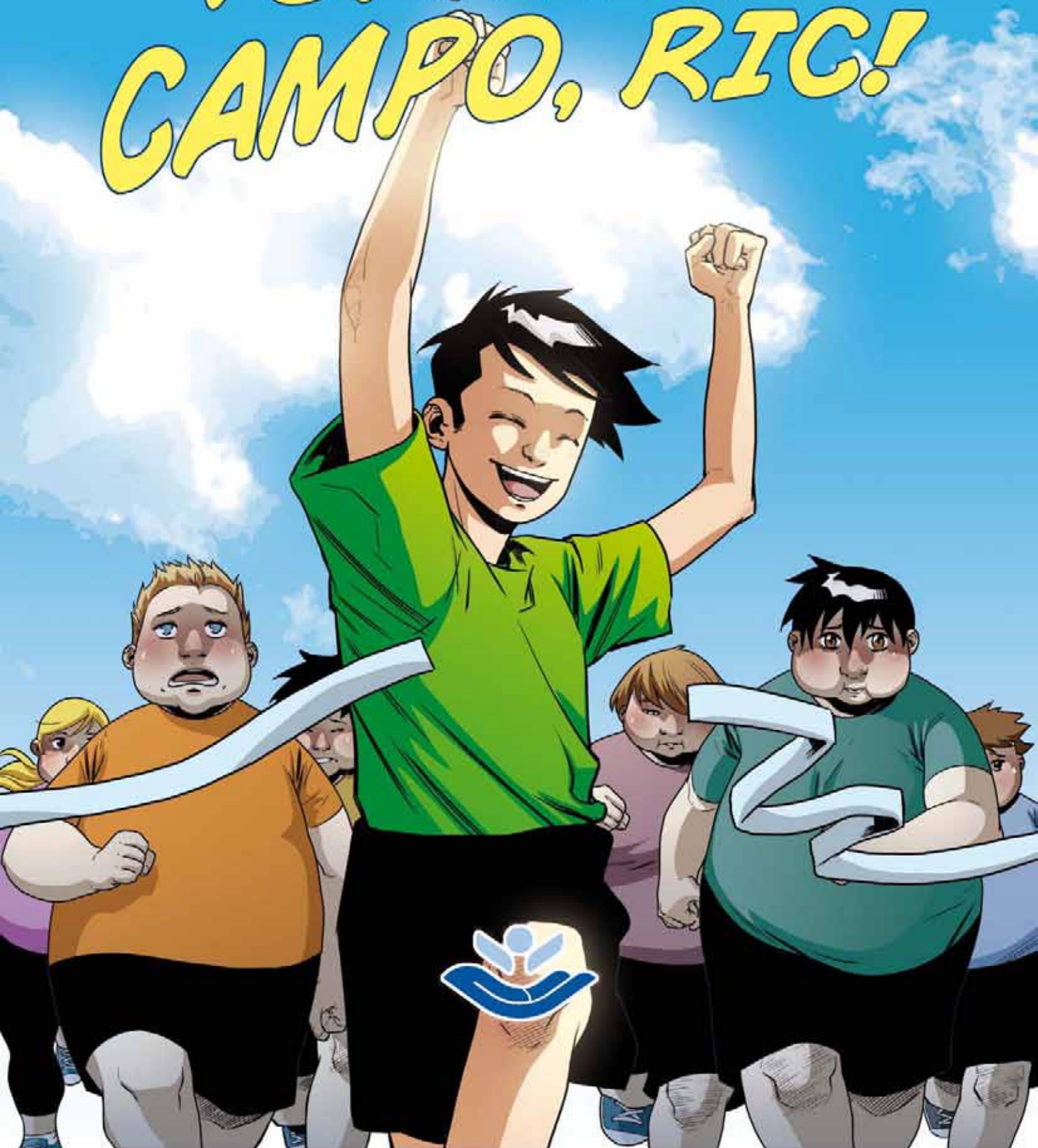


A cura del Dr. Valerio Nobili  
(Ospedale Pediatrico Bambin Gesù)

# TORNA IN CAMPO, RIC!



Si ringrazia l'Istituto Scotti-Bassani nelle persone del Dott. Andrea Budell (Presidente) e del Dott. Roberto Baldoli per la realizzazione del progetto.

## Introduzione

Può il cibo essere il nostro nemico? Ebbene sì, e questa certezza è uno degli aspetti più inquietanti della modernità. Ai tempi dei nostri nonni e bisnonni, e specialmente durante le guerre, il cibo scarseggiava; alcuni prodotti come zucchero, farina, burro erano razionati, se ne poteva avere soltanto una quantità limitata, che spesso non bastava a sfamare una famiglia. Così grandi e piccoli soffrivano di malnutrizione dovuta alla mancanza di vitamine, proteine e calorie, ed erano deboli e fragili. Ancora oggi, nei paesi molto poveri, questa malattia miete tante vittime.

Progresso e pace ci hanno liberato dallo spettro della fame e delle malattie ad essa relazionate, e questa è una grande conquista. Ma non hanno risolto il problema dell'alimentazione. Oggi il pericolo non è la mancanza di cibo ma l'eccessiva disponibilità e consumo di alimenti e bevande ad altissimo contenuto calorico. Questi prodotti sono pubblicizzati costantemente sui media e venduti dovunque, sono cibi pericolosi che rappresentano per tutti noi una tentazione costante. Chi ne consuma troppi diventa obeso. In fondo anche l'obesità è una forma di malnutrizione, in eccesso piuttosto che in difetto, ed anche l'obesità ci rende deboli, fragili e ci costringe ad un'esistenza limitata, senza gioia. Nei casi in cui ad essa si associno complicanze come la steatosi epatica si può arrivare a danni permanenti con compromissione della aspettanza di vita. Tali dati sono stati più volte pubblicati in letteratura dal Dr Valerio Nobili, Pediatra Epatologo presso l'Ospedale Bambino Gesù di Roma, artefice di questo fumetto, nonché riconosciuto esperto Internazionale di tali problematiche.

I bambini obesi sono le vittime innocenti di una società che avvelena i propri figli con cibi e bevande ipercaloriche ed offre loro giochi e passatempi che non richiedono alcuna attività fisica, come i videogiochi, le playstation ed i computer. Sono i genitori, i nonni, gli adulti che devono vegliare sui bambini, spetta a loro insegnare a mangiare ed a vivere sano. L'infanzia è la base della piramide della vita per la mente e per il corpo, le abitudini acquisite in giovane età spesso rimangono con noi per sempre. Ed in fatti l'obesità infantile condiziona la vita dell'adolescente e dell'adulto, la rende più difficile, più a rischio di malattie. Ma anche i bambini devono essere coscienti del pericolo dei cibi ipercalorici perché sono costantemente a portata di mano e spesso costano poco. Ecco perché si è pensato di usare un fumetto per spiegare anche a loro i rischi connessi con l'alimentazione sbagliata e la sedentarietà e la gioia di un'infanzia sana, dove lo sport è una forma importante di divertimento e di socializzazione.

Loretta Napoleoni  
Giornalista, Economista

## **Note per la famiglia**

Cari genitori,

questo fumetto racconta la storia di Riccardino, un bambino che in seguito ad abitudini alimentari scorrette ed ad uno stile di vita sedentario, diventa obeso e sviluppa una steatosi epatica e le complicanze ad essa collegate. L'obiettivo di questo fumetto è spiegare alle famiglie dei bambini affetti da fegato grasso ed ai bambini stessi le caratteristiche e le cause della loro malattia ed il suo percorso di cura. Infatti la cura del fegato grasso deve necessariamente coinvolgere tutta la famiglia ed il successo terapeutico è subordinato ad una radicale modifica delle abitudini di vita familiari spesso non corrette. Questo fumetto servirà a farvi meglio comprendere la malattia ed il suo programma diagnostico e terapeutico ed a spiegare in maniera semplice ai vostri bambini ed agli altri membri della famiglia il problema "steatosi epatica" e "sindrome metabolica". Per ulteriori informazioni scrivere a [steatosiepatica@opbg.net](mailto:steatosiepatica@opbg.net).

### **Il glossario della steatosi epatica**

**Steatosi epatica (NAFLD: non-alcoholic fatty liver disease):** accumulo di grasso in quantità superiore al 5% delle cellule epatiche (steatosi epatica semplice).

**Steatoepatite (NASH: non-alcoholic steatohepatitis):** forma evolutiva della steatosi epatica caratterizzata dalla presenza di infiammazione e morte delle cellule epatiche, talora associata a fibrosi, che può progredire, anche in età adolescenziale, verso un quadro di cirrosi epatica.

**Eccesso ponderale:** accumulo eccessivo di tessuto adiposo. Si definisce sovrappeso chi ha un indice di massa corporea (IMC) compreso fra l'85° e il 95° percentile calcolato per età e sesso e obeso chi ha un IMC superiore al 95° percentile per età e sesso.

