

Aumentano i bimbi obesi: “okkio” alla dieta e allo sport

Pubblicato: Giovedì 29 Ottobre 2015



Meno bimbi in sovrappeso ma più obesi. L'indagine avviata dall'Asl tra i bimbi di terza elementare della provincia evidenzia una progressione dei problemi legati agli stili di vita. **Nel 2012, dei 705 alunni intervistati il 72,3% risultava normo o sottopeso, il 22,1% in sopra la media e il 5,6% obesi.** La ricerca **riproposta nel 2014 tra 503 bimbi**, ha indicato una situazione di normalità del 95% dei casi, in calo i piccoli in **sovrappeso (20,8%) ma in aumento quelli obesi (8,4%).**

L'obesità e il sovrappeso in età infantile hanno delle ripercussioni sulla salute del bambino tanto sull'apparato muscolo-scheletrico, che cardiovascolare e possono anche nei primissimi anni di vita predisporre all'insorgenza di sindrome metabolica e diabete di tipo 2, ovvero quello provocato proprio da scorretti stili di vita.

Da anni Asl e scuola sono impegnate nell'educazione degli alunni per promuovere **stili di vita positivi** per raggiungere il benessere fisico. Si tratta del **sistema di sorveglianza con scadenza biennale OKkio alla SALUTE** promosso dal Ministero della Salute/Centro Controllo Malattie

« Questi progetti rientrano tra le attività di promozione della salute – ha spiegato il **direttore sanitario dell'Asl Francesco Locati** – che è un nuovo grande impegno in campo sanitario. Si tratta di **studiare e promuovere regole di vita che non solo evitino le malattie ma assicurino il benessere** . Un conto è prevenire e un conto è raggiungere il benessere».

Da anni, quindi, **la sinergia tra Asl e mondo della scuola promuove una cultura della sana alimentazione:** anni fa si era lavorato molto sulla **colazione, come pasto fondamentale nella lotta all'obesità.** Oggi, un numero maggiore di bambini mangia prima di uscire di casa ma è ancora **alta la percentuale di chi conduce una vita troppo sedentaria**, rimanendo magari tre ore davanti al monitor di una tv o play station: «Solo il 15% degli intervistati fa movimento per almeno 5 volte alla settimana – ha detto la **dottoressa Antonietta Bianchi, responsabile del servizio Nutrizione dell'Asl** – Le raccomandazioni sulle regole alimentari cominciano a essere recepite ma solo l'11% degli intervistati ha dichiarato di mangiare le **5 porzioni di frutta e verdura al giorno** raccomandate».

Nonostante i progressi ottenuti, **segnano il passo, invece, i risultati in tema di bevande:** « Almeno il 40% dei bambini dichiara di bere bibite zuccherate o gassate che sono sconsigliate – ha chiarito la **dottoressa Valentina Romano, dietista** – Mentre a scuola il discorso delle merende salutiste comincia a sortire qualche effetto».

Il cammino, dunque è ancora lungo: « Da tempo, le scuole hanno abbandonato interventi a spot di specialisti – ha chiarito la **professoressa Linda Casalini, responsabile del progetto per l'Ufficio scolastico territoriale** – si punta più su azioni mirate e progetti che riusciamo a realizzare proprio sulla scorta di queste indagini. I dati ci permettono di costruire offerte didattiche curriculari o extracurriculari mirate alla promozione del benessere dei bambini».

Il cammino è ancora lungo: è ancora affidata alla volontà del singolo plesso, per esempio, **l'installazione di macchinette con cibi salutari** : « Il cambiamento potrà avvenire solo quando ci sarà una vera svolta culturale – ha commentato in conclusione la **dottoressa Franca Sambo, responsabile**

del Dipartimento di Prevenzione dell'Asl – Ancora oggi molti genitori di bimbi obesi non si accorgono della situazione, spesso perchè sono in sovrappeso anche loro. Occorre costruire contesti favorevoli per promuovere la diffusione di questa cultura del benessere».

[Alessandra Toni](#)

alessandra.toni@varesenews.it