

Giovedì 05 LUGLIO 2018

L'esempio della madre è fondamentale per proteggere i figli dall'obesità

Uno studio della Harvard T.H. Chan School of Public Health su oltre 24 mila ragazzi e quasi 17 mila donne rivela che un baluardo fondamentale contro l'obesità infantile e dell'adolescenza è l'esempio della madre. Il role model insomma è molto più efficace delle 'prediche' nello scongiurare l'obesità nei ragazzi. Un insegnamento per genitori e per gli operatori sanitari, che dovrebbero sempre coinvolgere le madri nelle strategie di prevenzione e trattamento dei figli.

La ricetta del vivere in salute è la stessa di sempre: mangiare bere, fare tanta attività fisica, non fumare, consumare alcol in maniera moderata, mantenere il peso forma. La novità è che queste cinque buone abitudini riducono di oltre il 75% il rischio di obesità nei figli se sono le madri stesse a perseguirle con attenzione e costanza.

A rivelarlo è uno studio condotto dalla Harvard T.H. Chan School of Public Health, pubblicato su [BMJ](#), che di fatto ribadisce l'importanza del 'role modeling' del dare il buon esempio, senza limitarsi a predicarlo soltanto. La ricerca dimostra infatti che quando sia la madre che il figlio si attengono a queste cinque regole d'oro, il rischio di obesità si riduce dell'82% rispetto alle coppie madre-figlio che non le seguono.

Un ragazzo dai 6 ai 19 anni su 5 negli USA è affetto da obesità, condizione che aumenta il rischio di diabete di tipo 2, cardiopatia ischemica ed altre condizioni metaboliche. E' noto che la genetica ha il suo peso nel determinismo dell'obesità ma l'esplosione epidemiologica di questa condizione, registrata negli ultimi anni, è più verosimilmente legata ad alterazioni dello stile di vita e della dieta. L'influenza dell'ambiente insomma è molto più importante della genetica.

I ricercatori di Harvard sono andati a studiare l'associazione tra lo stile di vita della madre e il rischio di obesità tra bambini e adolescenti di età compresa tra i 9 e i 18 anni; il campione preso in esame è quello dei 24.289 ragazzi arruolati nel *Growing Up Today Study*, tutti nati da 16.945 donne che avevano partecipato al *Nurses' Health Study II*.

La ricerca ha evidenziato che 1.282 di questi ragazzi (il 5,3% del campione) aveva sviluppato una condizione di obesità nell'arco di un periodo di follow-up di 5 anni e che obesità materna, abitudine tabagica della madre e scarsa attività fisica risultavano tutti fortemente associati alla comparsa di obesità nei figli.

Il rischio più basso di obesità nei figli al contrario è stato osservato quando sia le madri che i figli seguivano le regole del vivere sano. In particolare, i figli di donne che mantenevano il peso forma (BMI 18,5-24,9) avevano un rischio di sviluppare obesità del 56% inferiore rispetto ai figli di madri non 'in forma'; mentre i figli di madri non fumatrici, avevano un rischio di obesità del 31% inferiore, rispetto ai figli di madri fumatrici.

Il rischio-obesità è apparso più contenuto anche nei figli, le cui madri consumavano bevande alcoliche con moderazione, rispetto ai figli di donne completamente astemie. Non vi sono invece dati relativi alla prole delle forti bevitrici in quanto nel Nurses' Health Study II questa categoria non era presente.

La vera sorpresa dello studio viene invece dal fatto che le abitudini alimentari della madri non influenzavano in maniera particolare il rischio obesità nei figli; forse perché la dieta dei ragazzi è influenzata da mille altre variabili, dalla mensa scolastica, alle opzioni di ristoro nel quartiere, alle uscite con gli amici.

Il vero *take home message* di questo studio resta comunque quello del ruolo fondamentale dell'esempio dato dalle madri nell'abbracciare o meno uno stile di vita sano. A contare sono i fatti, molto più delle patologie insomma. E la lezione per gli operatori sanitari è che l'obesità dei ragazzi si combatte solo attraverso interventi che coinvolgano tutta la famiglia e strategie di prevenzione mirate ai genitori.

Maria Rita Montebelli