**Adiposity rebound:** è un fenomeno in base al quale nei bambini fisiologicamente, dopo il primo anno di vita, i valori di IMC diminuiscono per poi stabilizzarsi e riprendere ad aumentare intorno al 5° anno di età. Alcuni studi hanno dimostrato che un adiposity rebound particolarmente precoce, soprattutto in soggetti con basso peso neonatale, comporta un elevato rischio di sviluppare obesità grave che persiste anche in età adulta.

**Diabete di tipo 2 (DM tipo 2):** fino ad alcuni anni fa era caratteristico dell'età adulta (> 40 anni) ed associato ad obesità grave ed a resistenza all'azione dell'insulina (insulino-resistenza) che, almeno nelle fasi iniziali, viene prodotta in quantità superiore alla norma (iperinsulinismo) mantenendo normali i valori di glicemia. Successivamente, persistendo lo stato di obesità e di steatosi epatica, le cellule pancreatiche deputate alla produzione dell'insulina possono esaurire la loro capacità di produrre l'ormone, portando allo sviluppo del diabete mellito di tipo 2.

**Sindrome metabolica:** è una condizione caratterizzata dalla presenza di 3 o più delle seguenti condizioni: obesità, insulinoresistenza, diabete di tipo 2 (T2DM) o alterata tolleranza al glucosio (IGT), ipertrigliceridemia, ipercolesterolemia, ridotti livelli di colesterolo HDL, ipertensione. Ognuna di queste condizioni rappresenta "di per sé" un fattore di rischio cardiovascolare e la loro simultanea presenza aumenta in maniera esponenziale tale rischio.

**Sindrome delle apnee ostruttive nel sonno (OSAS)** è un disturbo della respirazione durante il sonno caratterizzato dall'ostruzione parziale prolungata e/o completa ma intermittente delle alte vie aeree (apnee ostruttive) che interrompono la normale respirazione durante il sonno. L'accumulo di grasso corporeo nel bambino con eccesso ponderale altera in modo più o meno marcato l'anatomia dell'apparato respiratorio a più livelli, conducendo a una alterazione della meccanica respiratoria.

**Dislipidemia:** alterazione rispetto ai valori normali di una o più delle componenti ematiche dei grassi; possono aumentare il colesterolo totale, quello cosiddetto cattivo (LDL), così come i trigliceridi, oppure possono scendere i livelli del cosiddetto "colesterolo buono" (HDL).

Una delle conseguenze della dislipidemia è la "cardiovasculopatia aterosclerotica", che, nell'adulto, è la principale causa di morte e di una cattiva qualità di vita in tutti i Paesi Industrializzati.

**Rischio cardiovascolare:** con tale termine si intende il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, quali ictus, infarto, aterosclerosi. È stato dimostrato che i bambini affetti da obesità e dalle complicanze metaboliche ad essa correlate (steatosi epatica, iperinsulinismo, dislipidemia) hanno un rischio da tre a cinque volte maggiore di sviluppare precocemente malattie cardiovascolari in età adulta. Stili di vita ed alimentazione corretti possono rallentarne o impedirne del tutto lo sviluppo.



LE MIE GIORNATE COMINCIAVANO TUTTE ALLA STESSA MANIERA.

TESORO SVEGLIATI, E' PRONTA LA COLAZIONE!!!



DAI SBRIGATI CHE SE POI NON MANGI TI SENTI MALE A SCUOLA!



... CON QUELL'ABBONDATE COLAZIONE CHE MI RITROVAVO QUASI SEMPRE A SALTARE...

DAI DAI CHE TI ACCOMPAGNA PAPA' A SCUOLA! SIEDITI E MANGIA!

NON FACCIO IN TEMPO MAMMA, DEVO ANCORA PREPARARE LO ZAINO!



SEMPRE ALLA STESSA ORA POI, I MIEI AMICI CI PROVAVANO QUASI TUTTE LE MATTINE.



SCENDI RIC, ALMENO OGGI ANDIAMO A SCUOLA INSIEME!

CHI E'?



MA LA MIA RISPOSTA ERA SEMPRE LA STESSA.

NO NO, ANDATE, MI ACCOMPAGNA PAPA!



SI', SENZA CHE CI PENSIATE TROPPO, SONO CIRCA 50 METRI.



A SCUOLA POI, LA MIA MENTE ERA CONCENTRATA SULLA RICREAZIONE, ALLA QUALE ARRIVAVO AFFAMATO AVENDO SALTATO LA COLAZIONE. QUINDI PASSAVO TUTTA LA PAUSA A DIVORARE CON INGORDIGIA LA MERENDA CHE LA MAMMA MI PREPARAVA CON FANTASIA OGNI GIORNO.

UN PANINO AL SALAME.



UN PANINO CON LA FRITTATA.



UN PANINO CON PROSCIUTTO COTTO E MAIONESE.



UN PANINO CON LA MORTADELLA.



PURTROPPO PERO' DURANTE LE LEZIONI MI RITROVAVO A STUZZICARE DAGLI SPUNTINI DEI COMPAGNI, AVENDO UNA FAME PAZZESCA...



...OPPURE FACEVO UN SALTO IN CORRIDOIO TRA UN'ORA E L'ALTRA E ANDAVO AL "DISTRIBUTORE DI BONTA'", COME LO CHIAMAVO, E PRENDEVO QUALCHE SNACK...



...CHE PRONTAMENTE MANGIAVO E FINIVO ANCHE PRIMA DI TORNARE IN CLASSE.



DURANTE LE ORE DI GINNASTICA ERO SEMPRE L'ULTIMO DEL GRUPPO MENTRE FACEVAMO LA CORSA.



NON ME NE SONO RESO CONTO PER TANTO TEMPO MA NON ERA LA NOIA A LASCIARMI DIETRO A TUTTI...



...MA ERA UNA MAL SANA PIGRIZIA CHE VENIVA FUORI APPENA UNA GOCCIA DI SUDORE SFIORAVA LA MIA FRONTE.



DOPO UN PO' DI TEMPO POI OLTRE AL SUDORE CI SI MISE ANCHE IL FIATONE A FARMI DESISTERE, COSI' ME NE RIMANEVO SEDUTO AD OSSERVARE GLI ALTRI SCATENARSI IN CAMPO, CERCANDO DI NON BADARE ALLE LORO PRESE IN GIRO.

RICCARDINO MUOVITI!!!

RICCARDINO SEI UN PAPPAMOLLA!!!



ALL'USCITA DA SCUOLA NONNO MI VENIVA A PRENDERE CON LA SUA VECCHIA AUTO...



...MAMMA E PAPA' LAVORANO TUTTO IL GIORNO, PER CUI PRANZAVO DAI NONNI CHE BEH... NON SONO CHE A ZOOM DA SCUOLA.



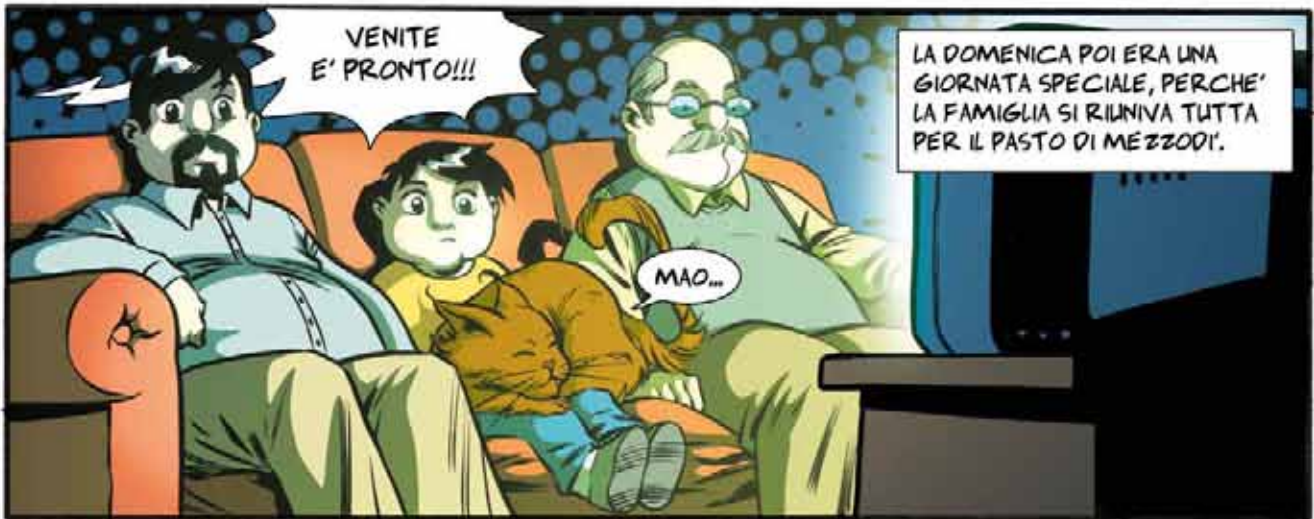
TIENI RICCARDINO, MANGIA A NONNA CHE DEVI CRESCERE, DIVENTI GRANDE E FORTE, COME IL TUO PAPA'!

