

## **Promuovere una sana alimentazione a scuola**

La sana alimentazione è un aspetto centrale nell'educazione dei nostri bambini. Contenere il consumo di snack, promuovere corretti stili di vita e sport all'aria aperta, adottare una dieta varia ed equilibrata sono alcune accortezze per combattere l'obesità ed evitare rischi per la salute dei nostri ragazzi”.

### **I DATI**

Dall'indagine “L'obesità infantile: un problema rilevante e di sanità pubblica” (2015), a cura dell'Osservatorio del Dipartimento di Sociologia e Ricerca Sociale dell'università “Milano Bicocca”, 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. 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 più di 2 ore al giorno, mentre solo 1 su 4 dichiara di andare a scuola a piedi o in bicicletta.