nelle scuole primarie e secondarie
4. **Maggiore accesso a spazi pubblici per il movimento, il gioco e l'attività fisica**
5. **Formazione adeguata dei pediatri e dei medici di famiglia** per la prevenzione precoce e la gestione multidisciplinare dell'obesità pediatrica
6. **Sostegno psicologico e sociale** per i bambini obesi e le loro famiglie, senza stigmatizzazione
7. **Coinvolgimento attivo dei media e delle associazioni** per una campagna di sensibilizzazione nazionale continua.

Unisciti a noi per salvare il futuro dei nostri bambini

Questa petizione non è solo un grido d'allarme. È **una chiamata all'azione collettiva**.

Aiutaci a portare questa emergenza all'attenzione del Parlamento, delle Istituzioni Sanitarie, della Scuola e dell'Opinione Pubblica. È necessario l'impegno responsabile di ognuno di noi.

Firma, Condividi, Fai sentire la tua voce!

- ◆ Per una generazione più sana, più forte, più libera.
- ◆ Perché il peso dell'indifferenza non comprometta il futuro di un'intera generazione.

Raccolta firme promossa da: SIAIP, SIMEUP, SIMPE, SIN, SIPPED, FIMP, PEDIATRIA+,
NARRAZIONE CIRCOLARE - Racconto di una Pediatria Differente

Contatti per adesioni: frankde57@gmail.com

Per Firmare:

<https://docs.google.com/forms/d/1KFL-KbN6ohnRXtNInVEIEqomwgdwpzTtuepbKltwUaU/edit>