I PRANZI DELLA NONNA ERANO PER ME OGNI GIORNO UNA FESTA: A TAVOLA C'ERA OGNI TIPO DI SQUISITEZZA CHE IO DIVORAVO PIU' AFFAMATO CHE MAI!



PASTA AL FORNO, CANNELLONI, PASTA FATTA IN CASA, VERDURE RIPASSATE IN PADELLA, POLPETTE FRITTE...

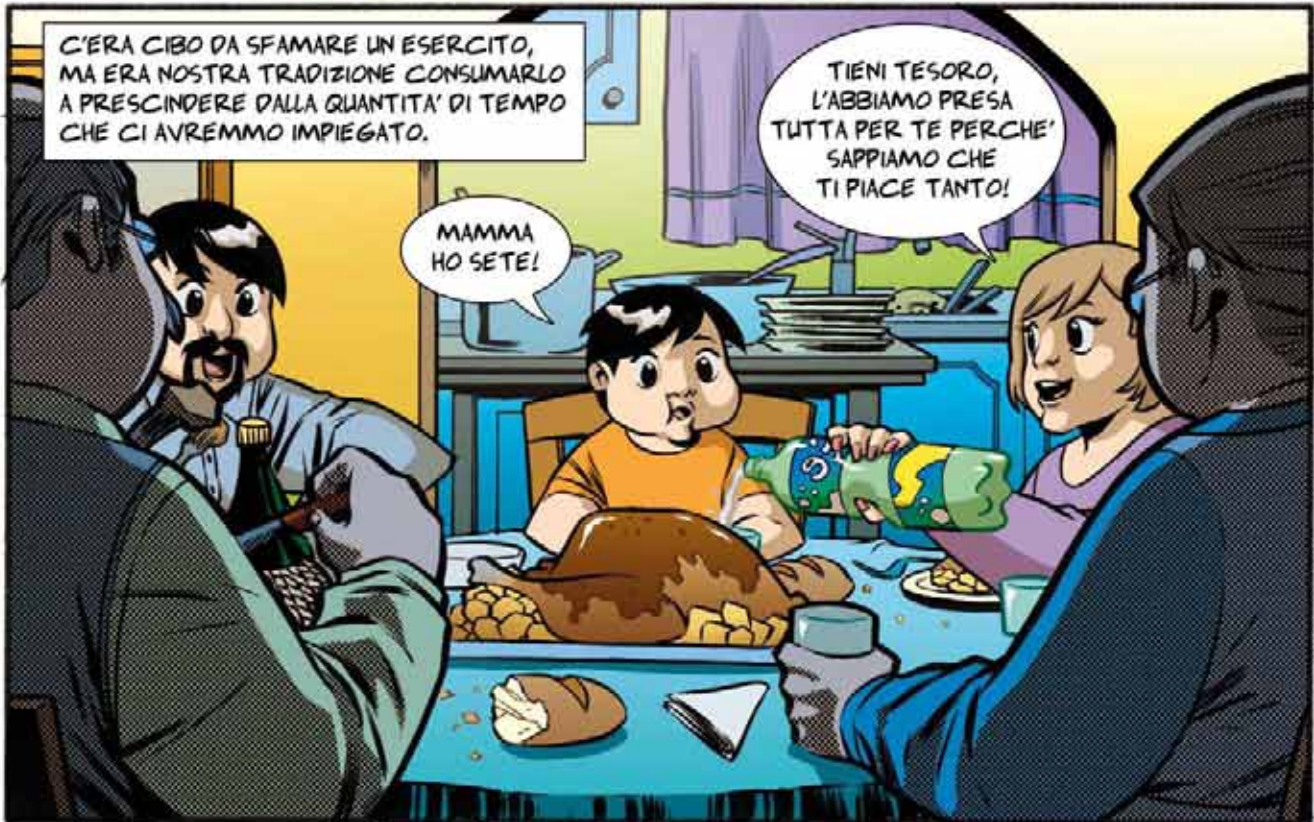




VENITE  
E' PRONTO!!!

MAO...

LA DOMENICA POI ERA UNA  
GIORNATA SPECIALE, PERCHE'  
LA FAMIGLIA SI RIUNIVA TUTTA  
PER IL PASTO DI MEZZODI'.



C'ERA CIBO DA SFAMARE UN ESERCITO,  
MA ERA NOSTRA TRADIZIONE CONSUMARLO  
A PRESCINDERE DALLA QUANTITA' DI TEMPO  
CHE CI AVREMMO IMPIEGATO.

MAMMA  
HO SETE!

TIENI TESORO,  
L'ABBIAMO PRESA  
TUTTA PER TE PERCHE'  
SAPPIAMO CHE  
TI PIACE TANTO!



TANT'E' VERO CHE QUASI SEMPRE,  
NEL TARDO POMERIGGIO, MENTRE  
GLI ALTRI CHIACCHIERAVANO O  
GIOCAVANO A CARTE STUZZICANDO  
DOLCETTI E SORSEGGIANDO  
CAFFE', IO ASPETTAVO CHE  
FINISSERO DI "PRANZARE" DAVANTI  
ALLA TV CON LEO, CON UN OCCHIO  
CHIUSO E UNO APERTO.

IL SONNELLINO POMERIDIANO  
PERO' ERA UN ABITUDINE  
GIORNALIERA DOPOPRANZO...MI  
SI CHIUDEVANO GLI OCCHI E  
NON NE POTEVO FARE A MENO  
DI DORMIRE QUEL PAIO D'ORE.

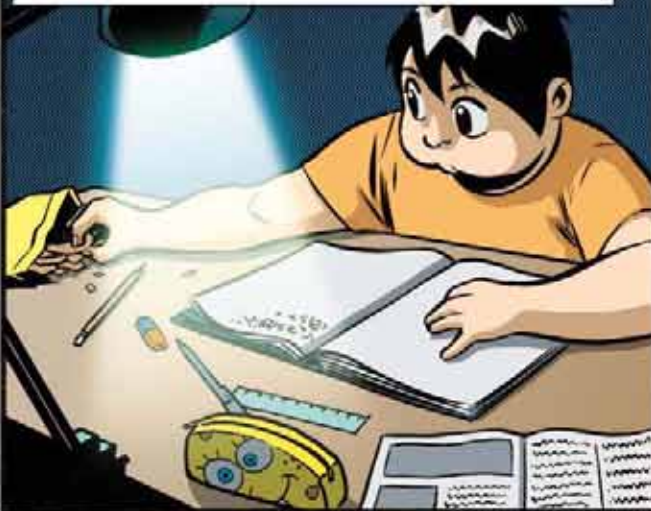


CREDO CHE INIZIAI A RUSSARE, PERCHE'  
AL MIO RISVEGLIO NON TROVAVO PIU'  
LEO SDRAIATO ACCANTO A ME...!

QUANDO MI SVEGLIAVO LA NONNA MI PREPARAVA  
SEMPRE UNA BELLA MERENDA: LATTE E BISCOTTI,  
UN BEL PANINO COL PROSCIUTTO O UNA DI QUELLE  
MERENDINE CHE DEVI CONSERVARE IN FRIGO  
SE NO SI SCIOLGONO ANCHE D'INVERNO.



AL MOMENTO DI STUDIARE, TRA UNO SBADIGLIO E  
L'ALTRO, AVEVO SEMPRE UN SUCCO DI FRUTTA E  
QUALCHE SALATINO A TENERMI COMPAGNIA.



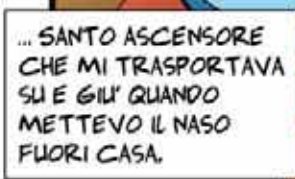
FINITI I COMPITI PASSAVO ORE DAVANTI  
AL COMPUTER A SPULCIARE INTERNET  
O A CHATTARE CON GLI AMICI...



... OPPURE GIOCAVO CON I VIDEOGAMES FINO A  
TARDI, SENZA ACCORGERMI MINIMAMENTE DEL  
TEMPO CHE PASSAVA.



ALCUNE VOLTE GIOCAVO ANCHE COL MIO PAPA':  
POMERIGGI INTERI A SFIDARCI A CALCIO  
CREANDO DEI VERI E PROPRI CAMPIONATI,  
COMODAMENTE SEDUTI IN POLTRONA.



QUALCHE VOLTA ANDAVO ANCHE AL CINEMA CON LORO...



...SENZA FARMI MAI MANCARE L'ACCOMPAGNAMENTO GIUSTO AD OGNI FILM.



