



## *Un percorso intensivo di coaching per la famiglia può ridurre l'obesità infantile?*

### Problema

*L'obesità infantile rappresenta un'importante sfida sanitaria: mette a rischio la salute e la qualità della vita sia nell'immediato sia nel lungo periodo.*

L'obesità infantile è una delle principali emergenze sanitarie nei paesi industrializzati. Negli ultimi decenni, il numero di bambini in sovrappeso o obesi è cresciuto in modo costante, con conseguenze importanti non solo sul piano fisico, ma anche su quello psicologico e sociale.

A livello individuale, un eccesso ponderale in età pediatrica si associa a rischi maggiori di sviluppare diabete e ipertensione, con difficoltà nelle attività quotidiane e riduzione del benessere psicologico. Esso è inoltre correlato con l'obesità in età adulta. A livello collettivo contribuisce all'aumento dei costi assistenziali, alla perdita di produttività e al peggioramento complessivo degli indicatori di salute della popolazione.

Si tratta di un problema complesso, che non può essere ridotto al semplice "mangiare troppo", e che affonda le radici nello stile di vita familiare e nell'ambiente in cui si cresce. Numerosi studi mostrano che i figli di genitori in sovrappeso hanno probabilità maggiori di avere a loro volta problemi ponderali. I bambini, infatti, imparano osservando: se un genitore conduce una vita sedentaria, consuma cibi ultra-processati e non attribuisce importanza a pasti equilibrati, è molto probabile che il figlio sviluppi la stesa condotta.

### Soluzione

*Le consuetudini e lo stile di vita della famiglia possono influenzare le abitudini dei bambini. Queste possono essere orientate con un intervento di coaching rivolto ai genitori.*

Tra novembre 2017 e agosto 2021 in quattro città degli Stati Uniti è stato sperimentato un intervento comportamentale rivolto alle famiglie, con l'obiettivo di modificare in modo strutturato le abitudini e contrastare il sovrappeso nei bambini.

Il programma *Primary Care Pediatrics, Learning, Activity, and Nutrition With Families* (PLAN) è stato sviluppato in collaborazione con i pediatri. Essi hanno individuato e segnalato famiglie con almeno un bambino tra i 6 e i 12 anni sovrappeso e almeno un genitore nelle stesse condizioni. Una volta prese in carico, le famiglie sono state affiancate per due anni da coach appositamente formati nei metodi di cambiamento comportamentale. I coach hanno seguito i partecipanti con incontri regolari, ciascuno con obiettivi specifici: definizione di traguardi comportamentali, compilazione di diari alimentari e dell'attività fisica, monitoraggio del peso, esercizi di problem solving, strategie pratiche per la vita quotidiana e training su tecniche di genitorialità coerenti con la promozione di stili di vita sani. Nei primi mesi gli incontri avvengono settimanalmente, per poi ridursi progressivamente di frequenza. Il numero totale di incontri è di circa 26 in due anni, modificabile in funzione delle singole esigenze.

Un elemento innovativo è stato l'inserimento del programma - e gli incontri con i coach - direttamente negli ambulatori pediatrici.



## Risultati

*Il coaching ha prodotto un calo del BMI dei bambini, riducendo la probabilità di essere sopra la soglia mediana. Simili risultati si sono osservati per gli altri componenti della famiglia.*

L'obiettivo principale dello studio era valutare gli effetti dell'intervento sul peso dei bambini con problemi di sovrappeso o obesità. Tra gli obiettivi secondari vi era la verifica della capacità dell'intervento di incidere sugli stessi parametri anche nei genitori (sovrappeso) e nei fratelli (sovrappeso) non direttamente coinvolti nel programma.

La variabile risultato utilizzata è l'indice di massa corporea (BMI). Le misurazioni di peso e altezza utili a determinare il BMI sono state effettuate all'ingresso del progetto e poi a cadenza semestrale. Questo ha permesso di osservare non solo gli effetti a breve termine, ma anche il mantenimento dei risultati fino al termine dell'intervento.

	Stima effetti (% con BMI sopra la mediana)	
	Dopo 6 mesi	Dopo 24 mesi
Bambini	-.065**	-.065**
Genitori	-.040**	-.040**
Fratelli	-.053**	-.053**

*Stime statisticamente significative per \* $\alpha=10\%$  \*\* $\alpha=5\%$*

Lo studio si focalizza sulla percentuale di persone che hanno un BMI sopra il livello mediano della popolazione (con stessa età e stesso sesso). Le analisi mostrano che l'intervento ha prodotto un miglioramento significativo nei bambini coinvolti. Cambiamenti positivi, di entità simile, sono stati osservati anche nei genitori e nei fratelli non direttamente coinvolti. In tutti e tre i casi l'analisi longitudinale mostra che la probabilità di avere un BMI sopra la mediana cala in modo evidente nell'arco dei primi sei mesi, mentre nelle osservazioni successive tende a risalire verso il valore base. Se le famiglie non avessero partecipato all'intervento, il loro BMI avrebbe però mostrato una tendenza costante alla crescita. Il confronto di questi

scenari porta a concludere che l'intervento è stato in grado di contenere la crescita del BMI. I risultati, evidenti già al sesto mese, restano immutati nell'arco di vita del progetto: il rischio di stare sopra il BMI mediano si riduce di 6.5 punti percentuali per i bambini, di 4 punti percentuali per i genitori, di 5.3 punti percentuali per i fratelli.

Questi risultati portano i ricercatori ad affermare che il coaching familiare può incidere in modo visibile sul rischio di sovrappeso e obesità. Rilevano tuttavia che l'intervento analizzato è stato intensivo, e replicarlo su larga scala richiederebbe risorse non marginali.

## Metodo

Si tratta di uno studio randomizzato che ha coinvolto 452 famiglie (con un bambino di età compresa tra 6 e 12 anni) con problemi di sovrappeso o obesità. Le 452 famiglie, individuate dai medici di base, sono state divise in due gruppi in modo casuale: le famiglie sorteggiate per entrare nel primo gruppo (trattate) hanno partecipato all'intervento, quelle nel secondo (controlli) hanno seguito l'abituale percorso di cura pediatrica. All'inizio dello studio, e poi a 6, 12, 18 e 24 mesi, è stato misurato il BMI dei bambini, dei genitori, e dei fratelli. La stima degli effetti dell'intervento è stata ottenuta confrontando l'evoluzione nel tempo dei risultati del gruppo dei trattati con quella del gruppo di controllo.

**BIBLIOGRAFIA:** EPSTEIN L.H. ET AL. (2023), FAMILY-BASED BEHAVIORAL TREATMENT FOR CHILDHOOD OBESITY IMPLEMENTED IN PEDIATRIC PRIMARY CARE, JAMA VOL. 329, N. 22.

**AUTORE DELLA SCHEDA:** FRANCESCA ANGLOIS (ASVAPP)

