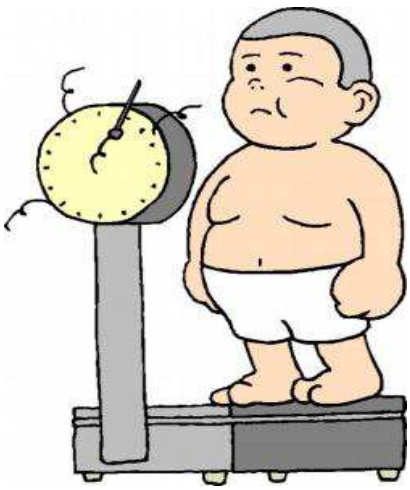
Dott. Antonio Catapano – Pediatra

REGOLE PER UN PRIMO APPROCCIO DIETO-TERAPEUTICO ALL'OBESITA' DEL BAMBINO

1) ***Dieta : eliminare i fuori pasto*** → *sono sostanze ipercaloriche che non saziano e non vengono calcolate*
2) ***Dieta : eliminare dolci e fritture*** → *sono cibi ipercalorici in piccolo volume , saziano poco*
3) ***Dieta : fare una colazione abbondante*** → *ciò consente di non avere per tutto il giorno una fame disperata e riuscire a dominare la quantità di cibo della giornata*
4) ***Dieta : diminuire i condimenti aggiuntivi*** →*conviene usare poco olio di oliva per condire i pasti di tutta la famiglia*
5) ***Dieta : aumentare i vegetali, la frutta ed i legumi*** → *le fibre regalano sazietà e salute dell'intestino. I cibi con fibre sono a parità di volume ipocalorici*
6) ***Attività fisica : aumentare tutte le occasioni di movimento*** → *a scuola a piedi , in casa senza ascensore, passeggiate, vita all'aria aperta, giochi di cortile ……*
7) ***Attività fisica : diminuire le ore di sedentarietà*** → *televisione, computer, videogiochi etc, . Imporsi almeno un'ora di movimento al giorno.*
8) ***Diario del peso*** → *tenere un diario personale del peso rilevato a digiuno al mattino con scadenza fissa , per es. settimanale sulla bilancia di casa per registrare come positiva una diminuzione del peso , ma anche un non aumento , come negativo un aumento*
9) ***Coinvolgimento della famiglia*** → *tutta la famiglia del bambino obeso deve collaborare , mangiando le stesse cose e facendo una vita più attiva. Qualunque sforzo personale del bambino sarà breve ed inutile se non sarà uno sforzo dell'intera famiglia.*
10) ***Attività di palestra*** → *se fa piacere e non è scomoda da praticare , va effettuata dopo un primo calo di peso , purchè non diventi alibi per una successiva sedentarietà e per "abboffate " compensative*



Studio Via Avini,118 – Terzigno Napoli – Tel. 0815296937 – 3666647089 – akatapano@alice.it