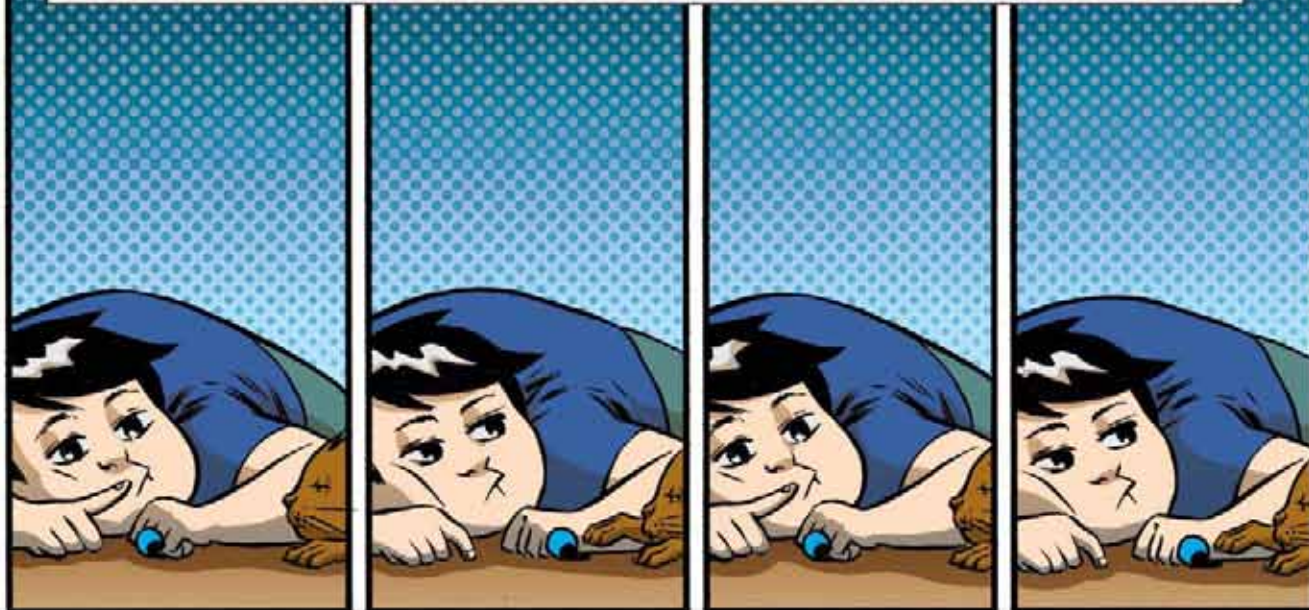
ANDAVO A FAR LA SPESA CON MAMMA MA NON LE PRESTAVO MOLTA ATTENZIONE, SAPEVO CHE LEI AVREBBE PRESO SEMPRE LE COSE CHE AMAVO TROVARE IN TAVOLA..



... O DURANTE IL TRAGITTO DAL SUPERMERCATO A CASA.



CAPITAVA CHE PASSAVO UN PO' DI TEMPO A GIOCARE CON LEO..MA NON ERA COSI' ENTUSIASMANTE...



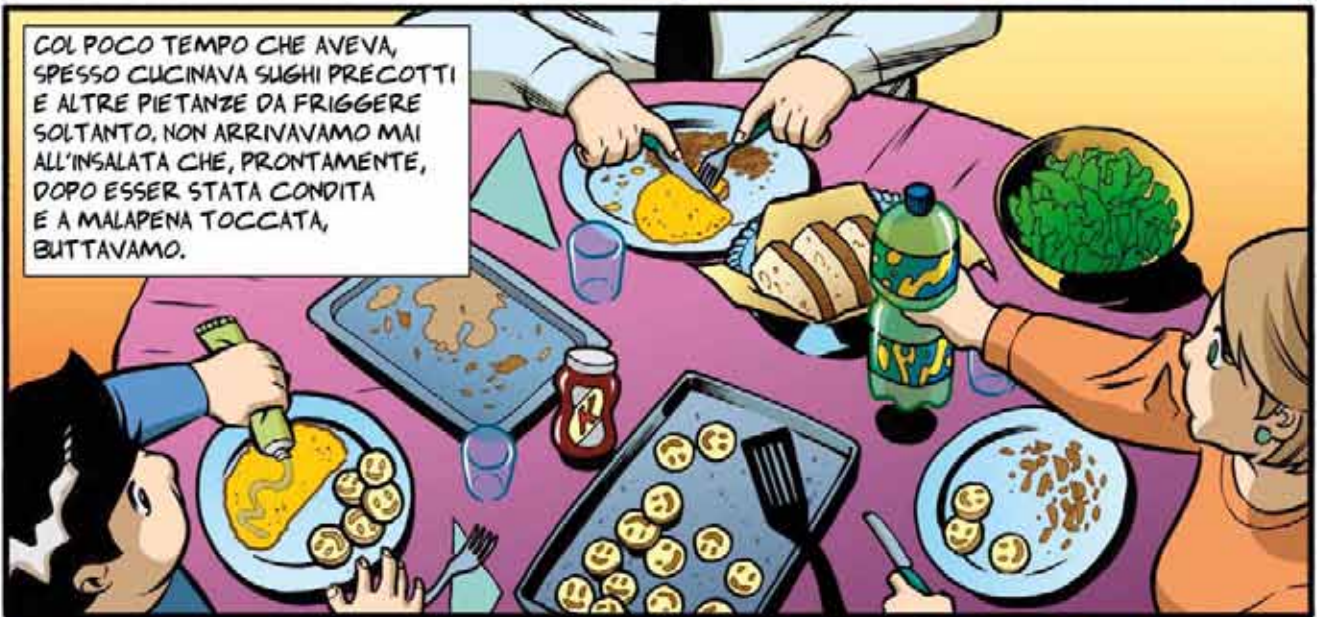
DURANTE LA SETTIMANA LA MAMMA MI VENIVA A PRENDERE DAI NONNI POCO PRIMA DI CENA, QUANDO TORNAVA DA LAVORO...



... PAPA' RIENTRAVA SUBITO DOPO, PERCIO' SI SBRIGAVA A CUCINARE E INTANTO IO GUARDAVO UN PO' DI TV.



COL POCO TEMPO CHE AVEVA, SPESSO CUCINAVA SUGHI PRECOTTI E ALTRE PIETANZE DA FRIGGERE SOLTANTO. NON ARRIVAVAMO MAI ALL'INSALATA CHE, PRONTAMENTE, DOPO ESSER STATA CONDITA E A MALAPENA TOCCATA, BUTTAVAMO.



CAPITAVA CHE IL PAPA' FACEVA TROPPO TARDI, PERCIO' LO RAGGIUNGEVAMO DOVE LAVORAVA E MANGIAVAMO AL FAST FOOD DEL CENTRO COMMERCIALE LI' VICINO...



... O ALLA STEAK HOUSE.



LA SERA, DOPO CENA, ERA D'OBBLIGO  
PASSARE ANCORA UN PO' DI TEMPO  
D'AVANTI ALLA TV.



POI, QUANDO MI VENIVA SONNO,  
SE NON MI ADDORMENTAVO  
SUL DIVANO...



... MI PREPARAVO PER ANDARE  
A LETTO...

... MA QUEL MALEDETTO PIGIAMA  
MI STAVA GIORNO DOPO GIORNO  
SEMPRE PIU' STRETTO.



E INFINE MI METTEVO A LETTO... QUASI  
SEMPRE STANCHISSIMO E AFFATICATO.



UN GIORNO LE COSE CAMBIARONO DAVVERO, MA NON IN MEGLIO. ERO A SCUOLA, DURANTE LA LEZIONE DI EDUCAZIONE FISICA, E MENTRE CERCAVO DI TENERE IL PASSO DEI MIEI COMPAGNI NELLA CORSA, COMINCIAI A SENTIRMI MALE.



PER PRIMA COSA MI VENNE IL FIATONE...



... POI MI SENTII AVVAMPARE IL VISO E COMINCIAI A SUDARE TANTISSIMO...



... LA TESTA INIZIO' A GIRARMI FORTE...



... ED INFINE AVVERTII UNA TREMENDA NAUSEA E UN DOLORE AL FIANCO DESTRO.



MI SENTII COSI' MALE CHE NON RIUSCII A RIPRENDERMI E LE MAESTRE DOVETTERO CHIAMARE MAMMA E PAPA'...



... E ANCHE UN'AMBULANZA, CHE MI PORTO' SUBITO IN OSPEDALE.

MI SENTIVO VERAMENTE MALE. IN OSPEDALE, IN ATTESA DI ESSER VISITATO, BEVENDO UN SUCCO, OSSERVAVO COME ERANO PREOCCUPATI MAMMA E PAPA'...



FORSE HA FATTO TROPPIA ATTIVITA' FISICA SENZA AVER FATTO COLAZIONE...



OPPURE STAVA COVANDO UN'INFLUENZA GIA' DA UN PO'...VEDRAI CHE NON SARA' NIENTE DI GRAVE.

