

# Alimentazione: arriva a Bologna “Mangia bene, cresci bene”

 [sassuolo2000.it/2015/03/11/alimentazione-arriva-a-bologna-mangia-bene-cresci-bene/](http://sassuolo2000.it/2015/03/11/alimentazione-arriva-a-bologna-mangia-bene-cresci-bene/)



Sarà la scuola media “San Giovanni XXIII” di San Venanzio (BO) ad ospitare, venerdì 13 marzo, il primo incontro in Emilia Romagna del progetto “Mangia bene, cresci bene”, la campagna che mira a sensibilizzare sul tema della corretta alimentazione. I ragazzi del plesso di via Cavallini, 26 prenderanno parte, durante la mattinata, all’open day tenuto dalla dott.ssa Raffaella Tufarelli. Prevista, nel pomeriggio, anche una lezione dedicata ai loro genitori. L’iniziativa promossa dal Moige – movimento genitori è realizzata con il patrocinio scientifico di SIPPS – società italiana di pediatria preventiva e sociale e di AMIOT – associazione medica italiana di omotossicologia e in collaborazione con GUNA S.p.A.

## I DATI

Dall’indagine “L’obesità infantile: un problema rilevante e di sanità pubblica” (2015), a cura dell’Osservatorio per la Salute del Dipartimento di Sociologia e Ricerca Sociale dell’università “Milano Bicocca”, diretto dalla prof. 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. 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.

## LE DICHIARAZIONI

"La sana alimentazione è un aspetto centrale nell'educazione dei nostri figli. 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". Così Maria Rita Munizzi, presidente nazionale Moige – movimento genitori.

"Il nostro impegno spazia dalla corretta alimentazione del bambino nei primi 3 anni di vita al divezzamento e prevenzione dei rischi; dalla formazione delle famiglie, sull'opportunità di una dieta appropriata, al coinvolgimento degli adolescenti, con l'obiettivo di prepararli a gestire autonomamente il proprio stile alimentare". Le parole di Giuseppe Di Mauro, presidente SIPPSS – Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale "AMIOT ha aderito e promuove con vigore l'iniziativa "Mangia bene, cresci bene" e non poteva essere altrimenti: l'omotossicologia ha tra i suoi campi applicativi di elezione la medicina preventiva. Agire sui più piccoli attraverso la prima medicina, il cibo, è il passaggio fondamentale per la salute delle future generazioni". Il commento di Cesare Santi, presidente AMIOT – Associazione Medica Italiana di Omotossicologia.

“È una grande soddisfazione contribuire a questo progetto educativo, che vede la luce in un momento quanto mai opportuno e forse cruciale per il benessere delle future generazioni. Tanto più che lo scopo dell’iniziativa è perfettamente in linea con gli obiettivi fondanti di GUNA: diffondere il concetto di salute basato su stili di vita corretti e sulla prevenzione attraverso terapie naturali.” ha dichiarato Alessandro Pizzoccaro, presidente GUNA S.p.A.

## LA CAMPAGNA

Tra febbraio e maggio, “Mangia bene, cresci bene” attraverserà tutta Italia. Prenderanno parte al progetto 379 scuole, suddivise tra medie ed elementari, per un totale di circa 40.000 studenti e 75.000 genitori coinvolti. In ciascun istituto, i docenti e i medici di AMIOT terranno degli incontri formativi sulla sana alimentazione e distribuiranno un kit didattico a ragazzi e genitori. Agli studenti è inoltre riservato un concorso a premi: le illustrazioni più significative saranno affisse nelle farmacie e gli studi medici aderenti e daranno vita ad un calendario info-educativo dell’iniziativa distribuito nelle scuole che hanno partecipato all’iniziativa.