

OBESITÀ INFANTILE, LA PREVENZIONE PARTE DAI PRIMI ANNI DI VITA

Publicato il 10 Marzo 2026 di Dino Tropea



Categoria: [CRONACA E ATTUALITA'](#)

Etichette: [alimentazione infantile](#), [crescita bambini](#), [Dino Tropea](#), [dottressa Immacolata Savarese](#), [genitori e salute bambini](#), [giornalismo salute](#), [Immacolata Savarese pediatra](#), [metabolismo bambini](#), [obesità infantile](#), [Ospedale Bambino Gesù](#), [pediatria](#), [pediatria preventiva](#), [prevenzione obesità bambini](#), [rubrica pediatrica](#), [salute bambini](#), [salute infantile](#), [sovrappeso nei bambini](#), [terapia intensiva neonatale](#)



La pediatra e neonatologa del Bambino Gesù Immacolata Savarese spiega perché intervenire precocemente può cambiare il metabolismo dei bambini e proteggere la loro salute futura.

L'obesità infantile rappresenta una delle principali sfide per la salute pubblica nei Paesi occidentali. Sempre più bambini sviluppano problemi di sovrappeso già nelle prime fasi della crescita, con conseguenze che possono influenzare il loro stato di salute anche in età adulta.

Secondo gli specialisti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, intervenire precocemente è fondamentale per prevenire complicanze metaboliche e favorire uno sviluppo equilibrato.

Ne parliamo con [la dottoressa Immacolata Savarese](#), pediatra e neonatologa della **Terapia Intensiva Neonatale (TIN)** del Bambino Gesù, che ci aiuta a capire perché i primi anni di vita sono decisivi per la salute metabolica dei bambini.

Dottoressa Savarese, quanto è diffuso oggi il problema dell'obesità infantile?

L'obesità infantile è un fenomeno sempre più diffuso e rappresenta una delle problematiche sanitarie più rilevanti degli ultimi anni. Sempre più bambini presentano un eccesso di peso già in età precoce e questo aumenta il rischio di sviluppare nel tempo malattie metaboliche come diabete di tipo 2, ipertensione e patologie cardiovascolari.

Perché è così importante intervenire precocemente?

I primi anni di vita sono fondamentali per lo sviluppo dell'organismo e del metabolismo. In questa fase il corpo del bambino è particolarmente sensibile agli stimoli esterni, come l'alimentazione e lo stile di vita. Intervenire precocemente significa poter correggere alcuni fattori di rischio e favorire un equilibrio metabolico che accompagnerà il bambino anche nelle fasi successive della crescita.

Cosa significa "riprogrammare il metabolismo"?

Con questo termine si fa riferimento alla possibilità di influenzare positivamente il funzionamento del

metabolismo attraverso interventi precoci. Abitudini alimentari corrette, attività fisica e uno stile di vita equilibrato possono contribuire a ridurre il rischio di obesità e delle patologie correlate durante la crescita e nell'età adulta.

Quali sono i principali fattori che favoriscono l'obesità nei bambini?

Tra i fattori più comuni troviamo un'alimentazione ricca di cibi altamente calorici o ultraprocesati, la riduzione dell'attività fisica e uno stile di vita sempre più sedentario. Anche l'ambiente familiare ha un ruolo importante: i bambini tendono a imitare le abitudini alimentari e i comportamenti che osservano in casa.

Cosa possono fare concretamente i genitori?

Il primo passo è promuovere uno stile di vita sano fin dall'infanzia. È importante offrire ai bambini un'alimentazione equilibrata, favorire il movimento e limitare il tempo trascorso davanti a televisione, smartphone e dispositivi digitali. Il pediatra può aiutare le famiglie a monitorare la crescita e a individuare eventuali segnali precoci di sovrappeso.

Qual è il messaggio più importante per le famiglie?

La prevenzione è fondamentale. Intervenire precocemente permette di accompagnare i bambini verso una crescita sana e di ridurre il rischio di sviluppare malattie metaboliche in futuro. Per questo è essenziale che famiglie e professionisti sanitari lavorino insieme per promuovere abitudini corrette fin dai primi anni di vita.

L'obesità infantile non è soltanto una questione di alimentazione, ma un fenomeno complesso che coinvolge abitudini quotidiane, contesto familiare e stile di vita. Per questo la prevenzione deve iniziare molto presto, accompagnando bambini e genitori in un percorso di consapevolezza e attenzione alla salute.

Come sottolineano dalla dott.ssa Savarese, intervenire nei primi anni di vita significa offrire ai bambini strumenti concreti per crescere in modo equilibrato e ridurre il rischio di sviluppare malattie metaboliche in futuro.

La dottoressa svolge inoltre attività libero-professionale in intramoenia, prenotabile tramite il

CUP dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma.

Un lavoro che richiede la collaborazione tra medici, pediatri e famiglie, ma che può fare la differenza nel garantire alle nuove generazioni **una crescita più sana e consapevole.**