COME STA? CHE HANNO DETTO I DOTTORI?

MA CHE HA? HA FATTO COLAZIONE STAMATTINA? VUOLE CHE GLI VADA A PRENDERE UN PEZZETTO DI PIZZA?

STIAMO ASPETTANDO CI CHIAMINO.



QUANDO MI FECERO ENTRARE, PER PRIMA COSA MI FECERO LE ANALISI DEL SANGUE.



SUBITO DOPO MI FECERO UN'ECOGRAFIA.





LA DOTTORESSA, DOPO POCO TEMPO, SPIEGO' AI MIEI GENITORI CHE AVEVO ALCUNI ENZIMI DEL FEGATO ALTI E CHE SEMPRE IL MIO FEGATO APPARIVA INFARCITO, PIENO DI GRASSO\*, PER CUI CONSIGLIAVA UNA VISITA SPECIALISTICA AL PIU' PRESTO.

\*STEATOSI EPATICA.



MA A COSA E' DOVUTO TUTTO QUESTO?



SIGNORA, SUO FIGLIO E' UN BAMBINO OBESO E QUESTO PROBABILMENTE HA CAUSATO DEI DANNI AL FEGATO CHE ABBIAMO NECESSITA' DI STUDIARE IN MANIERA PIU' ACCURATA. DOBBIAMO FARE UN RICOVERO PER FARE TUTTI GLI ACCERTAMENTI POSSIBILI.



QUELLA SERA STESSA, A CASA, LA MAMMA SI DEDICO' ANIMA E CORPO A PREPARARCI UN'ABBONDANTE CENA, CONVINTA ANCHE DI DOVERMI MAGGIORMENTE COCCOLARE VISTI GLI AVVENIMENTI DELLA GIORNATA.



ERO AGITATISSIMO. LA DOTTORESSA AVEVA PARLATO DI RICOVERO, AVEVO PAURA DEGLI ESAMI, AVEVO PAURA DEI RISULTATI, AVEVO PAURA DELL'OSPEDALE... NON RIUSCII A CHIUDERE OCCHIO.





IL GIORNO DOPO ANDAMMO  
IN OSPEDALE, CON LA VALIGIA  
E L'UMORE SOTTO I PIEDI.

NON AVEVO IDEA DI COME SAREBBERO ANDATE  
LE COSE... ERO SOLO MOLTO SPAVENTATO.



PER PRIMA COSA, LA DOTTORESSA VERIFICO  
IL MIO PESO... CHE OVVIAMENTE ERA MOLTO  
AUMENTATO.



POI MI MISURO' LA CIRCONFERENZA  
DELLA PANCIA... USO' MOLTO METRO!



QUANDO MI PORTARONO IN STANZA,  
COMINCIARONO A FARMI IL PRELIEVO DEL  
SANGUE; OGNI VOLTA RIEMPIVANO MOLTE  
PROVETTE...



... ED UNA VOLTA, PRIMA DEL PRELIEVO,  
HO DOVUTO BERE DELLO SCIROPPO DI ZUCCHERO...  
ERA LA COSA PIU' DISGUSTOSAMENTE DOLCE  
CHE AVESSI MAI ASSAGGIATO!



LA DOTTORESSA MI RIPETE' L'ECOGRAFIA E CONFERMO' CHE IL MIO FEGATO ERA SOFFERENTE PERCHE' INFARCITO DI GRASSO, MOSTRANDOLO ANCHE SUL MONITOR A ME E I MIEI GENITORI.



I MIEI AMICI MI CHIAMARONO... ANCHE SE ERO FELICE DI SENTIRLI, ERO INVIDIOSO CHE LORO POTEVANO USCIRE A GIOCARE E STAVANO BENE, MENTRE IO DOVEVO ANCORA STARE RICOVERATO...



MI MISURARONO LA PRESSIONE, CHE RISULTO' ALTA...

... E IL RICOVERO NON FU PIACEVOLE NEANCHE NEI PASTI CHE, PROPRIO A CAUSA DELLA PRESSIONE, ERANO POVERI DI SALE...



...IN PICCOLE PORZIONI E ASSAI DIVERSI DA QUELLI A CUI ERO ABITUATO A MANGIARE.



UN GIORNO LA DOTTORESSA MI FECE FARE UN ESAME DELLE URINE CHE CONSISTEVA NEL RACCOGLIERE LA PIPÌ DENTRO UN CONTENITORE PER 24 ORE.

DOVETE SAPERE CHE L'OBESITA' E' UNA MALATTIA CHE NON COLPISCE SOLO IL FEGATO, MA ANCHE ALTRI ORGANI QUALI I RENI, IL CUORE E LE OSSA. QUEST'ESAME CI AIUTERA' A CAPIRE MEGLIO ANCHE TUTTO IL RESTO.



UN ALTRO GIORNO INVECE LA DOTTORESSA MI MISE UN BRACCIALE SPECIALE...

QUESTO E' UN HOLTER PRESSORIO, UN BRACCIALE CHE DEVI TENERE PER 24 ORE, PER CONTROLLARE PER TUTTO IL GIORNO LA TUA PRESSIONE DEL SANGUE.

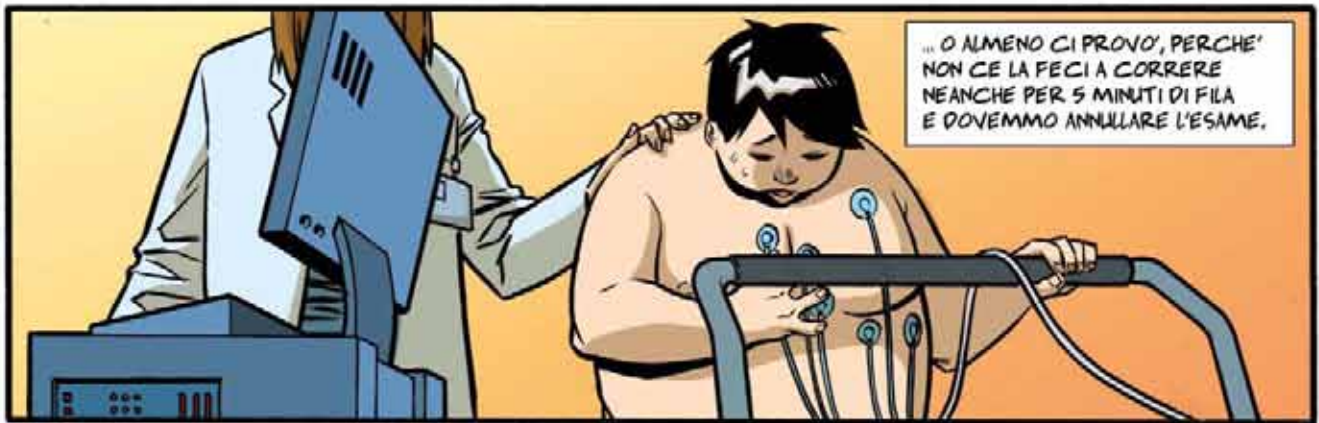


ORA FACCIAMO UN TEST SOTTOSFORZO...

...TI COLLEGO QUESTI ELETTRODI PER MONITORARE IL CUORE...



... E MI FECE FARE UNA CORSETTA SUL TAPIS ROLLANT...



... O ALMENO CI PROVO', PERCHE' NON CE LA FECI A CORRERE NEANCHE PER 5 MINUTI DI FILA E DOVEMMO ANNULLARE L'ESAME.



MI FECERO ANCHE UN ESAME TOTALMENTE PRIVO DI ATTIVITA' FISICA: LA DOTTORESSA LO CHIAMO' "POLISONNOGRAFIA", SERVIVA A STUDIARE COME DORMIVO LA NOTTE. E IN EFFETTI NON DOVEVO FAR ALTRO CHE DORMIRE, MENTRE VENIVO MONITORATO.

RONF RONF RONF



MA L'ESAME CHE PIU' TURBAVA I MIEI SOGNI ERA LA BIOPSIA DEL FEGATO: INFATTI ERO MOLTO AGITATO PRIMA CHE MI ADDORMENTASSI E NEANCHE LE PAROLE DI CONFORTO DELLE INFERMIERE RIUSCIRONO A RILASSARMI.



DEVO PERO' AMMETTERE CHE TUTTO ANDO' PER IL MEGLIO ED ANCHE IL DOLORE POST BIOPSIA FU SOPPORTABILISSIMO.

INIZIAVO PERO' GIA' A PENSARE CHE FORSE ERA MEGLIO SE INIZIAVO A MANGIARE UN PO' MENO E A MUOVERMI UN PO' DI PIU'...

