

“Mangia Bene, Cresci Bene”

Pubblicato: Venerdì 20 Maggio 2016



In Italia 1 bambino su 4 è sovrappeso, 1 su 10 obeso. Allarme sul consumo quotidiano di bibite zuccherate e gassate. Le regioni del centro-sud le più colpite: primato alla Campania con 1 Continua la campagna itinerante per la prevenzione dell'obesità infantile “Mangia bene, cresci bene”.

Lunedì 23 maggio nella fascia oraria delle 16.30-17.30, il Dr. Sergio Ferioli spiegherà l'importanza di un'alimentazione salutare e l'adozione di corretti stili di vita presso la sala conferenze dell'UTE (Università Terza Età) di Gorla Maggiore (VA). Il progetto promosso dal MOIGE – movimento genitori è realizzato con il patrocinio scientifico di SIPPS – società italiana di pediatria preventiva e sociale e di AMIOT – Associazione Medica Italiana di Omotossicologia e con il contributo incondizionato di GUNA S.p.A.

I DATI

Dall'indagine “L'obesità infantile: un problema rilevante e di sanità pubblica” (2015), a cura dell'Osservatorio e Metodi per la Salute del Dipartimento di Sociologia e Ricerca Sociale dell'università “Milano Bicocca”, diretto dalla prof. ssa Mara Tognetti, che raccoglie le principali ricerche nazionali ed internazionali in materia di alimentazione, emerge che l'Italia è uno dei Paesi europei più colpiti dal fenomeno dell'obesità infantile: nel nostro paese la prevalenza di sovrappeso in età pediatrica supera di circa 3 punti percentuali la media Europea, con un tasso di crescita/annua dello 0,5-1%, pari a quello degli Stati Uniti. Le indicazioni emerse dalla prima rilevazione del WHO COSI Program evidenziano che i bambini italiani più soggetti a disturbi alimentari hanno tra gli 8 e 9 anni: a quest'età, 1 bambino su 4 è obeso e 1 su 2 sovrappeso; tra le bambine le percentuali scendono rispettivamente al 16% e al 41%.

Diverse ricerche, riferite al contesto italiano, mostrano che, estendendo il campione tra i 6 e gli 11 anni, è sovrappeso 1 bambino su 4 (23,1%) mentre 1 su 10 (9,8%) è addirittura obeso. In ambito continentale obesità e sovrappeso prevalgono tra i minori dei paesi mediterranei (con percentuali che oscillano tra il 20 e il 36%), piuttosto che in quelli del nord Europa (tra il 10 e il 20%). Anche in Italia il fenomeno ricalca le stesse differenze geografiche, con percentuali che vanno dall'8,2% al Nord, al 9,3% del Centro fino al 15,2% del Sud. La regione più colpita dal fenomeno è la Campania, dove 1 bambino di terza elementare su 2 è obeso o in sovrappeso; seguono Puglia, Molise, Abruzzo e Basilicata, che evidenziano percentuali superiori al 40%. Gli adolescenti italiani in sovrappeso tendono a diminuire con l'aumentare dell'età, confermando la maggiore esposizione delle generazioni più giovani: a 11 anni ne soffre 1 ragazzo su 3 e 1 ragazza su 4; un dato che, raffrontato alle rilevazioni sui quindicenni, decresce, per ambo i sessi, di circa 10 punti percentuali.

I fattori che determinano l'obesità, oltre a quelli di natura genetica, sono principalmente legati al contesto socio-economico, familiare e agli stili di vita. Diverse indagini concordano nell'attribuire maggiore predisposizione a diventare obesi a soggetti che vivono in condizioni “disagiate”. Il dato più preoccupante riguarda però l'impatto dei genitori sull'alimentazione dei minori. Solo il 44,7% di loro conosce le regole della sana alimentazione (Censi). I dati dell'indagine “OKkio alla Salute” confermano una disinformazione diffusa da parte degli adulti in materia di dieta alimentare. Il 37% delle madri di figli in sovrappeso non ritiene “eccessiva” la quantità di cibo che i mangiano i bambini, mentre solo il

29% di esse afferma il contrario. Inoltre solo 4 mamme su 10 reputano insufficiente l'attività motoria svolta dal figlio. bambino su 2 sovrappeso. 1 genitore su 2 non conosce i corretti stili alimentari.

Sul versante delle abitudini alimentari è altrettanto importante la percentuale di coloro che adottano comportamenti scorretti: 1 bambino su 10 salta la prima colazione, mentre 3 su 10 la fanno in maniera sbilanciata (troppi carboidrati o proteine); 2 bambini su 3 fanno una merenda abbondante a metà mattina. I genitori dichiarano che 4 bambini su 10 consumano quotidianamente bevande zuccherate e/o gassate e il 22% non mangia tutti i giorni frutta e verdura. Dall'indagine Zoom8 emerge inoltre che 1 intervistato su 2 non mangia "mai o quasi mai" legumi e solo 1 su 5 lo fa 2-3 volte a settimana, come raccomandato. 1 su 7 si alimenta con insaccati una o più volte al giorno. Il consumo giornaliero di cibi ipercalorici è un fenomeno largamente diffuso: 1 bambino su 3 mangia quotidianamente snack e 1 su 4 consuma bibite zuccherate. In alcune circostanze anche più volte al giorno (nel 3,5% dei casi per i primi, 17% per le seconde).

Anche uno stile di vita sedentario concorre all'obesità in età pediatrica, poiché strettamente correlato al consumo di questi cibi. 1 bambino su 6 dichiara di non aver fatto attività fisica nel giorno precedente all'indagine, o di fare sport un'ora alla settimana; 4 su 10 confessano di avere la tv in camera; 1 su 3 di restare incollato al televisore o ai videogames per a piedi o in bicicletta.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it