

## Obesity Day: un bambino su tre è in sovrappeso

**Pubblicato:** Lunedì 10 Ottobre 2016



**Va leggermente meglio ma c'è ancora molto lavoro da fare.** In occasione dell' **Obesity Day**, l'**ATS Insubria** ha aperto le sue porte per controllare peso e abitudini alimentari della popolazione.

Ieri, **domenica 9 ottobre**, a **Ispra** sono state **oltre 50 le persone** che si sono presentate in comune sotto il diluvio per capire meglio come e cosa mangiare. Anche questa mattina, uomini e donne, giovani e meno giovani, si sono presentati al **secondo piano del Padiglione Biffi in via Rossi** per sottoporsi a visita: **controllo BMI, pressione e abitudini alimentari.**

### **Il dato tra gli adulti**

Un paziente dopo l'altro, le **dottresse Antonietta Bianchi**, responsabile del Servizio di Nutrizione dell'Ats, e **Laura Piotto** hanno ascoltato, vagliato, suggerito regole per migliorare l'approccio al cibo: « **Tra la popolazione adulta** – spiega la responsabile – **la cultura alimentare è migliorata e i dati lo evidenziano.** È cambiato l'atteggiamento e l'attenzione alle abitudini. La risposta che abbiamo avuto ieri mattina a Ispra, dove 50 persone si sono presentate pronte per fare la camminata, poi rinviata per il maltempo, è stata significativa. È dunque la strada giusta e investiremo ancora, **coinvolgendo i gruppi di cammino** per avviare, anche in altri comuni, queste abitudini salutari».

### **La situazione tra i minorenni**

E mentre per gli adulti i dati sono incoraggianti, occorrono altri sforzi **per quanto riguarda i minori:** « Il trend è ancora in leggero aumento. Dobbiamo lavorare di più, **soprattutto nel ciclo primario**, stimolare riflessioni e l'attività motoria».

Invertire il trend nella fascia minorile è complicato: negli ultimi trent'anni la prevalenza di obesità in tutto il mondo è più che raddoppiata e **nessun Paese, fino ad oggi, ha invertito la sua epidemia di obesità**, anche se si stanno registrando piccoli segnali di cambiamento positivo, che derivano principalmente da un appiattimento della prevalenza dell'obesità dell'infanzia.

### **Le cause dell'obesità infantile**

L'obesità infantile è una **condizione complessa**, influenzata dal patrimonio genetico, dalle abitudini alimentari, dall'attività fisica, dall'ambiente in generale e da fattori psicologici e sociali. **I gruppi socialmente vulnerabili sono più colpiti dall'obesità** perché hanno meno accesso all'educazione e a corrette informazioni su stili di vita e salute e vivono, di solito, in zone che non facilitano il trasporto attivo e lo svago; molto spesso, inoltre, **i cibi più economici hanno minore qualità nutrizionale** ed elevata densità energetica. In Italia **i bambini di 8-9 anni in sovrappeso sono il 20,9% e gli obesi sono il 9,8%**, compresi i bambini gravemente obesi che da soli sono il 2,2%.

### **La situazione in provincia di Varese**

Nel 2014, gli operatori della ASL di Varese, hanno effettuato le rilevazioni di OKkio alla SALUTE su 28 classi terze di 28 plessi scolastici della provincia, per un totale di 503 bambini 32 .

Complessivamente, **il 29,2% dei bambini presenta un eccesso ponderale: il 7,8% risulta obeso, mentre il 20,8% sovrappeso**. Rispetto al 2012, in questa rilevazione, si è riscontrato un aumento dei bambini in condizioni di obesità (5,6% nel 2012) ed una riduzione dei bambini in sovrappeso (22,1% nel 2012).

### **Le abitudini alimentari**

Per quanto riguarda le abitudini alimentari: il 64% dei bambini fa una colazione adeguata (che fornisce, cioè, sia un apporto proteico che glucidico), mentre il 4% non fa colazione e il 32% assume una colazione nutrizionalmente inadeguata.

Più della metà dei bambini – **il 51,6%** – assume, a metà mattina, **una merenda inadeguata**, che generalmente si configura come una merenda abbondante e ad elevato apporto calorico (oltre le 100kcal).

Dai genitori è stato riferito che **il 30,1% dei bambini consuma la frutta meno di una volta al giorno** o addirittura mai nell'arco dell'intera settimana; dato che si tramuta in **42,2% dei bambini per quanto riguarda il consumo di verdura**.

Rimane alta la percentuale di bambini che consuma bibite zuccherate e gassate: **il 26,3% le assume una volta al giorno e il 13,7% più volte al giorno**.

### **Attività fisica e comportamenti sedentari**

In relazione all'attività fisica, dall'indagine è emerso che l'11,2% dei bambini risulta non attivo il giorno antecedente all'indagine, escludendo l'attività motoria curricolare a scuola. I genitori, inoltre, hanno riferito che quasi il 70% dei bambini guarda la TV o usa i videogiochi da 0 a 2 ore al giorno, mentre il 25% vi è esposto quotidianamente dalle 3 alle 4 ore e quasi il 5% per almeno 5 ore.

di A.T.