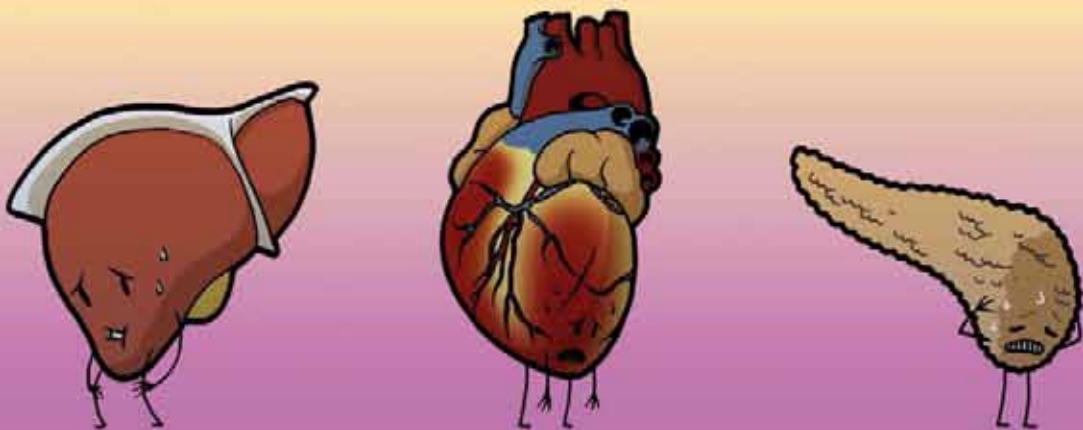
INFINE, INSIEME A MAMMA E PAPA', PARLAMMO CON UN DIETOLOGO CHE CI SPIEGO' TUTTE LE NUOVE REGOLE ALIMENTARI CHE AVREMMO DOVUTO SEGUIRE DA QUEL MOMENTO IN POI.

RICORDATE CHE DA ORA IN POI SARA' OPPORTUNO RIEQUILIBRARE LA VOSTRA DIETA INSERENDO ESSENZIALMENTE CIBI SANI...

... COME LA FRUTTA, LA VERDURA E IL PESCE, ELIMINANDO INVECE IL COSI' DETTO "CIBO SPAZZATURA", SOPRATTUTTO FUORI PASTO.

L'OBESITA' E' UNA MALATTIA CHE NASCE DA ERRATI COMPORTAMENTI E CHE DIPENDE SOSTANZIALMENTE DA 3 FATTORI: LA NOSTRA COSTITUZIONE, IL MOVIMENTO E CIO' CHE MANGIAMO. E' UTILE MANGIARE DI TUTTO NELLA GIUSTA MISURA.

"RICCARDO HA PERTANTO, NONOSTANTE LA SUA GIOVANE ETA', ALCUNI ORGANI VITALI GIA' DANNEGGIATI, PER FORTUNA IN MANIERA ANCORA REVERSIBILE. E' NECESSARIO PERO' AGIRE PRESTO!!"





PER QUESTO BISOGNA AVVICINARE IL BAMBINO AI CIBI. LI DEVE TOCCARE, ODOARRE, GUSTARE. GIOCANDO SULLA SUA CURIOSITA' SI RIUSCIRA' AD INSEGNARGLI UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA CHE LO PORTERA' A STARE BENE.



MA LUI PESCE NON NE MANGIA, LA VERDURA NON GLI PIACE E DI FRUTTA VUOLE SOLO LE BANANE...



ALLORA E' PROPRIO QUESTO IL MOMENTO DI COMINCIARE A MANGIARLI, SIGNORA! SCOPRIRETE, RICCARDO E ANCHE VOI, CHE OLTRE ALLA SUA GUARIGIONE OTTERRETE UN BENESSERE FONDAMENTALE, SE VI IMPEGNERETE.



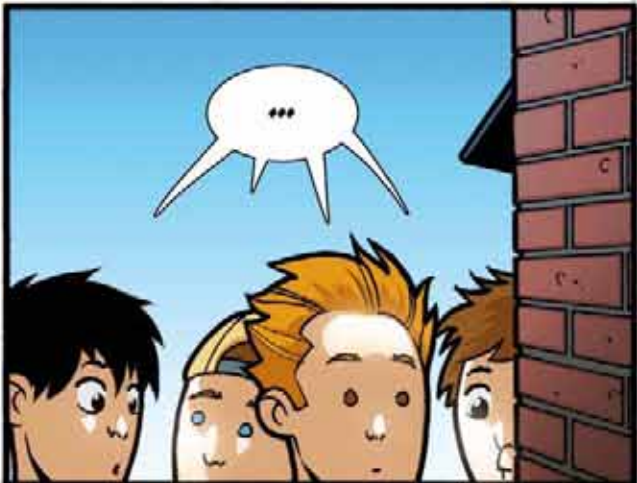
IL DOTTORE SPIEGO' AI MIEI GENITORI CHE, OLTRE ALLA DIETA ED ALLA ATTIVITA' FISICA, INDISPENSABILI PER LA MIA GUARIGIONE, ALLA LUCE DEGLI ESAMI CHE MI AVEVANO FATTO DURANTE IL RICOVERO, ERA NECESSARIO CHE IO PRENDESSI ANCHE DELLE MEDICINE.

MI DIEDERO DA PRENDERE DUE TIPI DI COMPRESSE...



LUNA, MI SEMBRA SI CHIAMASSE METFORMINA, ERA PER LA MIA INSULINA, RISULTATA MOLTO ALTA..

... E L'ALTRA, A BASE DI ACIDI GRASSI BUONI (OMEGA 3), SERVIVA INVECE AD AIUTARE IL MIO FEGATO GRASSO.





CIAO MAMMA,  
CIAO PAPA',  
IO VADO!



SECONDA BUONA NUOVA  
ABITUDINE: FARE SEMPRE  
LE SCALE.. MI AIUTA  
ANCHE A SVEGLIARMI!



CIAO..  
BENTORNATO..  
COME STAI?

CIAO!  
BENE..MA  
STARO' SEMPRE  
MEGLIO,  
VEURETE!



AVENDO FATTO COLAZIONE, LA MIA FAME ERA PLACATA PER GRAN PARTE DELLA  
MATTINATA, PERCIO' INVECE DEL PALLINO FISSO DELLA MERENDA, RIUSCIVO  
A SEGUIRE MEGLIO LE LEZIONI.



TERZA BUONA NUOVA ABITUDINE: A RICREAZIONE, INVECE DEL PANINO,  
FRUTTA! PER I PRIMI GIORNI FU DIFFICILE, SOPRATTUTTO VEDENDO  
LE MERENDE DEI MIEI AMICI...

... MA ERA QUALCOSA CHE MI AVREBBE FATTO  
STAR MEGLIO.. E COMUNQUE LA FRUTTA,  
SOPRATTUTTO SE DI STAGIONE, E' BUONISSIMA!





DURANTE LE LEZIONI NON HO PIU' VOGLIA DI SPIZZICARE, NE' DAI COMPAGNI...



... NE' DAL DISTRIBUTORE. ANCHE SE A VOLTE MI CI FERMO...



... PER PRENDERMI L'ACQUA QUANDO MAMMA SI DIMENTICA DI METTERMELA NELLO ZAINO O LA FINISCO PRIMA DI TORNARE A CASA.



NELLE ORE DI GINNASTICA HO COMINCIATO AD ESSER PARTECIPE, PRIMA SOLO AI RISCALDAMENTI...



...POI ANCHE ALLE PARTITE.



E PIU' GIOCAVO PIU' DIVENTAVO BRAVO...



... SCOPRENDO QUANTO FOSSE VERAMENTE DIVERTENTE.

ALL'USCITA DA SCUOLA PER ANDARE DAI NONNI, SE NON E' BRUTTO TEMPO, HO PRESO L'ABITUDINE DI FARMI UNA PASSEGGIATA FINO A CASA LORO.



ORMAI MI FACCIO VENIRE A PRENDERE IN AUTO POCHE VOLTE E SE MI PESA TROPPO LO ZAINO ME LO PORTO A MO' DI TROLLEY. E' BELLO PASSEGGIARE, E QUALCHE PEZZO DI STRADA LO PERCORRO CON GLI AMICI.



FORSE UNA DELLE PARTI PIU' DIFFICILI E' STATA CERCARE DI EDUCARE MIA NONNA, CHE PENSAVA SEMPRE MI STESSERO FACENDO MORIRE DI FAME.



DIRLE CHE IL PIATTO CHE NON DOVEVA MAI MANCARMI ERA QUELLO DELLE VERDURE...



... MA NON STRACONDITE O RIPASSATE IN PADELLA COME USAVA FARE.



DIRLE DI USARE PASTA E PANE INTEGRALI, RICCHI DI FIBRE.

DIRLE DI NON COMPRARMI PIU' BIBITE GASSATE, MA SOLO ACQUA NATURALE.



DIRLE DI LIMITARE LA CARNE ROSSA E LE UOVA E DI PREDILIGERE IL PESCE E LE CARNI BIANCHE.



