

Patatine, merendine e ketchup: il menù dei bimbi moderni

Pubblicato: Mercoledì 18 Giugno 2008

Frequentano la 5° **elementare nella provincia di Milano**. Hanno dieci anni. Qualcuno ha **problemi di sovrappeso**, altri, al contrario, vivono **condizioni di sottopeso**, a volte patologico. Mangiano soli a pranzo e talvolta anche a cena. A merenda, alla frutta preferiscono merendine, patatine e caramelle. Ma qualcuno non la fa. A cena, invece, solo la metà dei bimbi dell'ultimo anno della scuola elementare consuma un pasto tradizionale. Per gli altri, cibi precotti o un piatto unico.

A tracciare il profilo della generazione under 10 è un'indagine condotta dal **Coni Milano** nelle scuole elementari della città e della provincia: **6 mila bambini intervistati in 150 istituti scolastici**, l'intero panorama scolastico delle classi quinte di Milano e uno spaccato della realtà significativo di una tendenza "poco virtuosa". Il cibo vissuto come socialità e piacere sembra non appartenere a questa generazione di bimbi milanesi: maschi e femmine mangiano con distacco e considerano lo stare a tavola o la merenda come obbligo e non come momento di socializzazione e di condivisione.

Alcuni numeri chiariscono il quadro: il **72 per cento** delle bambine mangiano sole a pranzo. Il 23 per cento salta il pranzo, mentre il 32 per cento (maschi e femmine) per cento non cena. Maschi e femmine sembrano avere dimenticato la merenda di metà mattina (**58 per cento**) e la preferenza sulla merenda del pomeriggio si concentra su merendine, patatine e gelati (solo il 6% consuma un frutto). Il 28 per cento non fa colazione e un altro 18 per cento non ha abitudini stabili.

I bambini hanno risposto spontaneamente alle domande che i ricercatori del Coni Milano hanno fornito in forma scritta. Le 6 mila schede raccolte rappresentano così una fotografia fedele della quotidianità dei bambini di 10 anni. Contengono errori di ortografia e disegni, ma il messaggio è chiaro. Mangiano "patatine e ketchup" ma anche cibo filippino "sinigang", con la "tata" oppure con "papà e la nuova fidanzata" e una volta la settimana con "i nonni" – una presenza importante quest'ultima, almeno per il bimbo che ha dedicato loro un cuoricino. Ma c'è anche chi dice di praticare il calcio e di seguire una "specie di dieta con pasta, prosciutto crudo e formaggio. E' lo stesso bimbo che, pur confessando "mangio molto" parla con equilibrio di "cibi leggeri" e di "spremuta di arance".

Uno sforzo di ricerca, raccolta e analisi dei dati, enorme. Condotta dal Coni Milano, l'indagine rientra in un percorso di analisi intrapresa nel 2004 e proseguita nel 2006 e 2007 sugli aspetti funzionali, alimentari e sociali dell'attività sportiva, a cui sono state dedicate più di 6 mila ore di attività. In tutto, sono stati monitorati **36 mila bambini**. Ne sono stati indagati le abilità motorie, le abitudini alimentari e infine gli aspetti di relazione e sociali connessi al problema del peso: obesità e sottopeso. I dati definitivi sono stati presentati a Milano in occasione del Convegno "**Sport seconda famiglia**", un momento di riflessione il cui titolo sottolinea il ruolo dello sport nella crescita e nello sviluppo di uno stile di vita sano. L'80 per cento dei bambini milanesi che praticano sport (solo il **50 per cento** della popolazione di 10 anni), può vantare comportamenti e salute migliori dei coetanei inattivi. L'80 per cento degli "sportivi" si alimenta correttamente e più del 90 per cento gode di ottima salute.

L'ultima tranche della ricerca di Coni Milano si inserisce nell'ambito del progetto europeo antiobesità "**Get-up & Go!**" sviluppato dai Comitati Olimpici europei ed attuato dal Coni in 4 province della Lombardia e del Veneto. Grazie anche al contributo di Samsung è stato realizzato un programma finalizzato alla promozione di corretti stili di vita basati sull'attività motoria e sportiva, accompagnata da una sana alimentazione.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

