PLS/MMG e 2 Livello(?) di fronte ad un bambino con Obesità suddivise per età

**0- 24 mesi**

**Azioni**

Valutare Anamnesi famigliare per obesità dei genitori e patologie cardio vascolari

Diabete gestazionale

Valutare dismorfismi e/o ritardo psico-motorio

**Nutrizione**

Favorire Allattamento al seno fino al 6 mese

Inserire Alimentazione complementare intorno al 6 mese e non prima del 4

Proporre porzioni e consistenze di cibo adeguate all’età con alimenti di tutti i gruppi

ponendo attenzione all’apporto proteico e alle bevande zuccherate

Proporre fin dall’inizio frutta e verdura

**Comportamento e sonno**

Pianificare i pasti e curare il setting alimentare : alimentazione responsiva ( link alim responsiva)

Mangiare a tavola assieme al bambino gli stessi cibi senza TV o altri schermi

Favorire la preparazione domestica dei cibi

Eliminare biberon a 2 anni

Favorire adeguate ore di sonno (12-16 ore di sonno/die)

**Attività fisica**

**ok**

**2-4 anni**

**Azioni**

Misurare Circonferenza addominale dai 3 anni

Misurare PA dai 3 anni

Valutare dismorfismi e ritardo psico-motorio

**Nutrizione**

3 pasti completi al giorno + 2 spuntini sec. modello dieta mediterranea

( 3 pasti con apporti proteici, 3 porzioni di verdura e 2 di frutta)

Limitare il latte vaccino ad 1 pasto al giorno (eliminare biberon)

Favorire la preparazione domestica dei cibi

Integrazione con vit D

**Comportamento e sonno**

Non usare cibo o bevande dolcificate come premio/punizione o per calmare il bambino anche se non ha fame

Non forzare il bambino a mangiare/finire quello che è nel piatto quando indica un rifiuto o non imporgli porzioni insufficienti (link alim responsiva)

Promuovere un sonno salutare di buona qualità ( 11-14 ore al giorno,sonnellini compresi; timing appropriato; no TV in

camera )

**Attività fisica**

Limitare lo screen time a ≤ 1 ora al giorno

Promuovere ogni giorno il gioco libero sia in casa, ma soprattutto all’aria aperta.

Un bambino a questa età dovrebbe svolgere almeno 3 ore al giorno di attività da moderata ad intensa

Minimizzare le attività sedentarie (non più di un’ora continuativa in carrozzine, passeggini,

seggioloni, o comunque seduti)

**5-9 anni**

**Azioni**

Misurare Circonferenza addominale

Misurare PA

Esami: Colesterolo tot,Hdl,glucosio,.....

Controllo comorbilità muscolo scheletriche

Controllo comorbilità respiratorie

Utilizzare stadiazione EOSS (link)

Valutare il Bing-eating. Il disturbo da alimentazione incontrollata (BED) è caratterizzato da abbuffate ricorrenti in assenza di comportamenti

compensatori.E’ il disturbo alimentare più diffuso associato a sovappeso e obesità.Si tratta di una psicopatologia inserita nel DSM5. Importante la diagnosi

per intraprendere un trattamento appropriato in età precoce.Valutazione attraverso Binge eating scale (BES) (link). Per approfondire (link)

**Farmaci**

ok

La Vitamina D da inizio autunno a primavera: supplementazione con ViT.D 1000-1500 U/die

**Nutrizione**

consumare adeguata prima colazione

3 pasti completi al giorno e bilanciando l’apporto di nutrienti

sec. modello dieta mediterranea + 2 merende leggere

• 3 porzioni/die di alimenti proteici (ricordare i legumi)

• 3/4 porzioni/die di verdure non amidacee+ 2 di frutta

evitare bevande zuccherate

**Comportamento e sonno**

Mangiare abitualmente insieme in famiglia, consumando alimenti preparati in casa, a orari regolari e con la TV spenta.

Favorire immagine corporea positiva(link)

Attenzione allo stigma sanitario (link)

**Attività fisica**

Promuovere un incremento dell’attività fisica moderata-vigorosa sia organizzata che non, con l’obiettivo di raggiungere gradualmente

una quantità ≥ 60 minuti/die. Un'ora 3 o 4 volte a settimana di rafforzamento muscolare e osseo.

• L’esposizione a schermi nel tempo libero deve essere limitata a ≤ 2 ore/die

**10-14 anni**

Misurare CA- Misurare PA

Esami : …..

Il rischio di diabete è prevalente dopo 10 anni, nei ragazzi con obesità con familiarità per T2DM.

Utilizzare stadiazione EOSS (link)

Attenzione agli “Adverse Childhood Experiences“(ACEs) possono rappresentare una comorbilità significativa di cui tener presente.(link)

I programmi body-positive sono utilizzati per promuovere un’immagine corporea positiva e prevenire lo sviluppo di disturbi alimentari(Link)

Attenzione al Bing- eating

Attenzione allo stigma

**Farmaci**

**ok**

vit D?

**Nutrizione**

Attenzione alle bevande zuccherate,ai cibi ultraprocessati ( cibi pronti, surgelati, in scatola etc…)

Ridurre il consumo di sale a meno di 5 grammi al giorno, privilegiare sale iodato, non utilizzare salse, lavare i cibi in scatola.

Educare alla lettura delle etichette degli alimenti

Attenzione ai Fuoripasto

**Attività fisica**

Attività intensa almeno 1h 3-4 v/sett.

Fare jogging, nuotare velocemente, saltare alla corda, fare giochi di squadra con la palla, lotta e judo, giocare a tennis, squash, fare scalate.

Lo svolgimento di attività fisica intensa superiore a un'ora/die fornisce ulteriori benefici per la salute.

**15-17**

ok