LA DOMENICA E' DIVENTATA L'OCCASIONE PER STARE TUTTI INSIEME PRIMA E DOPO PRANZO: LA MAMMA, PARE STRANO, INSEGNA ALLA NONNA NUOVE RICETTE SALUTARI, IO E IL PAPA' PULIAMO SPESSO LA VERDURA E IL NONNO AIUTA TUTTI NOI.



MENTRE MANGIAMO, SEGUENDO LE ISTRUZIONI DEL DOTTORE, CI DIAMO SUGGERIMENTI A VICENDA, IN BASE AI NOSTRI FABBISOGNI ALIMENTARI; IN GENERALE TUTTI CI LIMITIAMO COI CARBOIDRATI E COI GRASSI.

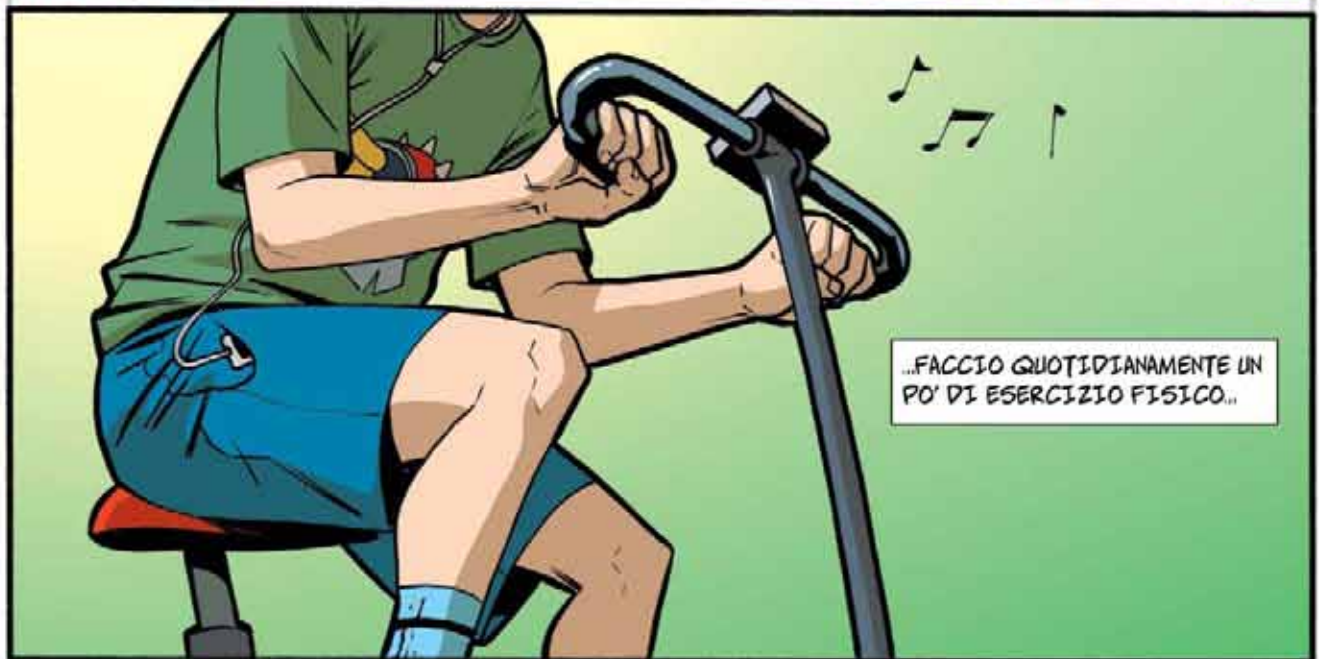


DOPO PRANZO ORA DIAMO TUTTI UNA MANO IN CUCINA, COSI' I NONNI POSSONO UN PO' RIPOSARE, PER POI USCIRE TUTTI ASSIEME A FARE UNA PASSEGGIATA.





DI POMERIGGIO HO INIZIATO A FARE ALTRE ATTIVITA' DOPO I COMPITI, PER ESEMPIO RIORDINO LA MIA CAMERETTA...



...FACCIO QUOTIDIANAMENTE UN PO' DI ESERCIZIO FISICO...

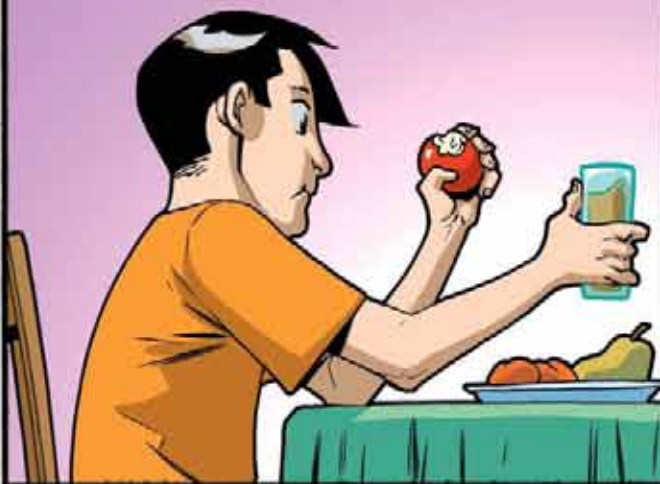


...MI SONO ISCRITTO IN PISCINA.

ESCO A GIOCARE CON GLI AMICI.



A META' POMERIGGIO FACCIO MERENDA CON ALTRA FRUTTA O UNO YOGURT FRESCO E LA MAMMA A VOLTE MI FA DELLE BELLE SPREMUTE.



OPPURE, QUANDO ESCO CON LA MAMMA, LA AIUTO A FAR LA SPESA E A SCEGLIERE LE COSE GIUSTE.



SE PAPA' E' A CASA E C'E' BRUTTO TEMPO OGNI TANTO GIOCHIAMO COI VIDEOGAMES: LO SFIDO A TENNIS E CONTINUO A BATTERLO SEMPRE!



ANCHE LEO ORA E' A DIETA ED E' DIVENTATO ANCHE LUI PIU' ATTIVO, TANTE' CHE CI RINCORRIAMO PER CASA, INSEGUITI OGNI TANTO DAI RIMPROVERI DELLA MAMMA!

STAI ATTENTO CHE PUOI FARTI MALE O ROMPERE QUALCOSA!



HO DOVUTO COMPRARE DEI VESTITI NUOVI ... PIAN PIANO QUELLI VECCHI ERANO DIVENTATI TROPPO GRANDI! IO STESSO MI SENTO MEGLIO, PIU' CONTENTO ED ORGOGLIOSO DI ME. PERSINO LA MAMMA, CHE PARTECIPA CON ME A QUESTA "GUARIGIONE", E' CONTENTA DI AVERE ORA QUALCHE TAGLIA IN MENO.



A SCUOLA LE MAESTRE MI HANNO PRESO COME BUON ESEMPIO E HANNO DECISO DI INIZIARE A FARE LEZIONI SULL'EDUCAZIONE ALIMENTARE, SPIEGANDOCI LE REGOLE DEL VIVER SANO.



**HOSPEDALE**

OGNI TANTO VADO A FARE DEI CONTROLLI PER SORVEGLIARE LE BUONE ABITUDINI ACQUISITE E VERIFICARE IL MIO STATO DI SALUTE.







ORA DURANTE LA SETTIMANA, VISTO CHE COMUNQUE LA MAMMA TORNA TARDI DA LAVORO, PER LA CENA SI ORGANIZZA PRIMA O LA AIUTO IO.

CI SONO MILLE RICETTE BUONE E SANE DA PREPARARE ANCHE IN MODO VELOCE.



OGNI TANTO PERO' CI CONCEDIAMO L'ECCEZIONE DI ANDARE A CENA FUORI: LE ECCEZIONI DIVENTANO PIU' BUONE RISPETTO A PRIMA PROPRIO PERCHE' SONO TALI!



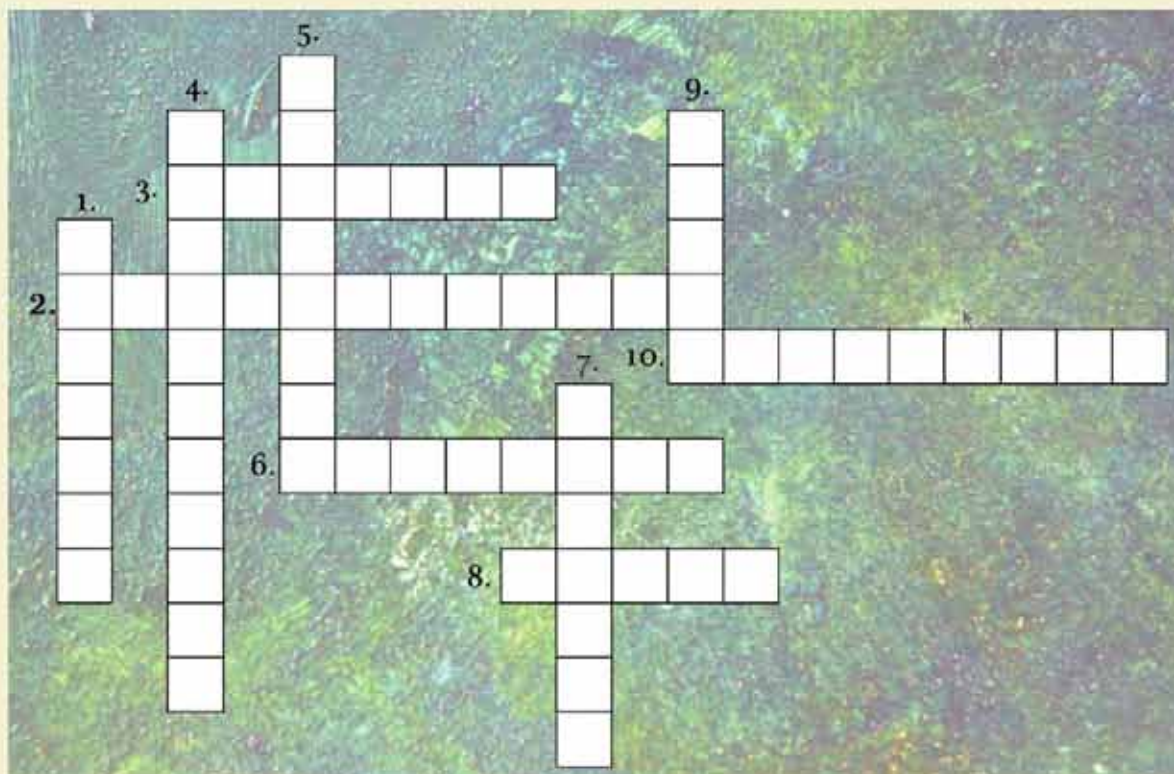
LA SERA VADO A LETTO STANCO MA FELICE, NON RUSSO NEANCHE PIU' E LEO E' TORNATO A DORMIRE VICINO A ME...



... BUONANOTTE!



# PUZZLE!



## DEFINIZIONI

### VERTICALI

1. Complicanza dell'obesità che si sviluppa quando le cellule del pancreas smettono di produrre giuste quantità di insulina.
4. E' uno dei grassi che si trova nel sangue.
5. Accumulo di grasso nel fegato.
7. Esame per lo studio delle cellule del fegato.
9. Disturbi del sonno caratterizzato da ostruzione parziale e/o prolungata delle vie aeree superiori durante il sonno.

### ORIZZONTALI

2. Complicanza cardiovascolare dell'obesità, caratterizzata da livelli di pressione arteriosa superiori alla norma per età e sesso.
3. Ne è affetto chi ha un indice di massa corporea superiore al 95° percentile per età e sesso.
6. Ormone prodotto dal pancrea che mantiene normale il livello degli zuccheri nel sangue (glicemia).
8. E' insieme alla corretta alimentazione un caposaldo della cura dell'obesità e del fegato grasso.
10. Il medico che cura il fegato.

**Direttore del Progetto:** Valerio Nobili (Ospedale Pediatrico Bambino Gesù')

**Vice-Direttore:** Claudia Della Corte (Ospedale Pediatrico Bambino Gesù')

**Testi:** Elena Casagrande  
Claudia Della Corte  
Valerio Nobili

**Disegni:** Elena Casagrande

**Colori:** Ilaria Traversi

**Letterering:** Elena Casagrande

**Consulenti Medici:**

Alisi Anna (OPBG)

Alterio Arianna (OPBG)

Amendola Silvia (OPBG)

Bartuli Andrea (OPBG)

Baviera Giuseppe (medico di famiglia)

Cappa Marco (OPBG)

Cianfarani Stefano (OPBG Tor Vergata)

Comparcola Donatella (OPBG)

Cutrerà Renato (OPBG)

Dall'Oglio Luigi (OPBG)

De Vito Rita (OPBG)

Ferretti Francesca (OPBG)

Fruhvirth Rodolfo (OPBG)

Giordano Ugo (OPBG)

Lofino Giuseppe (OPBG)

Melpignano Giuseppe (Membro Commissione Sanita' Regione Lazio)

Monti Lidia (OPBG)

Morino Giuseppe (OPBG)

Natali Gianluigi (OPBG)

Papadatou Bronislava (OPBG)

Raponi Massimiliano (Direttore Sanitario OPBG)

Reale Antonino (OPBG)

Rollo Massimo (OPBG)

Sartorelli Maria Rita (OPBG)

Staiano Annamaria (Presidente SIGENP)

Vania Andrea (Prof Univ. La Sapienza Roma)

Villani Alberto (OPBG)



**Valerio Nobili** è nato a Milano il 10.04.1966.

Laureato in Medicina e Chirurgia con Specializzazione in Pediatria presso l'Università di Roma "La Sapienza".

Nel 1993 ha svolto un periodo di ricerca scientifica presso il Servizio di Gastroenterologia del St. Thomas' Hospital di Londra e tra il 2004 e il 2007 ha frequentato il reparto di Pediatric Liver Disease e Liver Transplantation presso l'Ospedale King's College di Londra.

Dal Maggio 1999 è Dirigente Medico I Livello presso l'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma, dove attualmente è il Responsabile U.O.S Malattie Epatometaboliche. È inoltre Responsabile dell'Unità di Ricerca Malattie Epatiche sempre nello stesso Ospedale.

È membro di importanti società scientifiche, revisore ed editor di accreditate riviste medico-scientifiche internazionali.

Ha pubblicato più di 200 lavori "indexati" apparsi su riviste internazionali ed è autore di 5 capitoli di libri su "Patologie Epatiche Pediatriche".

### **L'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù**

L'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù è un Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico e il più grande policlinico pediatrico d'Europa.

Con quasi 150 anni di storia, rappresenta un'eccellenza in Italia ed è il punto di riferimento specialistico per l'assistenza di elevata complessità per bambini di età pediatrica e adolescenziale, con un altissimo grado di riconoscibilità nel mondo.

L'Ospedale svolge la sua attività clinica e di ricerca a livello regionale, nazionale e internazionale e ha sedi nel Lazio (Roma-Gianicolo, Roma San Paolo FIM, Palidoro e Santa Marinella), centri nell'Italia meridionale (Taormina, Potenza e Catanzaro) ed è presente in Africa a Mwanza (Tanzania) e in Asia a Takeo (Cambogia). Nel 2006 ha ottenuto l'accreditamento da parte della Joint Commission International, che nel mondo certifica l'eccellenza nell'accoglienza e nella qualità delle cure offerte.

### **L'Unità Operativa Complessa di Neuropsichiatria Infantile**

Quando il problema obesità si complica per la presenza di una condizione psicopatologica, diventa importante eseguire una valutazione neuropsichiatrica. Presso l'U.O.C di Neuropsichiatria Infantile dell'Ospedale Bambino Gesù si può effettuare un percorso di approfondimento diagnostico in Day Hospital della durata di 2-3 giornate. Gli incontri prevedono valutazioni cliniche individuali e familiari volte ad evidenziare eventuali comorbidità psichiatriche (ansia, depressione etc.) e/o patologie del comportamento alimentare (bulimia, binge eating disorder). Al Day Hospital si può accedere dopo visita psichiatrica ambulatoriale richiesta dal pediatra o direttamente dopo consulenza specialistica.

Per appuntamento contattare il num. 06.6859.2734

### **L'Unità Operativa di Dietologia Clinica**

L'UO di Dietologia Clinica dell'Ospedale Bambino Gesù si occupa del problema obesità attraverso un percorso compreso in un pacchetto di prestazioni ambulatoriali richiedenti un unico ticket (PAC obesità severa, comprendente visite, valutazione nutrizionale, esami, ECG, eco epatica, valutazione psicologica) attivabile attraverso una visita dietologica richiesta dal pediatra (tel. 0668181). Nel caso di obesità gravi e/o complicate, l'attività della Dietologia Clinica si esplica attraverso percorsi di riabilitazione basati sull'educazione alimentare e il movimento. Tali percorsi (attivabili previo contatto tel 0668592812 - 2551) si svolgono con cicli di DH individuali e/o di gruppo a San Paolo e a Palidoro, basati non su diete quantizzate, ma sulla motivazione al cambiamento verso corrette abitudini alimentari e stili di vita attivi.

Per appuntamento contattare il num. 06.6859.2812 - 2551



**Bambino Gesù**  
OSPEDALE PEDIATRICO



**ISTITUTO  
SCOTTI BASSANI**  
PER LA RICERCA E L'INFORMAZIONE  
SCIENTIFICA E NUTRIZIONALE  
MILANO



Società  
Italiana di  
**Pediatria**

